

**MR. BARACK OBAMA USA ELNÖK FIGYELMÉBE IS AJÁNLVA!**

# **NÉPIRTÁS ESZKÖZEKÉNT HASZNÁLJÁK A BIBLIÁT**

**(Email Könyv 28.-hoz, kiegészítés)**

**All Rights Reserved!**

**Dipl. Ing. Tejfalussy András**

**TUDOMÁNYOS RENDŐRSÉG PJT  
Hungary 2621 Verőce, Lugosi u. 71.**

**Verőce, 2009. szeptember 11.**

**Kód: EmailKonyv28hoz-Kiegészites1**

***Az interneten talált alábbi "táplálkozási tanácsadás", a Bibliára való hiányos való hivatkozásai útján is, "EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDNAK" tünteti fel a konyhasóval való sózást elhanyagoló, de a káliumot nagymértékben túladagoló, vagyis a Nobel-díjas (1950) (mellékvesekéreg-) kutatók mérései szerint is biztosan életrövidítő és ivartalanító hatású "Reform Újtáplálkozást":***

## “ Mit mond a Biblia a helyes táplálkozásról?

Talán különösnek tűnik, hogyan is kapcsolható össze a Biblia és a táplálkozás, miért is beszélhetünk együttesen erkölcsi tanításokról és testi szükségleteinkről. Vajon nem mesterkélte-e a párosítás, amelyet e könyv címe kifejez? Inkább tartani kell tőle mint valami reklámfogástól, vagy komolyan venni - nagyon is komolyan veendő igazságként?

E bevezető sorok az utóbbi állásfoglalás megerősítésére születtek. Arról szeretnénk szólni, mennyire messzemenő Isten gondviselése, ha kinyilatkoztatásában az ember leghétköznapibb, legapróbbnak látszó dolgaival is törődik. Sokat szenvedünk csupán a mindennapi valóság testünkre gyakorolt hatása miatt is: kifáradás, kedvetlenség, betegségek nehezülnek életünkre, egyre nyomasztóbban. Nehézségek, amelyek oka hatvan-nyolcvan százalékban a helytelen életmód és táplálkozás. S lehet, hogy már tudjuk is ezt, és az orvosi felügyelet mellett keressük a természetgyógyászat és a keleti vallások segítségét - de alig ismerjük, mit tanít a Biblia az egészséges táplálkozásról, s miként alakíthatjuk át ezáltal étkezési és konyhakultúránkat.

Lássuk először tehát, mi is az alapja annak, hogy a lelki-szellemi üzenetben helyet kaptak a testünkre, életmódunkra vonatkozó törvények is. Miért idézhetünk ezekből és más bibliai történetekből is bőséggel e kötet előszavában?

### **A bibliai emberkép: test és lélek egysége**

A Biblia sehol nem szól arról, hogy fizikai és lelki tevékenységeink egymástól függetlenek lennének. Éppen azt tanítja, hogy az ember azáltal ember, hogy egységet képez benne test és lélek. Elválaszthatatlanok egymástól. Ahogyan nincsen lélek nélküli test, nem létezhet test nélküli lélek sem. Hétköznapi tapasztalatainkból tudjuk, hogy a testi fáradtság lelki elgyengülést von maga után, a lelki keserűségnek pedig fizikai hatásai is vannak. Egymásra hat a kettő, és sehol nem olvashatunk a Szentírásban a test lebecsüléséről vagy megvetéséről - ez nem bibliai, hanem tőle függetlenül kialakult vallástörténeti fejlemény. Az Újszövetségben használatos □test□ szónak gyakran átvitt jelentése van, ugyanis a bűneset után megromlott emberi természetet jelöli, amelybe tehát a lelki funkciók is beletartoznak. Pál apostol azért él gyakran e kifejezéssel, mert emberi mivoltunk gyengesége, erőtlensége a külső megjelenésen, a □test□-en mutatkozik meg.

A Biblia szerint nagyon fontos a test ápolása - ezt mutatják az egészségügyi, higiéniai és a nemi életre vonatkozó törvények, legfőként Mózes könyveiben és Pál apostol leveleiben. Hogy mennyire alapvető, mit eszünk és iszunk, azt bizonyítják a táplálkozási törvények, Mózes I. könyve 1. fejezetétől, vagyis a Biblia legelejétől fogva. Csupán egyetlen döntő és egész témakörünket

megvilágító kijelentésre hadd hivatkozzunk: □Avagy nem tudjátok-e, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szentlélek temploma, amelyet Istentől nyertetek, és nem a magatokéi vagytok? Mert áron vétettetek meg...□ - írja Pál apostol (Korinthusiakhoz írt első levél, 6:19-20).

Induljunk ki ebből a tömör, de igen jelentőségteljes Biblia-versből. Először is arra kell felhívni a figyelmet, hogy nem a lelket nevezi □a Szentlélek templomának□. Ezzel mintegy azt mondja: Isten együtt akar működni, □lakozni□ az emberrel, de ezt csak azokkal teheti, akik szent és drága kincsként őrzik testüket. Ennek hangsúlyozására, az addigi bibliai elvek megerősítésére azért volt szükség, mert már az őskeresztény korban felléptek olyan tanítók - mint például a Jelenések könyve által említett nikolaiták -, akik azt hirdették, hogy a □test cselekedetei nem szennyezik be a lélek tisztaságát□. Az ilyen tanítások és a nyomukban járó tettek, amelyekről Pál apostol a korinthusiaknak is beszélt, □gyűlöletesek□ Krisztus szemében (Jelenések könyve, 2:6, 15). A későbbi, középkorban megerősödő egyházi gondolkodásra, amely mereven szétválasztotta a lelket és a testet, egyértelműen ez lett a jellemző, s a vallásos gondolkodás azóta is rejtett nikolaitizmust követ.

Pál apostol arra is emlékeztet, hogy testünk azért nagy érték, mert Jézus Krisztus élete feláldozásával mentette azt meg a végleges megsemmisüléstől. Nagy árat adott Isten azért, hogy a bűn, az élet pusztítása ellenére is élhessünk és megváltani tanuljunk. Jézus Krisztus emberré, □test□-té lett, hogy a bűn legyőzésére tanítson, és bűneink büntetését magára vegye. Aki megismerte és elfogadta a maga számára Krisztus áldozatát, méltatlannak kell hogy tartsa testének rongálását, mert ezzel az Ő tulajdonát károsítja meg.

Fájdalmas tény, hogy Pál apostolnak így kellett bevezetnie gondolatmenetét: □Avagy nem tudjátok-e?...□ Megint szem előtt tévesztették? Újra elfelejtkeztek róla, hogy a testetek is megszentelt legyen? Mennyire igaz ma is ez, magukat kereszténynek valló közösségekre és sok-sok magát vallásosnak tartó emberre. Úgy vélik, a Biblia, az evangélium csupán arra való, hogy kellemes belső érzést, a hit tudatát adja, s talán soha nem is hallottak róla, milyen erő van az élő hitben, amely az isteni életelveket testileg-lelkileg képes megvalósítani. Az élő bibliai hit erkölcsi tartást, de testi kiegyensúlyozottságot, egészséget, frissességet, segítő- és munkakészséget is eredményez, ezek által ad valódi boldogságot.

## **Miért szükséges az egészség?**

Mielőtt a táplálkozás bibliai alapelveire térnénk, vessük fel az először talán különösnek látszó kérdést: mire jó az egészség?

Kétszeresen is indokolt, hogy erről szóljunk.

Először is azért, mert a mai ember csak szavaiban tartja fontosnak az egészséget: □ Csak egészség legyen...□ - a régi mondás napjainkra is fennmaradt, de túlnyomórészt csupán az ajkakon. A hétköznapi életvitele mást mutat, és az ellenkező elvet igazolja. Az élet tele van káros szenvedélyekkel és a belőlük származó betegségekkel. És hiába lelkiismeret, szakemberek tanácsa, statisztikák félelmetes kimutatása: tovább folytatódik a szeszfogyasztás, a drogok és narkotikumok keresése, a dohányzás, a zsíros, cukros, fehér lisztes táplálkozás. Ha rögtön nem is - mert testünk sokat elbír és elvisel egy ideig -, de évek, évtizedek múlva bizonyosan megjelenik az érlemeszesedés, az érszűkület, a szívinfarktus, a cukorbetegség és többi társuk is. Igen, a mindennapok tükrében az emberek nem az egészséget, az életet, hanem □a halált szeretik□, ahogy azt a Biblia megdöbbentően állítja (Példabeszédek könyve, 8:36). Beszélünk kell tehát az egészség hasznosságáról, olyan meggyőző erővel, amilyennel csak lehet, hogy mások is megszeressék és törekedjenek a megőrzésére.

Másodszor viszont az egészség öncélú kultusza miatt kell a kérdést tisztáznunk. Mert sokan az egészséges életet és táplálkozást divatnak tartják és kedvtelésüként folytatják.

A Bibliában a korinthusiakhoz írt levélben olvashattuk, hogy ezzel szemben egy keresztény számára miért fontos a testi létben is Isten parancsolatainak követése. Nem önző szempontból, hanem azért kell vigyáznunk önmagunkra, mert Krisztuséi vagyunk és Ő szolgálatra váltott meg bennünket. Az önző életből az önzetlen, mások javáért munkálkodó életre hívott el. Aki pedig feladatára készül, mindent tegyen meg azért, hogy feladatát teljesíteni is tudja. Őrizze meg testi épségét, hogy kitartó, türelmes ember maradjon. Vigyázzon elméje tisztaságára, hogy □különbséget tehessen a szent és közönséges között, a tiszta és tisztátalan között□ (Mózes III. könyve, 10:10). Testünk táplálását és fenntartását a legtisztább erkölcsi érzéknek kell irányítania. Ha ez teljesül, test és lélek kapcsolata valóban egységgé válik, melyben semmi olyat nem teszünk lelkileg, hogy az megkárosítsa a testet, de testileg sem, hogy az csökkentse gondolati, érzelmi és akaraterőnk működését és mások javára szolgáló tevékenységét. A belső ember által megújul a külső is.

## **Mivel táplálkozzunk?**

Nézzük meg, mit tanít a Biblia a helyes életmódon belül az egészséges táplálkozásról, hol és milyen összefüggésben szól erről először a Szentírás?

Mindjárt első iratában, Mózes első könyvében olvashatunk róla. Csodálatra méltó, hogy a Föld teremtésének leírásában szerepel ez a jelenet. Olyan hatalmas mű adja hozzá a háttérrel, mint Isten teremtése a semmiből, pusztán szavával. Az emberi életnek célt adó kijelentés - hogy sokasodjanak, töltsék be a Földet és legyen a birodalmuk - után közvetlenül áll a Biblia legelső kijelentése arról, mit is szán nekünk Isten táplálék gyanánt: □És mondta Isten: Nektek adok minden maghozó fűvet az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül. És úgy lőn.□ (Mózes I. könyve, 1:29) A Paradicsomból való kiűzetés után pedig Isten e kijelentéshez hozzátette a következő felszólítást is: □□s edd a mező fűvét!□ (Mózes I. könyve, 3:18)

Alapvető élelmünk tehát a □maghozó fű□ és a gyümölcsök, valamint a □mezőnek füve□. Mai kifejezésekkel: a gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak (ide tartoznak egyrészt a fák, bokrok termései: mogyoró- és diófélék, másrészt a □füvek□ - azaz a lágyszárú növények - magvai: szezám, mák, napraforgó stb.). Ez az Isten rendelte egészséges táplálék az ember számára. Tekintsük most át ezen élelemfajták jelentőségét táplálkozásunkban, néhány bibliai feljegyzést is átgondolva mindezzel kapcsolatban.

## **Gabonafélék, hüvelyesek**

A gabonafélék egyszerűen elkészíthető, könnyen beszerezhető élelmiszer-féleségek. Táplálkozásunkban betöltött jelentőségük az, hogy ellátják szervezetünket energiával, vitaminokkal (főként B-vitaminokkal), fontos ásványi anyagokkal, valamint a jó emésztéshez, bélműködéshez szükséges rostanyagokkal.

A hüvelyes termésűek tulajdonképpen magok, mint a gabonafélék, ugyanúgy, sőt még inkább szükséges főzni, sütni, esetleg csíráztatni őket, hogy fogyaszthatóvá váljanak. Gabonafélékkel párosítva kitűnően ellátják szervezetünket az olyannyira szükséges fehérjékkel.

A búzát önmagában fogyaszthatjuk a legegyszerűbben. Éhínség vagy szükség idején ehhez folyamodtak az emberek. Az evangéliumban olvassuk: □És lőn, hogy szombatnapon a vetések között ment át Jézus, és az Ő tanítványai mentükben a kalászatokat kezdték szaggatni.□ (Márk evangéliuma, 2:23) Az ókorban a római katonák napi fejadagja sokszor egy marék búza volt, az útvonalakon található zöldség- és gyümölcsfélékkel kiegészítve. Ezzel vívták meg győzelmes csatáikat. Magam is beszéltem olyan fiatalemberrel, aki a legnehezebb munkát (például szénrakodás) végezve hasonló táplálékon élt. Elmondása szerint éhséget nem érzett, és jó erőben teljesítette vállalt feladatait.

Palesztinában, de Egyiptomban és Szíriában is kedvelt eledel volt, és még ma is annak számít a pörkölt gabona. Félig érett gabonából úgy készíthető, hogy kérébe kötik és kalászosztól megpörkölik, azután rostában kimorzsolják, s a gabonaszemet megeszik. Annyira elterjedt elkészítési mód volt ez, hogy Jézusnak Péterhez és tanítványaihoz intézett híres szavai is innen veszik eredetüket □Simon, Simon! Ímé Sátán kikért titeket, hogy megrostáljon, mint a búzát.□ (Lukács evangéliuma, 22:31) □De még kedveltebb az az érett gabona, melyet serpenyőben vagy vaslemezen pörkölnek meg, s kenyér helyett, sőt olykor kenyérrel esznek.□ (Szekrényi Lajos: A bibliai régiségtudomány kézikönyve, Bp., 1896, 65. o.) Ebből lakott jól a Boáz mezején tarlózó Ruth (Ruth könyve, 2:14), Isai is □pergelt búzát□ küldött a hadba vonult fiainak (Sámuel I. könyve, 17:17), Abigail pedig Dávidnak (Sámuel I. könyve, 25:18).

Kétségtelen azonban, hogy a gabonából készült legízletesebb és legváltozatosabb élelmiszer: a kenyér. Több kenyérreceptet találunk ebben a könyvben, s nem véletlenül: étkezésünk egyik alaptörvénye a változatosság kell hogy legyen.

A Biblia szerint lisztből pogácsának formálva készítették már négyezer évvel ezelőtt is (Mózes I. könyve, 18:6). Nemcsak a közönséges (*Triticum sativum vulgare*, vagy *monococcum*), hanem a mára egyre inkább kiszoruló tönkölybúzából (*T. s. spelta*, vagy *dicoccum*), valamint rozsból, árpából is sütötték. Az i. e. VI. század elején maga Isten így rendelte el Ezékiel prófétának: □Végy magadnak búzát és árpát, babot, lencsét, kölest, tönkölyt, és tedd ezeket egy edénybe, s ezekből csinálj magadnak kenyeret... És ételedet árpalepény formájában egyed...□ (Ezékiel könyve, 4:9-12) A pogácsa (lepény) vagy cipóforma arra enged következtetni, hogy a kenyeret frissen szerették, és mindig annyit készítettek, amennyi szükséges volt. Ha kiszáradt, megszikkadt (a kenyér mintegy 30%-os víztartalmából naponta 2-3%-ot veszít), főzelékekbe mártották vagy aprították. Ilyen □bemártott falattal□ találkozunk az utolsó vacsorán (János evangéliuma, 13:26), vagy Ruth könyvében (2:14), amely az aratók sok folyadékot igénylő munkájánál □ecetes lébe mártott falatot□ említi. Sokáig fennmaradt a szokás, hogy a leveseket zsemleszerűen kivájt kenyerekkel ették. A görögök szalvéta helyett kenyérbe törölték a kezüket, amelyet aztán a kutyák elé dobtak. A kananeus (sziro-föníciai) asszony története e szokás palesztinai átvételére enged következtetni (Máté evangéliuma, 15:25-27).

Közkedveltek voltak a különféle sütemények, így a □mézes pogácsa□ (Mózes II. könyve, 16:31), a □szőlős kalács□ (Krónika I. könyve, 16:3; Hóseás könyve, 3:1) és egyebek. A pékáruk gazdag választékát valószínűleg Egyiptomban ismerte meg a zsidó nép, amikor történelme folyamán (i. e. 1661-1445 között) itt tartózkodott. Itt □lakhattak jól kenyérral□ (Mózes II. könyve, 16:3). József történetének egyiptomi szakaszában olvashatunk a fáraó főszűtmesterének álmáról, amint a fején □három kosár kalácsot□ látott □mindenféle süteménnyel□ (I. Móz. 40:16-17). □Az egyiptomi szövegemlékekben a leggyakrabban említett táplálék a kenyér. Igen sok formáját, fajtáját ismerjük.□ (Kákosy László: Ré fiai, Bp., 1975, 247. o.)

A Biblia szerint Isten az □égi kenyeret□, a mannáat adta az Egyiptomból kimenekedő és a sivatagban vándorló izráelitáknak: □Ímé, a pusztának színén apró gömbölyegek voltak, aprók, mint a dara a földön... Mózes pedig mondta nékik: Ez az a kenyér, melyet az Úr adott néktek eledelül... Az Izráel háza pedig mánnak nevezte azt; olyan volt az, mint a koriándrom magva, fehér; és íze, mint a mézes pogácsáé.□ (Mózes II. könyve, 16:14-15, 31) □Az arabok tmanī-nak neveznek egy édes, ragadós, mézszerű folyadékot, amely májusban vagy júniusban csepeg egy bokorból, amely a Sínai-félszigeten honos. Ez azonban csak kis mennyiségben fordul elő, és nem felel meg annak a leírásnak, amelyet a szövegben találunk, ahol a manna kétségtelenül csodálatos anyag. Isten az Ő örökös gondviselésében az Ő kifürkészhetetlen módján táplálta Izráel seregeit a vándorlás nehéz éveiben.□ (J. H. Hertz: Mózes öt könyve és a haftárák, II., Exodus, Bp., 1984, 178. o.)

A □koriándrom□ egyébként, amelyhez a manna hasonlatos volt, vadon nő Egyiptomban és Kánaánban, kis, szürkésfehér magja van és kellemes, zamatos íze. A □mézes pogácsa□ mellett még az □olajos kalács□-hoz hasonló íze volt a manának, amelyet kézimalmokban őröltek, mozsárban törtek meg és fazekakban volt főzhető (Mózes IV. könyve, 11:8). Egészen a honfoglalásig - tehát évtizedeken keresztül - táplálta így Isten Izráel népét (Józsua könyve, 5:12).

A kovásztalan kenyerek fogyasztásának is van élettani alapja, jelképes tanítása azonban ennél is nagyobb. A páskavacsorával vette kezdetét a kovásztalan kenyerek hétnapos ünnepe, amikor semmi kovászt nem fogyaszthattak a zsidó családok. Ennek emléke a ma is kapható pászka és macesz. Az isteni rendelkezés szemléletessé kívánta tenni, hogy aki a páskabarány megáldozásában a krisztusi megváltást megértette és elfogadta, annak együtt is kell működnie a szabadítás erőivel. Ennek folyamatosságát jelképezte az egynapos páskához, a "húsvét"-hoz (Nisán 14.) képest hét napig elnyúló ünnep (Nisán 14-21.). Aki hálás az önfeláldozó isteni megváltásért, annak büntelen, "kovász nélküli" életre kell törekednie. (A "kovász" nemcsak a jónak, például az evangélium terjedésének jelképe a Bibliában, hanem a rossznak, a bűnnek is, mivel ugyanúgy, kicsiből nagygyá növekszik (vö. I. Kor. 5:5-7). Ugyanígy jelképes tanítást hordozott a templomszentélyben elhelyezett "szent kenyerek asztala" is (II. Móz. 25:30).

A Bibliából lett fogalommá a "mindennapi kenyér" - amelyért Jézus imádkozni tanított (Mt. 6:11), és a "kenyér" a testi-lelki élet szimbólumaként is szerepel az Írásban (Mt. 4:4). Alapvető táplálékunk egyszerűségén nem győzünk csodálkozni, s mégis mindig újnak és változatosnak érezzük. Ábrahám is ezzel vendégelte meg a mennyei küldötteket (I. Móz. 18:5-6), s az emmauszi tanítványok vendégüket (Lk. 24:30). Amikor Illés próféta elcsüggedt, és a Hóreb hegyéig menekült, angyal vitt neki sült pogácsát és vizet, "és ő felkelt, evett és ivott... s ment annak az ételnek erejével negyven nap és negyven éjjel" (I. Kir. 19:8). A kenyér és a víz ereje! Milyen kevés élelem szükséges az ember egészséges táplálásához, de abban a kevésben, ha megfelelően elkészítik, "minden benne van"!

Nem lehet véletlen Jézus csodatétele sem: a legegyszerűbb, a ma már nem is gyártott, mert szegényesnek ítélt "öt árpakenyeret" (Jn. 6:9) szaporította meg a mintegy 15-20 ezer embernek.

"Krisztus gazdagon megvendégelhette volna az embereket, csakhogy pusztán az evés élvezetért elkészített étel nem szolgálta volna javukat. Jézus arra tanította őket ezzel a leckével, hogy az Istentől rendelt természetes táplálékot az ember megrontotta. Sohasem örült úgy senki az elferdült ízlés kielégítésére készített pompás lakomáknak, mint ahogy ezek az emberek élvezték a pihenést és az egyszerű táplálékot, amelyet Krisztus a településektől távol nyújtott nekik. Ha ma is egyszerű szokásokhoz tartanánk magunkat, összhangban élnénk a természet törvényeivel, mint Ádám és Éva kezdetben, bőségesen lehetne gondoskodni az emberi család szükségleteiről. Kevesebb volna a túlzott igény, és több lehetőség lenne Isten útjain munkálkodni. Az önzés, a természetellenes ízlés élvezete azonban bűnt és nyomorúságot hozott a világra, egyrészt a bőség, másrészt a szükség miatt. Jézus nem fényűző vágyak kielégítésével akarta magához vonzani az embereket. A hosszú, fárasztó nap után a hatalmas, kimerült és éhes tömegnek az egyszerű eledel nem csupán Isten erejét bizonyította, hanem gyöngéd gondoskodását is a mindennapi életszükségleteket illetően. A Megváltó nem ígérte követőinek a világ fényűzését, eledelük lehet egyszerű, még hiányos is, sorsuk szegénységbe taszíthatja őket. Ám az Ő szava áll: szükségletüket mindig betölti, és megígérte, ami a földi javaknál sokkal többet ér: szüntelenül vigasztaló jelenlétét." (Ellen G. White: Jézus élete, Bp., 1989, 305. o.)

A Bibliában található egy igazán nagy ígéret Isten részéről a földi történelem végén élő igazak számára: □Kenyerüket megkapják, vizük el nem fogy.□ (Ésaiás könyve, 33:16) Isten mindig gondoskodik azokról, akik □az igazság szeretetét befogadják□ (Thesszalonikaiakhoz írt 2. levél, 2:10), nem hagyja az ilyen embereket □szűkölködni□ (23. zsoltár, 1), vagy ahogyan Dávid egy másik zsoltárában állítja: □Gyermek voltam, meg is vénhedtem, de nem láttam, hogy elhagyottá lett volna az igaz, a magzatja pedig kenyérkéregetővé.□ (37. zsoltár, 25) Amint József gabonát osztott Izráel fiainak, úgy □szór□ majd Isten □a föld szegényeinek□, a hűséges maradéknak a vég idején (Sofóniás könyve, 3:12; Habakuk könyve, 3:17-18).

A búzán kívül természetesen más gabonaféléket is felhasználhatunk, s nemcsak a kenyérsütéshez, hanem kásaként megfőzve, csíráztatva és más módokon, amint erre receptjeink példát is adnak.

## **Zöldségek, gyógy- és fűszernövények**

A gabonából és zöldségekből készült ételek kultúráját a zsidó nép Mezopotámiából hozta magával. Ábrahám Úr-Kaszdimból származott, és ismerte a kenyérsütés gyors módját (I. Móz. 18:6). Jákób jóízű és illatú lencsefőzeléket tudott készíteni (I. Móz. 25:29-34). Mezopotámiában bőséggel termesztették az árpát, tönkölybúzát, kölest, borsót, babot, mustárt, céklát. A len szabadon nőtt, magját orvoslásra is felhasználták, rostjából pedig vásznat szőttek. Ábrahám ivadékai Kánaán földjén tovább folytathatták életmódjukat, hiszen ez a föld is bőséges csapadékkal megáldott termőterület volt, és egyes részei olyan gazdagok voltak, hogy □az Úr kertjé□-hez, Édenhez hasonlították (I. Móz. 13:10). Az itt eltöltött idő (i. e. 1851-1661) után Egyiptomba települt be Izráel népe, József segítségével. A Nílus-parti országban kedvelték meg a vörös- és fokhagymát, uborkát (IV. Móz. 11:5) a már ismert bab, borsó, lencse mellett. A hagyma felhasználása a táperő és fűszerezés mellett gyógyászati jelentőségű is volt. Sajnálatos, hogy korunkban kevesen fogadják el, hogy a fokhagyma az egyik legjobb antibiotikum, amellyel - vöröshagyma és savanyú káposzta kíséretében - hathatósan lehet védekezni a légúti betegségek, fertőzések és érrendszeri bajok ellen. Az egyiptomiak másként értékelték ezt, és nyomukban azután a zsidók is. □Annyira kedvelt népi ételmi cikk volt a hagyma és fokhagyma, hogy Hérodotosz idegenvezetője szerint a Kheopsz-piramisokon felirat örökítette meg, mennyit fogyasztottak el ezekből a munkások építkezés közben.□ (Kákosy, i. m., 247. o.) A zöldségek vadon termettek Izráelben, de a honfoglalás után a családok maguk is termesztették ezeket. Meleg ételeik közül a legegészségesebbek a főzelékek: önmagukban vagy kenyeret belemártva fogyasztották őket. Ma sem kellene szégyenkezni senkinek sem, ha □feltét□ nélkül kerülne asztalára.

A mértékletes ízesítés keretében a fűszernövények alkalmazásáról kell még szót ejtenünk. A bibliai iratokban a só, kömény, kapor, menta és mustár használatáról értesülünk (Mt. 23:23). A só jelentős szerepet játszott a háztartásban (Ezsd. 4:14; Mt. 5:13), noha felhasználásánál vigyáznunk kell: a mai európai ember a tanácsosnál ötször-hatszor többet fogyaszt belőle. Ne az ínyünknek kedvezünk, hanem szervezetünk egészségének.

Fogyasszunk tehát bőségesen a különféle zöldségnövényekből, minél természetesebben, egyszerűbben elkészítve, hogy a bennük található tápanyagokat és gyógyító hatású anyagokat hasznosítani tudja szervezetünk.



Helyes, ha szükség esetén kihasználjuk a gyógynövényekben rejlő természetes gyógyító hatásokat, de ne feledjük: ez nem pótolja az egészséges életmód elveinek megtartását. Ne várjuk azt, hogy az egészségtelen életmód és táplálkozás, vagy a káros szenvedélyek hatását ellensúlyozhatjuk valamilyen csodálatos tulajdonságú gyógynövény használatával.

## Gyümölcsök és méz

A teremtéstörténet szerint Isten a gabona- és zöldségfélék mellett a gyümölcsöket teremtette az ember számára eledelül. A gyümölcsökben levő vitaminok, tápanyagok nélkülözhetetlenek számunkra. Ezt ismerték fel - az évszázadok óta elkorcsosult európai táplálkozás ellenében - a svájciak, akik a gabonamagvakhoz gyümölcsöt vegyítve, kialakították a müzli kultúráját. Tápláló, természetes ízekkel telített étel, főleg reggeli fogyasztásra. A gyümölcsök a teremtés valóságos csodái. Az élet fájáról szedhető gyümölcs az ember örök életét biztosította volna (I. Móz. 2:9; Jel. 22:2). De még a bűn világában is, ahol az emberen kívül a reá bízott természet is olyannyira megromlott, a változatos gyümölcsök várva várt táplálékaink. Csupán arra kell vigyáznunk, hogy a gyümölcsöt ne fogyasszuk zöldséggel együtt, mert összekeverve emésztési zavarokat okozhatnak.

A bibliai □tejjel-mézzel folyó föld□, Kánaán szinte ontotta a jobbnál jobb gyümölcsöket. Már a föld megkémlélésekor ketten vittek egy szőlőfürtöt és □gránátalmákat, fügéket is találtak□ (IV. Móz. 13:24). A szőlőn kívül - amelynek termesztése, musttá sajtolása és jelképes jelentése szinte az egész Biblián végigvonul Noétól a Jelenések könyvéig - a legkedveltebb gyümölcsök közé a füge, dinnye, datolya tartozott. A gyümölcsöket szárították, aszalták, péppé főzve tartósították, hogy télen felhígítva fogyaszthassák. Háromezer évvel ezelőtt a Kármel-hegyi Abigail többek között □száz kötés aszúszőlőt és kétszáz kötés száraz fügét□ vitt Dávid és négyszáz vitéze táplálására (I. Sám. 25:18). Csemege volt a gránátalma, alma, egres, pisztácia, mandula és dió. A legelterjedtebb, s talán legnagyobb értékűnek tartott szőlőskert az igazi egyház jelképe lett, amelyért a szőlőműves (Isten, az Atya) sokat fáradozik, hogy a szőlővesszőbe (Krisztusba) oltsa, s így az sok gyümölcsöt teremjen a Lélek által (Jn. 15:1-8; Gal. 5:22). A mély gyökérszövet, amely aszály idején is megvédi a növényt a kipusztulástól, és a nagy terhet megtartó ágak alkalmas szimbólummá tehetnék a szőlőt az emberi élet legnagyobb törvényszerűségeinek bemutatására.

Az édesítésre használt élelmiszerek közül az aszalt gyümölcsökről szóltunk már, itt azonban a gyümölcscukor (fruktóz) mellett a másik természetes anyagról, a mézről kell említést tennünk, amely az egyik legkedveltebb eledel volt Izráelben. Már az egyiptomi tartózkodás idején ismert, noha Jákóbnak csupán □egy kevés méze□ volt (I. Móz. 43:11).

A pusztai vándorlás során is rendelkeztek vele (III. Móz. 2:11), a honfoglalás után pedig a vadméhek bőséges mennyiségben állították elő (Bír. 14:8-9, 18). A méhrajok sejtjeiket nemcsak a mézhegyek repedéseibe rakták, hanem a fákra is (I. Sám. 14:25-27). A mézet csorgatva vagy sejttestől ették, és dicsérték (Én. én. 5:1; Lk. 24:42; Péld. 16:24). Liszttel elkeverve édes süteményt készítettek belőle (II. Móz. 16:31). Az Absolon elől menekülő Dávid, majd Keresztelő János egyik étele is a méz volt (II. Sám. 17:29; Mk. 1:6). Jézusról is ezzel kapcsolatban szól a prófécia (Ésa. 7:15). Feltámadása után a tanítványok sült hallal és lépesmézzel kínálták meg Jézust (Lk. 24:42). A méz azonban sűrítmény, mértékletes fogyasztására főként emiatt figyelmeztet a Biblia (Péld. 25:16, 27).

## **Az olajos magvak**

Amint utaltunk már erre, az olajos magvak tulajdonképpen gyümölcsök vagy magvak. Mégis külön csoportba kell sorolni ezeket, mivel - szemben az eddig felsorolt élelemfajtákkal - nagyon magas az olaj- és a fehérjetartalmuk. Szervezetünk megbetegszik, ha nem jut kellő mennyiségű és minőségű fehérjéhez, valamint az ún. esszenciális olajsavakhoz. Mindezeket megkapjuk a különféle olajos magokból, azonban mértékkel fogyasszuk őket, hiszen nagyon tömény, koncentrált táplálékfeleségek. Mintha a jó Isten óvni akart volna minket a mértéktelenségtől, mert például a diót, mogyorót fel kell törni, a tökmagot, napraforgómagot meg kell tisztítani, s mire túl sokat ennének ezekből, elfáradunk a kibontásukban.

## **Hús és alkohol**

A Biblia sosem sorolja az emberi táplálkozás alapanyagai közé a húst. Gabona-, zöldség- és gyümölcsfélék: Isten eredeti teremtő tervében ezek képezték az élelmiszereket.

Változás az özönvíz után állt be. A hatalmas vízáradat megtizedelte a Föld növénytakaróját. A Biblia szerint Isten maga engedte meg a húsfogyasztást nagy tömegek számára. Azonban már az özönvíz előtt megkülönböztetést tett az Úr □tisztá□ - azaz az egészségre nem ártalmas - és a □tisztátalan□ - azaz a fogyasztásra nem alkalmas - állatok között. Az előbbiekből Noé hetet-hetet vitt be a bárkába, az utóbbiakból csak egyet-egyet, a faj fenntartására (I. Móz. 7:2-3).

Gyakori tévhit, hogy e megkülönböztetést □zsidó szokás□-nak vagy csupán a zsidó nép számára adott rendelkezésnek tekintik. Az igaz, hogy tételes részletességgel III. Móz. 11. fejezete tartalmazza a tiszta és a tisztátalan állatok listáját, ám az özönvíz Ábrahám kiválasztása előtt félezer évvel történt. Noé idejében még nem létezett a zsidó nép. Az akkori rendelkezések tehát minden emberre vonatkoztak, s Istennek nem is lehetett olyan célja, hogy csupán egyetlen nemzet számára adjon törvényt a táplálkozás terén.

Jézus és tanítványai mindenben követték ezeket az elveket, hiszen éppen Pál apostolt idéztük legelőször, hogy testünk a bennünk lakozó Szentlélek temploma. Az Újszövetségnek nincsen egyetlen kitétele sem, mely módosítaná az örök törvényeket. A sokszor félreértett igehelyek gondos megvizsgálása mindenkit erről győzhet meg (például I. Tim. 4:3-4). Jézus osztozott kora szegényeinek táplálkozásában, midőn halat, kenyeret és (az utolsó vacsorán) bárányhúst fogyasztott tanítványaival együtt. De a tisztátalan ételeket és áldozatokat Ő továbbra is azoknak tartotta (vö. Lk. 15:15-16; 8:32-33).

Hasonló összefüggésre mutathatunk rá a szeszfogyasztással kapcsolatban. Isten az ószövetségi papoknak tiltotta meg az alkoholt, szolgálatuk során: Bort és szeszes italt ne igyatok..., hogy különbséget tehessenek a szent és közönséges között, a tiszta és a tisztátalan között. (III. Móz. 10:9-10) A köznépnek, a megtéretlen tömegeknek ezt sosem parancsolta Isten, minthogy hit nélkül lehetetlen is volna megfelelni ennek a rendelkezésnek. Az Újszövetség azonban egyetemes papság-ot hirdet (I. Pt. 2:9), mindaz tehát, ami az Ószövetségben a papokra nézve kötelező volt, a Krisztussal való kegyelmi szövetségben még inkább az. Sem Krisztus, sem tanítványai nem fogyasztottak részegítő italokat. Jézus nem borrá, hanem musttá változtatta át a vizet a kánai menyegzőn (Jn. 2:1-11). Az utolsó vacsorán pedig a kovásztalan kenyér mellett az erjedetlen must szolgált Jézus halálának, áldozatának alkalmas jelképéül (Mt. 26:28-29). Apostolairól pedig tudta Jeruzsálem, hogy legfeljebb édes bort, azaz mustot fogyasztanak (Ap. cs. 2:13).

## **Mértékletesség és vendégszeretet**

A Biblia mindent átfogó nagy törvénye: a mértékletesség. Miként a test ápolását és táplálását, ezt is a jézusi megváltással hozza szoros összefüggésbe (Tit. 2:12).

A mértékletesség elve mindenre kihat: testi és lelki, külső és belső életünkre egyaránt.

Isten a táplálkozásban is mértékletességre tanít - mégpedig igen széles körű mértékletességre. Ezért figyelmeztette az izraelitákat, hogy már a mezőgazdaságban is ügyeljenek erre. A természetben csodálatos rend uralkodik, és az ember - aki e láthatatlan egyensúlyt teljesen nem foghatja fel - tisztelje a flóra és a fauna törvényeit: Az én rendeléseimet megtartsátok: barmodat másféle állattal ne párosítsd, szántóföldedbe kétféle magot ne vess, és kétféle szövetű ruha ne legyen rajtad. (III. Móz. 19:19) Nem Isten engedte meg, hogy felbontsuk a természet világát, és magabiztosan merész változtatásokat tegyünk. Nem Isten buzdított fel, hogy az általa megszabott határokon túllépjünk. A mai világ képét az Istentől függetlenül vágyó ember formálta, mégpedig tragikusan és visszafordíthatatlanul, s miatta fertőztetett meg a Föld (Ésa. 24:5).

A gyümölcsstermesztésre nézve is törvényt adott Isten. Hogy védje népét a mohóságtól és a nyereségvágytól, az első három esztendő (csenevész) termésének fogyasztását megtiltotta, a negyedik évi termést hálaáldozatnak rendelte el, és csak az ötödik esztendőben ehetitek gyümölcsét, hogy szaporítsa néktek a termést (III. Móz. 19:23-25). Addig ne használja fel az ember a termést, míg ki nem fejezte hitét és háláját az Úr iránt, s ez a mértékletesség és önuralom újabb jeles példáját szolgáltatta Izrael számára.

De az étkezésre és a javak elosztására is messzemenő figyelemmel tekint a Biblia: □Ha van élelmünk... elégedjünk meg vele...□ (I. Tim. 6:8), □munkálkodjunk, hogy legyen mit adni a szűkölködőnek□ (Ef. 4:28).

Maga Jézus Krisztus többször is utalt a könnyen elveszíthető józanságra és kiegyensúlyozottságra (Lk. 21:34), valamint a helyes vendégszeretetre (Lk. 14:12-14).

Helyes táplálkozás szinte lehetetlen anélkül, hogy másokkal is meg ne osztanánk anyagi javainkat. Aki süt és főz, a családjára gondot visel, arra az alapelvre is gondoljon, amit a sokat idézett Ábrahám vendéglátása kifejez, és Pál apostol így erősít meg: □A vendégszeretetet gyakoroljátok...□ □A vendégszeretetről el ne feledkezzetek, mert ezáltal némelyek, tudtukon kívül, angyalokat vendégeltek meg.□ (Rm. 12:13; Zsid. 13:2)

Reisinger János"

### **ORVOSI NÉPIRTÁS ELHÁRÍTÁS (a Ptk. 484-487. §. alapján):**

*A Biblia és a Talmud (együttesen) előírják, hogy irtsák ki a zsidók a nem zsidókat a nem kóser ételekkel és ivóvízzel (és veszélyes repülő állatok segítségével). Ez, az ivartalanító és életrövidítő, több ezer százalékgig konyhasóhiányos és/vagy káliumtúladagoló ételek evésére és a szennyezett ivóvíz ivására rábeszelésből, rákényszerítésből, s a (rákbetegség ellen is) gyógyhatású tiszta desztillált víz ivás akadályozásából áll. Ma már a reprint bibliafordításokból is (a zsidó népiirtásban tudatosan bűnsegédkező keresztény papok?), eltüntetni igyekeznek a sok káliumot, de túl kevés konyhasót (túl kevés nátriumot és klórt) tartalmazó növényi ételek konyhasóval történő sózásának a feltétlen szükségességét tartalmazó előírást (Ézsaiás 30. 24-ből).*

*Miután ezeket kiderítettem az új sokváltozós tudományos hatás kalibráló mérései software-im alkalmazása alapján, az interneten ("Új orvoslás", "Német Medicina")megjelent egy német orvos, aki egy főrabbi nyilvános közreműködésével, elkezdte megmagyarázni a zsidó rákbetagek rákból 98%-ban kigyógyulását, s a nem zsidók sokkal kisebb százalékban kigyógyulását, csak "a világfőrabbi előtt letérdelés szükségességével, és bizonyos lelki okokkal". Újabban ugyanő az "Újinfluenza" terjedésével is indokolja a nemzsidók rövidesen várható tömeges kipusztulását. Szélhámuskodnak, az egészségjavítást ígérő Obama USA elnök ellenében is, mivel előre is titkolják, hogy az amerikai lakosság súlyost egészségromlását az USA-ban alkalmazott, száz-, ezer százalékgig hamis nátrium- és kálium RDA-k és a vírusos vezetékvesztés okozták! Lásd a részletes tudományos bűnügyi bizonyítékanyagot és bizonyítást, s a fenti népiirtás elleni védekezést (Vér Elektrolit Optimum Program) a [www.aquanet.fw.hu](http://www.aquanet.fw.hu) és [www.ujvizforras.fw.hu](http://www.ujvizforras.fw.hu) honlapjainkon!*

*A fentiek is azt bizonyítják, hogy az Ószövetséggel a zsidó papság tudatosan beprogramozza a zsidókat a nem zsidók elleni, elsősorban ételrontással és ivóvízrontással (lásd Mózes II. 23. 20-33. és Talmud, Taanith 10 a. lap és Baba kamma 93 b. lap) rablógyilkosságra, miközben az Újszövetséggel az zsidók érdekeit kiszolgáló keresztény papok és tanítványaik beprogramozzák a nemzsidókat a zsidók által ellenük folytatott rablógyilkosságok ellen nem fellázadásra.*

Verőce, 2009. szeptember 11.

*Tejfalussy András dipl. mérnök, méréstani szakértő*  
**AGROANALÍZIS TUDOMÁNYOS TÁRSASÁG gmk végelszámoló**  
**TUDOMÁNYOS RENDŐRSÉG PJT, HUNGARY 2621 Verőce, Lugosi u. 71.**  
Tel/fax: +36-27-380-665, + 36-1/250-6064,  
E-mail: [tejfalussy.andras@gmail.com](mailto:tejfalussy.andras@gmail.com)