



<https://www.youtube.com/watch?v=8r6KFFy12Ko&fbclid=IwAR1nZPrTqJncEGJDzZWRHta-HYbrWh1RNQ0xEZBfNvY3CGiu68PHXLAHD3A>

A Campus A Stuttgart interjúja Michaela Glöcklerrel, antropozófus gyermekorvossal, a Nagy Gyermekkalauz írójával, az ELIANT kezdeményezések koordinátorával

Campus A: Gyorsan változik minden. Miért okozott az emberiségnek ilyen nagy meglepetést ez a vírus? Hiszen mindenki jól ismeri az évente felbukkanó influenzavírust, mi az, ami ennyire különlegessé teszi ezt a koronavírusot?

M. Glöckler: Nagyon is értem a kérdést. Egyrészt jól ismerjük a vírusokat, hiszen minden évben felüti a fejét egy-egy influenza. És azon tűnődünk, hogy mi teszi ennyire különlegessé a koronavírusot? A vírusok a múlt század 60-as éveitől ismertek. Elegendően nagy felbontású elektronmikroszkópok kellettek ahhoz, hogy megláthassuk őket. Azóta a víruskutatás nagyon előrehaladott. A koronavírus pedig egy egész „család”, egész csoport, amibe különböző vírusok tartoznak. A SARS elhíresült már. 2003-ban az is rémületet okozott, járványtól tartottak az emberek. Az is a légutakat érintő, akut megbetegedést okozott, hasonló ahhoz, mint amit most a koronavírusos betegek tapasztalnak. Akkor a SARS járványtól féltek az emberek, de nem lett belőle világjárvány. Ez is érdekes, hogy miért. A koronavírussal (a Covid-19 vírussal) megfertőzöttek között vannak, akik nem tapasztalnak semmit, másoknak enyhe tünetei vannak, ugyanakkor van számos eset, részben azok, akik a rizikócsoportba tartoznak, de ezen kívül néhány egyedi eset is, akiknél fellép egy egészen veszélyes tüdőgyulladás. Ennek oka, hogy az alveolusok közötti finom kötőszövet begyullad, megduzzad és ezáltal légzési nehézséget okoz: a beteg nem jut levegőhöz. Az emberek elkezdnek rettegni attól, hogy nem fognak levegőt kapni, megfulladnak, így pánikhangulat alakul ki, ami – meg tudom érteni, hogy – végül azt eredményezte világszerte, hogy az emberek elzárkoznak, a szociális élet hanyatlik.

Másrészről tudjuk, hogy a vírussal úgy lehet dűlőre jutni, ha megszerzi az ember az immunitást. Ezt megszerezheti a nyájimmunitás eredményeként, ami annyit jelent, hogy elegendő emberben alakul ki immunitás azáltal, hogy találkozik a vírussal, akár tünetmentesen is. A másik lehetőség, ha van rá specifikus oltóanyag, ami viszont még nincs.

Ezért nagyon remélem, hogy ha a vírus terjedése lelassul, inkább a nyájimmunitás megszerzésére fogunk törekedni, a gazdasági és a szociális életet újra fellendítve. Ezzel egy időben pedig, ami már most is zajlik világszerte, fontos hogy pénzt irányítsunk a sürgősségi betegellátásba, és mindenbe, ami ahhoz tartozik, ahelyett, hogy a gazdaságot támogatót.

Campus A: Hát igen. Prioritások kérdése az egész. Ez most azért is olyan egyedülálló helyzet, mert, bár félünk és pánikolunk, mégis szolidárisan kell gondolkodnunk, elsősorban a legveszélyeztetebb csoportokkal szemben.

M. Glöckler: Igen, de a rizikócsoportot lehetséges nagyon célzottan védeni. A nyájimmunitás kialakításához nem az tartozik, hogy a rizikócsoportot fertőzzük meg, hanem őket valóban nagyon is hogy védeni kell. De az úgynevezett egészségesekeknek, akik nem tartoznak ehhez a rizikócsoporthoz, nekik vissza kell menniük dolgozni, találkozniuk egymással, s így, szinte tünetmentesen, vagy enyhe tünetekkel, magukat immunizálniuk. Ha a lakosság 70-80 %-a védett, az megvédi az egész lakosságot, ugyanis ha immunis emberek mozognak a rizikócsoport közelében, az rendben van, mert ők már nem jelentenek számukra veszélyt.

Ez egy más gondolkodásmód, egy másik stratégia. De azért tartom fontosnak beszélni erről, mert éppen ha az egyedül élőket, a betegeket a kórházakban, az idős embereket az öregek otthonában nem látogatják, ők ugyanúgy meghalnak, mert rosszul fogják érezni magukat, depressziósak lesznek. Hihetetlen, mennyi idős ember sérül amiatt, hogy kénytelen lemondani a látogatásról annak érdekében, hogy néhányakat, keveseket meg lehessen menteni. Ezért én óriási etikai kérdésnek tartom a látogatási tilalmat is. Ehelyett én a rizikócsoport védelmében az egészségügyi ellátórendszer jelentős támogatását látom fontosnak, amire nem szabad sajnálni a pénzt, illetve azt, hogy a jó immunitással rendelkező fiatalokat hagyják, hogy immunizálódjanak.

Campus A: Vagyis a mindennapos társasélelet élve?

M. Glöckler: Igen, pontosan! Járjanak dolgozni, találkozzanak, járjanak el kulturális eseményekre, táncoljanak együtt, stb...

Campus A: Szellemi szempontból hogyan tekintünk erre a betegségre, ami a tüdőt érinti, és arra, hogy ebből most világvárvány lett?

M. Glöckler: A tüdő egy különleges, csodálatos szerv, amely minket, embereket a föld egész levegőburkával összeköt. A legszociálisabb, legkommunikatívabb szervünk. Ez azt jelenti, hogy amikor egy térben vagyunk valakivel, kölcsönösen azt a levegőt szívjuk magunkba, amit a másik éppen kilélegzett. Ebbe nem is szoktunk belegondolni! De nem csak egymás levegőjét szívjuk magunkba: azáltal, hogy a levegő összeköt minket, emberiség-szinten belélegezzük mindazt a bűnt, amit a levegőszennyezéssel elkövettünk. Ne felejtjük el, hogy a legsúlyosabb légúti komplikációk éppen a legszennyezettebb levegőjű metropoliszokban léptek fel, nem vidéken. Ez azt jelenti, hogy ha ártunk a levegőnek, nem lehet csodálkozni azon, hogy a tüdő a szennyezett levegővel egyre kevésbé tud dülőre jutni. Ha a tüdő egyre nagyobb terhelésnek van kitéve az iparosodás által szennyezett levegő miatt, elérkezik az a pont, amikor a tüdő ezzel már nem képes megbirkózni, sérülékennyé válik. Én itt nagyon is hogy látom az összefüggést!

Az utóbbi évtizedekben világszinten tettünk már valamit a levegőért, de messze nem eleget. Mindeközben arra is kell gondolnunk, hogy a levegőnek nem csak fizikai oldala van. A beszéd, a zene, a fény, ez mind olyan, amit nekünk a levegő ad, közvetít. A napfényt is azért látjuk csak egyáltalán, mert van levegő. A levegő hihetetlen módon létfontosságú. Közvetíti a beszédet, a zenét... De hordozza a szenvedő állatok hangját is, a tömeges állattartásban sínylődő állatok

meggyötört hangját. Az is belekerül a levegőbe, s mi azt is belélegezzük! Az állatok szenvedését. Itt is látok összefüggést, hogy a vírusok, amelyek leginkább az állatok birodalmában vannak jelen, megtanulták ott, hogyan ugorják át a faj határát, ezáltal kénytelenek vagyunk tudatunkba emelni az állatok birodalmát is. Egy „légtérben” élünk velük, mégis nagyon méltatlanul bánunk velük. Annyira, hogy ennél rosszabbul már nem is lehetne. Nagyon kevés, tiszteletreméltó kivétellel.

Campus A: Egy ökoszisztémához tartozunk...

M. Glöckler: Pontosan.

Campus A: Most egy spontán kérdés jutott eszembe: mi van ha a veszélyeztetett csoporthoz tartozom? Hogyan tudok védekezni ettől a vírustól, amiről olyan keveset tudunk?

M. Glöckler: Ha az integratív orvoslás szerint gondolkodunk, a védekezésnek több szintje is van. Először nézzük a fizikai síkot. Itt azt tehetem, ami most világszerte elterjedt és amit „expozíciós profilaxisnak” nevezünk: a távolságtartás, higiénés szabályok betartása, ha pedig tudom, hogy beteg van mellettem: a száj védelme (maszk). Vagyis megpróbálom a lehető legkevésbé kitenni magamat a vírusnak, elkerülöm, védekezek fizikai szinten.

Fontosabbnak tartom azonban az immunrendszer erősítését.

Meg kell nézni, mivel lehet az immunrendszert védeni, erősíteni?

1. egészen nagy jelentőséggel bír: elegendő ALVÁS
2. egészséges táplálkozás
3. egy jó egyensúly az életben, amihez tartozik az elegendő mozgás is: bebizonyosodott, hogy már félórányi tempós séta a szabadban közvetlenül immunstimuláló hatású. Vidám gyaloglás, nem deprimált magam vonzolósa...

Nem szabad tehát alábecsülni ezeket az egészen egyszerű, normális dolgokat: aludni, enni, mozogni.

Vannak nagyon jó euritmia gyakorlatok, az euritmia nagyon egészséges, Azon emberek számára, akik ezt ismerik, vannak videoklippek, amelyek segítségével ezek az euritmia gyakorlatok megtanulhatóak.

Ezen túl, ami nagyon meghatározó, a lelki szint, a szellemi-lelki szintű ellenállás kialakítása.

Campus A: A pszichoszomatikai szint...

M. Glöckler: Igen, a pszichoneuroimmunitás. A 70-es évek óta tudjuk, hogy az immunrendszer pozitívan reagál a pozitív érzelmekre. Az öröm, áhítat, humor, hála, elismerés, az emberek közötti pozitív érzések közvetlen immunstimulátorok, míg a félelem, a depresszió károsítják az immunrendszert, ahogyan a gyűlölet és a negatív érzések is.

A fizikai síkhoz viszont eszembe jutott még egy fontos dolog: a láz-protokoll.¹ Ezt sokszor elhanyagolják, amikor az ember influenzás lesz. Ez ugye nem csak a megelőzéshez tartozik, hanem már a kezelés része. A vírussal szemben a szervezetnek ez az egyetlen fegyvere és nagyon fontos, hogy hogyan kezeljük. Ezzel sok ember egyáltalán nincs tisztában. A lázcsillapítók és az antibiotikumok elnyomják az immunrendszernek ezt az egészséges, természetes működését, ezáltal ártanak neki.

Campus A: Az Ibuprofen?

M. Glöckler: Igen. Az Ibuprofenről kiderült, hogy teljesen ellenjavallt, de a többi lázcsillapítót is én, mint orvos, csak akkor vetném be, ha a szervezet nem képes megbirkózni a lázzal. A lázcsillapításra hatékony külső beavatkozásokhoz folyamodhatunk.²

De van még egy fontos pont a szellemi-lelki megelőzéshez. Sokan kérdezik: hogyan lehet örülni, pozitív érzéseket előidézni, ha az ember egyedül van otthon? Erre az a válaszom, hogy lehet imádkozni és lehet meditálni. Ez által megjelenik a tisztelet érzése, megjelenik egy jó hangulat. Meg lehet gyújtani egy gyertyát, olvasni olyan szövegeket, amelyek a szellemi világgal, angyalokkal, a saját istenképpel, akár az elhunytakkal tudják összekötni az embert. A gondolatok szemmel nem láthatók, de éppen ezek a szemmel nem látható dolgok vernek hidat közénk és a szellemvilág közé. S azt, hogy erre újból és újból emlékezzünk, azt tartom én teljesen fontosnak!

Campus A: Megtörténhet, hogy meditációban, vagy máshogy felvesz valamit az ember a szellemi világból, s felismerheti, hogy ez a szituáció új esélyt is teremt. Hogyan fog ez a krízis ránk hatni? Nem a következményekre gondolok, hanem ezekre az új lehetőségekre.

M. Glöckler: Én, és velem együtt sok-sok ember abban reménykedik, hogy ha ennek vége lesz, nem fogjuk azt gondolni, hogy korábbi életvitelünk remek volt, s folytatjuk ott, ahol abbahagytuk. Azt remélem, valami változni fog abban, ahogyan a gazdasági életben intézzük az ügyeinket, üzleteinket, ahogyan ökológiai szempontból a természettel bánunk. Hogy nem esünk egyszerűen vissza ugyanabba, amiben eddig voltunk. Ez az én leghőbb kívánságom.

És jól lehet, most nagyon sok minden digitálisan működik, s az elkülönülés hatalmas lendületet adott a digitalizációnak, kimondhatatlanul fontos, felismernünk, hogy a gyerekek és a fiatalok fejlődésében ez a digitalizáció nem egészséges az idegrendszer fejlődése szempontjából! Szükségük van a fejlődés éveiben a való világban szerzett élményekre mielőtt a virtuális világhoz hozzá szoknak.

A magam részéről nagyon lelkesen veszek részt az Eliant munkájában, amely ezzel a területtel foglalkozik. Ugyanis az önállóan gondolkodni tudás képességének kialakulásához 16 évre van szükség. A homloklebeny 15-16 év alatt jut el a fejlődésnek arra a fokára, hogy az ember az önkontrollra, és az önálló gondolkodásra képessé váljék. Ezt nem szabad szem elől tévesztenünk, és amikor ennek a karanténnak vége lesz, ne gondoljuk azt, hogy a gyerekeknek

1 <http://www.xn--lzbart-ptae.hu/>

2 <https://www.doktorszidi.com/wp-content/uploads/COVID-19-%C3%B6sszefoglal%C3%B3-az-antropoz%C3%B3fus-orvos%C3%A1s-szemsz%C3%B6g%C3%A9b%C5%91l.pdf>

nincs is annyira szüksége a való világbeli élményekre, hogy elegendő az online világba bevezetni őket! Ez éppenséggel nagyon káros lenne .

Végül, de nem utolsó sorban látnunk kell, hogy a világjárvány kezelése mentén a totális ellenőrzésre irányuló törekvéseket próbálják ki. Ez tény. Legyen szó a kijárási tilalomról, vagy a mobilon keresztüli megfigyelésről, még akkor is, ha anonim módon történik, mindenki tisztában van egy ilyen intézkedés valódi súlyával. Nagyon ébernek kell lennünk, a szabad demokratikus értékrendünk terén, ne hagyjuk ezeket elveszni a világjárvány idején!

Nem akarok további félelmeket generálni, de szeretnék hangsúlyozni valamit. Joseph Weizenbaum nevéhez kötődik, aki gyakorlatilag az egész komputeripart kiépítette az USA-ban, s akinek jelentős szerepe van a komputerfejlesztés terén. Az „Orwell évében”, azaz 1984-ben, egy német újságíró azt kérdezte tőle: „A számítógépek elterjedése, a digitalizáció nem fog a teljes felügyelet eszközévé válni?” Mire Weizenbaum azt feleli: „Természetesen! Hiszen szisztematikusan erre a célra törekedtünk, mivel csak a számítógépekkel lehetséges a totális ellenőrzés.” De, folytatja - és ezt lényegesnek tartom - az emberiség számítógép nélkül is képes volt nagyon hatékony, totális felügyeletet gyakorló államokat kialakítani. Ezért - mondja a tudós - én nem aggódnék amiatt, amit a számítógépek lehetővé tesznek, amennyiben az emberekben egészséges moralitás működik. Mert morális értékek mentén az emberek képesek lennének a jó ügyek, a demokrácia értékeinek megvédésének szolgálatába állítani a digitális technológiát. A számítógépek segítségével totális felügyeletet gyakorló állam elrettentő valóságát csak az hozhatja el, ha az emberek nem fogják már akarni megvédeni a szabadságukat, nem fogja már érdekelni őket, hogy kiálljanak a jogaikért. (A teljes szöveg Weizenbaum „On course for the Iceberg - the responsibility of the individual under the dictatorship of technology” - „A jéghegy felé tartva: az egyén felelőssége a technológia diktatúrája alatt” című könyvében olvasható.)

Ezt nagyon fontosnak tartom most, a „korona-utáni” időszakra nézve: hogy ne mondjunk le az emberi alapértékeinkről, a szabadságról és a méltóságunkról, hogy a felügyelő államot csak annyira tegyük lehetővé, amennyire az a lakosság biztonságát és védelmét szolgálja, és ne engedjük ezt az autoritás és elnyomás irányába elmenni.

Campus A: A technológia, a digitalizáció néha arra vezethet, hogy kevésbé vállaljunk felelősséget, és az elszigetelődés is ezt eredményezheti... Köszönjük, hogy megosztotta ezeket a gondolatokat. Esetleg egy búcsúüzenet nekünk, a Campuson, és a hallgatóknak?

M. Glöckler: Igen: a legjobbakat kívánom Nektek és mindenkinek a korona-utáni időszakra. Én a különösen veszélyeztetett csoporthoz tartozom, már nincs sok időm hátra. Tehát elsősorban a fiatalokra gondolok, és örvendek, ha támogathatom őket az előttük álló sok kihívással való megméretkezésben, azok felvállalásában. Szükség van mindenkire, akinek egyenes gerince van, aki az őszinteségért, a szeretetért, a szabadságért mint emberi értékekért kiáll.

Campus A: Nagyszerű! Szívből köszönjük, kedves Dr. Glöckler!

Az eredeti leíratot dr. med. Michaela Glöckler-től kapta az ELIANT.HU
Fordította Bánhegyi Anikó, szerkesztette Kiss Emília.
Lektorálta dr. Tóthfalusi Anna és Sárközy Ágota.