

A hosszú, egészséges élet titka

Mi a hosszú, boldog, egészséges élet titka?

A régi időkben a bölcsek adtak ennek megtalálásához útmutatást. Az ősi bölcsességek tartalmai, tanításai ugyanúgy érvényesek ma is, mint keletkezésük idején, a világ különböző tájain több ezer évvel ezelőtt virágzó kultúrákban. Tanulmányozásukkor megdöbbentő a tartalmukban és megfogalmazásukban lévő hasonlóság. Mindegyik az emberi élet boldog, örömteli, kielégítő, egészséges, teljességét tűzi ki célul, és mindegyikben első helyen áll a közösségi lét moralitása, a társadalmi szerepvállalás, a szolidaritás és a világgal való harmónia.

Ezek megvalósításához persze olyan erények kellenek, mint a hála, a szeretet, az öröm, a tisztaság, a mértékletesség, illetve az agresszivitástól, ellenségeskedéstől, haragtól, félelemtől, versengéstől, irigységtől és önösségtől való mentesség.

A Sárga Császár belső könyveiben Qi Bo (Csi Po) udvari orvos ezt úgy fogalmazta meg az ősi Kínában, hogy: „Régen az emberek követték az Utat. Megértették yin és yang egyensúlyának elvét. Ehhez pedig olyan gyakorlatokat alkottak, mint



például a meditáció, amik segítették őket az univerzummal való harmónia fenntartásában. Rendszeresen, kiegyensúlyozottan étkeztek, a megfelelő időben keltek és tértek nyugovóra, kerültek testük és elméjük túlterhelését, óvakodtak mindenféle mértéktelenségtől.” Nem csupán ezek a gondolatok ismerősek, hanem az is, hogy már akkor sem szerették sokan ezeket a szabályokat.

„Napjainkban az emberek más úton járnak. Víz helyett is bort isznak, túlzásba viszik az evést és más ártalmas viselkedést, elfolytatják az esszenciájukat, és kimerítik a rendelkezésükre álló energiát. Izgalmat és pillanatnyi örömeiket hajszolnak, nem érdeklik őket a természetes ritmusok és a világegyetem rendje.

7

Örök az ég és örök a föld.
Azért örök az ég s a föld,
mert nem önmagukért élnek,
ezért nem fogy belőlük az élet.

Éppígy a bölcs:
hátrahúzódik, ezért halad,
nem őrzi magát, ezért megmarad.

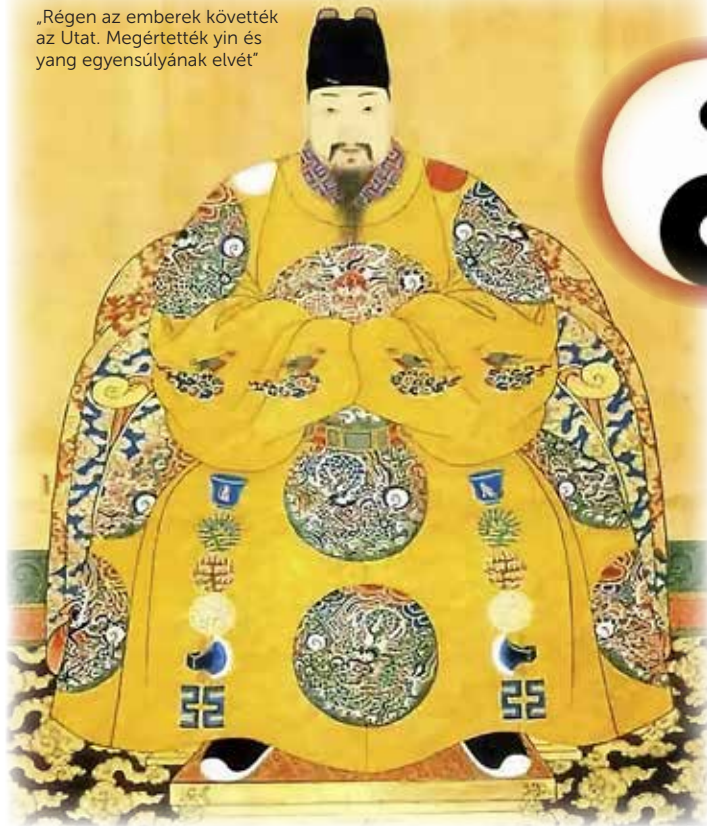
Így van:
saját érdeke nem űzi sose,
ezért teljesül saját érdeke.

49

A bölcsnek nincs önnön szíve.
Szíve a nép valahány szíve.
Jó a jókhoz

Ősi bölcses és a mai tudás

„Régen az emberek követték az Utat. Megértették yin és yang egyensúlyának elvét”



Nem irányítják életmódjukat, se éltrendjüket, rosszul alsznak. Nem ismerik energiájuk és életerejük megőrzésének titkait. Miért lenne meglepő, ha már ötvenévesen öregnek látszanak, és nem is élnek sokkal tovább.”

Hasonló következtetést vonhatunk le Lao-ce Tao Te Kingjéből. Az eredeti műben szereplő sorszámokat feltüntetve megemlítek néhányat azon alapelvek közül, amelyek a boldog, egészséges életvitelre törekvés feltételeit fogalmazzák meg.

és jó a gonoszokhoz:
ez az erény jósága.

Hisz az igazaknak és hisz a hazugoknak:
ez az erény bizalma.

A bölcs az ég alatt békében lakik,
megjegyzi az emberek mondásait,
s úgy nézi a népet, mint gyermekeit.

A polaritás világában az élet minden eleme egymást kiegészítő ellentétpárokban nyilvánul meg. A távol-keleti filozófia megfogalmazásában a világot a folytonos változásban lévő jin és jang formálja egésszé. Bárhová nézünk, mindenütt ezt tapasztaljuk. Természetesen, az ember lelki és fizikai felépítése és működése is ezt a törvényt követi – az ember szellemi és lelki tulajdonságainak megfelelően vált a fizikai lét az egyik vagy másik állapotba. Joe Dispenza és Bruce Lipton kutatási eredményei alátámasztják az ősi bölcsességekben megfogalmazott alapelveket, és az új tudomány felfedezései alapján vezetnek el bennünket, hogy megtaláljuk a modern ember életmódjából eredő betegségek őrdögi köréből való kiszabadulást, továbbá a boldog, egészséges élet megteremtésének eszközeit.

Az élő szervezetek úgy alakítják a biológiájukat, hogy illeszkedjenek környezetükhöz. Az ember esetében az idegrendszer küldi az



A hindu bölcsek a helyes életmód általános elveit Manu törvényeiben tárgyalták

ségek

információt a környezetről a sejtekhez. Az elme értelmezi a környezet információit, és a számára valós információkat továbbítja az agynak. Az agy átalakítja ezt az értelmezést a vérben is kimutatható vegyületekké; ezáltal meghatározza a vér kémiai összetételét is.

A szeretet, szerelem állapotában az agy olyan vegyületeket (dopamint, oxitocint, vazopresszint és növekedési hormonokat) szabadít fel, amely egészséges vitalitást biztosít a szervezet számára és fokozza a sejtek egészségét és növekedését. Veszély, fenyegetés esetén stresszhormonok és gyulladáscsökkentők szabadulnak fel, amelyek leállítják a sejtek növekedését és gátolják az immunrendszer működését. Ez az állapot felborítja a szervezet harmóniáját, és hosszú távon betegséget okoz.

1932-ben Walter B. Cannon amerikai fiziológus (1871–1945) kidolgozta milieu intérieur, azaz „belső környezet”

elméletét. Megmutatta az állatvilág és az ember veszélyhelyzetben való túlélési mechanizmusát és „üss vagy fuss” reakciónak nevezte el. Életveszély esetén a test minden energiát mozgósít, hogy reagáljon a fenyegetésre. Az üss vagy fuss reakció beindítására aktiválódik a mellékveserendszer, és a szervezet az összes elérhető energiát ennek fenntartására használja fel. A vér vegyületei átírányítják az aktivitás genetikáját növekedésből védekezésbe, és leállítják az immunrendszer működését.

Az ősi időkben az ember számára a félelemre adott reakciók rövidek és szakaszosak voltak, vagyis az életben maradáshoz szolgálták; az állatvilágban ez ma is így van. A tisztáson legelő szarvas azonnal megérzi a veszélyt, és még a rá vadászó ragadozó megjelenése előtt igyekszik elmenekülni. Az idegrendszer növekedési módból üss vagy fuss reakcióra vált, majd amikor a veszély elmúlik, a rendszer megnyugszik; a paraszimpatikus idegrendszer aktiválásával csökken a stressz a szív, az emésztőrendszer és az immunrendszer számára. A túlélési

(üss vagy fuss) módról a kreatív (növekedési) módra történő váltás 10-15 perc alatt megtörténik.

Nem így működik azonban ez az embernél. Az ember a pusztá gondolatai által is képes aktiválni a túlélési stresszreakciót. A mai, modern ember környezetében a média és ezáltal a közszellem is a félelmet táplálja. A modern ember félti az állását, pénzét, egészségét, egzisztenciáját, partnerét. A félelem állapota a harag, szorongás, büntudat, ellenségeség, agresszió, vetélkedés, irigység, önbizalomhiány, depresszió, reménytelenség

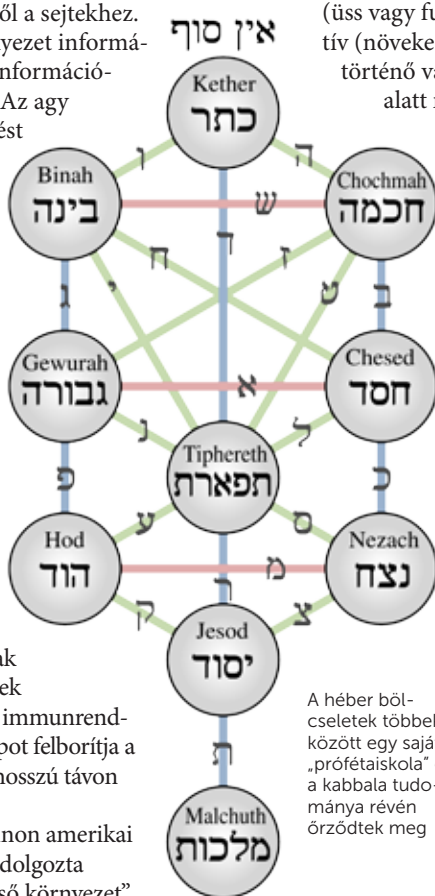
érzéseit kelti és ez irányítja és befolyásolja az életét. Ebben az állapotban bekapcsol az üss vagy fuss reakció, és az egyén úgy viselkedik,

mintha ragadozó lenne a nyomában. Mivel az elme értelmezése életben tartja ezt az érzést, a védekezési módnak megfelelő kémiai állapot automatikusan fennmarad, a stressz krónikussá válik, a test kibillen az egyensúlyából.

A természetben egyetlen élő szervezet sem képes hosszabb ideig ebben a túlélő-védekező



„Mi mást kíván tőled az Úr, minthogy cselekedjél igazságosan, és légy könyörületes és alázatos a Te Istened előtt?” (Mikéas, VI. 8.)



A héber bölcseletek többek között egy saját „profétaiskola” és a kabbala tudománya révén örökölték meg

„Mert ember nem szolgálhat két urat. Vagy Belzebubot és ördögeit szolgálja, vagy a mi Föld Anyánkat és az Ő angyalait. Vagy a halált szolgálja, vagy az Életet...”

A hindu bölcsek a helyes életmód általános elveit Manu törvényeiben tárgyalták. Ezek a törvények az *Upanisadákban* és a *Mahabrahátában*, valamint a *Bhagavad Gítában* jelennek meg. A hindu látnokok ezeket az írásokat figyelembe véve alakították ki saját életszemléletüket. Az egészséges életmódról szóló elveiket „A bölcs ember életmódja” címmel vitatták meg.

„Meggzabadulva a szenvedélytől, a félelemtől és a haragtól, énreám gondolva, menedéket bennem találva, a bölcsesség tüzeiben megtisztulva, sokan beléptek már az én lényembe.” (Bhagavad Gita, IV. 10.)

A héber bölcséletek többek között egy saját „prófétáiskola” és a kabbala tudománya révén őrződtek meg. Ezek a hagyományok is az egészséges életmód szempontjából hangsúlyos erkölcsi értékeket hangsúlyozzák. Ezekből sorolok fel néhányat:

„Ki megy föl az Úrnak hegyére, és ki áll meg az ő szent helyén? Az, akinek keze és szíve tiszta: akinek lelke nem duzzadt föl a hiúságtól, aki nem esküdött hamisan.” (Zsoltárok, XXIV. 3, 4.)

„Mi mást kíván tőled az Úr, minthogy cselekedjél igazságosan, és légy könyörületes és alázatos a Te Istened előtt?” (Mikeás, VI. 8.)

Milyen az emberi természet?

A világ kettősségéről szóló bölcséleti tanítások fellelhetők korunk tudományában is. Ezek

orvosbiológiai megfigyelés és tapasztalat útján jutnak kifejezésre. Ahogy már korábban említettem, a túlélési módban élés a stresszben élést jelenti. Az agy az inkohérensia állapotába kerül, kibillen az egyensúlyából. Amikor stresszesek vagyunk, fenyegetve érezzük magunkat a külvilág által. A stresszhormonok a félelmet, a haragot, a szomorúságot, az agressziót erősítik, ezek válnak elsődleges érzelmekké. Az ember önzővé válik. Minden csak az énről szól.

A legtöbb betegséget a stresszhormonok tartós jelenléte váltja ki. Amikor az 'üss vagy fuss' reakció aktív, akkor az összes erőtbőllet a karokba és a lábakra áramlik. Vélelmezett (nem valós) veszélyhelyzet esetén azonban ugyano-

lyan biokémiai reakciók jönnek létre, mint valós vészhelyzet esetén. Ezt a megváltozott információt a sejtek közötti mátrixban lévő receptorok érzékelik és a gerincvelő hátsó szarvában lévő rostok az agy fájdalomérző központjába közvetítik. Ezt az állapotot fájdalomként vagy egyéb testi diszkomfort érzésként érzékeljük. Ebben a kiélezett állapotban a gyors cselekvés érdekében a rendszerünk azonnali reakcióval válaszol, a homloklebeny aktivitása háttérbe kerül, az alapos átgondolásra nincs idő.

Amikor az énnünk isteni, kreatív aspektusát



A szeretet, szerelem állapotában az agy olyan vegyületeket szabadít fel, amely egészséges vitalitást biztosít a szervezet számára

éljük, homeosztázisban vagyunk, kiterjedünk, eggyé válunk az univerzummal. Az anabolizmus építi és javítja a szöveteket – ez a gyógyulás folyamata. A szeretet, öröm, tudás, hála, megbecsülés, együttérzés, törődés emelkedettebb érzelmei válnak természetes létállapottá, amelyek az új jövőbe vezetnek és feloldják a múlt rossz kötelekeit.

Ha a „teremtés” állapotában élünk, megvan-nak az ahhoz szükséges biológiai és neurológiai berendezéseink, hogy teremtésünket megvalósítsuk az anyagi síkon, mert például a homloklebeny mérete az agy többi részéhez viszonyítva 40%. Ez az, ami igazán egyedi az emberben.

Amikor nagyon belemerülünk egy gondolatba és teljesen jelen vagyunk abban, amit csinálunk vagy amire gondolunk, akkor a homloklebeny nem akarja, hogy bármilyen külső inger megzavarja ezt a folyamatot; olyan, mint egy karmester, lehalkítja a többi áramkört az agyban. A gondolat szó szerint tapasztalatává válik az elmében. Ez az az állapot, amelyben képesek vagyunk teremteni, és képesek vagyunk Jézus esszénusoknak szóló tanításait is követni:

„Bizony mondom néktek, boldogok azok, akik az Élet törvényeit követik és nem a halál ösvényein tévelyegnek. Mert bennük az életerők hatalmassá nőnek és elkerülik a halál pestisét.”

Az Esszénus Béke Evangélium János evangéliumának „Az Ember Fiának csodálatos gyógyításairól és tanításairól” című részből gyakorlati útmutatást is kapunk.

1. Naponta két, egészségesen elfogyasztott főétkezés javasolt.

„Csak akkor egyetek először, amikor a Nap delelőre ér, másodszor pedig, amikor lenyugszik. Ha így étkeztek, sosem láttok betegséget,”... „Ne egyetek úgy, mint a falánkok,”... „Amikor étkeztek, sohasem lakjatok teljesen jól,”... „Úgy vigyázz, hogy amennyivel egy étkezés során jóllaktál, azután mindig egyharmaddal kevesebbet egyél.”... „Kerüljétek el, ami túl forró, vagy túl hideg.”... „És alaposan rágjátok meg az ételt fogaitokkal, hogy az folyékonyá váljék,” „És egyetek olyan lassan, mintha imádkoznátok Mennyei Atyátokhoz.”

2. A helyben, biodinamikusan termesztett táplálékok fogyasztása javasolt.

„Ne egyétek a távoli országokból hozott tisztátalan ételeket, hanem mindig a ti fáitok termését fogyasszátok. Mert jól tudja a ti Istened, hol, és mikor mire van szükségetek. Mert Ő adja minden országnak minden népeinek azt a táplálékot, ami a legjobb mindegyiküknek.”...

3. Az évszaknak megfelelő élelmiszerek fogyasztása javasolt.

„Mindig akkor egyetek, amikor az Isten asztala terítve van előttetek és mindig azt egyétek, amit az Ő asztalán találtok. Mert bizony mondom nektek, a ti Mennyei Atyátok jól tudja mire és mikor van testeteknek szükségé.”...

4. Az ételfajták mennyiségének összeállítása az évszaknak és az egyéni különbségeknek megfelelően javasolt.

„Május hónaptól kezdve az árpát egyétek, júniustól a búzát, amely a legtökéletesebb az összes maghozó füvek közül. Ebből legyen a

mindennapi kenyeretek, hogy a Mennyei Atya megtartsa a ti testeket. Júliustól egyétek a savanyú szőlőt, hogy testetek megtisztulhasson, és a sátán eltávozhasson belőle. Augusztus hónapjaiban gyűjtsétek be a szőlőt, hogy gyarapítsa a ti testeteket, hogy a Mennyei Atya angyalai lakozzék bennük. A zamatos fügét október és november hónapokban egyétek, a maradékot pedig hadd aszalja meg számotokra a Nap angyala. És egyétek azt mandulával azon hónapokban, amikor a fák nem hoznak gyümölcsöt. Decemberben egyétek az eső után növekvő füveket, hogy véretek megtisztulhasson a ti bűneitektől.”...

5. Friss alapanyagok használata javasolt.

„Egyetek ezért egész életetekben a Föld Anyának gazdagon terített asztaláról és sosem láttok szűkséget. Amikor pedig az Ő asztaláról esztek, mindent úgy egyétek, ahogyan azt Föld Anyánk asztalán találjátok. Azok az ételek, amelyeket Isten bőségesen

megterített asztalán találhattok, erőt és ifjúságot adnak a ti testeteknek, és soha betegséget nem láttok. Mert Istennek asztala táplálta az agg Matuzsálemet is és a ti ősatyáitokat is. És bizony mondom néktek, ha ti is úgy élnétek, ahogyan ők éltek, akkor az Élő Isten nektek is olyan hosszú földi életet adna, mint amilyen az övék volt.”...

Hogy ez tényleg „örök bölcsesség”, arra bizonyították, hogy a XIX. század végén, XX. század elején Sagen Ishizuka, George Oshawa és Michio Kushi megalkottak egy egészségvédő, megelőző-gyógyító diétát Japánban, ez az étkezés később elterjedt az egész világban. Érdemes megfigyelni az azonosságot. Az itt következő hat ajánlás közül az első öt megegyezik az esszénsóknak szóló ajánlással:

1. Naponta két főétkezés javasolt.

Az ebéd ideje délben fél 12 és 12 között optimális, amikor a nap delelőn van, a vacsoráé 17–18 óra között. A szervezet e ritmus szerint követi a napi energia-körforgást. Kushi szerint naponta két vagy három alkalommal együnk, amennyi jólesik, feltéve, ha megtartjuk az egyes élelmiszerfajták helyes arányát és minden falatot alaposan megrágunk. Akkor együnk, amikor éhesek vagyunk, de célszerű úgy felállni az asztaltól, hogy kellemesen érezzük magunkat, de ne érezzünk telítettséget.

2. A helyben biodinamikusan termesztett táplálékok fogyasztása javasolt.

Növények és gyümölcsök esetében igen fontos szempont azért, mert mind a növények, mind pedig a gyümölcsök teljes értékű fogyasztását teszik lehetővé. Ellenkező esetben, ha messzi vidékről, esetleg más országból szállítunk, az eltarthatóság érdekében féltreten vagy éretlenül kell leszednünk a gyümölcsöt, esetleg tartósítószerrel kezelni, és így tovább, amely végül egészen más minőségű gyümölcsöt eredményez.

3. Az évszaknak megfelelő élelmiszerek fogyasztása javasolt.

Ez a szempont az előzőekhez kapcsolódik. Az adott évszakban termő táplálékok fogyasztásának két fő indoka van. Az egyik az optimális érettség és a szállítás elkerülése, a másik szempont pedig az energetikai tényező. A távol-keleti tanok szerint minden évszaknak megvan a megfelelő energetikai jellemzője, amely mind a természetben, a hőmérsékletben, a napsütés mennyiségében és minőségében, a növényekben és gyümölcsökben, mind pedig szervezetünk működésében megnyilvánul. Például tavasszal van ideje a szervezet tisztításának, és új erők beépítésének, amelynek legfőbb segítője a tavasszal megjelenő zöldleveses növények. Ősszel van ideje a begyűjtésnek és raktározásnak, a téli időszakra való felkészülésnek, amelyet az ősszel betakarított és télálló zöldségfélék és gyümölcsök szolgálnak a legjobban. Az évszaki ciklusokban jelenlévő energiák optimálisan támogatják szervezetünk működését. Ezért kívánatos például nyáron a helyben termelt érett gyümölcsöket fogyasztani, télen pedig a helyben termelt télre elálló alma, dió, mandula, mogyoró zamatát élvezni. A télen fogyasztott távoli országokból származó dinnye, paradicsom energiája még vegyszermentes termelés esetén is ellentétes az évszakban kívánatos energiával.

nyáron a helyben termelt érett gyümölcsöket fogyasztani, télen pedig a helyben termelt télre elálló alma, dió, mandula, mogyoró zamatát élvezni. A télen fogyasztott távoli országokból származó dinnye, paradicsom energiája még vegyszermentes termelés esetén is ellentétes az évszakban kívánatos energiával.

4. Az ételfajták mennyiségének összeállítása az évszaknak és az egyéni különbségeknek megfelelően javasolt.

Nyáron, nagy melegben sokkal több jin, azaz hűsítő élelmet fogyasztunk zöld saláták és gyümölcsök formájában, mint melegítő jang táplálékot, gabonafélék formájában. Télen fordított a helyzet. A hidegben nagy szükségünk van a jang, melegítő energiájú gabonafélékre, és sokkal kevesebb jin, hűtő energiájú gyümölcsöt fogyasztunk. Esetenként egy-egy alma kielégíti a szükségletein-

ket. A gabonaféléken belül is kiválasztjuk az évszakoknak megfelelőt. Télen inkább zabot, kölest, búzát, rozst, nyáron kukoricát, árpát fogyasztunk. Rizst minden évszakban fogyaszthatunk, hiszen abból nagyon sokféle terem, van télre alkalmas és nyáron való is. A gyümölcsöknél hasonló módon járunk el: nyáron édes, lédús gyümölcsöket fogyasztunk – hiszen akkor teremnek, télen a kisebb, keményebb, télre is elálló almát, körtét fogyasztjuk. Az esszenciális aminosavakat tartalmazó élelmek közül télen több sót fogyasztunk, például többet a hosszán érlelt miszóból. Nyáron a kevésbé sót választjuk, például a röviden érlelt miszót.

5. Friss alapanyagok használata javasolt.

Lehetőség szerint friss alapanyagokból főzzünk, és kerüljük az előfőzött, finomított (processed) alapanyagokat, akkor is, ha azok biotermékek. Ez a szempont ismét csak az étel energetikai minősége miatt igen fontos.

6. Fermentált ízesítők használata javasolt.

Igen fontos az ízesítők használata, amely a makrobiotika javaslata szerint fermentált, sóval savanyított különböző zöldségekből, gyümölcsökből és azok kombinációjából áll. Ezáltal biztosítván, hogy az öt alapíz (édes, sós, savanyú, keserű, erős) minden étkezésünkben szerepeljen, ugyancsak az évszakoknak megfelelő hangstúllyal. Bár minden földrajzi régióknak megvan a sajátos fermentált savanyúsága (savanyúkáposzta, kovászos uborka), de ez a fajta étel csak alkalmanként jelenik meg és nem minden étkezés részeként, mint ahogyan a japán hagyományos étkezésben. Ezért a fermentált ízesítők használata különleges figyelmet érdemel és ajánlatos a nyugati étkezésben való alkalmazása is.

Dr. Sági Mária ■

A mai, modern ember környezetében a médium és ezáltal a közszellem is a félelmet táplálja