

A HOSSZÚ ÉLET TAOISTA TITKAI

Módszerek százai, hogyan éljünk

100

évig

Dr. Maoshing Ni

Tartalomjegyzék

TARTALOMJEGYZÉK 5

BEVEZETÉS 12

1. FEJEZET-MIT ESZEL? 16

Étrend és táplálkozás	16
Egyél kevesebbet, élj tovább.	18
Kisebb adagok, gyakrabban.	18
Nappal étkezz, mint egy király - este, mint egy koldus.	18
Hétköznapi végi, hétvégi vércse.	19
Maradj életben - ne egyél holt ételt!	19
Édesburgonya, jamgyökér: nem csak ünnepnap!	20
Ritkábban sózz, tovább élsz.	20
Teaparti - minden vendég jól jár.	21
A gyömbér felpezsdít.	21
Kevéske bor, nagy jótétemény.	22
Egy gerezd fokhagy - mára	22
Horgásszunk ómegát!	22
A szíved almáért repes.	23
Barna rizs - hosszú élet.	23
Éltető csodabogyók	24
Fogyasszunk tengernyi tengeri zöldséget!	24
Táplálásból jeles - a bécek és a kásók.	25
Ki zabot vet, viharos életerőt arat.	25
Le akarsz fogyni? Töltekezz levessel!	26
Jó zsír, rossz zsír.	27
Rágd meg alaposan!	27
Ne gyilkold le az ételled!	28
„Rozsdamentes” tápanyagok.	29
A fiatalság magvai.	29
Jelszó az egészség kincsesládájához: Tárulj szezám!	30
Tojásos növekedési hormonokedli.	30
Az ecet nem savanyít.	31
Természetes, édes antibiotikum	31
A legízletesebb élethosszító étel.	32
Légy elpusztíthatatlan, mint a gyom!	33

Az örökzöldek titka	33
A rák elleni harc hőse, a paradicsom	34
Tengernyi létfontosságú só	34
A hosszú élet vize	35
Tűzoltó dresszing	36
Cseresznyepír - az egészséges vér színe	36
Olíva - olajozd a vérnyomásod!	37
A buborékok kikezdi a csontokat	37
Légy dekoﬀ-detektív!	37
Narancshéj - lehántja a koleszterint	38
Hát van szíved felfalni a szíved?	39
Vérlazító fűszerverázs	39
Sepertesd tisztára a tested!	39
Csomagolt étkek - hívatlan adalék-vendégek	40
Tehát már természetesen étkezel. És az enivalód?	40
A brokkoli az orrod at is	41
A csontvédő narancslé	41
A fűszer az étel sava-borsa	42
Javuló kilátások - spenóttal	42
A cirok túltesz a búzán - sőt még a barnarizsen is!	43
Articsóka: csók a májnak	43
Rák és zsír: mit mond a statisztika?	44
Fehérjék - a kevesebb több	44
Táplálkozz a lán c alsó régióiból!	45
Csúszásveszélyes olajok	45
Nem oly édes a cukor	46
A mesterséges édesítők keserű igazsága	46
Zellerségedre!	47
Fiatalító gyöngypor	47
Az aszalt szilva egyéb ajándéka	48
A szíverősítő cikória	48
Spárgahegy: természetes fegyver öregedés ellen	49
Leleplezzük a hunzánok fiatalságának titkát	49
Az öt elem színe-java	50
Öt elem: zöldségzsvárvány	51
Öt elem: gyümölcsök és magvak	51
Öt elem: hüvelyesek és gabonafélék	52

2. FEJEZET - HOGYAN GYÓGYULSZ? 53

Gyógynövények, háziszerek, elixírek	53
Felejts el a feledékenységet!	54
Ejtsd le a köveket a szívedről!	54
A komótos vér sárga kincse	54
Gyorsíthatod a zsír-anyagcserét	55
Természetes környezet-tisztogató harcos	55
Krómozott vércukor-szintező	56

Harc az Alzheimerrel a'la ALA	57
Minden hormonok anyja: a DHEA	57
DNS-tabletta	58
5000 év az öregedés elleni szolgálatban	58
Gondolj a legjobbra, ne stresszeld magad!	59
Természetes növekedési-hormon-serkentő	60
Altalános mozgósítás az influenza ellen	60
Isten óvja a méhkirálynőt!.	61
A méhek gyümölcsei - táplálnak és védenek	61
A kínai atléták titkos doppingzere.	62
Agyalakú növényke - megtart emlékezetedben	63
Szívérősítő galagonya	63
Botanikai méregtelenítők	64
Amerikai bennszülött sámánnövény	64
Petrolkémiai pirulák helyett természetes vitaminok	65
Az életerőt serkentő görögországi	65
A prosztatatabántalmak fűrésze	66
A kínai nők titka	66
Egy fűrt energia	67
Bálnányi proteín	67
Hadfiak sebgyógyító csodanövénye	67
Esszenciát erősítő ősi formula	68
Az (élet)erő legyen veled!	68
Táplálék a szellemnek	69
Villámgyors gyógyulás - műtét után	69
„Csontosodás” - agyvezérség után	70
Selymes újraszületés	70
Amino primo - „humor, jókedv, daliás izomzat”	71
Folsavas védelem a végzetes nyavalyák ellen	72
Proaktív probiotikumok	72
Bölcs tanács anginás panaszokra	73
Gyógynövény-oltalom a gyulladt májra	74
Természetes szövetségesek füstölgés ellen	74
Mirigyek pajzsa	75
„Zsíros vitaminfürdő” a mellrák ellen	75
Gornbakontroll	76
Kiugrott alkoholisták reménye	77
Hívd a természet „lánglovagjait”!	77
A nyugati gyógyszerek korántsem mellékes hatásai	78
Éj soká ép ízületekkel!	79
A lovak tarisznyájából	79
Elfújta a szél	80
Természetes fájdalomcsillapító - a hosszú életben is közrejátszik	80
A nők „második tavasza”.	81
Éj soká, bírd soká	82
Éljen soká... a női libidó (is)!	83
Három gyógynövényes válasz egy emésztő kérdésre	83
Lásd magad százévesen!	84

Természetes ébresztők	85
Hosszú élet, tiszta hangokkal	85

3. FEJEZET-HOL VAGY? 87

Környezet, gazdaságtan és közösség	87
Jobb a szomszéd zöldebb füje?	88
Tökéletes égés - hosszú élet	89
Munkahelyi gőzök és gázok	89
Ami a rovarokat öli, jót az emberi sejteknek se tehet	90
Hat rád radon? Ellenőrizd!	90
Tiszta a levegő(d)?	91
Futhatsz, de el nem bújhatsz a mérgezett levegő elől!	92
Csutakold le az ételed!	92
Néha irtó jó a hámozás	93
Alihoz, hogy kitakarítsd az otthonod, nem kell szennyezned a tested	93
Sütő-detox	94
Hagyd, hogy a természet rága a molyokat!	94
Fehéretlen papír neked és a Földanyának	94
Toxikus-e a tiszta ruhád?	95
Nem kell mindig... új bútor	95
Ismerd meg szűkebb pátriad: a hely szelleme és a hosszú élet	96
Egészséges elektromágneses mezei pulzus	96
Termessz friss levegőt odahaza	97
Víz, az élet bölcsője	97
Helyettesítsd a műanyagot!	98
Ne öltözz mérregbe!	99
Drágán megfizethetsz a mesterséges szépségért	99
A haj a fontos, vagy az (eg)ész(ség) is?	100
Hangolj a földenergiára!	100
Hálószobábozódj!	101
Energiapontok az iránytűn	101
Áramlás kívül, áramlás belül	102
A Föld karjaiban	103
Jó közösség - jó közérzet	103
A nyirkosság veszélyei	104
Konyhai méregforrások	104
Hátrább a mobilokkal!	105
„Felfuvalkodottság jár a bukás előtt”...	
Egy kis elővigyázatosság életet menthet!	105
A méregtelenítés otthon kezdődik	106
A kemikáliák túl simára borotváltnak	106
Fenyőolaj - csak tűhegnyit!	107
Citromfűbe nem harapnak a rovarok	108
Észerek... meghalnál értük??	108
Monitorból a fiús alkat az igazi!	109
Hajítsd ki a konzervnyitót!	109

4. FEJEZET - MIT TESZEL? 110

Gyakorlás, életmód, fiatalodás	110
Hosszú séta, hosszú élet	111
Bármikor gyakorolhatsz	111
A saját tempódban növeld a terhelést!	112
Leld örömeid a testedzésben!	112
Súlyok és séta - kiváló csonterősítő	113
Az aerobik a dolgok szívébe hatol	113
A házi fiatalító hormongyár: a tested	114
Kerekezz, forgasd az életkereket!	114
Győzd le a cukorajt rendszeres tornával!	115
Hogyan hatástalaníthatunk egy fagyikelyhet?	115
Dolgozz a víz alatt!	115
Forróságban is hideg fejjel	116
A Nap: barát és ellenség	116
A kertészkedés az életünk hosszát is növeszti	117
Aki lustálkodik, veszít	117
100 millió taichis nem tévedhet	118
Fújd ki mérgeket!	118
A masszázs nem luxus	119
Az akupresszura „gombnyomásra” beindítja az immunrendszert	119
Zene füleidnek - évek az életednek	120
Aludd ki magad!	121
Hosszú élet recept: nyolc órányi Zzzz	121
Jó alvási szokások a szokásos jó alváshoz	122
Dolgozz nappal, egy műszakban!	122
Agytorna	123
Élethosszabbító sörtek	123
Hajad hosszú élete	124
Hajolj töretlenül	124
A bemelegítés és levezetés része a gyakorlásnak	125
Holisztikusan szokj le a szenvedélyeidről	125
Könnyed reggeli ébredés - védelem a stroke ellen	126
Teknőstipp	127
Fejűtér-ultrahang - elvégre az ér a vér helye	127
Egy okkal több, hogy ne horkolj	128
Szívbj ellen szundíts!	128
Engedd le a terhet a válladról: súlyozók az egészséges szívért	129
Szerepel a hosszú élet a munkaköri leírásodban?	129
Stresszűző virágok	130
Törd meg!	130
Biztonságos autó + óvatos vezető = hosszú életút	131
Az étel nem csillapítja a szeretetétiséget	131
Egy kihívást jelentő állás megvéd az Alzheimertől	132
A komótos költözés kiskatéja	132
A kínai Matuzsálem titka	133

Őrizd jól az energiabankod!	133
A jó testtartás az agyban marasztalja a vért.	134
A gyakorlás garantáltan óvja a csontjaidat (a törésektől).	134
Dúdolni halkan: egészséges szokás	135
Bármilyen segít neked, gyakorold naponta!	135
Segítsd az orvosod, vigyázz magadra!	136
A test egyik „térképe” a szádban.	137
A szem az egészség tükré.	137
A nyelved nem hazudik!	138
Az egészséges szervekért mondd szépen: haaa!	138
Illatos jó kedv.	139
Tavaszi: a tisztító böjt időszaka.	139
Nyár: később térhetünk nyugovóra.	140
Ősz: a savanyítás ideje.	140
Téli: kerül a nyers ételeket.	141
Egy kis alhasi segedelem	141
„Inverz” masszázis	142
A kezdet segít lélegezni.	143
Próbáld fejfel lefelé.	143
Ne engedd be a csontlopókat	144
Tartsd a hűvöset kívül.	144
...és a meleget belül	145
Négylépéses matt az álmatlanságnak.	145
Aludj, mint egy szarvas.	147
A korai betegség-felismerés meghosszabbítja az életet.	147
Akupresszúra elmeköszörülés.	148
Ha elmulasztod a tervezést, a múltó egészséget tervezed	148

5. FEJEZET-KI VAGY? 150

Gének, kapcsolatok, szeretet, szex és hit	150
Ha meg akarod ismerni a jövőt, vizsgál meg a múltat!	152
A hit nem csak hegyeket mozgathat, betegséget is gyógyíthat	153
A szeretet az ereket is.	153
Öregedés ellen: aktív nemi élet	154
Három kulcs az egészséges szexualitáshoz.	154
A taoista szerelem élteti a testet-lelket.	155
Szerető család, hosszú élet.	155
Légy jó szomszéd!	156
A szeretet belülről fakad.	156
Az egyetemes szeretet egyesít az Örökkévalóval.	157
Légy jó másokhoz, hogy magadhoz is jó lehess.	158
„Izirájder!” Bocsáss meg, és felejts!	158
Lenni és tenni.	159
A tolerancia alkímia: a negatív előjelet vált.	159
Kísértések ellen: tisztelet önmagunk iránt.	160
Egyszerű élet és önállóság: a századévesek védjegye.	160
Simogasd, bújj hozzá, ölelgess -jót tesz!	161

A stressz az ember „belügye” lehet	161
Meditálj, a bogyók megvárnak!	162
Tanulj a kétévésektől, mondd nyugodtan: „NEM!”	162
Hosszúélet-recept: boldog házasság	163
Qigong: lélegezd ki a stresszt.	163
Ismerd (fel), mit érzel!	164
Az elmédet is szabadítsd meg a szeméttől minden nap!	164
Ne vess az életedért!	165
Rend a lelke a nyugalomnak is	165
Az elfojtás és a stressz a rák melegágya.	166
Milyen színű a léped?	166
Vész-előrejelző rendszer: éberség meditáció.	167
Boldog szív, egészséges szív.	167
Aggodalom-kezelés válsághelyzetben.	168
Az egészség a te ügyed.	168
Invokáció az egészséges, hosszú életért.	169
„Erőlködésmentes lét” - hosszabb élet.	170
Nincsenek mohó századévesek	170
Az arcod elárulja alapvető testtípusodat	171
Típus: fá. Tanács: lazíts!	171
Típus: fém. Tanács: gyakorolj!	172
Típus: tűz. Tanács: nyugodj meg!	172
Típus: föld. Tanács: hagy el a cukrot!	173
Típus: víz. Tanács: kevesebb sót!	173
Hallgass a belső bölcsességre!	174
Mit engedsz be és ki?	174
A szélsőséges érzelmek ölhetnek is	175

6. FEJEZET-GYÚRJUK ÖSSZE MINDET! 176

Beteljesült élet és személyes örökség	176
---	-----

Bevezetés

Ki az közülünk, aki nem szeretne sokáig élni? A túlélés vágya belénk van építve. Állati részünk ösztönösen védekezik, ha veszély fenyeget. Szerves élőlényként a testünk természetes védekező eszközök felett rendelkezik, amelyeket a betegségek elleni küzdelemre, illetve a sérülések gyógyítására vezényel. Mint társas lények, naivan azt reméljük, hogy megfigyelhetjük az új nemzedékek születését és cseperedését. Mindannyian eltöprengünk az egyének közötti, látszólag rejtélyes különbségeken: vajon miért sújtanak egyes embereket degeneratív betegségek életük derekán, míg mások vígan élnek akár száz évig is. Még rejtélyesebbnek tűnnek azok a „végzetszerű” esetek, amikor egyébként egészséges emberek sérülések, vagy más környezeti ártalmak következtében eltávoznak közülünk.

Ami engem illet, különös okom van hasonló merengésekre. Hatéves koromban leestem egy háromszintes ház tetejéről, aminek következtében egy hónapig élet és halál között lebegtem, s ez a trauma nagyon legyengített. Szerencsés vagyok, hogy orvos családba születtem. Édesapám járatos a kínai orvoslásban, és a taoista művészetekben. Csakis az ő és édesanyám hosszú és gondos ápolásának köszönhető, hogy felépültem. Még mindig érzem a gyógynövényteák kellemetlen ízét, sajog a fárasztó hajnali taichi- és qigong-gyakorlások, a mindennapos akupunktúrás kezelések, fegyelmezett meditációk valamint a különlegesen elkészített ételek emléke.

Az ismeretrendszer, ami teljesen talpra állított, az évezredek kínai hagyományokból ered, és akkor megfogadtam, hogy ha

felépülök, orvos leszek én is, és terjesztem ezt a hagyományt, amelynek az életemet köszönhetem.

1985-ben, mialatt posztgraduális tanulmányaimat folytattam Sanghajban, felfigyeltem arra, hogy hajnalonta idős emberek csapatostul vonulnak a közeli parkokba, energiafejlesztő módszereket (például taichi, qigong) gyakorolni. Sokukkal elbeszélgettem, némelyiküket meg is vizsgáltam. Nem egy közülük százéves is elmúlt. Bámultam délceg tartásukat, eleven mozgásukat, éles elméjüket, életerejüket és általános egészségi állapotukat. Ez a tapasztalat, gyerekkori gyógyulásom emlékével együtt az egészséggel kapcsolatos megelőző szemlélet tanulmányozására inspirált. Ezzel kezdtem az évszázados életkor és általában a hosszú élet tudományának idestova húszéves kutatását.

Eddigi felfedezéseim töltik meg ezt a könyvet. *A hosszú élet taoista titkai-ban* Kelet évezredes bölcsessége egyesül a Nyugat legújabb tudományos felfedezéseivel, így születtek meg az itt olvasható időtálló, s a tudományos kutatási szempontok szerint is hitelesnek bizonyult jó tanácsok egy hosszú, egészséges és boldog élet eléréséhez.

Ahhoz, hogy meghosszabbítsuk az életünket, és javítsunk a minőségén, nem szükséges, hogy egészségesek legyünk. Azaz, ne nyugtalankodjunk a múlt miatt. Az számít, amit ettől a pillanattól kezdve teszünk. Örömhír, hogy éppen most, ebben a pillanatban is cselekedhetünk egészségünk javítása, életünk meghosszabbítása érdekében.

Az időskori betegségek okai között sok minden szerepel a genetikusan előre programozott sejtelhalástól a környezet-szennyezésből származó mérgek pusztításáig, valamint a testünk sugárútjait elzáró különféle képződményekig. Mindannyian rendelkezünk olyan génekkel, amelyek az életvite-

lünk, illetve a környezetünk hatásai eredményeképpen lépnek működésbe. A hosszú élet azon múlik, hogy a kedvező vagy a kedvezőtlen hajlamainknak engedünk kifejezést életünk során.

A nyugati társadalom, sajnos, nem könnyíti meg a hosszú élet lehetőségeinek bővítését. A kultúránkban a fiatalság dominál, s ez valamint az idősek mellőzése, elhanyagolása az öregedés valóságának általános megtagadását eredményezi. A piacon hemzsegnek a fiatalos(abb) kinézetet ígérő termékek és csodaszerek. Ráadásul a hagyományos nyugati orvoslás a kezeljük vagy cseréljük típusú terápiára összpontosít, méregdrága gyógyszereket írat fel, kivágja a beteg szervet, esetleg beültet egy másikat, vagy pótolni próbál egy kimerült hormont. Nagyon keveset foglalkozik a betegségek megelőzésével, és a mindennapos ragyogó egészségi állapot megőrzésével.

Ezzel szemben a keleti medicina középpontjában mindig a megelőzés és a jói-lét állt. A keleti orvosok ősidők óta az egyensúlyából kimozdult élet tünetének tekintik a betegséget. Ezért az általuk művelt orvoslás az étrenden, életmódon és érzelmi jói-léten keresztül keresi az ideális egészségi állapot helyreállítását, fenntartását. Emellett számos természetes terápiás módszert is alkalmaznak, mint például az akupunktúra, gyógynövény- és manuálterápia, taichi, jóga - egyaránt kezelik az elmét, a testet és a szellemet. Ez a megközelítés megerősíti az egyes embereket, hogy maguk is dolgozzanak az egészségük és jóllétük érdekében.

A hosszú élet másik fontos összetevője a gyógyítás. Egy bizonyos ponton, az irányításán kívül eső tényezők következtében az ember egyszer csak megbetegedhet. Az, hogy hogyan kezeli a betegséget, jelentősen befolyásolja a hosszú életre való kilátásait. Ezért azt javaslom az olvasónak, hogy olyan szak-

értőkkel vegye körbe magát, akik az ő egészségét és jói-létét „vigyázzák”. Keressen olyan orvosokat, akik hajlandóak integrálni praxisukba a kiegészítő gyógyító hagyományokat, például az akupunktúrát vagy a gyógynövény-terápiát, és oktathatják Önt, válaszolnak az Önben felmerülő kérdésekre, valamint kalkulálják Önt a hosszú élet felé vezető úton. Ahogy olvassa ezt a könyvet, egyre jobban odafigyel az egészségére, és nem várja meg a súlyos tünetek jelentkezését, hanem az első adandó alkalommal megfelelő kezelést keres.

A jelen könyv öt fő fejezetből áll: „Mit eszel?”, „Hogyan gyógyulsz?”, „Hol vagy?”, „Mit teszel?” és „Ki vagy?”. Az olvasó élete ezen vonatkozásainak áttekintésével képes lesz a szükséges változtatásokra ahhoz, hogy növekedjen az energiaszintje, javuljon az emlékezőképessége, kevesebb betegen és fázzon meg, mélyebben ellazulhasson, pihentetőbben aludjon, örömmel töltse el a nemiség és hasonlók. Az utolsó fejezet, a „Gyúrjuk össze mindet!”, egységbe foglalja az addig olvasottakat, és arra ösztönöz, hogy a megtanult egészség- és életmód-recepteket integráljuk, és örömteli, elengedett módon tapasztalhatjuk meg azt, aki vagyunk. Némi önfegyelem és a titkos receptek kipróbálása iránti nyitottság segítségével bárki, aki hosszú, egészséges és boldog életet akar élni, elérheti azt.

(A magyar változatban a kedves olvasó utólagos engedelmével itt tegező módra váltunk, mert az sokkal jobban visszaadja Dr. Mao közvetlen, barátságos hangvételt. *A szerk.*)

1. FEJEZET

Mit eszel?

Étrend és táplálkozás

„Azt hallottam, hogy a régi időkben az emberek száz évig éltek anélkül, hogy megviselte volna őket az idő. Mostanság viszont idejekorán megöregszenek, és alig ötven évig élnek. A környezet az oka, vagy mert elvesztették az Utat?” - kérdezte a Sárga Császár.

Qibo, az udvari orvos így felelt: „Régen az emberek követték az Utat. Megértették yin és yang egyensúlyának elvét. Ehhez pedig olyan gyakorlatokat alkottak, mint például a meditáció, amik segítettek őket az univerzummal való harmónia fenntartásában. Rendszeresen, kiegyensúlyozottan étkeztek, a megfelelő időben keltek és tértek nyugovóra, kerültek testük és elméjük túlterhelését, óvakodtak mindenféle mértéktelenségtől. Testüket és elméjüket is jói-létben tartották, ezért nem meglepő, hogy száz évnél is tovább éltek.”

„Napjainkban az emberek más úton járnak. Víz helyett is bort isznak, túlzásba viszik az evést és más ártalmas viselkedést, elfolyatják az esszenciájukat, és kimerítik a rendelkezésükre álló energiát. Izgalmat és pillanatnyi örömeket hajszolnak, nem érdeklik őket a természetes ritmusok és a világegyetem rendje. Nem irányítják életmódjukat, se étrendjüket, rosszul alszanak. Nem ismerik energiájuk és életerejük megőrzésének titkait. Miért lenne meglepő, ha már ötvenévesen öregnek látszanak, és nem is élnek sokkal tovább.”

A Sárga Császár Belgyógyászati Könyve

Ez a beszélgetés mintegy 4700 évvel ezelőtt hangzott el Kína első ura, a Sárga Császár és udvari orvosa között, de ma is aktuális. Amint azt a modern tudomány is igazolta, az elfogyasztott táplálék mennyisége és minősége tartósan befolyásolja esélyeinket a hosszú életre.

Miután megvizsgáltam körülbelül száz, évszázados kort megélt idős embert, elemeztem az adataikat, és összevettem a legfrissebb öregedés-megelőző kutatásokkal. Nem meglepő, az étrendek és a tanulmányok egybeestek az orvos megfigyeléseivel. A matuzsálemek többsége szerény körülmények közt élt, inkább az alultáplálkozás jellemezte őket. Néhányuk pedig - jobbra a körülmények, mint a szándékaik miatt - időszakonként böjtöltek.

Főként hüvelyesekből, teljes értékű gabonákból, zöldségek, gyümölcsökből és magvakból álló étrendet fogyasztottak. „Vércsét” csak elvétve találtam köztük - a legtöbben félvegetáriánus diétán éltek. Ezekről az egészséges táplálkozási szokásokról a nyugati tudomány is azt állapította meg, hogy többféleképpen is hozzájárulnak az egészséges, hosszú élethez.

Ebben a fejezetben étkezési és táplálkozási ötleteket találunk antioxidáns hatású ételektől kezdve az életmeghosszabbító böjtgyakorlatokig. Abból leszünk, amit megeszünk, együnk tehát jól!

A voire santel (Egészségére!)

Egyél kevesebbet, élj tovább

Több mint száz, évszázados korú ember adatainak elemzése után megállapítottam, hogy a legtöbbjük igen szerény körülmények között élt. Kevesebbet ettek az átlagnál, néhányan pedig időnként böjtöltek, mivel szegények voltak, és egyszerűen nem volt mit enniük.

A világszerte megkérdézett százévesek a „háromnegyedes szabályt” követik: akkor fejezik be az étkezést, amikor körülbelül háromnegyedig laktak jól. Tanulmányok szerint a kalóriabevitel csökkentése növelheti a várható élettartamot az állatoknál - miért lenne ez másképp az embereknél?

Kisebb adagok, gyakrabban

Testünk napi háromszori feltöltése étellel kulturális szokás, nem biológiai igény. Ehelyett napi négy-ötzöri kisebb ételadag bevitele egyenletesebb táplálék-, vércukor- és energiaszintet biztosít a test számára egész nap. A kisebb adagokkal kevésbé terhelt emésztő és anyagcsere rendszer megmenekül a hulladék-lerakódástól. Még egy további előny, hogy a kalóriabevitel ilyenén felosztása csökkenti a szívbetegség kockázatát.

Nappal étkezz, mint egy király - este, mint egy koldus

Emlékszel a híres szólásra: „az vagy, amit megeszel”? Az is igaz, hogy az vagy, *amikor* eszel. Az emberi test huszonnégyszeres ciklusa miatt a reggelire vagy ebédre elfogyasztott ételt más-

képp emésztjük meg, mintha ugyanazt vacsorára esszük meg. Kutatások szerint, ha a napi fehérje- és zsírszükségletünket reggel vesszük fel, inkább fogyunk, és több az energiánk, míg ugyanezt estefelé elfogyasztva inkább a hízásra, magas vérnyomásra, szívbetegségre való hajlamunkat növeli.

Hétköznapi végi, hétvégi vércse

A vegetáriánusoknál általában ritkábbak a degeneratív betegségek és a rák, mint húsevő embertársaiknál. Becslések szerint a rákos betegek körülbelül harmadánál teljes értékű növényi rostok fogyasztásának elégtelensége miatt alakult ki a betegség. Nem kell azonban teljesen lemondanunk a húsról a hosszú élet érdekében - ha nem visszük túlzásba, illetve ha csak hétvégén eszünk húst, az tökéletesen kiegyensúlyozott és egészséges hozzáállás.

Maradj életben - ne egyél holt ételt!

Elgondolkodtál már, miből is van a hipermarketekben hirdett gazdaságos mézeskalács, vagy hogy hány kilométert utazott az a konyadozó fej saláta? Semmi más nem vigyáz úgy az egészségünkre és jói-létünkre, mint a friss, teljes értékű bioétel. A friss biotermékek a forrástól közvetlenül az asztalunkra kerülnek, nem sok idejük marad a tápanyagok elvesztésére. A szupermarketekben található élelmiszerek többségét gyakran hetekkel vagy hónapokkal a polcra kerülésük előtt szüretelték, vagy ölték le. Ezeket nitrogénnel vagy más mesterséges anyaggal tartósítják, hogy frissnek tűnjenek. Ezen kívül

a növényvédő szerekkel és műtrágyával kezelt élelmiszerek tápértéke is jóval alacsonyabb, mint az organikusan termelt élelmiszereké.

Édesburgonya, jamgyökér: nem csak ünnepnap!

Ezek a csodálatos erejű ételek több béta-karotint és C-vitamint tartalmaznak, mint a sárgarépa, több fehérjét, mint a búza és a rizs, továbbá több rostot, mint a zabkorpa. Az édeskrumpli és a jam ugyancsak gazdag DHEA-forrás (dehid roepiandroszteron). Ez úgynevezett prekursor hormon: olyan anyag, ami mindaddig „várakozik” a szervezetben, amíg a test számára szükséges hormonná nem alakul. A DHEA-ból lehet ösztrogén, progeszteron vagy tesztoszteron, ezek mindegyike lényeges a testünk öregedést késleltető funkcióinak a működéséhez. A kor előrehaladtával azonban a prekursorok (mint például a DHEA) szintje meredeken lecsökken. Együk ezeket a növényeket egész évben, és hosszú életnek örvendezhetünk!

Ritkábban sózz, tovább élsz

A só tartósítja az élelmet, ahogy erre a hajósok rájöttek, amikor hosszú óceáni útjaikra készültek. Nem tartósítja viszont az egészségünket. A legfrissebb vizsgálatok kimutatták, hogy a megnövekedett sóbevitel arányosan növeli a rák előfordulásának valószínűségét a gyomorban, nyelőcsőben és húgyhólyagban. Ezenkívül a nátrium régóta kísér olyan krónikus betegségeket, mint a szívgyengeség, magas vérnyomás és a csont-

ritkulás. Só helyett ízesítsünk inkább ecettel, fokhagymával, gyógynövényekkel és fűszerekkel.

Teaparti - minden vendég jól jár

Ha egy híresség a médiában a teát magasztalja, az nagyon jó, és rendben is van, de egyetlen reklám sem szárnyalhatja túl ezt: a tea az az ital, amit a „századosok” világszerte a leggyakrabban fogyasztanak. A tea szabad gyököket gátló tulajdonsága meghaladja az E-vitaminét, továbbá a tea igazoltan alkalmas az érlemeszesedés megelőzésére és kezelésére. A tea polifenoljai, különösen a katechinek erős antioxidánsok, amelyek eredményesen távol tartják a cukorbetegséget és a rákot.

A gyömbér felpezsdít

A Nyugaton leginkább az émelygést oldó hatásáról ismert gyömbér valószínűleg a leghosszabb idő óta folyamatosan gyógyászati célokra alkalmazott növény a világon. A kínaiak mind az orvoslásban, mind a konyhaművészetben felhasználják, főként a tengeri herkentyűk elkészítéséhez, mivel méregtelenítő hatása megakadályozza a tengeriétel-mérgezést. Népszerű emésztőrendszeri görcsoldó hatásán kívül, a gyömbér geraniolt tartalmaz, ami hatékony rák elleni szer lehet. Vannak továbbá gyulladáscsökkentő jellemzői is, ezért fájdalomcsillapító, megelőzi a vérrögösödést, és távol tartja a migrénes fejfájást. A kínai orvosok ősidőktől fogva rendszeresen fogyasztottak gyömbéres teát, hogy életerejüket magas szinten tartsák.

Kevéske bor, nagy jótétemény

Alapos kutatások megerősítették a bor jótékony hatásait magas antioxidáns- (resveratrol) tartalmának köszönhetően. Ez a szőlőhéjban található vegyület gyulladásgátló, koleszterincsökkentő és rákmegelőző tulajdonságokkal bír. A bor gátolja a vér sűrűsödését az erekben, ezáltal megelőzi a rögösödést, a stroke-ot és az érlemezésedet. Hosszú távon azonban csak kevéske bor ajánlott: az előnyökhöz mindössze napi egy pohár elegendő. Ha ennél többet iszunk, ártalmas hatása elnyomja az előnyeit. Tehát: fenéig - de csak egy nem túl mély fenéig!

Egy gerezd fokhagy - mára

Az olasz ételek ínycsiklandó fűszere sokkal többre képes étvágyunk gerjesztésénél. A tanulmányok szerint a fokhagyma aktív hatóanyaga, az allicin, megelőzi az érlemezésedet és a koszorúér-elzáródást, csökkenti a koleszterinszintet, a vér rögösödését, serkenti az agyalapi mirigyét, szabályozza a vércukorszintet, és megelőzi a rákot. Fertőtlenítőként gyakran kezelnek vele kisebb fertőzéseket. Ám, hogy fogyasztásától ne kerüljenek el messzire az emberek, rágcsáljunk mellé egy kis leheletfrissítő petrezselymet.

Horgásszunk omegát!

Ha nem vagy vegetáriánus, célszerű értelmesen megválasztani, milyen húst egyél. Az összes állati termék közül a hal a

leegészségesebb, magas fehérje és alacsony zsírtartalmának köszönhetően. A halak húzában található omega-3 zsírsav, más tápanyagokkal együtt óvja az érfalakat a lerakódásoktól, csökkenti a gyulladásokat, megelőzi a magas vérnyomást, karbantartja a légzőszerveket. Azok a népek, ahol az étrend főként halakból, gyümölcsökből és helyi zöldségekből áll, szinte nem is ismerik a szív- és érrendszeri betegségeket, náluk jóval magasabb az egészséges idős emberek aránya.

A szíved almáért repes

Az alma, amit mindenhol mindenki szeret, régóta a szenvedély és a kísértés szimbóluma - és most a tudósok megerősítették, hogy hozzájárul a szív egészségéhez. Naponta két-három alma csökkenti a koleszterin-szintet a gyümölcs gazdag pektin-tartalmának köszönhetően. A pektin megelőzi a bélrakókat, ami a hatvan év feletti korosztálynál az egyik vezető haláló.

Barna rizs - hosszú élet

A fehér rizs barnarizsként kezdi pályafutását. Amint azonban a külső burkát, a rizskorpát lehántolják, nem sok tápanyag marad benne. A kínai orvosok ezer éve felfedezték, hogy azok, akik csak a B-vitaminban gazdag korpájától megfosztott finomított fehér rizst fogyasztják, beriberit, egy thiamin- (B) hiány következtében kialakuló betegséget kapnak. A modern kutatók rengeteg tápanyagot mutattak ki a barnarizs hézában. Jelentősen hatékony a vércukorszint csökkentésében, emiatt kiváló

táplálék cukorbetegék részére. A rizskorpa több mint hetven antioxidánst tartalmaz, köztük a közismerten öregedésgátló E vitamint, glutation-peroxidázt (GPx), szuperoxid-diszmutázt (SOD), Q-10 koenzimet (CoQ-10), proantocianidineket valamint inozitol-hexafoszfátot (IP6). Az sem meglepő, hogy az ázsiai parasztok, akik a fehér rizs drágasága miatt barnarizst esznek, tovább élnek, és egészségesebbek, mint városlakó honfitársaik, akik főként fehér rizst fogyasztanak.

Éltető csodabogyók

Bogyók a világ minden táján találhatóak az erdőkben. Apró, élénk ízű gyümölcsök, amelyeket ember, állat egyaránt kedvel. A bogyók sötét piros, kék és bíbor héja a C- és E-vitaminoknál erősebb antioxidáns flavonoidokat tartalmaz, gyulladáscsökkentő hatásuk pedig meghaladja az aszpirinét. Ezek az antocianin flavonoidok adják a vörös áfonya baktériumölő tulajdonságait, és valószínűleg nekik köszönhető koleszterincsökkentő hatása is. A fekete áfonya ellenben neuroprotektív hatású, késleltetheti az öregedést és az időskori emlékezetromlást azáltal, hogy védi az agysejteket a vegyszerek, a meszesedés vagy trauma ellen.

Fogyasszunk tengernyi tengeri zöldséget!

A tengeri moszatok és algák a nagy vizek zöldségei, amikről régóta tartják, hogy meghosszabbítják az életet, védenek a betegségektől, szépséget és egészséget biztosítanak. A moszatok leggyakoribb fajtái a nori (ebbe csomagolják a szusit), a kombu,

kelp, dulce és a farkaskutyatej. Több kalciumot tartalmaznak, mint a tej, több vasat, mint a marhahús és több fehérjét, mint a tojás, a moszatok ugyancsak gazdag nyomelem-források is. A hagyományok szerint kiváló gyógyító hatásúak, visszafejlesztik a golyvát, feloldják a daganatokat, tisztákat, kitakarítják a nehézfémeket, vízhajtók, és segítenek a súlycsökkenésben. Tehát tengeri zöldségre fel! Sokkal gazdagabb táplálékok, mint szárazföldön növekvő rokonaik.

Táplálásból jeles - a bések és a kások

Amikor édesanyád rád mordult, hogy edd meg a brokkolit, a hosszú életed miatt aggódott. A keresztesvirágú zöldségek védelmeknek a rák, az iparosodott társadalmak első számú közzellensége ellen. A keresztesvirágúak közé tartozik a bés csapat (brokkoli, bok choy) és a kás (karfiol, káposzta és kelbimbó). Ezek a növények fitonutrienseket tartalmaznak, amelyek segítenek kitakarítani a rákkeltő anyagokat a testből. Az egyik ilyen vegyület, az indol-3-karbinol, erős antiösztrogén, ami gátolja a rákos burjánzást a mell, a vastagbél és a prosztatata ösztrogénre érzékeny sejtjeiben. A keresztesvirágúak ugyanakkor nagyon jó béta-karotin-, C- és E-vitamin-, folsav- valamint kalciumforrások (többségük egyben antioxidáns) is.

Ki zabot vet, viharos életerőt arat

A zabkorpa, a zab héja nagy koncentrációban tartalmaz vízben oldódó rostokat, amelyek Dugovics Tituszként rántják magukkal a koleszterint a belekbe. Sajnos, a legtöbb ember már

csak finomított formájában fogyasztja a zab-adagját, amiben már alig maradt az értékes, béta-glukánt és szaponint tartalmazó korpából. A teljes értékű zab antioxidánsokban is bővelkedik, amelyek gátolják a koleszterin-oxidációt, az érfalak megszűnését lehetővé tevő folyamatot.

További jótéteményei: a zab megelőzi a bélrákot, mivel megköti a mérgező ásványi anyagokat és savakat, a szénhidrátok felszívódásának lassításával szabályozza a vércukorszintet. A szaponinok pedig serkentik a „falósejtek” termelését, amelyek a test immunrendszerének leglényegesebb részei. Próbálj ki a szokásos hideg, cukros gabonapelyhek helyett egy tálka meleg, teljes őrlésű zabpelyhet (vagy szemes zabot) reggelente. A tested évekkal hálálja meg.

Le akarsz fogyni? Töltekezz levestel!

A falánkság járványszerű méreteket öltött az iparosodott társadalmakban. Ennek eredményeképpen a szívbetegség, a stroke, a rák és a cukorbetegség riasztó sebességgel terjed. Pedig egyetlen egyszerű étrendi változtatás csökkentheti annak kockázatát, hogy rontsd az idő előtti halálozási statisztikát: egyél levest legalább egyszer naponta. Egy tápláló, sószegény leves hidratál és jóllakat, miközben kimossa a hulladékot a szervezetből. Az sem mellékes, hogy azok, akik naponta elfogyasztanak egy vagy több csésze levest, többet fogynak azoknál, akik bár ugyanannyi kalóriát visznek be, de leves nélkül. A házi készítésű levesek a legjobbak, mivel a konzervek tele vannak sóval és vegyszerekkel.

Jó zsír, rossz zsír

Nem minden zsiradék rossz. Íme, hogyan választhatjuk el a búzát az ocsútól. Háromféle zsiradékot különböztetünk meg: telítetlen, többszörösen telítetlen és telített.

A telítetlen zsírok közé tartozik az olívaolaj, szezámolaj, canolaolaj, mandulaolaj, lenolaj, halolaj - ezek a jóarcú zsírok. Esszenciális zsírsavakat tartalmaznak, omega-3-at és gamma-linolén-savat (GLA), amelyek nagyon fontosak az agy fejlődéséhez és működéséhez, az érrendszer egészségéhez, a megfelelő immunműködéshez, valamint az egészséges bőr, a termékenység és a normális testi fejlődés számára.

A többszörösen telítetlen zsírok, a margarinok, a hidrogénezett pórsáfrányolaj, a napraforgó- és kukoricaolaj - többek között - szintén tartalmaznak esszenciális zsírsavakat. Ezek azonban meglehetősen finomítottak, és nagy mennyiségű transz-zsírsavat tartalmaznak (ezek akkor keletkeznek, amikor a növényolajat a kenhetőség érdekében hidrogénezik), amik viszont közrejátszhatnak a szívbetegségeknél és a ráknál.

A rossz zsírok az erős hőkezeléssel előállított telített és transz-zsírok: a vaj, a pálmamagolaj, mogyoróolaj, a kókuszolaj és a sertészsír. Ezek az ártalmas zsírféleségek emelik a koleszterin- és trigliceridszintet, ezzel pedig növelik a szívroham és az agyvérzés esélyét. Ha látod szembejőnni őket az utcán, menj át a túloldalra!

Rágd meg alaposan!

Ha az átlagnál tovább akarsz élni, légy bensőséges a belső ségeidhez. Hogyan? Mielőtt lenyelsz egy falatot, legalább

harmincszor rágd meg. Eközben ugyanis beindul az étel előemésztése a nyálban található ptialin enzimnek köszönhetően, így a gyomor könnyebben kinyerheti az ételből a fontos vitaminokat és ásványi anyagokat, mivel - ahogy a pácienseimnek szoktam mondani - a gyomor fogatlan, mindössze némi emésztőnedvvel és savval állhat neki a leérkező keveréknek. A túl gyors evés ráadásul serkenti a savtermelést, aminek hatására kialakul a gyomorégés vagy más néven gastro-esophagealis reflux betegség (GERB). Az alapos rágás másik előnye, hogy kevesebb étellel is jóllakunk, ami hamarosan egészségesebb szintre állítja be a testsúlyunkat.

Ne gyilkold le az ételed!

Ahhoz, hogy a lehető legtöbb jó dolgot kinyerhesd az ételedből, bánj vele gyengéden. A hőkezelés sok fontos tápanyagot kifőz az ennivalóból. A forralás például a zöldségekben található vitaminok felét tönkreteszi. Az olajban sütés zsírosítja az ételeket, ráadásul a legrosszabb transz-zsírokkal, amelyek eltömhetik a vérereket, és növelik a rák esélyeit. A rák kockázatát tovább növelheti, ha rendszeresen eszünk nyáron sült vagy grillezett húst, különösen, ha meg is égett. Próbáld meg máglyahalál nélkül elkészíteni az ételed. Enyhe gőzölés, gyors dinsztelés vagy roston sütés megőrzi az értékes tápanyagokat.

„Rozsdamentes” tápanyagok

Az öregedés oxidációval jár, ami szó szerint rozsdásodást jelent. Ahogy öregsünk, a testünkben mindenféle „rozsdá” jelenik meg lerakódó hulladék formájában - húgysav a fehérje-emésztésből, tejsav az izommunkából, lenyelt vagy belélegzett karcinogén anyagok a környezetből -, ami csikorgó ízleteket és meszesedő artériákat eredményez. Az antioxidánsok a „rozsdamentesítő” tápanyagok, amelyek semlegesítik, és kiküszöbölik az oxidációért felelős szabad gyököket. A sokféle antioxidáns tápanyag között a glutationt tekintik az „antioxidánsok urának”. A természetben megtalálható a spárgában, az avokádóban, a dióban és a halakban. Három aminosavból áll: glicin, glutaminsav és cisztein. A glutation szabályozza az immunsejteket, véd a rák ellen, segíti a DNS-szintézist és javítást, közreműködik a méregtelenítésben, és gátolja a lappangó HIV-vírus aktiválódását. A glutation-hiány közrejátszhat a cukorbetegségben, az ivarsejtszám-elégtelenségben, a máj- és szívbetegségben valamint az idő előtti öregedésben.

A fiatalság magvai

Naponta mindössze néhány szem magocska serkenti a keringést, és javítja az izomtónust. Az arginin egy, a szójában és más babfélében, tenger gyümölcseiben, teljes értékű gabonákban, tojásban, tejtermékben, sörélesztőben található aminosav, de különösen bőségesen van belőle a magvakban. Nem esszenciális aminosav, a testünk is megtermeli a májban, de a stressz kimeríti. Hasznos a szívbetegség, impotencia, meddőség és a magas vérnyomás elleni küzdelemben, emellett

gyorsítja a gyógyulást. Öregedés-gátló tulajdonságai talán agyalapimirigy-serkentő hatásának tudható be. Az agyalapi mirigy növekedési hormont termel, de ennek szintje harmincöt éves kor után drasztikusan visszaesik. A növekedési hormon csökkenése különféle öregedési tüneteket eredményez, például zsírlerakódást, az izomtömeg és -erő csökkenését, az észlelés hanyatlását és szexuális zavarokat.

Jelszó az egészség kincsestárához: Tárulj szezám!

A kínai századosok által leggyakrabban fogyasztott olaj, a szezámolaj, selymes, mogyorószerű aromájának köszönheti népszerűségét, de gyógyászati tulajdonságai is figyelemre méltóak. A kínai gyógyászat a szezámmagot mint vese- és máj-erősítőt, vérképzőt és bélvédőt, illetve -szabályozót tartja számon. Gazdag phytic-savban, az egyik antioxidánsban, amely megelőzheti a rákot. Az egyik szezámolaj-féleségről, a lignán szezaminról megállapították, hogy drasztikusan csökkenti a koleszterinszintet a patkányok májában és a vérkeringésében. Tehát mind az ínnyünknek, mind az egészségünknek hasznára válik, ha rendszeresen gazdagítjuk vele étkezésünket.

Tojásos növekedési hormonokedli

Az emberi növekedési hormon (hGH) az öregedésgátló kezelések élvonalába került, rendkívüli mértékben javította sok idős beteg életének minőségét. A főként a fejlődésben visszamaradt gyerekek kezelésére alkalmazott hGH a gyengélkedőknek is segít, gyorsítja a gyógyulást, a szövetregenerációt, javít-

ja az agyműködést, erősíti a csontokat, serkenti az energiát és általában az anyagcserét. Az előnyöknek azonban megkérdi az árát, jelentősen megnöveli a rák kockázatát. Jómagam csak akkor javasolok hasonló kezelést, ha a páciens teste már nem reagál a természetes stimulációra, gyógynövényekre, táplálkozás-kiegészítőkre, akupunktúrára és energia-fokozó gyakorlatokra. A többség számára azt ajánlom, hogy természetes úton, GABA - gamma-amino-vajsav - fogyasztásával turbózzák fel a szervezetük hGH-termelését. A növekedési hormon kiváló helyettesítője, nem esszenciális aminosav, ami megtalálható a szójában, a tenger gyümölcseiben, a teljes értékű gabonákban, tojásban, sörélesztőben, mogyorófélékben és a magvakban. Különösen a testedzés után fogyasztott GABA-ban gazdag táplálék serkenti az agyalapi mirigy hGH-elválasztását.

Az ecet nem savanyít

Ha a hosszú életet keressük, figyeljük meg azokat, akik már megtalálták. Az almaecet világszerte része a századévesek egészségi kiskatéjának. Ecet- és vajsavtartalma ápolja az emésztőrendszert a pH egyensúlyozása és a jótékony bifidobaktériumok szaporodásának serkentése révén. Az ecet antiszeptikus és antibiotikus hatású, segít visszafordítani az érelmeszesedést, továbbá oldja az epe- és vesekövet.

Természetes, édes antibiotikum

A méz antibiotikus hatása régóta ismert, emellett sokkal táplálódóbb, mint a finomított kristálycukor, amiből hiányoznak a

mézben bőségesen megtalálható vitaminok és ásványi anyagok. Mézbe mártott gézzel szokták bekötni az égési és egyéb sérüléseket, hogy segítse a gyógyulást. Háziszerként gyomorfekély és gyomorfégés ellen alkalmazzák, és a nyugati kutatók kimutatták, hogy képes megállítani a helicobacter pylori, a legtöbb gyomorfekélyért felelős baktérium szaporodását. Egy másik összetevője, a kávésav, megelőzheti a bélrákot. Csupán egyetlen fenntartás van ezzel az ízletes, tápláló, baktériumölő édességgel szemben: mivel a nyers mézben lehetnek botulizmus („kolbászmérgezés”) spórák, ezért egy évesnél kisebb gyermekeknek ne adjuk!

A legízletesebb élethosszító étel

Ázsiában a gombákat mind ízük, mind terápiás értékük miatt kedvelik. A kínai mondák tele vannak olyan történetekkel, hogy valaki megtalálta az ezeréves gombát, és halhatatlanná vált. Az egyik, Kunming külterületén található földalatti cseppkőbarlangban látható egy 120 cm átmérőjű reishi vagy pecsétviaszgomba, amelynek a korát 800 évre becsülik! Mintegy 100 ezer gombafajta létezik, amelyek közül kb. 700 ehető. Sok gombafajta, különösen a shiitake, a reishi és a fűle kiváló öregedésgátló jellemzőkkel bír. Fajtától függően poliszaharidokat, szterolokat, kumarint, vitaminokat, ásványi anyagokat és aminosavakat tartalmazhatnak, amelyek erősítik az immunrendszert, csökkentik a károskoleszterin-szintet, szabályozzák a vércukorszintet, és óvják a testünket a vírusoktól s a ráktól. És ma már nem kell a hegyekben ásóval kutatnunk utánuk - elég elmenni a legközelebbi bioboltig.

Légy elpusztíthatatlan, mint a gyom!

A bojtorján régóta ismert szívósságáról és szaporaságáról - láthatjuk burjánzását az Államok keleti vidékein, ahol a növény futótűzként terjed az utak és domboldalak mentén. Újabban az adaptogének közé sorolták (az adaptogének olyan természetes anyagok, amelyek stresszes helyzetben, illetve a környezet változása esetén támogatják a testet), Ázsiában és Európában évezredek óta felhasználják a gyökerét étkezési és gyógyászati célokra. Hagyományosan tápláló tonikot készítenek belőle, amely gyorsítja a gyógyulást. Amiatt is népszerű, hogy funkcionálisan támogatja a reuma, a májbetegség és a rák elleni küzdelmet. A bojtorjángyökér mindennapos eledel a japánoknál - és ők élnek a világon a legtovább.

Az örökzöldek titka

Az ősi időkben a Kína hegyei közt élő taoisták megfigyelték, hogy az egyetlen növények, amelyek télen is életerőt sugároznak, az örökzöldek, például a fenyők. Kísérletekkel a fenyő minden részének meghatározták a gyógyászati alkalmazását: a fenyőtű- és -kéreg főzete mentális és fizikai energiát biztosít, a gyanta antimikrobiális hatású, a magok pedig tápláló eledelként szolgálnak. A fenyőkre azóta is a hosszú élet jelképeként tekintenek Kínában.

A fenyő egyik erős antioxidánsa, a piknogenol védi a belhámsejtjeit (ezek bélelik a véredényeket és a szívet) a szabad gyökök okozta károsodástól, gyulladáscsökkentő, és óvja az egészséges bőrszerkezetet. Ez az egyike azon kevés antioxidánsnak, amelyek képesek átjutni a vér-agy gáton, és védik az agysej-

teket a vérben található szabad gyökök romboló hatásától. A piknogenol kapható étrendkiegészítőként, de ugyanezekhez a jótékony flavonoidokhoz fenyőmag fogyasztásával is hozzájuthatunk.

A rák elleni harc hőse, a paradicsom

A paradicsom vörös pigmentje, a likopén, az egyik antioxidáns, amit rákmegelőző jellemzőinek köszönhetően alaposan tanulmányoztak. Rendszeres fogyasztásával csökkenthető a prosztata, a gyomor, bél és a végbél rákos megbetegedésének kockázata. A likopén a mellben, tüdőben és a méhben is gátolja a rákos sejtek fejlődését. Gazdag béta-karotin, A- és C-vitaminforrás, és mint ilyen, csökkenti a szívbetegség és a szürke hályog lehetőségét is. Nem is rossz egy olyan növényről, amit a világ bizonyos részein még az 1800-as évek elején halálos méregnek tartottak. (Figyelmeztetés: arthritis és más autoimmun betegség tünetei súlyosbodhatnak a paradicsom fogyasztásával.)

Tengernyi létfontosságú só

Születésünk előtt kilenc hónapot lubickoltunk a magzatvízben, ami az ősi nagy vízre emlékeztet, melyből az élet kiemelkedett. Nem csoda, hogy az emberi test az óceán összetételére hasonlító folyadékot tartalmaz. A tengeri só közel hatvan, a testet működtető vitaminok, enzimek és fehérjék formálásához szükséges létfontosságú nyomelemet tartalmaz. A só segít az általános méregtelenítésben, lúgosító hatása pedig segít ellen-

súlyozni a túlsavasodott környezetet, amely a degeneratív és rákos elváltozások melegágya.

A közönséges asztali sóból azonban kifinomítottak mindent a nátrium-kloridon kívül, és hiányzik belőle az összes létfontosságú ásványi anyag. Jómagam fogyasztásra csakis a finomítatlan tengeri sót javaslom, olyan szürkés árnyalatút például, amilyen Bretagne sóágyaiban található. A só természetesen csak mértékkel fogyasztandó, különösen magas vérnyomásban szenvedőknek (1. a *Ritkábban sózz, tovább élsz* c. fejezetet.) Fontos továbbá, hogy a sóbevitelt kiegyensúlyozzuk káliummal a megfelelő ideg- és izomműködés érdekében. Káliumban gazdag élelmiszerek a levélzöldségek, a szója, a teljes gabonafélék, a burgonya, a banán és a legtöbb gyümölcs.

A hosszú élet vize

A vizet időtlen idők óta nagyra tartják gyógyászati értéke miatt. Valamennyi lakott kontinens századosai esküsznek rá, hogy a természetes víz hosszú életük egyik forrása. A tudósok egyetértenek azzal, hogy bizonyos vizek hozzájárulhatnak a helyiek hosszú, egészséges életéhez. Egy dologban mindegyik megegyezik, s az a tisztaság: se vegyszerek, se mérgek nem szennyezhetik. Aligha meglepő, hogy ezek a paradicsomi helyek mind messze esnek a nagyvárosoktól. A városi csapvízben találunk rovarirtót, ipari szennyezőanyagokat, klórt, fluort és egyéb vegyszereket. Sok vidéki forrás és hegyi patak vize sem sokkal jobb a savas esők és a talajvíz mérgegyanyag-tartalma miatt.

Nagyon sok szűrőeljárás létezik, ami eltávolítja a szennyeződésekkel. A legjobb aktív faszenet alkalmaz, ami megkíméli a

vízben oldódó ásványokat. Kerüljük a vízlágyítókat, amik eltávolítják az esszenciális ásványi anyagokat, és ne tároljunk vizet műanyag edényekben, mert a poliklóros bifenilek (PCB) beszivárognak a vízbe.

Tűzoltó dresszing

Észak-Amerika és Ázsia őslakói századok óta enyhítik az ízületi gyulladás, a gyomorbajok, torokfájás, aranyér és a zúzódások tüneteit ligetszépével. A ligetszépe olaj rengeteg gamma-linolénsavat (GLA) - az egyik omega-6 zsírsav - tartalmaz, amely enyhíti a gyulladást, ezáltal segít megszüntetni a reumatikus arthritist, az idegsérülést valamint az Alzheimer-kór okozta emlékezetromlást. Mivel a GLA segíti az idegimpulzusok továbbítást, segítséget jelenthet a sclerosis multiplexben is. A ligetszépe kapható kapszula és olaj formájában. Hajrá, salátára vele!

Cseresznyepír - az egészséges vér színe

A kínai kutatók régóta megfigyelték, hogy a cseresznye segít a cukorbetegeknek. A cseresznye, a vörös szőlő és az áfonya sötét festékanyagában található antioxidánsról megállapították, hogy fokozza az inzulintermelést a kísérleti állatok hasnyálmirigyében. Az antocianinoknak nevezett vegyületek bennünket is védenek a szívbetegségektől, a ráktól és az ízületi gyulladástól. Tehát töltsük fel raktárainkat cseresznyével és más sötét színű gyümölcssel, hogy rendben tartsuk a vércukrunkat, és egészséges öregkornak örvehdhessünk.

Olíva - olajozd a vérnyomásod!

Az olívaolaj, ami régóta a mediterrán étrend alapja, bizonyítottan jótékony hatású a vérlipidekre, és csökkentheti a vérnyomást is. A WHO, az ENSZ egészségügyi szervezete szerint az agyvérzések mintegy 60, és a szívbetegségek 50 százaléka a magas vérnyomás következtében alakul ki. A magas vérnyomás évente 7,1 millió ember haláláért felelős. Egy friss tanulmány szerint „az olívaolaj-fogyasztás fordítottan arányos mind a szisztolés, mind a diasztolés vérnyomással”. Magyarul: ha több olívaolajat fogyasztunk, csökkenhet a vérnyomásunk. Használjuk főzéshez, salátákhoz, és a vérnyomásunk hálából csillapodik.

A buborékok kikezdi a csontokat

A buborékos itókák foszforsavat tartalmaznak, ami ártalmas a kalcium-anyagcserére, és csökkenti a csonttömeget. Ez azt jelenti, hogy a szikvizek és a szénsavas üdítők fogyasztása növeli a csontritkulás kockázatát. Bizonyos források a természetben szénsavasodnak, de sajnos, ezekben is magas a foszforsav szintje. Ha szeretnél sokáig élni, egészséges csontokra lesz szükséged, inkább teákkal, enyhe gyümölcslevekkel és sima forrásvízzel oltsd a szomjad.

Légy de koff-detektív!

Ha stresszes vagy aggódsz, össze-vissza rohangálnak a gondolataid, tudod, mit kell tenned: dobd ki a koffeint! Serkenti

a központi idegrendszert, ezáltal meghiúsítja a test és elme ellazítására tett kísérleteidet. Ha nem akarsz lemondani a kávé ízéről, válthatsz koffeinmentesre, de vigyázz! Sok kávéfajtából metilén-kloriddal vonják ki a koffeint, ami megzavarja a vér oxigénszállító képességét. Ettől a szív erősebben kezd dolgozni, hogy lépést tartson a sejtek táplálékigényével. Aki anginában szenved, és koffeinmentes kávéra akar átszokni, előbb győződjön meg róla, hogy a kiválasztott márkából kiporszívózták a koffeint (na jó, legalább a 97%-át), még hozzá vizes eljárással. Ellenőrizd a címkét vásárláskor, vagy kérdezd meg a pincért a kávézóban.

Narancshéj - lehántja a koleszterint

A hagyományos kínai gyógyászatban narancshéjat adnak a zsíros, nehéz ételek emésztésének könnyítéséhez, és gyakran megtalálhatjuk vörös hússal készült kínai ételekben. A narancshéj akár némely modern gyógyszernél is hatásosabban csökkentheti a vérnyomást, még hozzá mellékhatások nélkül. Tanulmányok szerint az olyan vegyületek, mint a narancs és a mandarin pigmentjeiben található polimetazilált flavonok (PMF) csökkentik a káros koleszterinszintet (LDL), anélkül, hogy befolyásolnák a hasznos koleszterin (HDL) szintjét. Legközelebb, ha zsíros ételre támad gusztusod, gondoskodj bele narancshéjról is!

Hát van szíved felfalni a szíved?

A falánkság a szívet érő egyik legrosszabb terhelés. Amikor túl sokat eszel, megsarcolod a tested minden rendszerét, és fokozod a szív- és érrendszer terhelését. Ám a legfontosabb, hogy amikor a gyomor megdagad a beledöntött többlet-eledeltől, összenyomja az aortát és az artériákat a felhasban, valamint felfelé nyomja a rekeszizmot. Ez mind a tüdő, mind a szív mozgását korlátozza, és potenciálisan súlyos szívbajhoz vezet. Hallgass a szívedre, s ne edd magad degeszre!

Vérlazító fűszervarázs

A fűszeres étel fogyasztásának természetes következménye a kipirult arc, a megemelkedett testhőmérséklet és az izzadás. Ezek azt jelzik, hogy a véredények kitágultak, és a véráram felgyorsult. Sok fűszerről kimutatható, hogy gátolja a véralvadást, és serkenti a keringést, ilyen például a vörös- és fokhagyma, a cayenne-bors és a kurkuma. Segítsd a véred, hogy egészségesen tartson - fűszerezd meg gazdagon, és hagyd folyni!

Sepertesd tisztára a tested!

A cellulóznak nevezett növényi rost, seprűként takarítja ki a mérgeket a béltraktusból. Gátolja ezenkívül a máj koleszterin-termelését, és kivonja a felgyülemlett epét, ami kövesedést és sárgaságot okozhat. A koleszterin-romboló rostokban gazdag élelmiszerek a zabkorpa, a szója és a grapefruit. Válaszd ki a neked tetsző seprűt, és takaríts!

Csomagolt étkek- hívatlan adalék-vendégek

A három leggyakoribb élelmiszeradalék-fajta, amit színezékként, tartósítószerként és ízfokozóként alkalmaznak a csomagolt élelmiszerekben a szulfitek, a nitrátok és a nátrium-glutamát (MSG). A szulfitek heves allergiás reakciókat, például asztmát válthatnak ki. A nitrátok az ételben található aminokkal nitrozamint képeznek, ami idegrendszeri károsodást vagy rákot okozhat. A fejfájásokat általában az MSG-nek tulajdonítják, ez az anyag nagy mennyiségben vakságot okoz a kísérleti állatoknál. Más adalékok, például a mesterséges színezékek és ízesítők ugyancsak rákot okoznak állatoknál. Ha sokáig akarsz élni, kerüld el az élelmiszer-adalékokat - amikor lehet, csak természetes ennivalót vásárolj.

Tehát már természetesen étkezel.

És az ennivalód?

A hagyományos hús-, baromfi- és tejtermékek rengeteg, egészségre ártalmas rovarirtót, hormont és antibiotikumot tartalmaznak. Ehhez jön még annak kockázata, hogy az elfogyasztott hús gazdája beteg volt, esetleg stresszben, embertelen körülmények között nevelték - kell ennél több, hogy vegetáriánusok legyünk? A bolti takarmány tele van növekedést gyorsító hormonnal, színezékkel, rovarirtóval és egyéb szerekkel. És ez nem minden - az évente (legfőképpen rák miatt) ehetetlennek minősített, és megsemmisítésre ítélt mintegy 140 ezer tonna baromfihúson kívül jelentős mennyiséget dolgoznak fel állati takarmánynak! Az Egyesült Államokban termelt antibiotikumok 40 százaléka állati takarmányokba kerül, ada-

lékként. Az ökológiai eredmény ennyi antibiotikum ürítése és ülepítése után az egyre ellenállóbb baktériumtörzsek megjelenése, amelyek képesek megbetegíteni és meg is ölni bennünket. Ha lehetséges, csak biogazdaságból, szabad téren nevelt állatokat vásárolj, az egészséged, nyugalmad és jó közérzeted érdekében.

A brokkoli az orrodat is...

Várható élettartamunk egyenesen arányos a vitálkapacitásunkkal. A nagyvárosokban és környékükön lakó embereknél a közlekedés által szennyezett levegő és a passzív dohányzás nagymértékben felgyorsítja a vitálkapacitás elvesztését, és növeli a tüdőrák kialakulásának esélyeit. Az antioxidánsokban gazdag zöldségek és gyümölcsök (pl. a brokkoli és az alma) azonban segítenek ezeknek a hatásoknak az enyhítésében. Egy tanulmány szerint azoknak a vizsgálati személyeknek, akik hetente ötnél több almát ettek, jobban működött a tüdejük, mint azoknak, akik nem fogyasztottak almát. Az is kiderült, hogy a keresztesvirágú zöldségekben - mint például a brokkoli - található izotiocianát nevű antioxidáns jelentősen csökkenti a tüdőrák kockázatát.

A csontvédő narancslé

Az öregedéssel járó, lassú, elkerülhetetlen csonttrikulás életveszélyes törésekhez vezethet, ha túl nagy mértékű, vagy túl gyors előrehaladást mutat. A kalcium és a D-vitamin egyaránt fontos az egészséges csontok számára. Hagyományosan a te-

héntejet tekintették az erős csontok ideális élelmiszerének, ám a tejcukor (laktóz) sok embernél allergiás reakciót vált ki. A tanulmányok megmutatták, hogy a testünk a narancsléből éppúgy képes felvenni a kalciumot és a D-vitamint, mint a tehéntejből. Amellett, hogy hasznos a csontoknak, a narancslé tele van C-vitaminnal, ami igen erős antioxidáns.

A fűszer az étel sava-borsa

Az emésztés sok szervet érint, amelyek együttműködnek, hogy lebontsák, felszívják és feldolgozzák az ételünkben található számtalan tápanyagot. Egészséges emésztés híján alultápláltság léphet fel, a mérgek felszaporodnak a testünkben, ami felgyorsítja az öregedést, és degeneratív betegségeket okoz. A gyenge emésztés jele a puffadás, a gázosodás, a gyomorrontás, székrekedés, hasmenés és a fáradékonyság. Számtalan hétköznapi zöldség és fűszernövény segít a helyes emésztésben. Ezek a kapor, az oregánó, bazsalikom, koriander, rozmaring, babér, gyömbér, édeskömény, ánizs, kardamon és mások. Fűszerezd velük ételed, vagy készíts belőlük teát, étkezés utánra.

Javuló kilátások - spenóttal

Popeye mindvégig tudta, hogy a spenót erősít, az újabb kutatások azonban azt is megmutatták, hogy a látásnak is jót tesz. Minden évben hat 55 év feletti amerikai közül egynél kifejlődik valamilyen makuláris degeneráció (makula: az éleslátás helye a retinán - *A ford.*), és 1,2 millióan szenvednek súlyos látásromlásban. A spenót rengeteg luteint és zeaxantint tartal-

maz, ezek az antioxidánsok védik a retinát a korral járó makula-torzulástól. És mivel a zsír segíti a lutein-felvételt, ne feledkezzünk meg egy kis olívaolajos sauté-ról (dinsztelés) sem.

A cirok túltesz a búzán - sőt még a barnarizsen is!

Íme, egy öregedésgátló étel, amiről a legtöbb nyugati még csak nem is hallott: a cirok. Sok kínai centenárista „kenyere” a cirok, különösen ínséges időkben, amikor a rizs gyenge termést hoz. A cirok az egyik legrégebben termelt gabonaféle. Könnyen megterem, és évezreden át a kínai táplálkozás fő alkotóeleme volt, amíg a rizs ki nem szorította. A sors fintora, hogy a cirok több antioxidánst tartalmaz, beleértve az E-vitamint is, mint a barnarizs. Emellett a cirokkorpában több a zsírban oldódó rost, mint a búzakupában. A cirokliszt helyettesítheti a búzalisztet a sütésnél.

Articsóka: csók a májnak

A világ, amelyben élünk folyamatos vegyi háborút visel ellenünk, ezért a legtöbb kortársunk mája túlterhelődik a vegyszerekkel folytatott küzdelemben, és éppen csak vegetál. Az articsóka a felmentő sereg! Ez az ízletes zöldség a szilimarin nevű flavonoidnak köszönhetően hatásos májvédő is. Erős antioxidáns, és az állatkísérletek azt mutatják, hogy óv a májtoxicitástól és a ráktól. Ezért legközelebb, amikor szezonja van, párolj meg néhány articsóka-virágot, hogy a májad bírja az iramot.

Rák és zsír: mit mond a statisztika?

Az Egyesült Államok polgárai valami tetemes mennyiségű zsírt fogyasztanak, gyakran a napi kalóriabevitelük 40-50 százalékát. A magas zsírtartalmú, állati eredetű ételmező viszont nagy korrelációt mutat a rákkal. A kutatási eredmények szerint azoknál, akik naponta esznek húst, vagy legalább heti három alkalommal fogyasztanak vaját vagy sajtféleséget, háromszor nagyobb az emlő-, illetve prosztaták valószínűsége, mint azoknál, akik ritkán vagy egyáltalán nem csemegéznek ezekből a zsíros falatokból. A testünknek szüksége van zsírra, tehát jófélével lássuk el. Ezek közé a hüvelyesekből és más zöldségekből valamint mogyoróból és egyéb magvakból nyert olajok tartoznak.

Fehérjék - a kevesebb több

A nyugati fehérjefogyókúra-megszállottság fatális eredményeket hozhat: csontritkulást és veseelégtelenséget. A fehérjeanyagcsere során a fehérje felesleges összetevőit, nevezetesen az aminosavakat a vesének kell kiválasztania. E folyamat során közömbösítenie kell a savakat, amihez a test életfontosságú kalciumkészletét csapolja meg. Az amerikai csontritkulási ráta kiugróan nagyobb, mint a kínai, ahol az emberek többsége fehérjeszegény vegetáriánus étrenden él. Arra is van már bizonyíték, hogy a többletfehérje gyengíti a vesefunkciót. Krónikus veseelégtelenségben szenvedő állatokon végzett kísérletekben a fehérjebevitel egyszerű csökkentése akár 50 százalékkal is meghosszabbította az állatok életét.

Táplálkozz a lánc alsó régióiból!

Az ipari forradalom kitörése óta a mesterséges vegyszerek és mérgek garmada dől a környezetbe (rovar- és gyomirtók, nehézfémek, sugárzó anyagok) - onnan pedig az ebédlőasztalunkra. Minél magasabb táplálékláncszemről választunk enivalót, annál nagyobb bennük a mérgek koncentrációja, s a veszély is, amit hordoznak. Az óceánban például a nagytestű halak állnak a tápláléklánc tetején (kardhal, tonhal), amelyek kisebb halakat esznek, azok még kisebbeket és így tovább. A lánc végén a legkisebb halak növényeket esznek: algákat vagy növényi planktonokat. Minden hal testében koncentrálnak a mérgek (a feldolgozási folyamatuk során), így a nagyobb halak egyre több és több mérget tartalmaznak. A szárazföldi állatoknak, hozzánk hasonlóan az a legjobb, ha a lánc alján található élőlényeket fogyasztják: hüvelyeseket, gyümölcsöket, magokat és más növényeket, lehetőleg biotermesztésűeket.

Csúszásveszélyes olajok

A zöldségekből és magvakból nyert olajok életfontosságú zsírsavakkal látnak el bennünket, amelyek elengedhetetlenek az agyi- és idegműködéshez. A szupermarketekbe szállított tipikus növényolajok azonban nemcsak, hogy potenciálisan tele vannak rovarirtókkal, hanem vegyi és hőkezelésnek (lepárlás, desztillálás, főzés, finomítás, színezés, habtalanítás, tartósítószer hozzáadása) is ki vannak téve, emellett levegő és fény éri őket, mindez éppen ellenkezőjére fordítja a hatásukat, lerontja az olajok minőségét, szabad gyököket képez, így fogyasztásuk értelmét veszti. Vásárolj biotermesztésű, hidegen

sajtolt, minimálisan feldolgozott olajat a helyi bioboltban, és használd is fel három hónapon belül. Az olívaolaj, a dióolaj, a lenmagolaj és a szójaolaj elsőrangú választás. Hűtőben tárold, sötét színű üvegedényben, az késlelteti az avasodást.

Nem oly édes a cukor

Az átlag amerikai több mint egy mázsa cukrot fogyaszt el évente. A többletcukor zsírpárnákat képez a testünkön, ami emeli a rák kockázatát, az immunműködést viszont süllyeszti. Amikor a vizsgálati alanyoknak cukrot adtak, a fehérvérsejtszámuk több órára jelentősen lecsökkent. Ez egy egész sor cukorféleségre igaz: fruktóz, glukóz, méz és narancslé. Egy másik tanulmány szerint a nagy mennyiségű cukorral etetett patkányok között jelentősen megemelkedett a mellrák előfordulása a normál étrenddel táplált társaikhoz képest. Ha sokáig akarsz élni, mással édesítsd az életed!

A mesterséges édesítők keserű igazsága

Csak ámulok és bámulok, mennyi egészség-tudatos ember issza meg gondolkodás nélkül a mesterségesen (aszpartam, szukralóz vagy szacharin) édesített szénsavas üdítőket. Ezek mindegyike veszélyezteti az egészséget, és rövidíti az életet - a szacharinról például megállapították, hogy rákkeltő: a patkányoknál hólyagrákot okoz. Sokan hiszik tévesen továbbá azt is, hogy ezek a kalóriamentes anyagok segítik őket fogyókúrás céljaik elérésében, pedig semmilyen kutatás nem igazolta, hogy a mesterséges édesítőknek bármi közük lenne a testsúly-

szabályozáshoz. Ha legközelebb valami édesre vágysz, ízlelj egy kis almát, cseresznyét, szőlőt. Amint átszoktatod az ízlelőbimbóidat, ezek a hasznos gyümölcsök jobban esnek majd, mint a cukorkák!

Zellerségedre!

A magas vérnyomás, modern korunk pestise, az agyvérzés, a szívroham és a veseelégtelenség legfőbb fegyverhordozója. Erre a kórságra ősi kínai recept a zellerlé, amit aprítóban vagy léfacsaróban készíthetünk el. Naponta egy-két pohár elfogyasztása segíthet megelőzni a magas vérnyomás kialakulását, a már érintetteknel pedig segít visszaállítani a normális értékeket. Emellett a zellermagról ismeretes, hogy megelőzi a köszvény és más ízületi bántalmakat. Tanulmányok szerint ez a száraz növény több mint egy tucat gyulladásgátló összetevőt tartalmaz, közülük az egyik az apigenin, egy cox2-inhibitor vegyület, ami hasonlít néhány gyulladáscsökkentő gyógyszer hatóanyagához - ám természetes formában, mellékhatások nélkül. Kövessük a kínaiakat, akik már századok óta eszik (és isszák) a zellert, hogy sokáig éljenek.

Fiatalító gyöngyör

A porrá őrölt igazgyöngy gyógyászati alkalmazása mintegy kétezer évre tekint vissza a kínai orvoslásban. A kínai uralkodók is értékelték bizonyított öregedésgátló tulajdonságait. A gyöngyport hagyományosan gyógynövényes orvosságokhoz adták, illetve kenőcsökbe keverve masszírozták a bőrbe, ami

megelőzte a bőr korai öregedését, kitisztította a felszíni gyuladásokat és pattanásokat, javította a látást, megnyugtatta az elmét és a szellemet. Abőrre jótékony hatású ásványi anyagokban gazdag igazgyöngy sokkal több adományt rejt, mint csupán szépséget és ékességet.

Az aszalt szilva egyéb ajándéka

Meglepődhetünk, hogy nagymamáink székrekedés elleni mindennapi csodaszerét a USDA (az Amerikai Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériuma - *Aford.*) az első helyre rangsorolta a szabad gyökök redukálásának képességét (ORAC) jelölő skálán. Az ORAC-skálát azért dolgozták ki, hogy felmérjék az egyes élelmiszerek antioxidáns-tartalmát: minél magasabb a pontszáma, annál kedvezőbbek a rákos elváltozásokért felelős sejtkárosító szabad gyököket semlegesítő tulajdonságai. A mazsola, a fekete áfonya és a földi szeder ugyancsak előkelő helyet foglal el az ORAC-skálán. Tehát fogyassz naponta aszalt szilvát, hogy részesülhess rákot megelőző áldásaiban - és köszönd meg a nagyinak a példamutatást!

A szíverősítő cikória

A cikóriát Kínában és Európában zöldségként fogyasztják. Az Egyesült Államokban kávépótlónak pörkölik és főzik. A cikória többek közt tartalmaz egy inulin nevű vegyületet, amiről megállapították, hogy hasznos a szívszélhúdás megelőzésében, illetve kezelésében. A szívet szabályozó hatásáról készült egyik tanulmány szerint a cikória képes lassítani a gyors

pulzust, ugyanúgy, ahogyan a digitális nevű gyógyszer. Segít továbbá a koleszterin-csökkentésben, és - egy másik kutatás szerint - lassítja az érlemezésedést. Tehát a zsírban szegény, rostokban gazdag étrend, az aktív életmód mellett igyál cikóriateát, hogy a szíved derűsen pumpálhasson!

Spárgahegy: természetes fegyver öregedés ellen

Az ízletes spárga a fiatalodás megbízható szövetségese. Káliumban, A-vitaminban és folsavban gazdag, ami nagyon fontos védelmező a rák ellen. Tanulmányok azt is megállapították, hogy a húgyúti fertőzések és a vesekő hatékony megelőzője, illetve gyógyszere. Bőségesen tartalmaz glutationt, egy potens antioxidáns aminosav-vegyületet, amelyet szintén rák és öregedés elleni szerként ismerünk. A kínai spárgagyökér, ami közeli rokona a nyugati ebédlőasztalok spárgájának, már több mint kétezer éve hosszabbítja ázsiai embertársaink életét.

Leleplezzük a hunzánok fiatalságának titkát

A Himalája hegyei közt élő hunza népcsoport életmódja józan bölcsességről árulkodik: aktív gazdálkodók, tiszta környezetben élnek, főként vegetáriánusan táplálkoznak, harmonikusan élnek, sem a dőzsölést, sem az izgalmakat nem keresik, értékelik a közösséget és a családot. A külvilág előtt kevésbé ismert, hogy egyik alapvető táplálékuk, a kajszibarack. Kutatások szerint a sárgabarackban van a legtöbb és a legtöbbféle karotenoid valamennyi élelmiszer között. A karotenoidok antioxidánsok, amelyek segítenek megelőzni a

szívbetegséget, csökkentik a „káros koleszterin” szintjét, és védenek a rák ellen.

A kínai orvoslás szerint a barackmagok serkentik a légzőrendszer működését, csillapítják a köhögést és az asztmát, továbbá rengeteg életfontosságú zsírsavat tartalmaznak. Egyetlen figyelmeztetés a barackmaggal kapcsolatban: a hegye egy laetril nevű vegyületet tartalmaz, ami zavart okozhat a szervezetben. A magok előnyeit biztosabban élvezhetjük, ha fogyasztás előtt lecsípjük a hegyüket, és naponta legfeljebb öt szemet eszünk belőlük.

Az öt elem színe-java

A kínai gyógyászat évezredei során megfigyelték, hogy az univerzumban és a testünkben egyaránt ötféle energia létezik (l. a *Ki vagy?* című fejezetet). Ezeket az energiákat a fa, tűz, föld, fém és víz képviseli. Ezen szimbólumok mindegyike megfelel egy-egy színnek. A fáé a zöld, a tűzé a vörös, a földé a sárga és narancs, a fémé a fehér, a vízé pedig a fekete, a kék és a bíbor. A *Sárga Császár Belgyógyászati Könyve* szerint az egészség és a hosszú élet az öt elemi energia egyensúlyától függ. A könyv olyan étrendet javasol, amely naponta tartalmazza mind az öt elemi energiát. Minden egyes ételfajtából össze kell válogatnunk mind az ötféle színt. Például, a napi zöldségadagunkban legyen valamennyi zöld, vörös és így tovább. A napi gyümölcs, mag, hüvelyes és gabonabevitelünk is tartalmazza mind az öt színt.

Öt elem: zöldségzivarvány

Az öt elemi energia kiegyensúlyozásához (1. az előző szakaszt), próbáljunk naponta a nekik megfelelő színű zöldségeket fogyasztani. Zöld (fa) lehet például a spárgától a zöld levelekig, mint a spenót, brokkoli és a kelkáposzta. Vörös (tűz) a csípős piros paprika, illetve a répafélék. A sárga-narancs tartományba esik a tök és a jam. Fehér (fém) zöldség lehet a karfiol, a mexikói jicama és a jégcsapretek. A spektrum sötétebbik oldalán (víz) a padlizsánt, a moszatokat és a feketegombát élvezhetjük.

Öt elem: gyümölcsök és magvak

Az étrendi spektrumunknak tartalmaznia kell a gyümölcsök és magvak színeit is. Zöld gyümölcsnek választhatjuk a lime-ot vagy a dinnyét, a magok közül pedig a tökmagot vagy a pisztáciát. Vörös gyümölcs lehet az alma, a paradicsom, a cseresznye, vörös dió, a pekán. A sárga-narancs csoportból együnk papayát, mangót vagy narancsot, magvak mandulát és kesudiót. Fehér gyümölcs a körte és a banán, fehér mag a fenyőmag és a makadámia dió. Végül együnk fekete áfonyát, földi szedret, mazsolát és fügét, a sötét színű gyümölcs kategóriában, valamint gesztenyét, diót és fekete szezám magot a magos csoportban.

Öt elem: hüvelyesek és gabonafélék

Az öt elem szerint a hüvelyesek és gabonák is feloszthatóak. Minden hüvelyes és gabona-csoportból fogyasszunk naponta. Zöld: lencse és mungó bab, gabona a rozs. Vörös: azuki bab, vörös lencse valamint a vörös babfélék, gabona a hajdina és az amaránt. Sárga-narancs: csicseriborsó és vajbab, kukorica és köles. Fehér: szójabab és fehérbab, illetve rizs és árpa. Sötét: fekete és szárazbab, illetve quinoa és fekete vadrizs. Kövesd a Sárga Császár tanácsát minden ételfajtánál, és közel 600 karotenoidhoz jutsz naponta, bivalyerős antioxidánsokhoz, amelyek felszippantják és kipucolják a rákot okozó szabad gyököket - segítenek, hogy jobban láss, hallj és szimatolj!



2. FEJEZET

Hogyan gyógyulsz?

Gyógynövények, háziszerek, elixírek

A hosszú életű egyéneket és szokásaikat tanulmányozva azt figyeltem meg, hogy a kínai századévesek egyediek abban, hogy sokféle gyógynövény-tinktúrát illesztettek az étrendjükbe. Ezek a gyógynövényes gyakorlatok a Sárga Császártól származnak, s a kínai taoisták adták tovább, az első tudósok, akik az öregedés legyőzését tanulmányozták. Nem csak az egészség és életerő megőrzését, hanem a betegségek leküzdését is szolgálták.

A növények gyógyító tulajdonságait mára már jól meghatározták a Nyugaton is, miután évszázadokon át az öregasszonyok meséinek körébe számúzték. Nemigen ismert azonban szám-talan általános gyógyszer botanikai eredete: mennyien tudjuk például, hogy az aszpirin hatóanyagát a fehérfűzfa-kéregben találták meg, amit jóval szintetikus alakja előtt alkalmaztak már fájdalom-csillapításra a népi gyógyászatban? Vagy azt, hogy a véralvadásgátló Coumadin eredetileg a kurkumából származik?

Ebben a fejezetben a jó kondíció megőrzésének és a betegségek gyógyításának természetes eszközeihez adunk tippet a rákkeltő anyagokat kipucoló táplálékkiegészítőktől a frissítő, tonizáló gyógynövény-elixírekig. Ezek a természet ajándékai: használjuk fel őket bölcsen, hogy sokáig éljünk!

Felejts el a feledékenységet!

A foszfatidilszerin (PS) Európában jól ismert tápanyag az időskori butulás (dementia) és emlékezetromlás megfordítására. A PS-t a test természetes úton állítja elő, és a vizsgálatok szerint csökkenti az ember stressz-reakcióit. A jelek szerint a PS serkenti az agy gondolkodásért, koncentrálásért és emlékezésért felelős neurotranszmittereit, azaz növeli a test stressz általmaival szembeni ellenálló képességét.

Ejtsd le a köveket a szívedről!

Európában, Japánban és Izraelben a Q-10 koenzim a különféle szívrendellenességek kezelésének népszerű kiegészítője. A vegyület erős antioxidáns, amely természetesen képződik a test minden sejtjében, és stressz esetén támogatja a szív hatékony működését. A sejtszintű energiatermelésben játszott fontos szerepének köszönhetően esszenciális tápanyag a degeneratív állapotok, a fáradtság és az izomgyengeség ellen. A kutatások szerint a Q-10 koenzim megelőzi a bőr idő előtti öregedését is.

A komótos vér sárga kincse

Tudtad, hogy a véralvadásgátló coumadint eredetileg kurkumából vonták ki? Ezt a sárga fűszert, ami a currys fűszerkeverékek egyik jellegzetes ízű adaléka, Ázsiában már sok évszázada alkalmazzák gyógyászati célokra. A kurkumát hagyományosan a vér serkentésére, ízületi fájdalmak csillapításá-

ra, a máj valamint az epehólyag tisztítására adják. Kutatások igazolják vérrögösödést gátló, gyulladáscsökkentő, epekiválasztást serkentő, koleszterinszint-csökkentő hatását, melyeken kívül valószínűleg néhány rákfajta megelőzésében is hatásos. Az, aki coumadint vagy (másik nevén) warfarint szed, kerülje a kurkumát, nehogy az alvadásgátló szintje túlságosan megnőjön a vérben. Mások azonban az ételbe keverve, vagy táplálékkiegészítő készítményben fogyaszthatják, hogy vérük zökkenőmentesen áramolhasson.

Gyorsíthatod a zsír-anyagcserét

A májban termelődő egyik aminosav, az L-karnitin segíti a zsírbontást, serkenti az izomsejtek energiatermelését, támogatja a zsírégetést, és élénkíti az agyi vérkeringést. Az anyag segít csökkenteni a trigliceridek, és emelni a hasznos koleszterin szintjét, ezáltal védi a szívet. Mivel az agyi zsíroxidációt is megelőzi, ígéretes lehet az Alzheimer- és a Parkinson-kórok megelőzésében. Gazdag L-karnitin forrás a marha- és sertés-hús, a hal, a baromfi, a búza, az avokadó, a tej valamint a fermentált szójabab.

Természetes környezet-tisztogató harcos

Az erős antioxidáns és méregtelenítő L-cisztein segíthet megvédeni testünket a környezetszennyezés, a nehézfémek, a sugárzás, az alkohol és a füst ártalmas hatásai ellen. Ez a természetesen létrejövő aminosav jó szolgálatot tehet az immunrendszer erősítésében, a szívroham megelőzésében, az

izomfejlesztésben, és csökkenti a zsírlerakódást. Az L-cisztein hasznos a gyulladások ellen is, és támogatja az egészséges haj- és körömnövekedést. Ez a hatóanyag megtalálható a tojásban, halakban, mandulában, szezámagban, szójában, tökmagban, dióban, hüvelyesekben, avokadóban, banánban, a teljes értékű gabonában, valamint a sörélesztőben.

Krómozott vércukor-szintező

A króm számos fontos feladatot lát el, hogy egészségben tartson minket: közreműködik a vércukorszint stabilizálásában, lebontja az aminosavakat és a zsírokat, csökkenti a káros, ugyanakkor emeli a hasznos koleszterinszintet. Ezen tulajdonságai miatt kedvező a cukorbetegség és a hipoglikémia szabályozásában és a szív- és érrendszeri zavarok megelőzésében. A króm azonban nehezen emészthető nyomelem, mivel a javát a vese és a belek kiszűrik. Ahogy öregsünk, a testünk egyre kevesebbet tart meg belőle. Ez magyarázhatja, hogy az idősödés miatt szerepel a cukorbetegség kockázati tényezői között. A cukorbetegség pedig a harmadik halálok az Egyesült Államokban. Krómban gazdag táplálék a sörélesztő, brokkoli, a répafélék, a hüvelyesek, gombák, diófélék, a teljes értékű búza, feketebors, melasz, hús és sajt. Mivel csak nyomelemnyi mennyiségre van szükségünk, elég 100-200 mikrogramm étkezési kiegészítőként.

Harc az Alzheimerrel a'la ALA

Az alfa-liposav (ALA) kulcsszerepet játszik a táplálékunk sejtenergiává történő átalakításában. Az ALA nagyon különleges vegyület, mivel a többi antioxidánssal ellentétben, amelyek vagy csak vizes vagy csak zsíros környezetben működnek, az ALA működik mindkettőben. Amikor stresszes állapotban a szervezet felhasználja az összes C- és E-vitamint, az ALA a melléktermékekből új antioxidánsokat hoz létre, ezáltal, mintegy „újrahasznosítja” a vitaminokat. Az alfa-liposav megelőzi a cukorbetegséggel, valamint az időskori kórokkal (pl. Parkinson-, Alzheimer-), járó idegsérülést, segít a rák, a szív- és érrendszeri betegségek, a szürke hályog és a cukorbetegség elleni védelemben.

Minden hormonok anyja: a DHEA

A DHEA (dehidroepiandroszteron) az emberi testben leggyakoribb szteroid. Mivel oly sok hormont termel reakcióképpen a szervezetünk igényeire, gyakran a hormonok anyjának tekintik. És mint jó anya, számos módon óv és támogat bennünket. Hathatós immunrendszer-erősítő, ugyanakkor segít az autoimmun-rendellenességek szabályozásában, amikor az immunrendszer hibásan a saját testszöveteit támadja meg. Igen erős daganat-pusztító jellemzőket is mutat továbbá megelőzi a DNS-károsodást, pl. UV-sugárzásnak kitett bőrön. A szteroid segíti az érlemeszesedés elleni védekezést, csökkenti a vérnyomást, az agylobot, akadályozza a zsírfelhalmozódást, és javítja a szív működést. A DHEA megfelelő szintje lassíthatja az időskori elváltozásokat, de mivel hormon prekursor, a hor-

monzavarban szenvedők kérdezzék meg a kezelőorvosukat, mielőtt szedni kezdenék. Vagy, ami még jobb, fogyasszanak rengeteg növényi eredetű DHEA-ban gazdag édesburgonyát és jamgyökeret, amelyekből a testünk kiválasztja a számára szükségeseket.

DNS-tabletta

Az idő vasfoga kimeríti a nukleinsav-készleteinket, amelyek a DNS és RNS építőkövei testünk minden sejtjében. Ezeknek a tápanyagoknak a visszapótlása lassíthatja az öregedést. Az állatkísérletek valamint a korlátozott humánklinikai megfigyelések ígéretes eredményeket hoztak az életkor meghosszabbításában és az életminőségjavításában, pl. fokozott energiaszintet, egészségesebb bőrt, az időskori pigmentfoltok visszahúzóását. Ma táplálékkiegészítő formájában vehetünk magunkhoz nukleinsavakat, vagy fogyaszthatunk nukleinsavakban gazdag élelmiszereket, például szardíniát, gombát, spárgát, búzacsírárt, lazacot és spenótot.

5000 év az öregedés elleni szolgálatban

A *panax ginseng* talán a világ legismertebb gyógynövénye. Az energia és az állóképesség növelésére széles körben alkalmazott ginzenget több mint 5000 éve alkalmazzák gyógyászati célokra Ázsiában. Kínában értékesebbnek tekintik az aranynál az egészség helyreállításával kapcsolatos, csodálatosnak tűnő tulajdonságai miatt. *Apanax* a „mindent gyógyító” *panacea*, az univerzális csodaszer rövidítése. A nyugati tudósok igazolták

tradicionális alkalmazásainak hatásosságát. Az általánosan adaptogén"-nek tekintett ginzeng serkenti a testműködést, és az immunrendszert, ezáltal segít, hogy alkalmazkodni tudjunk a fizikai és környezeti stressz ártalmas hatásaihoz. A ginzeng emellett javítja a koordinációs készséget és a reakcióidőt, továbbá fokozza az állóképességet, és csökkenti a kimerültséget. Gyengéden élénkíti az energiát, nem stimulálja oly mértékben a központi idegrendszert, mint a kávé. Arra is hathatós bizonyítékokat találtak, hogy a ginzeng erősíti a testet a fertőzésekkel szemben, védi a máj és a szív egészségét, normalizálja a koleszterin- és vércukorszintet, szabályozza a hormonműködést, és javítja az emlékezetet, illetve a kognitív funkciókat. A ginzenget szedő emberek gyakran számolnak be általános közérzetük javulásáról. Hála a széles körű termeslésnek és a bőséges ellátásnak, ez a méltán jelentős öregedés elleni szövetséges világszerte elérhető és megfizethető.

Gondolj a legjobbra, ne stresszeld magad!

A schisandra, a nagybecsű ötízű bogyó, amit évezredek óta hasznosítanak az érzékszervek fiatalítására és élénkítésére, jelentős mennyiségű, antioxidáns és immunerősítő tulajdonsággal bíró vitamint és flavonoidot tartalmaz. Energiatoniknak tekintik, amely mind a fizikai állóképességet, mind a mentális koncentrációt javítja, ugyanakkor nyugtatja az idegrendszert, elveszi az aggodás élet. Szépészeti szerként a schisandra sugárzóan szép bőrt varázsol. Kemoterápiás kezelések idején immunerősítőként adják a pácienseknek, és segíti a máj és a vese védelmét. Az ötízű bogyó Ázsiában honos, nálunk étrend-kiegészítőként kapható a bioboltokban.

Természetes növekedéshormon-serkentő

A lícium, más néven kínai farkasbogyó Ázsiában honos, ízletes gyümölcs, amelynek régóta ismert tonizáló hatása, különösen az agyra és a látásra. A lícium poliszacharidokat tartalmaz, amelyek stimulálják az immunrendszert, és jelzik az agyalapi mirigynek, hogy fokozza az emberi növekedéshormon elválasztását. Remek B- és C-vitaminforrás valamint gazdag cinkben, kalciumban, germániumban, szelénben és foszforban, illetve más nyomelemekben. Emellett a világ növényei közül a legnagyobb koncentrációban tartalmaz karotenoidokat, különösen béta-karotint, tehát erős antioxidáns. A gyümölcsöt hagyományosan más kínai élénkítő gyógynövényekkel együtt alkalmazzák a szexuális potencia és a termékenység serkentésére. Csodálatos tulajdonsága, hogy használata biztonságos, nincsenek ismert mellékhatásai. Ez az egészséges bogyó mindemellett még ízletes is - teheted müzlibe, diákcsomagjába mazsola helyett.

Általános mozgósítás az influenza ellen

Az astragalust (csüdfű) már több mint 2000 éve alkalmazzák Ázsiában az életerő növelésére és betegségmegelőzésre, különösen a megfázások és influenza ellen. Megállapították, hogy élénkíti a test saját interferon-termelését, ami egy erős immunfehérje, amely fokozza a fertőző betegségekkel szembeni ellenálló képességet. A csüdfű helyreállítja az egészséges immunműködést, akár fizikai, akár kémiai vagy sugárzásos ártalom okozta a sérülését. A csüdfűvel kezelt kemo- vagy sugárterápiás rákos betegeknél jóval kisebb mellékhatásokra való hajlam

fordult elő, továbbá gyorsabban gyógyultak. A gyógynövény jótékony hatású a bőrre is, gyorsítja a felszíni sérülések és fertőzések gyógyulását. Mellékesen növelheti a spermiumok számát és mozgékonyágát, nagy segítség a férfiak terméketlenségének kezelésében. Természetes öregedésgátlókat tartalmazó orvosi ládikánk eme csodálatos tartozéka meghosszabbítja az emberi sejtek életét, és semmilyen ismert toxint nem tartalmaz!

Isten óvja a méhkirálynőt!

Az ázsiai kultúrákban a méhpempőt az energiát, férfiasságot és immunrendszert serkentő toniknak tekintik. A vitaminokban és kollagénben gazdag méhpempővel a méhek a királynőjüket táplálják. Ha a királynő ugyanazt eszi, mint a dolgozók, épp csak annyi ideig él, mint amazok, 7-8 hétig. A természetben azonban a méhkirálynő csakis méhpempővel táplálkozik - és öt-hét évig is él! A méhpempő szembeszáll a tumorokkal, különösen a szarkóma típusúakkal. Az anyag egyik baktériumölő fehérjeje, a *royalizin* hatékony bizonyos baktériumok, köztük a streptococcus és a staphylococcus ellen. A méhpempő kiegészítőként beszerezhető a gyógynövény- és bioboltokban.

A méhek gyümölcsei - táplálnak és védenek

Két „méhkészítmény” létezik, amelynek jótéteményei valószínűleg meglepetéssel szolgálnak: a virágpóráz és a propolisz.

A virágpor gazdag vitamin-, ásványianyag-, enzim- és aminosav-forrás. Védi a májat a mérgektől, segít a prosztatagyulladásban szenvedő férfiaknak, fokozza az energiát és az életerőt.

A méhek a főként fagyantát tartalmazó propolisissal zárják le a méhsejteket a kaptárakban, ami védőréteget képez a mikrobák és más organizmusok ellen. Gazdag antioxidáns és gyulladásgátló flavonoidokban. A propolisz ezenkívül terpenoidokat is tartalmaz, amelyek baktérium-, vírus-, gomba- és protozoa- (véglény) ölő ágensekkel is rendelkeznek. Néhány vényre kapható antibiotikumhoz hasonlóan megelőzi a baktériumok sejtosztódását, szétzúzza a támadó organizmusok sejtfalát és citoplazmáját. Hatóanyaga kapszulákban vagy propoliszos mézben kapható. Ami a méheket táplálja és védi, az embereknek is hasznos!

A kínai atléták titkos doppingszere

A cordyceps igencsak a figyelem középpontjába került, mióta kiderült, hogy a rekorder kínai versenyfutók ennek fogyasztásával jelentősen növelik a teljesítményüket. A gomba energiefel szabadító hatását évezredek óta értékeli Keleten, de addig, amíg meg nem jelentek a korszerű természetesi eljárások, meglehetősen szűkös volt az ellátás belőle. Ugyanaz a vitalitásnövelő hatás, ami az atléták kiváló teljesítményeinek motorja, nekünk is segíthet, hogy tovább éljünk. A cordyceps támogatja a sejtenergia-anyagcserét, fellendíti a mellékveseműködést, így könnyebben alkalmazkodunk a stresszhez, szabályozza az immunműködést, élénkíti a keringést a hajszálerekben, és javítja az oxigén-felhasználást.

Agyalakú növényke - megtart emlékezetedben

A ginkgo-fa levelének alakja az emberi agyéra hasonlít, és Ázsiában talán ezért tartják róla, hogy jótékonyan hat a mentális folyamatokra. A ginkgo az egyik legalaposabban tanulmányozott növény, és a vizsgálatok során bebizonyosodott, hogy serkenti az agy és más szervek vérkeringését, javítva az emlékezetet és az érzékszervi funkciókat. Ezenkívül a ginkgót széles körben fogyasztják Ázsiában és Európában, mint hosszúélet-elixírt. A legismertebbek és legelterjedtebbek a leveléből készült teák és növényi kivonatok, termését a kínai és japán tradicionális konyhaművészet használja fel. Emellett gyógyászati tulajdonságokkal is rendelkezik, és azt tartják róla, hogy erősíti a tüdő működését.

Szíverősítő galagonya

Az európai népgyógyászok által már a 17. század óta használt galagonyát hagyományosan a nehéz húsok és gazdag étek emésztését könnyítő valamint erős keringést serkentő szernek tekintették. A legfrissebb európai tanulmányok megerősítették e bioflavonoidokban gazdag növény szív- és érrendszeri jótéteményeit, mivel csökkenti a terhelés közbeni vérnyomást, erősíti a szívmokat, javítja a szív és az egész test vérkeringését. Azt is megállapították, hogy a galagonya csökkenti a koleszterin- és kiegyensúlyozza a vércukorszintet. Ital vagy táplálék-kiegészítő formájában egyaránt nélkülözhetetlen eleme az öregedés elleni arzenálunknak.

Botanikai méregtelenítők

Ahhoz, hogy a sejtjeink a legjobb eséllyel dolgozhassanak fiatalodásunkon, meg kell szabadulnunk a testünkben gyülemelő toxinoktól. A természet ellát bennünket erős tisztító hatású növényekkel. Némelyik a májat segíti méregteleníteni, mások a beleket, illetve a húgyutat. Egy hagyományos recept a belső tisztításhoz: krizantémvirág, menta, kassziamag és gyermekláncfű, ami átmossa a májat, és kiszellőzteti a fejet, galagonyabogyó, ami zsírtalanítja az ereket, az apróbojtorján gyümölcse pedig megnyitja az üregeket, és kihajtja a nyákot. A mérgek és szennyező anyagok veszélyes felhalmozódása ellen rendszeresen fogyasszunk tisztító gyógynövényeket, és tartsunk rövid böjtöket.

Amerikai bennszülött sámánnövény

A latinul *ligusticum* névre keresztelt növénynek sokféle változata van világszerte: az amerikai bennszülöttek oshának nevezik, a kínai változat neve *chuan xiong*. Kínában régóta a hosszú élettel foglalkozó hagyomány egyik kulcsnövénye. Nagyra értékelik immunerősítő, vérkeringés-élénkítő és fájdalomcsillapító hatását. A tanulmányok megerősítették agyvérzés-megelőző tulajdonságait, az agyi és szívtáji vérellátásra gyakorolt jótékony hatását, ezenkívül állatoknál gátolta a daganatok növekedését. Más immunerősítő gyógynövényekkel keverve, kemoterápia vagy vérszegénység kezelésénél is alkalmazzák.

petrolkémiai pirulák helyett természetes vitaminok

Sok egészségkereső marokszámra falja a vitamin- és ásványianyag-kivonatokat abban a hiszemben, hogy azok hatásos segédeszközök az egészséghez. A táplálkozás-kiegészítők alacsony felszívódási tényezője miatt azonban az elfogyasztott tápanyagok zöme emésztetlenül távozik a hólyagon, illetve a beleken keresztül. A legtöbb vitamin szintetikus eredetű, azaz főként kőolajszármazékból állítják elő, bioaktivitásuk minimális. A magasabb biológiai értékű kiegészítőket viszont organikus, teljes értékű élelmiszerekből készítik. A vitaminok és ásványi anyagok bevitelének legjobb módja a virágporból, árpából, búzafűből, tengeri hínárból, spirulinából, klorofilből, sörélesztőből, csontlisztből, búzacsírából, lenből és halolajból készült porok, folyékony koncentrátumok, illetve olajok. Természetesen, ha teljes értékű tápanyagokban gazdag, tápláló és változatos étrendet alakítunk ki, akkor úgy vesszük magunkhoz ezeket a tápanyagokat, ahogyan azt nekünk szánta a természet.

Az életerőt serkentő görögszéna

A kínai orvoslásban már régóta számon tartják, mint életerőt növelő szert. Hagyományosan, alacsony energiaszint, súlyos betegségből való gyógyulás és gyenge szexuális teljesítmény esetére ajánlják. A legutóbbi kutatások megállapították, hogy a görögszéna segít a káros LDL-koleszterin csökkentésében, és kedvezően hat a vércukorszintre is. Jótékony hatását talán a fitoszteroloknak köszönheti - ezek növényi hormonok,

amelyek a test saját, az egészségmegőrzéshez elengedhetetlen hormonaihoz hasonlóak. A görögszéna bio- vagy gyógynövényboltokban kapható.

A prosztatatabántalmak fűrésze

Az idősödő férfiak hormonszintjének csökkenése duzzadó prosztatát és halványuló libidót eredményezhet. A krónikus prostata-problémák nehéz vizelést, gyakori vizelési ingert okozhatnak, hosszabb távon pedig prosztatarákot, ami a második leggyakoribb ráktípus férfiaknál. A fűrészpálmát hagyományosan alkalmazzák prostataproblémák enyhítésére. A kutatások megállapították, hogy kiegyensúlyozza a tesztoszteron-szintet, csökkenti a gyulladást, és rengeteg létfontosságú zsírsavat biztosít. Nőknek is segíthet menopauza idején, amikor a hormonális változások miatt megnő a testszőrzet. A fűrészpálma a bioboltokban kapható.

A kínai nők titka

Szerte Kínában és Ázsiában az angelikagyökér, (vagy dong quai) gondoskodik a nők egészségéről évezredek óta. Hagyományos alkalmazásai: szabályozza a menstruációs ciklust, javítja a termékenységet, vérképző, csonterősítő, javítja a haj, bőr, köröm állapotát. A kutatások azonban ezeken kívül még azt is megállapították, hogy a dong quai javítja az immunműködést, és csökkenti a támadó szabad gyökök szintjét a véráramban. Talán ez lehet az oka, hogy olyan sok kínai nő él meg magas kort?

Egy fürt energia

A gynostemma vadon termő, Kína délnyugati vidékein honos szőlőfajta, amit hagyományosan szíverősítő, illetve energiafokozó célokra alkalmaznak. A tanulmányok szerint csökkentheti a koleszterin-szintet, a vérnyomást és a pulzust. Gazdag antioxidánsokban - több mint nyolcvan rák megelőző, immunerősítő szaponint tartalmaz. Hozzáférhető tea vagy táplálékkiegészítő formájában.

Bálnányi protein

Elgondolkodtál már azon, hogyan nőhetnek a bálnák olyan hatalmasra, ha azokat a hangyánál is kisebb, planktonnak nevezett egysejtű, az óceánok vizében lebegő állatkákat eszik? Az emberi fogyasztásra alkalmas planktonok például a klorella és a spirulina, amelyek messze a legdúsabb fehérjeforrások a természetben. Egyetlen teáskanálnyi mikroalga annyi fehérjét tartalmaz, mint egy uncia (kb. 3 dkg) marhahús. A bennük található klorofil pedig tisztító és méregtelenítő hatású.

Hadfiak sebgyógyító csodanövénye

Ahogy idősödünk, egyre fontosabb, hogy elkerüljünk bármiféle vérvesztést, akár sérülés, akár műtét avagy belső vérzés okozta. Ez túlterheli a rendszert, amelynek pótolnia kell a vért, és a vérzés helyére szállítani a többlet folyadékot, nem beszélve az átmeneti vérszegénységről, ami sok testrészt érinthet. A kínai orvoslás leginkább dicsőített orvosságának,

a yunnan bai yaónak a tian qi vagy pszeudoginzeng a hatóanyaga. Ezt vitték magukkal a katonák a harcmezőre, golyó ütötte sebek kezeléséhez. Bár általában porrá őrölve, külsőleg alkalmazzák, belsőleg is hatékony, tinktúra vagy kapszula formájában.

Esszenciát erősítő ősi formula

A kínai hosszúélet-filozófia szerint a *jing* vagy esszencia az élet alapvető szubsztanciája. A velünk született esszenciát a szüleinktől örököltük, és olyan praktikákkal finomítható, mint a taichi, a qigong, a meditáció, míg a második fajta jing, amit életünk során szerezhethünk, étkezéssel és a hosszú életet támogató gyógynövényekkel pótolható. Az a fiatalító recept, ami orvos-családunkban apáról fiúra száll olyan esszencia-gyarapító növényeket tartalmaz, mint például a kínai vadjam, a ligusztri gyümölcs, ötízű bogyó, szezám, a kínai gumifa kérge, *ho shou wu (fo ti)* gyökér, kínai rókakesztyű gyökér. Ezeknek a növényeknek a tanulmányozása megerősítette a hormonháztartásra, immunrendszerre és az anyagcserére gyakorolt jótékony hatásait.

Az (élet)erő legyen veled!

A *qi* vagy életerő határozza meg az energiaszintedet és az optimális működésed. A gondolkodás, munka és játék mind qi-t igényelnek és fogyasztanak a testből. A hagyományos kínai kultúra tisztában van az energiapótlás szükségességével. Az olyan gyógynövények, mint például a lóbuszmag, a

kínagyökér, longan-gyümölcs, az árpagyöngy, a ginzeng és az euryale ferox hatásosan javítják az emésztést, és serkentik a qi-t.

Tápláléka szellemnek

A *shen* vagy szellem a lényünket mozgató tudatosság. Az életünk üres és értelmetlen lenne szellem híján, bár a testünk akár évekig élhet nélküle. Ezért a szellemnek éppen úgy táplálékra van szüksége, mint a testünknek önszeretet, fegyelem és szellemet tápláló növények formájában. Például a bambuszháncs a hagyomány szerint erősíti a tárgyilagosságot és eloszlatja az indokolatlan aggodalmat. A lilium hagyma visszahozza az örömet, és enyhíti a bánatot. A sárkánycsont szilárdságot, stabilitást ad, mérsékeli a haragot és a depressziót. A kínai szenegagyökér tisztítja az elmét, és megnyugtatja a túlzott izgatottságot és aggodalmat. Az enyves kuszagyűszű gyökere erősíti az akaratot, és oszlatja a félelmet. Mindegyik elérhető a kínai gyógynövényeket árusító üzletekben, és a helyi akupunktőr rendelőjében.

Villámgyors gyógyulás - műtét után

Amennyiben komolyabb műtetre van szükséged, nagymértékben növelheted a gyors felépülés és életed meghosszabbításának esélyeit. Hogyan? Látogasd meg az akupunktúrás gyógyítód hetente egyszer „töltekezés” céljából, amely felkészíti a testedet a gyors gyógyulásra. Kezdd négy héttel a műtét előtt. Az operáció előtt három héttel hagyd el az E-vitamin és a

gingko fogyasztását, és a műtét utáni 10. napig ne is kezdje újra. Ezek az anyagok véralvadásgátló hatásúak, és lassíthatják a műtéti hegek gyógyulását. Mielőtt betolnának a műtőbe, tegye öt szem homeopátiás árnikát a nyelved alá. (Ha altatnak, akkor figyelmeztetnek, hogy ne egyél-igyál, de ezek a picike, könnyen oldódó labdacskok nem sértik meg az előírást.) Amint felébredtél, vegyél be még ötöt. Az árnika segíti a test felépülését a szike behatolása okozta traumából.

„Csontosodás” - agyvérzés után

Nincs különösebb oka, hogy az agyvérzés áldozatai ne gyógyulhatnak fel teljesen, és élhetnek túl jóval a betegséget - feltéve, ha ismerjük a lehető legjobb kezelési módot. A stroke egyik gyakran fel nem ismert mellékhatása a csökkenő csontsűrűség, különösen a vérzés által jobban érintett oldalon. Az agyvérzésből felépült betegek végzett tanulmány csökkent D - vitamin szintet és megnövekedett csípőcsonttörési rizikót mutatott ki. A csoport, akiknek D₃-vitamint adtak, jelentősen kedvezőbb csontsűrűségi eredményeket produkált, mint a nem kezelt kontrollcsoport, és náluk kevesebb törés fordult elő. A csípőcsont-törést - amelyből szintén igen fáradtságos és a test gyógyító mechanizmusait kimerítő a gyógyulás - elkerülendő, agyvérzés után szedj D₃-vitamin készítményeket.

Selymes újraszületés

A kínai medicina mindig a természetben keresi a mintát a megkívánt gyógyító hatásokra. A keleti gyakorlók régen felfi-

eveitek rá, hogy a szarvasok évente elvesztik az agancsukat, amit azután gyorsan újránövesztenek. Ezt követően hamar felismerték, hogy a fejlődő szarvasagancs pihés hártyája (az ún. VDA, még az elszarusodás előtt) erős fiatalító, növekedést serkentő szer. Hagyományosan az időskori impotenciát, a deréktáji fájdalmakat és a krónikus fáradtságot kezelik vele. A nyugati tanulmányok megerősítették, hogy a VDA serkenti a test IGF-termelését, amelyet a sejtek az emberi növekedési hormonból állítanak elő. A VDA regeneratív jellemzőinek köszönhetően növeli a mentális képességeket, serkenti az agyi vérkeringést, javítja a látást és enyhíti a gyulladt ízületek fájdalmait. Táplálék-kiegészítőként kapható a bioboltokban és a kínai patikákban.

Amino primo- „humor, jókedv, daliás izomzat”

Senki sem élhet sokáig, ha nem akar, és a hangulati ingadozások miatt időnként túl soknak érezhetjük az életet. Ezek az epizódok gyakran a belső egyensúlytalanságok vagy rendellenességek következményei. Az európaiak egy, az emberi sejtekben található természetes vegyülettel szabályozzák a kedélyállapotot, és állítják vissza az optimista hozzáállást. A SAME (S-adenozil-L-metionin) metioninból, egy olyan aminosavból termelődik, amely részt vesz az ún. „felső” neurotranszmitterek (pl. dopamin és szerotonin) termelésében. Egy tanulmány szerint a SAME azoknál a pacienseknél is működött, akiknél a konvencionális antidepresszánsok nem hoztak eredményt. Más klinikai tesztek azt mutatják, hogy a vegyület mérsékelheti az osteoartritist, és segíthet a máj gyógyításában. A SAME emelő hatásaiból B₆ és B₁₂ vitaminokkal együtt fogyasztva ré-

szesülhetsz. Emlékeztetni fog arra, amit már úgyis tudsz: az élet megéri!

Folsavas védelem a végzetes nyavalyák ellen

Lehetetlen megjósolni, hogy kire csap le egy végzetes időskori degeneratív betegség, mint például a Parkinson- vagy Alzheimer-kór, de csökkenthetjük esélyeit, ha rajta tartjuk a szemünket az aktuális adatokon. A tudósok megfigyelték, hogy az idősebb emberek folsavhiányban szenvednek, pedig az tenné lehetővé a B₆ és B₁₂ vitaminok számára, hogy részt vegyenek a hormonelválasztásban, a DNS-szintézisben és az idegek körüli proaktív védőréteg létrehozásában. Mindhárom feladatot fontosnak tartják a fent említett betegségek elleni védelemben. A folsav számos ételben megtalálható, ilyen a spenót, a kelkáposzta, a zöldségzöld, a mangold, a kelbimbó, spárga és a brokkoli, ám a hő tönkreteszi, ezért nyersen fogyasztandó. Ez az egyik olyan eset, ahol a szintetikus vegyület könnyebben emészthető a szervezet számára, mint a természetes. 50 éves kor felett napi 800 mikrogrammos dózis ajánlott.

Proaktív probiotikumok

Az Egyesült Államokban a legtöbb embernek alkalmanként az antibiotikumokhoz kell nyúlnia, amelyek kulcsszerepet játszanak a betegségek elleni küzdelem nyugati modelljében. Nézzük csak meg alaposabban, mit jelent maga a szó: *anti* azt jelenti, „ellen”, a *bios* pedig „élet”. Az antibiotikumok elpusztítják az apró organizmusokat a testünkben, nem különböztetik meg

a hasznosakat, mint például a bélbaktériumokat az ártalmas betolakodóktól. Ez az oka annak, hogy a hasmenés az antibiotikumok gyakori mellékhatása. Ha azonban laktobacilusokkal - a „jó” baktériumokat segítő probiotikum - egészítjük ki a kezelést, az helyreállítja az emésztéshez szükséges egészséges organizmusokat. Ez még nem minden: a laktobacilus gátolja a helicobacter pylori, a gyomorfekélyek 90%-áért felelős baktériumok szaporodását. Márpedig a fekélyek még senkit nem segítettek késő öregkorhoz!

Bölcs tanács anginás panaszokra

Ha fájdalmat és szorítást érzel a mellkasodban és a nyakadban, különösen a bal oldalon, azonnal fordulj orvoshoz: ezek az angina, egy súlyos szívrendellenesség tünetei. A kínai orvoslás szerint az angináért a szívben megrekedő energia a felelős. Ajánlatos azonnal hathatós ellenintézkedéseket hoznod, például dobd el a cigarettát, és iktasd ki az állati zsiradékot az étkezésedből. Itt az ideje hosszú távú szívegészség-tervet készítened. Mostantól illesz be rendszeres testmozgást a napi-rendedbe, fogyassz sok rostot, olajos halat, és amennyire csak lehetséges, csökkentsd a stresszt.

Az angina kezelésének hagyományos kínai módja, hogy végy egy szál vörös zsályát, aprítsd fel, és főzd meg egy kicsit, legfeljebb nyolc percig. (Fontos, hogy vörös levelű zsályát végy, a zöld levelűnek más a hatása.) Teaként igyad, mézzel édesítsd. A kínai gyógynövényüzletekben és néhány bioboltban kapható fahéjdarabkák, pórsáfrány és bazsarózsa szintén segíthet.

Gyógynövény-oltalom a gyulladt májra

Az élethossz bajnokainak jó májra van szükségük - aligha kell magyaráznunk. A máj döntő szerepet játszik a test méregtelenítésében, ám, ha vírustámadás éri, nem bírja ellátni ezt a munkáját. Tünetei lehetnek a kóros fáradtság, émelygés, izomfájdalmak, sárgaság, és hónapokig tarthat a lábadozás. A máriatövis magja segít a májsejtek regenerációjában. Törj össze egy teáskanálnyi magot, hagyd állni 10 percig, mielőtt megiszod. Naponta háromszor ismételd. A nyers gyermekláncfű a mentőcsapat további tehetséges tagja, a ginzeng és az édesgyökér pedig a hibádzó energiát táplálja vissza. A nagyágyú viszont a keleti fehérüröm, ami fogyasztható frissen vagy kapszulában. Mielőtt azonban ehhez az erős gyógynövényhez nyúlnál, konzultálj egy kínai orvoslásban jártas szakértővel, aki beállítja a megfelelő adagolást neked.

Természetes szövetségesek füstölgés ellen

Amikor beindítod a hosszúélet-programod, a legjobb először apró, könnyebben megvalósítható étrendi, életmódbeli és környezeti változtatásokkal kezdened. Amint nő eltökéltséged a célod irányában, eljő az ideje, hogy leszokj a dohánylevelek égetésének szokásáról. Először vizsgáld meg a cigarettáért nyúlás impulzusát: szokás? Stressz? Fizikai sóvárgás? Ha megvan a kiváltó ok, meditációval, vagy a könyvben található egyéb stresszoldó tipp alkalmazásával elkezdheted feloldani ezt a késztetést. Ha már elég erősnek érzed a szándékod, a test vegyi egyensúlyának helyreállítására alkalmas gyógynövények segítségével megtisztíthatod a tested a nikotintól. Erőfeszíté-

seidben többek közt a gardénia, a gotu kola, a száracsagyökér (szasszaparilla), az encián (tárnic) és az édesgyökér nyújthat botanikai támogatást. Ezeket a növények (és keverékeiket) a bioboltokban találhatod.

Mirigyek pajzsa

A pajzsmirigy az anyagcsere brigádvezetője. Ez a pici mirigy jóddal szabályozza a testsejtek aktivitását. A túltengő pajzsmirigy szívdobogást, izzadást, fogyást és a szem kidülledését okozza, míg az alulműködés hízásban, letargiában, hajhullásban, aluszékonyságban nyilvánulhat meg. Ha a tiéd túlpörögne, igyad egy gyomnövény, a peszérce forrázatát, ami csökkenti a szívdobogást, és fogyassz kockás liliom hagymájából készült folyékony kivonatot vagy tablettát. Az akupunktúra is segíthet csökkenteni a mirigy hormontermelését. Ha viszont lustácska, egyél tengeri moszatot, ami segít helyreállítani az egyensúlyát, továbbá aerobik-gyakorlatokkal serkentheted a hormontermelést.

„Zsíros vitaminfürdő” a mellrák ellen

Az esszenciális zsírsavakat tekintheted akár zsírvitaminoknak, amelyek a sejthártya-képzésben működnek közre. Ugyancsak fontosak a test gyulladás-csökkentő képességének működéséhez, és a velük kapcsolatos degeneratív betegségek megelőzésében. A vizsgálatok szerint a sok esszenciális zsírsavat (EFA) fogyasztó nőknél sokkal kisebb a mellrák kifejlődésének kockázata. Természetes EFA-források a lenmag, a borrhágófű, a

dió és a kendermagolaj. Fogyaszthatjuk ezeket salátákon, pástétomokban vagy csak úgy, önmagában, egy evőkanállal naponta. Mondanom sem kell, csakis hidegen sajtolt, organikus termesztésű növényolajokban keresd a zsírsavakat!

Gombakontroll

A gombafertőzés fájdalmas csapás, ahogy a legtöbb nő tanúsíthatja, de a gombát okozó organizmus még ennél a viszonylag könnyen kezelhető hüvelyi kórnál is alattomosabb. Gyakran észrevétlen szaporodik a testben, amíg azután teljesen el nem szabadul. A cukorban, fehér lisztben és az erjesztett élelmiszerekben bővelkedő étrend elősegíti a gomba vésses elburjánzását. Ez a táplálék elégtelen felszívódásához vezet, majd végső soron hiányos táplálkozáshoz, ha a test ökológiai egyensúlyát nem állítjuk helyre.

A belső gombásodás leküzdéséhez iktasd ki az étrendedből a fehér lisztet, a cukrot, a zsírokat és a feldolgozott ételeket. Csak teljes őrlésű gabonát és zöldségeket fogyassz, természetes gombaölőkkel kiegészítve, mint a citrusmag-kivonat, kapril sav, fokhagyma-készítmények, amelyek mind kaphatók a bioboltokban. Emellett acidofil (savbarát) táplálék-kiegészítőkkel vagy natúr kecsketejből készült joghurttal három-négy hónap alatt fokozatosan visszaállítható a természetes bélflóra és a testünk organizmusainak egyensúlya.

Kiugrott alkoholisták reménye

Ne hidd, hogy esélyeid elszálltak a hosszú életre, ha valaha megérintett az alkohol réme. A kínai hagyományos orvoslás természetes gyógynövényi kivonatokkal kezeli a májsugorodást, még hozzá nagy sikerrel. Három növény különösen hatékony ennek a szervnek az újjáépítésében: az eclipta *{kan lián cao}* májélénkítő, gombaölő, gyulladáscsökkentő növény. A bupleurum gyökér *{dai hu}* éppen a májnagyobbodás, a vegyszerek által károsított máj, illetve májgyulladás esetén ajánlott, kapszulában vagy tinktúrában kapható. A máriatövis (sylibum marianum) a cirrhotikus páciensek májfunkcióját javítja. Ezek a növények mind fogyaszthatók egyenként, tea vagy tinktúra formájában, vagy egy személyre szóló recept részeként. Mindig kérjük ki egy gyógynövény-szakértő tanácsát ezeknek a hatásos növényeknek az adagolásához!

Hívd a természet „lánglovagjait”!

A test gyulladása a tűz pusztító erejét idézi. A legfrissebb kutatási eredmények erősen arra utalnak, hogy a gyulladás áll valamennyi degeneratív betegség, így a szívinfarktus, az arthritis, az Alzheimer- és a Parkinson-kór valamint a szenilitás mögött. Ezen kórok legsúlyosabb esetei gyógyíthatatlanok és végzetesek. A természet tűzoltói azonban a megmentésünkre siethetnek. Néhány gyümölcs, például a papaya, az ananász és a kivi tartalmaz egy bromelain nevű gyulladáscsökkentő enzimet, amely fékezi a folyamatot, visszafogja a gyulladást kiváltó túl heves immunreakciókat, és csillapítja az allergiákat. Mielőtt tehát gyulladáscsökkentő szerekhez folyamodnánk,

jól lakmározzunk be a fenti gyümölcsökből! Adjunk hozzájuk cseresznyét és szőlőt, amelyekben szintén bőséges a gyulladási elleni fitokémikália.

A nyugati gyógyszerek korántsem mellékes hatásai

Nem csoda, hogy egyre több ember fordul az alternatív gyógyászathoz, például az akupunktúra felé. Egy tanulmány szerint a gyógyszeripari készítmények mintegy 140 ezer embert ölnek meg az Egyesült Államokban évente, és közel 136 milliárd dollárba kerülnek az országnak. Ezekbe az adatokba nem számítják be a függőket és az öngyilkosságokat - csak a mellékhatások egyedül az Államok ötödik vezető halál oka. A gyógynövények okozta halálozások száma nem éri el az ötvenet évente, egy tízéves kutatási statisztika szerint. A piacon kapható gyógynövények biztonságos és hatékony gyógyszerhelyettesítők. A fűrészpálma-kapszulák például kiválthatják a Proscart, a prosztatata-nagyobbodás tüneteinek enyhítésére alkalmazott gyógyszert. A valeriána-tea adható a gyakran függőséget okozó altatók helyett. A franktömjén tinktúra vagy tabletták formájában hatásos gyulladáscsökkentő, amellyel helyettesíthetők a gyomrot felkavaró szteroidmentes szerek. Ha törődsz életed hosszával és minőségével, keress egy orvost, aki jártas az alternatív gyógyászathoz, és írással veled természetes növényi szereket a jelenlegi gyógyszereid helyett.

Élj soká ép ízületekkel!

Több mint negyven millió amerikai, azaz minden hatodik ember szenved az ízületi gyulladás valamilyen formájától - de neked nem kell hasonlítanod hozzájuk. A legutóbbi tanulmányok szerint az osteoarthritis nem elkerülhetetlen része az idősödésnek. Íme, a mi ajánlatunk: tartsd az ideális testsúlyod, rendszeresen végezz könnyed testedzést, fogyassz antioxidánsokban (mint például a C-, A- és E-vitamin) gazdag ételeket, végy időnként napfürdőt (D-vitamin!), egyél sok, enzimben (főleg bromelainban) gazdag ételt, például papayát és ananászt. Szedj az ízületek és porcok egészségét támogató táplálék-kiegészítőket, ilyen például a glukozamin és a kondroitin, továbbá használj gyulladáscsökkentő, keringést serkentő gyógynövényeket, például gyömbért, kurkumát, fahéjat. Emellett néhány embernek hasznára válhat, ha elkerüli a fekete csucsor (*solanum nigrum*) családjába tartozó növényeket, amelyek egy bizonyos szolanin nevű alkaloidát tartalmaznak. Ilyen növények a paradicsom, a burgonya, a padlizsán és a zöldpaprika.

A lovak tarisznyájából

Az egyik leggyakoribb keringési probléma ahogy idősödünk, a véredények, különösen a visszerek elgyengülése. Ennek gyakori eredménye a visszértágulat. Szokás szerint a természet segíthet: a lovak egyik kedvenc eledele, a vadgesztenye, a visszértágulatok és hajszálérszakadások hagyományos gyógy- és megelőző szere. Az érfalak tónusának fokozásával erősíti a keringési rendszert, megkönnyíti a vér visszaáram-

lását a szívbe. A vadgesztenye megelőzi az értágulatokat, és kezelést kiegészítőként a lábak alsó szakaszának duzzadása ellen is legalább olyan hatásosnak találták. Vadgesztenye-kapszulákat a bioboltokban kaphatunk.

Elfújta a szél

A közönséges náthából és influenzából súlyos légúti betegség alakulhat ki, mint például a sok idős ember életét követelő tüdőgyulladás. A keleti gyógyászat a megfázást és az influenzát „szél okozta” rendellenességnek tekinti. A támadó szél elleni védekezés híres kínai gyógyszere csüdfű gyökerét, silergyökeret (*fangfeng*), ötízű bogyót és atractylodét (*bai zhu*) tartalmaz. A nyugati medicina adaptogéneknek nevezi ezeket. Az adaptogének serkentik a test védekező mechanizmusait, és stressz idején támogatják az immunrendszer működését. Beszerezhetők külön-külön is a bioboltokban, vagy együtt a Jade Szentély nevű keverékben, a kínai patikákból. Ezekon kívül gyakran moss kezet szappannal és vízzel, lélegezd be eukaliptusz, oregano és levendula aromáját, amelyek baktérium- és vírusölők, s gátolják a vértolulást.

Természetes fájdalomcsillapító - a hosszú életben is közrejátszik

A fájdalom, különösen a krónikus fájdalom a legfőbb ok, ami visszatartja az embereket a gyakorlástól. Pedig a gyakorlás kulcsfontosságú a hosszú élethez. A gyógyulási tervedbe illeszd be a fájdalom kiváltó okának kezelését a hatásos fajda-

lomcsillapítás mellett. A fehérfűzfa-kéreg szalicilt, az aszpirinben is megtalálható vegyületet tartalmaz - valójában az aszpirint eredetileg éppen ebben a növényben fedezték fel, és belőle vonták ki. Fájdalomcsillapító hatása mellett antikoaguláns is, akadályozza a vérrögök képződését és a véralvadást, ami szív-rohamot és stroke-ot okozhat. A fűzfakéreg előnye szintetikus kuzinjával, az aszpirinnel szemben, hogy nem okoz emésztési zavarokat, és kíméli a gyomrot.

A nők „második tavasza”

A kínai kultúrában a menopauzát „második tavasznak” hívjuk, mert a termékenység éveinek lezárultával új szakasz kezdődik a nők életében, amit az összegyűjtött bölcsesség jár át. Fizikailag viszont számos tünet keserítheti az életüket, ahogy az ösztrogén-termelés visszaesik: hőhullámok, álmatlanság, fejfájás, hangulatingadozás, kiszáradás, a bőr rugalmasságának csökkenése, kihagyó emlékezet. Az átmenet enyhítése érdekében fitoösztrogénekben, azaz növényi ösztrogénekben gazdag élelmiszerek fogyasztását szoktam ajánlani. Ezek az emberhez hasonló, de gyengébb hatású hormonok. Ilyen ételek az alma, a barnarizs, a káposzta, a répafélék, a hüvelyesek, citrusfélék, búza- és zabpehely, burgonya, a retek, az édeskömény és a szója.

A szója bőségesen tartalmaz genisteint, ami az ösztrogénhez hasonlóan óv a csontritkulástól és más időskori tünetektől. Számos más hüvelyes is hasonló mennyiséget tartalmaz ezekből az anyagokból: pl. a fekete szemű borsó, a pintóbab, a mungóbab, azuki bab, lóbab, északi bab, sárgaborsó, vörös vesebab, limabab, teknősbab mind sok fitoösztrogént tartalmaznak.

Ezenkívül a rendszeres súlyzós aerobik, valamint az energetikai testedzési formák, mint a taichi és jóga, szintén elengedhetetlenek a második tavaszi virágzáshoz.

Élj soká, bírd soká

A menopauza férfi megfelelője az andropauza vagy férfiklimax, ötven éves kor körül kezdődik, és gyakran a vágy és a szexuális teljesítőképesség csökkenésével jár. Emellett a legtöbb férfinél ekkorra már bizonyos mennyiségű lerakódás is kialakult az érrendszerben, ami megnehezíti a hímvesztő vérellátását. Ez a két tényező merevedési problémákat okozhat, amely az öregedés legzavaróbb tünete sok férfi számára.

A kínai orvoslás már elég régóta sikeres a férfipotencia megújításában. Ehhez a következő gyógynövényeket alkalmazzák: pihés szarvasagancs-hártya, ginzenggyökér, morindagyökér, kínai szenegagyökér, püspöksüveg és másokat, amelyek fokozzák a keringést, aktiválják a hereműködést, és serkentik a hormonrendszert. Tanulmányok szerint a püspöksüvegnek van enyhe androgenikus hatása, és a nemi tájékon serkenti az érzőidegek működését. A kínai patikákban is kérhetünk speciális gyógynövény-keverékeket.

Javasolom még, hogy a merevedési zavartól szenvedő páciens tornázzon sokat, csökkentse a stresszt, gondoskodjon elegendő alvásról, és fogyasszon cinkben gazdag ételeket, úgymint osztrigát, tökmagot, napraforgómagot, földimogyorót, brazíldiót, kesudiót, hüvelyeseket, barnarizst és búzacsírárt. Viagra és hasonló mesterséges szerek helyett miért ne próbálnád ki ezeket a természetes, egészségesebb, tartósabb hatású módszereket?

Éljen soká... a női libidó (is)!

Ahogy az öregedés beköszönt, a hölgyek érdeklődése a szexualitás iránt érezhetően halványulni kezd. Ez a jelenség főként az ösztrogén és a tesztoszteron termelésének visszaesésére vezethető vissza. Ehhez társulhat még a stressz, alacsony önértékelés, fáradékonyság és egy korosodó partner. A libidó hormonális oldalról megőrizhető, sőt javítható az általam javasolt Női Vágy nevű gyógynövény-készítménnyel, ami serkenti az endokrin mirigyeket valamint az életerőt, energiát és a természetes vágyat. Püspöksüveget is tartalmaz, ami mind a férfi, mind a női potenciára jótékonyan hat, továbbá dong quai-t, vadjamot, ginzenget és olyan fűszereket, mint az ánizs, gyömbér és kurkuma.

Három gyógynövényes válasz egy emésztő kérdésre

Az USA-ban az eladási listákat vezető tíz gyógyszer közül három gyomorrontásra, illetve gyomorégésre való. Ennek oka, hogy a kultúra, amiben élünk, ugyancsak szegényes az étkezésben és gyenge az emésztésben, így nem meglepő, hogy a várható élettartam is ennek megfelelően alakul. Rengeteg ötletet találhatsz ebben a könyvben: hogyan szabályozhatod a testsúlyod, hogyan egyél kevesebbet, rágj alaposabban, csökkentsd a stresszt, hogyan kerülj a kávé, cigarettát, alkoholt és a gyorsfagyasztott ételeket. Ezenkívül néhány közismert, könnyen beszerezhető gyógynövény rendszeres fogyasztása megelőzheti vagy enyhítheti az emésztési gondokat. A borsmenta számos jól dokumentált gyógyhatással bír: serkenti az

egészséges emésztőnedv-termelést, ellazítja a beleket, görcsoldó, nyugtatja a gyomrot, szélhajtó. A sokat vizsgált gyömbérről is megállapították, hogy nyugtatja a tápcsatornát, és beállítja az emésztőnedvek egyensúlyát. A kamilla egy másik kiváló gyomornyugtató. A három növényt keverhetjük is, teaként fogyasztathatjuk étkezés alatt.

Lásd magad százévesen!

Egyre idősödő társadalmunkban emberek milliói szenvednek az időskori szemproblémáktól, mint a zöld- és a szürkehályog, fénytörési hibáktól, amik akár vaksághoz is vezethetnek. A természetes orvosságok megelőzhetik a látásvesztést. A fekete áfonya, az áfonya-család egyik tagja elősegíti a szemidegek vérellátását, és gazdag antioxidáns-forrás. A kínai lícium hagyományos szer a látásjavításra, a krizantém virága csökkenti a nyomást a szemben, az antioxidánsban ugyancsak gazdag borsmenta is régi harcos a látásjavításban. Ezek valamennyien táplálék-kiegészítő formájában is alkalmazhatók, ha másképp nem hozzáférhetőek. A sötétzöld levelű zöldségekben található lutein és a napi E-vitaminadag bevitele felére csökkentheti a szürkehályog kockázatát. Egyél sok sárgarépat - bővelkedik természetes A-vitaminban -, és vigyázz a szemed világára, mint a szemed fényére: kerülj az irritáló dolgokat, amik kifárasztják és a tűző napfényt (viselj UV-szűrős napszemüveget).

Természetes ébresztők

Az energiahiány és az erőtlenség alighanem a korosodással járó leggyakoribb panaszok. Ám ahelyett, hogy a durva élénkítőszer, pl. kávé után nyúlnánk, amelyekért kamatos-tul megfizetünk, próbáljuk ki a fűszerpolcunk hatásos, de jóval kíméletesebb energiaforrásait. Tanulmányok szerint a mindennapi gyógynövények és fűszerek javíthatják a mentális működést és növelhetik az életerőt. Különösen a cineole nevű vegyületről állapították meg, hogy javítja a patkányok tájékozódási képességeit a labirintusokban. A cineolében gazdag növények listáját a kardamon vezeti, utána következik az eukaliptusz, a fodormenta, a rozmaring és a gyömbér. Így hát a csésze fekete helyett ezekből a növényekből készíts magadnak teát, velük pörgesd fel az energiád!

Hosszú élet, tiszta hangokkal

Miért romlik a hallásunk, ahogy korosodunk? A hallóidegek vérellátása gyengül, és az agyi idegek vezetőképessége is hanyatlik. A keleti medicina régóta akupunktúrával serkenti a hallás területének vérellátását, és normalizálja az ingervezetést, ami enyhítheti a tinnitust (fülzúgás) és a hallásvesztést is. Nem találsz akupunktórt? Magad is tehetsz lépéseket hallásod javításáért. A napi rendszeres kardiovaszkuláris gyakorlatok az általános vérkeringés javítása révén javítják a hallást is. A niacin, avagy B₃-vitamin adagolása segíti tágítani a hajszálereket, ezzel javítja a hallóideget tápláló apró erek vérellátását a belső fülben. Egy másik B-vitamin, a kolin, elengedhetetlen a testben egy neurotranszmitter, az acetilkolin termeléséhez.

Niacin és kolin főleg a hüvelyesekben található, különösen a szójában, illetve a búzacsírában, a teljes őrlésű gabonában, avokadóban, sörélesztőben, földimogyoróban, a leveles zöldségekben és a halban.



3. FEJEZET

Hol vagy?

Környezet, gazdaságtan és közösség

Örményország vad hegyeitől Ecuador zöldellő völgyeiig, a Himalája ősi előhegységeitől Okinava békés szigetéig nem véletlen, hogy a százévesek csoportosan élnek a világ különböző tájain. Ezek a Shangri-lák mind megegyeznek néhány jellemzőben: tiszta a levegő, a víz, csekély a stressz, szorosan összetartó a közösség és romlatlan a természet. Ha a hosszú életről beszélünk, a környezet jelenti a formulák felét.

A világ legtöbb lakójának tudomásul kell vennie a modern haladás mellékhatásait, a környezetszennyezést és a mérgeket. A tudományos-technikai fejlődés, rengeteg kényelmes találmányt hozott, nem beszélve a várható élettartamot meghosszabbító számos higiénés és orvostudományi vívmányról. Az élet hosszában és minőségében bekövetkezett javulás azonban éppen az azt létrehozó ipari lelemény mérgező melléktermékein bukik meg.

A kimagasló élethossz alapvető feltétele, hogy összhangban legyünk a környezetünkkel. Nem csak magunk számára telepítettünk rákkeltő csapdákat a környezetünkben, de a többi élőlénynek is megnehezítettük a fennmaradásért folyó küzdelmet. Az Ipari Forradalom kora óta fajok százezrei tűntek el örökre a bolygónkról az ember áldásos tevékenysége nyomán! Es ha nem hallgatunk az intő jelekre, végül magunkat is ki-

pusztítjuk. Az pedig nem tenne jót a hosszú élettel kapcsolatos terveinknek...

A környezetünkkel teremtenő összhang vonatkozik a szubtilis tartományokra is. A bolygónk felszínét át- meg átszelő energiákat a kínai bölcsek már régóta ismerik. Ez a kölcsönhatás - ami láthatatlan, mégis erőteljesen befolyásolja az egészségünket, jói-létünket és életben elért sikereinket - a feng shui, ami szó szerint annyit tesz: „szél és víz”. A test energiavezetékeinek akupunktúrás harmonizációjához hasonlóan a lakó- és munkakörnyezetünknek a Föld energiavonalaihoz történő illesztése is kedvező energiaáramlást von az életünkbe.

A környezetünkbe a közösség is beletartozik. A miliő, amiben élünk és dolgozunk, jelentős szerepet játszik élethosszabbító törekvéseinkben. A közösség segítheti az egészséget, de lehet stresszes, sőt ellenséges is. Ha sokáig szeretnénk élni, vegyük körül magunkat támaszt adó emberekkel, akik értékelik a jótékony dolgokat az életben.

Végül a nagyobb kozmikus befolyások, mint az évszakok és a légköri tényezők is jelentősen kihatnak ránk. Például a vírusok és a kedélyhullámzások télen a leggyakoribbak, az asztma és a tüdőproblémák ősszel. Ha megértjük a természet ritmusait, és azt, ahogyan ez a változás hat az egészségünkre, már előre felkészülhetünk a soron következő változásokra, és megelőzhetjük a betegségeket. Ezt jelenti a harmónia a környezetünkkel.

Jobb a szomszéd zöldebb fűje?

A gyomirtók idegrendszerünket mérgező vegyszereket tartalmaznak, nem egyről még azt is megállapították, hogy rák-

keltő. Ha sokáig akarsz élni, hagyd abba a vegyi gyomirtást és a műtrágyázást. Használj szerves komposztot vagy trágyát, rendszeresen gyomlálj, telepítsd újra a fűvet azokon a területeken, amit benőtt a gaz. A gyepet ne vágd túl rövidre, mert az védtelenül hagyja a gyökérzetet például a betegségekkel szemben. Továbbá ne maradj sokáig a golfpályán, különösen tűző napsütésben: az erős hőhatás fokozza a gyomirtók ártalmait.

Tökéletes égés - hosszú élet

Minden egészségvédő erőfeszítés hiábavaló, ha egy baleset derékba törí az életünket. Ennek kockázatát néhány egyszerű óvintézkedéssel radikálisan csökkenthetjük. Szénmonoxid-mérgezésben többen halnak meg manapság, mint házi vegyszermérgezésben. Mivel ez az égéstermék szagtalan, a legtöbben nem veszik észre, ha a légtérbe kerül. Ellenőrizd a lángot a kazánban, vízmelegítőben és a kályhában. Ha sárga, vagy szabálytalan alakú lángot láatsz, azonnal hívd a szerelőt - lehet, hogy szénmonoxidot lélegzel be éppen. Szigeteld alaposan a garázst és a lakásod közti ajtót, és tartsd zárva, különösen, amikor indítod az autód. Az autót pedig el se indítsd, mielőtt kinyitnád a garázkaput. Végezetül légy lég-tudatos: szellőztess, amikor csak lehetséges!

Munkahelyi gőzök és gázok

Az energiatakarékosság jegyében a szabványok azt írják elő, hogy a modern házak és épületek légmentesen zárva tartandók, elkerülendő a hőmérséklet-ingadozást. Ebből viszont egy

különös, közelebről meg nem határozott betegség, a beteg épület szindróma származik, ami az épületben huzamosabban tartózkodókat támadhatja meg. A kárpitból, bútorokból, tisztítószerkekből, rovarirtókból, nyomtatókból és egyéb termékekből kibocsátott gőzök és gázok immunreakciót váltanak ki, és végül eltompítják annak hatékonyságát, idő előtt öregítve az érintetteket. Szellőztessük ki az irodánkat és az otthonunkat kora reggel és késő este. A külső levegő a napnak ezekben a szakaiában a legtisztább.

Ami a rovarokat öli, jót az emberi sejteknek se tehet

A hangyák, csótányok és más hatlábú jószágok irtására otthon szétszórt vegyszerek az életünket megrövidítő kemikáliákból készültek. Kutatók szerint a rovarirtó szereket használó háztartásokban élő gyermekek közt sokkal magasabb a gyermekkori leukémia kialakulásának kockázata. Válassz inkább a helyi bioboltokban kapható számos vegyszermentes rovarűző szer közül.

Hat rád radon? Ellenőrizd!

A szabad ég alatt a radon nevű radioaktív gáz általában az emberi egészségre teljesen veszélytelenül alacsony koncentrációban fordul elő. Zárt épületekben azonban a radon koncentrációja egészen a rákkeltő szintig nőhet. Jelenléte helyfüggő, urániumlelőhelyek közelében különösen magas a radonsűrűség. Ez a gáz mintegy húszszer tüdőrákos megbete-

gedésért felelős évente. Ennek szintjét a házában vagy munkahelyeden úgy ellenőriztetheted, ha vásárolsz egy radon-detektort, majd a mérés után beküldöd egy laboratóriumba, értékelésre. A radon-expozíció lehető legkisebbre csökkentésének elemi szabályai egyszerűek: tapaszd be a repedéseket az épület alapszintjein, ne aludj, és ne tölts hosszabb időt a föld alatti helyiségekben, továbbá rendszeresen szellőztess!

Tiszta a levegő(d)?

A megfelelő étkezésre, testmozgásra és a stressz mérséklésre irányuló legjobb erőfeszítéseink is hiábavalóak, ha a szennyezett levegő viszont rövidíti az életünket. És ez nem csak kültéri probléma. Az anyagrészeszkék és a gázok zárt épületrészekben is beszennyezhetik a belélegzendő levegőnket. A jelenleg létező legjobb levegőszűrő-technológiát, a nagy hatékonyságú részecskeszűrést (HEPA), eredetileg az asztmátikus betegek kórházi kezelésére fejlesztették ki. Szénszűrői kiszítálják a port, állatszört, haját, pollent, penészt, atkákat, kipufogógázokat valamint a nyomtatók és fénymásolók által kibocsátott kormot a levegőből. Néhány rendszer a HEPA-szűrést kiegészíti a levegőben található baktériumokat, vírusokat és gombákat elpusztító ultraibolya-sugárzó berendezésekkel. A hordozható készülékek a háztartásigép-szaküzletekben is beszerezhetők. Ne felejtsd el feljegyezni a szűrőcsere időpontját, és a megfelelő időközönként új szűrőt telepíteni.

Futhatsz, de el nem bújhatsz a mérgezett levegő elől!

A futás remek kardiovaszkuláris gyakorlat, amellyel a városlakók ellensúlyozhatják a sok órás ülőmunkát. Viszont a szennyezett városokban futók több mérget lélegeznek be, mint a nem futók, ezért náluk magasabb a tüdőbántalmak kockázata. Ahhoz, hogy a lehető legkevesebb szennyezőanyagot lélegezz be, kora reggel kocogj, mielőtt beindul a csúcsforgalom, vagy edzőtermi futógépen ródd a kilométereket, ahol tisztítják, illetve szűrik a levegőt.

Csutakold le az ételed!

Amikor csak teheted, biotermékeket fogyassz, amelyek mentesek az irtó- és vegyszerektől. Ha viszont nem tudsz bioárut beszerezni, jó alaposan mosd és súrold le a terményeket. Sós, langyos vagy cseppnyi mosogatószeres, forró vízben. Sérülékeny gyümölcsöt, zöldséget, amit nem ajánlatos dörzsölni, áztasd az említett oldatban. Öblítsd át őket alaposan! Ezzel az eljárással eltávolíthatod a rovar- és gombaölő szereket, illetve a viaszt a külső rétegekről, de a termesztés során a talajból - felszívott mérgektől sajnos nem szabadít meg. Ha tehát a legjobb minőségű terményeket akarsz fogyasztani, biofarmokon termesztett árut vásárolj.

Néha irtó jó a hámozás

Amennyiben nem biogyümölcsöt vagy -zöldséget készítünk megenni, talán a hámozással csökkenthetjük leginkább a rovarirtó-mérgezés esélyeit. A legkevesebb rovarirtó szer a kemény héjú gyümölcsökben és zöldségekben marad vissza, ilyen például a dinnye, tök, banán, ananász, a magok, a citrusfélék és az avokádók. A legtöbb rovarirtót magába gyűjtő termés közül vannak meghámozhatóak, például az uborka, cukkini, a barackok, szilvák, és vannak olyanok is, amikből a legjobb, ha biót veszünk, ilyen a szőlő, a cseresznye, meggy, zeller, az eprek és a paradicsom. A hámozás árnyoldala természetesen, hogy elveszítjük a héj értékes tápanyagait.

Ahhoz, hogy kitakarítsd az otthonod, nem kell szennyezned a tested

A hosszú élet kereséséhez tartozik, hogy az otthonunkban is megvédjük magunkat az egészségünkre ártalmas termékektől. A fehérítőt vagy vegyszereket tartalmazó háztartási tisztítószerek belégzése ártalmas. Szerencsére az elmúlt évtizedben megjelentek a piacon a természetes tisztítószerek, amelyek biztonságosak, és nem szennyeznek a környezetet. Sőt, van olyan, ami házilag is elkészíthető. A hígított ecettel például kiválóan tisztíthatjuk a konyha és a fürdőszoba csempéit, a vécét, ablakokat, tükröket és a szőnyeget. Az ecet sava fertőtleníti és rozsdátlanítja is. Elég, ha elkeversz 1 csésze háztartási ecetet egy csésze vízzel, és ugyanúgy használhatod, mint bármelyik agyonreklámozott tisztítócsodát. Súroláshoz szódabikarbónát ajánlhatok mindenféle klórtartalmú por helyett.

Sütő-detox

A legnagyobb gonddal elkészített bioételt eszed... de megint csak hiába, ha mérgező felületen sütötted! A kereskedelemben kapható sütő- és tűzhelytisztítók mérgezőek. Ha lerakódott zsír néz veled farkasszemet, a szódabikarbóna segít a piszkos munkában. Csak szórd rá a tisztítandó felületre, hagyd állni öt percig, majd dörzsoszivaccsal vagy súrolókefével sikáld meg. A makacsabb foltoktól mosogatószer és bórax meleg vizes oldatával szabadulhatsz meg: permetezd a keveréket a foltra, majd súrolás előtt hagyd állni húsz percig.

Hagyd, hogy a természet rágja a molyokat!

Mi sem bosszantóbb, mint egy molyrágta lyuk a tavaly télen vásárolt vadonatúj pulóveren. De mielőtt a molycsapdáért nyúlnál, gondolj arra, hogy rákkeltő benzolvegyületet tartalmaz. Természetes helyettesítői a cédrus, a szárított körömvirág, a levendula, a citronella, a csombormenta - mind kapható a gyógynövényboltokban. A legbiztosabb módszer, ha vákuumzáras műanyag zsákokban tároljuk a ruháinkat.

Fehérítetlen papír neked és a Földanyának

A papíráru természeténél fogva nem fehér. A fehérítéshez használt vegyszerek nehéz dioxinszármazékot hagynak maguk után, amely jól ismert karcinogén. Ezek a vegyületek benne vannak a kávéfilterekben, a papírtörölközőkben, a vécepapírban, pelenkában, arctörölkendőkben, szalvétákban

és a péksüteményes zacskókban. Amikor eldobva földet ér, a dioxin beszívárog a talajba, és megmérgezi a belvizeket. A fehérítetlen papírtermékek használatával jót teszel magadnak és a környezetednek is.

Toxikus-e a tiszta ruhád?

A szokásos száraztisztítás során egy erős oldószerrel, tetraklóretilénnel távolítják el a foltokat. Ennek a maradéka sajnos mérgező az emberre. Az ekképp tisztított ruhával érintkezve gyakori a fejfájás, az arc üregeinek elzáródása, légszomj és szédülés. A tetraklóretilén rákot okoz az állatoknál. Ahhoz, hogy a vele való érintkezés kockázatát a minimálisra csökkentsük, szellőztessük a szárazon tisztított ruhákat legalább huszonnégy órán át, mielőtt szekrénybe vagy fiókba tesszük. A legbiztosabb azonban, ha környezetbarát, vegyszermentes száraztisztítóhoz visszük a ruháinkat.

Nem kell mindig... új bútor

Az új bútorok erős szaga, különösen a pozdorjából és furnérlapokból készült daraboknál főleg a ragasztókhöz használt formaldehidtől ered. A formaldehid erős allergiás reakciókat válthat ki, és hosszú távon pedig mérgező hatású. Keress kicsit már használt bútorokat, amelyek kellően kiszellőztek. A vegyszert kerülendő, inkább természetes fából készült darabokat vásárolj, ne a bútorlapokból összeállítottakat.

Ismerd meg szűkebb pátriád: a hely szelleme és a hosszú élet

Ki akar hulladékhegyek és veszélyesanyag-tárolók, atomeróművek közelében lakni? Ezek azonban csak a legnyilvánvalóbb környezeti ártalmak. Mivel mindenfelé építkeznek, nem tudhatjuk, mi volt az adott hely korábbi rendeltetése. Például egy hajdani kommunális hulladéktároló közelében álló házban állandó metánszivárgásnak lennének kitéve. Hasonlóképpen, egy benzinkút vagy háztömbbéli mosoda sem a legjobb szomszédság a párolgó benzin és tetraklóretilén miatt. Derítsd fel a közeli környezet előéletét és a szélviszonyokat, mielőtt letelepednél valahol. A méreggel való érintkezés megelőzése hosszú távon megtérül.

Egészséges elektromágneses mezei pulzus

Az emberi test bioelektromos rendszerének, akárcsak a Földnek, megvan a természetes rezgésszáma. Mindkettő elektromágneses mezeje (EMF) 7,8 hertzen rezeg. A háztartási vezetékek elektromos rezgése azonban 60 hertz. Mivel a test legtöbb funkcióját az EMF áramlás vezérli, a testünk és a közvetlen környezetünk rezgéseinek eltérése funkcionális zavarokat és egyensúlytalanságokat okozhat. Például a transzformátorállomások közelében élő gyerekeknél kétszeres a rák előfordulásának valószínűsége, mint a többieknél. A kockázatot úgy csökkenthetjük, ha biztonságos távolságot tartunk az elektromágneses mezők gerjesztőitől. Érdeemes továbbá négy-hat lépés távolságot tartanunk bizonyos villamos eszközöktől is, mint

például a mikrosütő, televízió, hűtőgép, világításszabályozók, fűtőtestek, fénycsövek és elektromos órák.

Termesz friss levegőt odahaza

A házam legyen a váram, és a mennyország, az egészség és a spirituális táplálékok forrása. Manapság azonban az épületekben, bútorokban és elektromos berendezésekben található szintetikus anyagok illó szerves anyagokat párologtatnak a házunk táján: a műanyag zacskók formaldehidet, a falfestékek és tapéták benzolt, a számítógépek képernyői xilént. Az efféle beltéri levegőszennyezők súlyosbítják az allergiákat és a fáradékonyságot, súlyos esetekben rákot és szülési rendellenességeket okoznak. Ismét a természethez fordulhatunk segítségért: a növényeink a legjobb levegőtisztítók. Oxigént termelnek, és egyúttal kiszűrik az illó szerves anyagokat. Ilyenek a szobai pálmák, a borostyán, a fikuszfélék, kontyvirágosok és a krizantém. Népesítsd be hát az otthonod szobanövényekkel, és vegyen körül illatos, friss levegő!

Víz, az élet bölcsője

Mivel testünknek csaknem 90%-a víz, a tiszta víz fogyasztása, illetve a benne való fürdés elengedhetetlen az egészségünkhöz. Ma viszont már a világon mindenütt embert próbáló feladat szennyezésmentes vízforrást találni. A városi forrásokban és a vidéki kutakban több mint 700 szennyezőanyagot találnak rendszeresen, amelyek közül nem egy karcinogén. Kutatások szerint a bőrön keresztül érintkezni a szennyezőanyagokkal

ugyancsak jelentős - és nagyrészt észrevétlen - egészségi kockázatot tartogat. A legbiztosabb a szűrt víz. Egy széles-spektrumú víztisztító berendezés költséges lehet, de az a legjobb minőségű vízzel látja el családodat.

Helyettesítsd a műanyagot!

Pihékönnyű, tartós, sokoldalú: a műanyag mindenütt jelen van a korszerű kényelmünkben. Azonban sok műanyag vinilkloridot és más, veszélyes gázokat erogat a környezetbe, amelyek rákot, születési rendellenességet, tüdő- és májproblémákat okozhatnak. A szervezetben hamis ösztrogénként hormonzavart okozhatnak, különösen a nőknél. A nyilvánvaló műanyagokon kívül - tévé, számítógép, telefon, kávéfőző, vízforraló és ételhordó - rengeteg rejtett plasztikot találhatunk ott, ahol a legkevésbé sejtjük, a kozmetikumokban, a kárpitozásban, berendezésekben, szőnyegben, rágógumiban, az egészségügyi betétekben, a zsebkezdőkben, vécépapírban, ágybetétekben, az épületek szigetelésében és a műszálas ruházatban. Csökkentsd a lehető legkisebbre az egészségedet veszélyeztető műanyagokkal való érintkezést: igyál üvegpalackból, játssz, dolgozz fából készült eszközökkel, vásárolj újrahasznosított papírárut, természetes összetevőkből álló tisztálkodó és testápoló szereket, kozmetikumokat, viselj pamut- vagy gyapjúruhát, illetve a belőlük készült matracon, ágyneműben pihenj.

Ne öltözz mérregbe!

Viselt ruhánk és tisztítási módszereink ténylegesen megrövidíthetik az életünket. A bőrön keresztül felszívódó benzidintartalmú festékek oly erősen rákkeltők, hogy az Egyesült Államokban be is tiltották a használatukat. Ám a legtöbb manapság kapható ruhaneműt importáljuk, így sokuk még mindig tartalmaz ilyen festékeket. Ráadásul, a „gyűrődésmentes” pamutanyagokat formaldehides gyantával kezelik, ami allergiát, asztmát, köhögést, fejfájást, nyugtalan alvást, fáradékonyságot és bőrkiütéseket okozó gázokat bocsát ki. A klórtartalmú mosó- és fehérítőszerrel által kibocsátott illó anyagok belégzése irritálhatja vagy károsíthatja a felső légutakat és a tüdőt. Következésképp viselj természetes módon festett pamutruhát, szóda-bikarbónával vagy természetes mosószerrel tisztítsd, továbbá bóraxszal vagy klórmentes fehérítővel fehérítsd.

Drágán megfizethetsz a mesterséges szépségért

Ironikus, hogy a kozmetikumokkal tulajdonképpen a természetes jó közérzetünket fedjük el, amikor például azt az „egészséges” pír felvisszük az arcunkra. Az ártalmas vegyszerek egyik legnagyobb fogyasztója a szépségipar, ahol szabályozás gyakorlatilag nem létezik. Jó példa a formaldehid-tartalmú szempillafesték, a műgyantából készült rúzs, az azbeszt-tartalmú szemfestékek és pirosítók továbbá az oldószeres alapozók. Ezen anyagok mindegyikéről bebizonyosodott, vagy legalábbis erősen gyanítható, hogy rákkeltők. A bioboltokban kapható alternatív kozmetikumokban színezett agyag, növényi olajok és más természetes összetevők helyettesítik a vegyszereket.

A haj a fontos, vagy az (eg)ész(ség) is?

Az emberi fejbőr igencsak áteresztőképes, és könnyedén felszívja a káros vegyszereket. A hajfestékek, samponok és lakkok között számos kereskedelemben kapható termék tele van kátrány alapú festékekkel, ammóniával, formaldehiddel, műgyantával és mesterséges illatszerekkel, amelyek a bőrirritációtól kezdve a rákon át a vakságig bármit okozhatnak. Ezeknek a vegyszereknek a természetes helyettesítői kaphatók a bioboltokban, sőt, mi is elkészíthetjük azokat házilag. Erős fekete teával vagy kávéval sötétre, citromlével világosabbra színezhethetjük a hajunkat. Hajmosáshoz dörzsöljük be a fejbőrt szóda-bikarbónával, és öblítsük le - sokkal jobb hatású, mint a divatos samponok, amik vegyszermaradványokat hagynak a hajunkon. Hajlakk helyett kiváló a narancsos vagy mézes víz, zselézéshez pedig ott a természetes zselatin. A zselét kb. 25 térfogat százaléknyi vodka hozzáadásával tartósíthatjuk.

Hangolj a földenergiára!

A fengshui és a radiesztezia a Földet behálózó energiavonalak valamint a velük való összhang kialakításának tudománya. A bolygó olyan, akár egy nagy, mágneses labda, melynek hosszúsági körei mentén pozitív és negatív töltések keringenek - a lakóira gyakorolt befolyása láthatatlan, mégis erőteljes. Ha a környezetünket ezekkel az energiameridiánokkal összhangban rendezzük el, az kedvezően hat az egészségünkre, ám ha megsértjük ennek a hálónak a szabályait, kiegyensúlyozatlanságot és betegséget gerjesztünk. Ha lehet, észak-déli irányban feküdjünk le aludni. Vannak, akik miután beállították alvóhe-

lyüket észak-déli irányban, úgy alszanak, mint a bunda. A fengshui végső célja a természet ajándékainak felhasználása.

Hálósobábozódj!

Mivel életed csaknem harmadát alvással töltöd, a hálószoba otthonod legfontosabb helyisége. Ideális esetben a bejárattól és az utcától távol, a ház legnyugodtabb, legkevésbé forgalmas részén helyezkedik el. Egyszerűen rendezd be, ne legyen zsúfolt, és ne vonja el a figyelmed. Pihentető színeket alkalmazz, például a kék, zöld és a szürke árnyalatait. A világítás legyen tompa, a zene csendes, békés, nyugodt. Ha zajos a szomszédság, hangszigeteléssel segítheted a nyugodt atmoszféra megteremtését. Az összbenyomás egy selyemgubóéra hasonlítson: otthonos, biztonságos, kényelmes.

A tévét és a számítógépeket száműzd a hálósobából. Ezek elektromágneses mezőket és pozitív ionokat gerjesztenek, ami irritációt és zavarokat okozhat. Növényeket se nevelj a hálósobában, mert éjszaka széndioxidot bocsátanak ki, és elhasználják az oxigént, amit te is lélegeznél. Lazító, nyugtató hálósobai légkörben könnyebb a pihenés, ezért elengedhetetlen a jó egészséghez és a hosszú élethez.

Energiapontok az iránytűn

A fengshui az energetikai pólusok ősi taoista elvén alapul. A *yin* és *yang* kifejezések az univerzum ellentétes, de egyúttal egymást kiegészítő energiaállapotait írják le. A két szélső állapot közti egyensúly segíthet, hogy az egészséges életet

támogató, kedvező energia-eloszlást alakíts ki. A yin negatív elektromos töltést és összehúzó energiát testesít meg, a yangot pedig a pozitív elektromos töltés és a táguló energiaállapot jellemzi. A két yin irány az északi (a negatív pólus) és a nyugati, a napnyugtáé. A yangot a déli (pozitív pólus) és a keleti (napkelte) irányhoz társítják.

Eletünk tevékenységeit is feloszthatjuk yinre és yangra. Az alvás, lazítás, olvasás és fürdés yin tevékenységek, míg a testgyakorlás, a főzés, a különféle hobbik és a tanulás yang. Ezért a hálósobát és a fürdőt célszerűbb otthonunk északi és nyugati szárnyában elhelyezni, míg az irodát, a konyhát, a nappalit és az ebédlőt a déli, illetve keleti részekben.

Áramlás kívül, áramlás belül

A lényünkben az energia és a vér több száz mérföld hosszú energiavezetékeken, illetve véredényeken utazik. A kínai orvoslás szerint a betegségek ezeknek az energia- vagy vérellátó vonalaknak az elzáródása, pangása miatt alakulnak ki. Az energia a lakó- és munkakörnyezetünkben is elakadhat, ami diszharmóniát, megbomló egészséget eredményezhet. Úgy rendezzük el a bútorokat, hogy segítsék a természetes mozgást a házunkban, különös tekintettel a sarkokra, ahol megrekedhet az energia, és összegyűlhet a por. A megfelelő áramlás jó levegőmozgást és szellőzést is jelent, ami lecseréli a fülledt beltéri levegőt.

A Föld karjaiban

Jó oka van, hogy a gravitáció a földhöz közel tart bennünket. Először, minél magasabban vagyunk a Föld felszínétől, annál kevésbé kapcsolódunk a bolygó elektromágneses mezőjéhez (EMF). A testünk miriád funkcióját a saját mezőnk szabályozza, ami együtt rezeg a Földével. Amikor ezt a szinkronizációt megzavarja valami, betegség alakulhat ki. Ráadásul, amikor 10 000 méter magasan repülsz, a testedet olyan mértékű kozmikus sugárzás éri, mint egy tüdőszűrő vizsgálaton. Tehát, amikor csak teheted, ne lakj és dolgozz a negyedik emeletnél magasabban, és csak akkor utazz repülőn, ha feltétlenül szükséges.

Jó közösség - jó közérzet

Ahogy a testünkben és otthonunkban is az egészséges, pozitív, szabad áramlást biztosító környezetet igyekszünk kialakítani, úgy a hasonló elveken alapuló emberi közösség is kedvezően befolyásolja majd az életünket. A család, barátok és munkatársak szerető, lélekemelő társasága évekkal meghosszabbíthatja az életünket. Míg egy negatív, lehangoló társadalmi környezet, elszívhatja az örömet az életünkből, és még a kedvünket is elveheti a folytatástól. Ha az első helyzetben találtak soraim, gratulálok! Tegyéél meg mindent azért, hogy fenntartsd. Ám, ha negatív légkör vesz körül, tegyéél meg minden szükséges intézkedést - és a magad esetében ezen lépéseket csakis te tudod meghatározni -, hogy kiszabadítsd magad, és elindulj egy életigenlő helyzet irányába.

A nyirkosság veszélyei

A nedvesség veszélyeztetheti az egészséget. Az esős, nagy páratartalmú éghajlat táplálja a nehezen felderíthető, szabad szemmel többnyire láthatatlan gombatenyészeteket. Otthonunk helytelen tervezése és kivitelezése, például a rosszul szigetelt ablakok, a rossz vízvezetés vagy a pincehelyiségek mind elősegíthetik a gombásodást. A gombával történő hosszan tartó érintkezés által okozott kórok az arc- és homloküreg eldugulásától, fejfájástól kezdve súlyos bél- és májproblémáig terjedhetnek. Ezért nagyon fontos, hogy az elromlott vízvezetékkel azonnal javíttassuk meg, gondoskodjunk róla, hogy elegendő napfény és friss levegő érje az otthonunkat, különösen a pincerészeket. Rendszeres időközönként „süssük meg” az otthonunkat: zárjunk be ajtót-ablakot, és tekerjük fel a fűtést kb. 40°C-ra, míg elutazunk valahová hétvégre.

Konyhai mérgeforrások

A réz vagy alumínium főzőedényekkel lassan megmérgezheted magad. A hővel és az étellel érintkező fémek beszívórognak a táplálékodba, és felhalmozódnak a szervezetedben, akár a mérgezés határáig. Az alumínium magas szintje például emlékezetvesztéshez, emésztési zavarokhoz és agyi rendellenességekhez (mint az Alzheimer-kór) köthető. A réz nagyobb mennyiségű jelenléte meggyengíti az immunrendszert, és hozzájárul a rákos sejtek elszaporodásához. Ha csiszolóanyagokkal súroljuk, még a rozsdamentes acélból is kiválnak káros nehézfémek, például króm és nikkkel. A teflonos edényeket bevonó műanyagot az utóbbi években immunproblémákkal,

sőt esetleges rákos elváltozásokkal is kapcsolatba hozták. Azt ajánlom, ha teheted, cseréld le a fazekaidat, serpenyőidet zománcozott vagy öntöttvasból, üvegből, esetleg ólommentes terrakottából készült edényekre.

Hátrább a mobilokkal!

Kényelmes? Úgy van. Életmentő segédeszköz? Előfordulhat. Mindazonáltal megvan az árnyoldaluk. Az újabb kutatások szerint a sűrű telefonhasználat károsíthatja az egészséget. A nyolcévesnél fiatalabb gyerekeknek pedig egyáltalán nem lenne szabad engedni. Az említett vizsgálatokból az derül ki, hogy a mobiltelefon-használók hajlamosabbak a nem rosszindulatú agy- és füldaganatokra. Több tanulmány is kimutatta, hogy a mobiltelefonálás elváltozásokat okozhat a DNS-ben és az észlelésben, továbbá a mobiltornyok közelében gyakoribbak a daganatos megbetegedések. Egy lehetséges ellenszer: használjunk vezetékes fülhallgatót, a vezetékére pedig erősítsünk mágneses gyöngyöt a fülhallgató közelébe. Ezek az olcsó ferritgömbök csökkentik a rádiósugárzást az ember feje közelében.

„Felfuvalkodottság jár a bukás előtt”...

Egy kis elővigyázatosság életet menthet!

Miután magam is leestem már egy két emelet magas ház tetjéről, első kézből mondhatom, szerencsés vagyok, hogy élek. A legtöbb zuhanásos sérülés és halál azonban mégsem a drámai balesetekből, hanem egyszerű botlásokból, fürdőszobai,

konyhai elcsúszásokból, lépcsőn való elesésekből adódik. Néhány óvintézkedéssel megelőzhetjük az eséseket: telepítsünk mozgásérzékelős lámpákat a sötét átjárókba, csúszásgátló szőnyeget a fürdőszobába, kapaszkodót a kádhoz, korlátot a lépcsők mellé. Tartsunk rendet, rögzítsük a kisebb szőnyegeteket, és rendezzük át úgy a bútorokat, hogy szabad járást biztosítsanak a házban, lakásban.

A méregtelenítés otthon kezdődik

A mérgezőes ügyeket évente több mint egymillió esethez hívják ki. Ezek legtöbbször gyógyszer (tiltott, vényre vagy vény nélkül kapható), alkohol, szénmonoxid vagy tisztítószer okozza. Ha komolyan gondold a hosszú életet, ne szedj semmilyen szert, hacsak az orvosod másképp nem rendelkezik, de akkor is kérdezd meg őt, nem helyettesíthető-e a gyógyszerzés valamilyen alternatív megoldással. Győződj meg róla, hogy a gyógyszerek nem rontják más orvosságok, táplálkozás-kiegészítők vagy gyógynövények hatásait, amiket fogyasztasz. Soha ne igyál alkoholt, ha gyógyszerezés alatt állsz, sokat pedig egyébként se! Ne ücsörögj egy zárt garázsban, járó motor mellett. Dobd ki a tisztító vegyszereidet, és helyettesítsd őket természetes, nem mérgező szerekkel otthon és a munkahelyeden egyaránt.

A kemikáliák túl simára borotválnak

Manapság már mind tudjuk, hogy bizonyos termékek mérgező összetevőket tartalmaznak, és csakis óvatosan használjuk

őket, ha egyáltalán szükséges. A mosóporokban és a háztartási tisztítószerekben található rákkeltő fenolok például nem jelennek különösebb veszélyt - szinte semmi nem marad rajtuk a tiszta ruhán, amikor pedig tisztítószerekkel dolgozunk, kesztyűt húzhatunk. Ám ha ezeket az anyagokat belekeverik a fogkrémbe és a borotvahabba, az már egy másik lapra tartozik. Mindkettő igen közel használatos a szánkhoz, tehát könnyen előfordulhat, hogy véletlenül lenyelünk belőlük. A bőrrel érintkezve vagy a páráját beszippantva is mindig toxikus hatású, de akár egy kis mennyiségű fenol lenyelése is légzési rendellenességet és halált okozhat. A legjobb, ha inkább kedvenc bioboltunkban vásárolunk fogpasztát, borotvakrémet pedig készíthetünk házilag is természetes mandula- vagy kókuszolajból. És ha már arra járunk, miért nem veszünk egy kis fenolmentes konyhai tisztítószert és mosószappant?

Fenyőolaj - csak tűhegynyit!

A fenyő csodálatos illata talán kellemes emlékeket idéz a téli vakációkról és a friss erdei levegőről, de amikor fenyőolaj-koncentrátumot tartalmazó hajbalzsamot, fürdőolajat, fertőtlenítőt, dezodort és más illatosított terméket készülünk kibontani, nem árt az egészséges óvatosság. A fenyőolaj irritálhatja az ornyálkahártyát, és megsértheti a bőrt. Ne érintkezzünk fenyőolajjal illatosított habfürdővel, amíg teljesen fel nem oldottuk a fürdővízben. Továbbá mindenekelőtt vigyázzunk, nehogy valamilyen fenyőolajos dolgot lenyeljünk! Ez ugyanis hányingert, szédülést, mellkasi fájdalmat, hasmenést és fejfájást okozhat - szélsőséges esetben akár légzési vagy veseelégtelenséget. Ne kockáztass, inkább természetes formájában élvezd a fenyőt!

Citromfűbe nem harapnak a rovarok

A kereskedelemben kapható rovarriasztók megmentenek a szúnyogcsípésektől, de sok közülük sokkal veszélyesebb anyagokat tartalmaz. Tanulmányok szerint néhány összetevő bizonyos gyógyszerek kombinációjával agysejtelhalást és más neurotoxikus reakciót okozhat, akár agyvérzést is. Egy természetes anyag, a citromfűolaj, amit más néven indiai verbénának is neveznek, előnyösebben oldja meg ezt a csípős problémát. A bioboltokban kereshetünk citromfűolajat tartalmazó természetes rovarűző szereket.

Ékszeres... meghalnál értük??

Az ékszertisztítók egyik gyakori összetevője a cianid - igen, az rendkívül erős mérreg, ami akár belélegzve, akár bőrrel érintkezve súlyos ártalmakat okozhat. A cianid ezen apró érintései összeadódnak, és hosszú távon tönkreteszik a jó közérzetünket, elgyengítenek, és idő előtt megöregítenek bennünket. Szerencsére, még akár otthon is találhatunk veszélytelen alternatívákat. Aranyat tisztíthatunk egy puha rongy és némi fogkrém vagy szódobikarbóna segítségével. Ezüsttisztításhoz bélelj ki egy üvegedényt alufóliával, önts bele három csésze forró vizet, adj hozzá két evőkanál borkövet (megtalálod a közértben a fűszerek között), és hagyd feloldódni. Áztasd be az ezüstne-műt ebbe az oldatba egy órára, azután tiszta vízzel öblítsd át.

Monitorból a fiús alkat az igazi!

A munkahelyünkön is rejtett veszélyeknek lehetünk kitéve, még akkor is, ha otthon dolgozunk. Ha otthon számítógépezünk, a monitor katódsugárcsőve (CRT) bombáz bennünket. A CRT-k igen magas feszültségen működnek, némelyik akár 35 000 volttal vagy még nagyobbal, így a sugárzásuk is nagyobb. Ha a CRT monitorodat laposra (LCD) cseréled, ezt a veszélyt teljesen kiküszöbölheted. A lapos képernyők teljesen más technológiával működnek, nem csak sokkal alacsonyabb feszültségen működnek (rendszerint század annyival), de elektromágneses sugárzást sem bocsátanak ki. 0, és mellékelesen jótékonyan hatnak a villanyszámlára is, mert kevesebb áram kell a lapos monitor táplálásához.

Hajítsd ki a konzervnyitót!

A friss ételek fogyasztása csaknem minden orvosi hagyományban magától értetődő. A mai iparosodott világban azonban még fontosabb, mint valaha, és nem csak a helyben termesztett növények egészséges volta, hanem az alternatívák veszélyei miatt. A konzervdobozok bélelésénél használatos anyagról, az A-bisfenolról, ami a szervezetbe jutva hormonként viselkedik, megállapították, hogy roncsolja az endokrin rendszert. Huzamosabb érintkezés vele prosztatatarákot, petefészekcisztát, mellrákot és a méh nyálkahártyáinak gyulladását okozhatja. Azzal biztosíthatod hosszú pályafutásodat az árnyékvilágban, ha száműzöd a konzerveket az éléskamrádból.

4. FEJEZET

Mit teszel?

Gyakorlás, életmód, fiatalodás

A hosszú élet titka a tettekben rejlik - teszünk-e annak érdekében, hogy fejlesszük testünk ruganyosságát, elménk tisztaságát, szellemünk elégedettségét? A száz évet megért emberek életmódja egyszerű. Tevékenyen élnek, és sokat pihennek. Az általam ismert századosok egész életükben tanulnak, és kíváncsi utazók. Úgy tűnik, valamennyien ösztönösen szemmel tartják a természetes ritmusokat magukon belül és kívül. Erényes szokásaikkal tehát kerülik az univerzum törvényeinek megsértését.

A legtöbb emberben ki kell alakítani a jó szokásokat. A fogmosás például még a kicsi gyermekkorban alakul ki, szülői nyomásra. Ha a gyerekekre hagynánk, akkor úgy néznénk ki, mint évszázadokkal korábban élt eleink, negyvenévesen már fogatlanul, arccal a korai halál felé. Az egészséges, hosszú élethez döntő tényező a hasznos szokások felvételének képessége.

A kínai századévesek rendszeresen gyakorolják a taichit és a qigongot, azokat a meditációs módszereket, amelyeket hagyományosan a hosszú élethez társítanak. Kihasználják továbbá az évezredes kínai fiatalító módszereket is, az akupunktúrát, akupresszúrát és az energetikai gyógyítást, ami testileg-lelki-

leg feltölti őket energiával, erősíti az egészséget és az egyensúlyt

Ez a fejezet felölel mindent attól kezdve, hogy melyek a legjobb napszakok a gyakorláshoz, addig, hogy milyen rituálékkal biztosíthatunk magunknak pihentető alvást, az észlelést fejlesztő módszerektől a méregtelenítő légzőgyakorlatokig. Ezek a módszerek, ha egészséges életmóddal társítjuk őket, csökkenteni látszanak a rossz génállományból származható rendellenességek előfordulási esélyeit. Láttam, miként működnek számtalan páciens, és sok negatív genetikai mintával rendelkező idős ember esetén.

Megválaszthatod, mit teszel a jói-léted érdekében, elkezdheted itt és most, és folytathatod egész hátralévő életedben.

Hosszú séta, hosszú élet

Minden századéves, akivel az elmúlt húsz évben beszéltem, legalább fél órát gyalogolt naponta, sokuk pedig egy óránál is többet. Nem csoda, hogy olyan szép kort megélték: tanulmányok szerint a séta jelentősen csökkentheti a stroke és a szívbaj kockázatát, és emeli a hasznos koleszterin szintjét.

Bármikor gyakorolhatsz

Mindannyian tudjuk, hogy a testedzés meghosszabbíthatja az életünket, mégis sokan arra hivatkoznak, hogy egyszerűen nem érnek rá. Sűrű teendőink közepette nehezen találhatunk egy-két órát naponta, hogy elmenjünk az edzőterembe, vagy fitnesztanfolyamra. Ekkor elmondom, hogy milyen sok

lehetőségük lenne a napközbeni gyakorlásra. Azt tanácsolom, menjenek a lépcsőn lift helyett. Parkoljanak néhány háztömbel távolabb az úti céljuktól. Kézi hajtású fűnyíróval vágják a fűvet. Seperjenek porszívózás helyett. Mosogassanak kézzel. Sétáljanak el az újságoshoz, ne kérjenek házhoz szállítást. Minden morzsányi fizikai tevékenység számít, és összeadódnak!

A saját tempódban növeld a terhelést!

Sajnos, túl gyakran keresnek fél páciensek, akik valami új edzésprogram közepette sérültek le. Ettől nem leszünk hosszabb életűek! Amikor új edzéstervbe kezdesz, nagyon fontos, hogy a saját tempódban haladj! Akár fitnesztanfolyamra jársz, akár otthon súlyzózol, sose hajtsd magad túl a komfortzónádon! Ha feszültséget, fájdalmat, légszomjat, szédülést, hirtelen gyengeséget érzékelsz, azonnal állj meg! Tartsd szem előtt a korlátaidat. Ha elszoktál a rendszeres tornázástól, kezdj 10 perccel naponta, egy héten át. A következő héten felemelheted 15-re, a harmadikon 20 percre. És így tovább, folytasd a heti emelést, amíg kényelmesen tudsz gyakorolni naponta 45-60 percet egyfolytában.

Leld örömed a testedzésben!

Sokan libikókáznak a gyakorlással: belekezdenek valamilyen testmozgásba, aztán elmegy tőle a kedvük. Pedig csakis a kitartás hozza meg a gyakorlás jótéteményeit. Alapvető, hogy megtaláld azt a tornaféleséget, amit élvezel. Ez értelmesen hangzik, mégis sok emberrel találkozom, akik fitneszbérletre

vesztegetik a pénzüket, holott utálnak odajárni. Keresgélj, nézz körül, amíg megtalálod a neked kedves mozgásfajtát, akár táncot, gördeszkázást, ugrálást a trambulínon, golfot vagy kerékpározást. Ha szereted azt, amit nap mint nap gyakorolsz, örömet leled a gyakorlásában.

Súlyok és séta - kiváló csonterősítő

Ahogy idősödik az ember, egyre törékenyebb lesz, és kalciumot veszít. Ezt a jelenséget nevezik csontitkulásnak (osteoporosis), ami hetvenéves kor felett a világ népességének nagy részét sújtja. Ebben az esetben az, hogy mennyi kalciumot és D-vitamint esznek, nincs túl nagy jelentősége, ha nem edzik a testüket, ami terheli a csontokat, a tápanyagbevitel önmagában hatástalan. Ezt a súlytalansági állapotban tartózkodó úrhajósok példáján tanultuk meg. A gravitáció rendszeres terhelése nélkül sokkal gyorsabban puhultak el a csontjaik, mint a földi körülmények közepette. Ez nem azt jelenti, hogy súlyemelőnek kell állnunk. Az egyszerű terheléses gyakorlatok, például a gyaloglás tökéletesen elég a csontok kalciumtartalmának megtartásához.

Az aerobik a dolgok szívébe hatol

Akárki mondta is, hogy az öregedés nem a nyúlszívűeknek való, igaza volt! A szíved egy öklömnyi izomcsomó, ami a vér tápanyagait és oxigénjét pumpálja szét a testben, miközben a hulladékot elszállítja az ürítő részlegbe. Az erősebb szív jobban bírja a stresszt és a megterhelést. A szívizom erősítésének

legjobb módja, ha testedzés közben a pulzusodat megemeled a maximális pulzus (MHR) 60-80 százalékára. A maximális pulzust úgy számolhatod ki, ha kivonod az éveid számát 220-ból. Egy ötvenéves embernek például 170 az MHR-e. Tehát az optimális pulzus számára 102 és 136 között van. Ha hetente háromszor, fél óráig fenntartja ezt a pulzust, akkor segíti a szívet, hogy életben tartsa őt.

A házi fiatalító hormongyár: a tested

Képzeld el, hogy hóhullám helyett egy adag növekedési hormon zuhog végig rajtad drága injekciók és pirulák nélkül. Vizsgálatok szerint néhány guggolás és lábizom-gyakorlat a normális többszörösére emeli a „fiatalság hormon” termelését. A több növekedési hormon pedig nagyobb izomtömeget és izomerőt, csökkenő zsírtlerakódást, fokozott éberséget és szerelmi örömet, kellemesebb hangulatokat jelent. Futtasd fél a termelését súlyozással, fitnesszel, térdhajlításokkal, fekvőtámaszokkal, evezéssel.

Kerekezz, forgasd az életkereket!

Amellett, hogy kiváló testedzés, a pedálhajtás javítja az altesti vérkeringést, különösen a lábokban, ami csökkenti a vérnyomást. Heti háromszor hatvan perc kerékpározás tíz héten át, átlagosan 13 ponttal csökkentette egy csoport középkorú vizsgálati alany vérnyomását. A vérnyomás kézben tartása (130 szisztolés per 90 aszisztolés alatt) az agyvérzés, az infarktus és a vesebetegségek megelőzésének kulcsa.

Győzd le a cukorbajt rendszeres tornával!

Sose veszítsd el a hosszú életbe vetett reményt, még ha olyan súlyos betegségben szenvedsz is, amilyen a diabétesz. Néha a legegyszerűbb dolgok gyökeres javulást hozhatnak egészségi állapotodban. A napi aerobik csökkentheti a vércukorszintet (a diabétesz fő ismertetőjegye), mivel az izmokat nagyobb glükóz- (vércukor-) felvételre készíti. A rendszeres gyakorlás segíthet az egyes típusú cukorbetegségben szenvedőknek, hogy hatásosabban használják fel az inzulinjukat. A többieknél az aerobik stimulálja a hasnyálmirigyet, hogy több inzulint termeljen, ami lényegében meg is akadályozza az ún. kettes típusú diabétesz kialakulását.

Hogyan hatástalaníthatunk egy fagyikelyhet?

Azt a cirka 300 kalóriát, amit egy fagyidesszert elfogyasztásával magadba olvasztasz, kb. egy óra folytonos mindennapos elfoglaltsággal tudod ledolgozni: kézi fűnyírással, kertészkedéssel, söpréssel, klasszikus táncokkal. Tehát legközelebb, amikor úgy döntesz, hogy megeszel egy fagyitortát, vagy befalsz néhány csokis kekszet, utána mindjárt állíts sorba néhány házimunkát vagy ütemezz be egy táncestet. Ami engem illet, inkább kihagyom az édességet.

Dolgozz a víz alatt!

Túl sok ember „bénul meg” térde és csípője elhasználódása miatt, még jóval idős koruk előtt. Ez bizony komoly hátramo-

dító a hosszú élet elérése tekintetében, mert a testedzés az egészség karbantartásának döntő része. Ám a vízben végezhető gyakorlatoknak hála, az ízületi fájdalmakban szenvedő embereknek sem kell mellőzniük a testmozgást. Az úszás mellett újabban egyre népszerűbb a vízi aerobik és a felúszó segédeszközökkel végzett „vízi kocogás”. A víz tökéletesen párnázza az ízületeket, ugyanakkor biztosítja a megfelelő ellenállást a kardiovaszkuláris gyakorlatokhoz. A kutatások megállapították, hogy a vízi torna, bár nem tekintendő súlyzósnak, mégis segít a csontritkulás elleni küzdelemben. Számos egészségvédő klub kínál programjában vízi testedzést.

Forróságban is hideg fejjel

A forró évszakban is tartsuk hűvösen a fejünket: olyan tevékenységet válasszunk, ami nem hevíti túl a testünket. Nyáron az ideális testmozgás az úszás, korcsolyázás, fitness légkondicionált edzőtermekben valamint a jóga és a taichi. Tanulmányok szerint a meleg napokon háromszoros az agyvérzés kockázata, mint a hűvösebbeken. A stroke szempontjából kiemelt hónapok a június, július és augusztus. Nyáridőben tehát igyunk vizet bőségesen, és hűvös környezetben edzünk! Ne engedjük a forróságot a fejünkbe!

A Nap: barát és ellenség

Sok századéves ismeri és tiszteli a nap erejét. Vele együtt kelnek, és pihennek le. A napfény, amennyire tudjuk, hasznos és káros is lehet, attól függően, mennyi ideig vagyunk kitéve ne-

ki. A nap ultraibolya sugarai természetes fertőtlenítők, elpusztítják a baktériumokat és a gombát a bőrön, továbbá serkentik a csontok egészségéhez alapvetően szükséges D-vitamin terelését. A napsütés serkenti az immunrendszert is, fokozza a természetes falósejt-aktivitást. Túl sok azonban bőrkárosodást vagy súlyosabb ártalmakat is okozhat, például bőrrákot, hőguttát, kiszáradást és csökkent immunaktivitást. A napsütést legjobban úgy használhatjuk ki, ha közvetlen napfénynek csak legfeljebb fél órát tesszük ki magunkat a napkelte utáni, illetve a napnyugta előtti két-két órás időszakban.

A kertészkedés az életünk hosszát is növeszti

A századévesek háttére és szakképzettsége világszerte eltérő, de mégis van egy közös hobbijuk: a kertészkedés. A kertészkedés edzi a testet, fejleszti a türelmet és a kitartást, lelkierőt, végül örömmel és virágokkal, termésekkel jutalmazza művelőjét. Tanulmányok megállapították, hogy a kertészkedők között ritkább a szívbetegség és a csontritkulás, mint a nem kertészkedőknél.

Aki lustálkodik, veszít

Az aktív, testmozgásban bővelkedő napirend a hosszú és egészséges élet alapja. Aligha meglepő, hogy a ketrecben tartott állatok között sokkal több az egészségi probléma, mint a ridegen tartottaknál. Az embereken végzett vizsgálatok is megerősítették, hogy minél aktívabb valaki, annál tovább él. Egy tanulmány szerint azok éltek a legtovább, akik legalább 3500

kalóriát dolgoztak le naponta. Elmondhatjuk tehát, hogy a lustaság, butít, betegít, a nyomorba és idejekorán a sírba dönt!

100 millió taichis nem tévedhet

Annak, aki már látott képeket a Kína terein lassan, bizonyos szabályok szerinti táncszerű mozdulatokat járó embertömegekről, ismerős lehet a taichi gyönyörű, egészségvédő művészete. Maga a tény, hogy világszerte több mint százmillió ember gyakorolja, önmagában tanúsítja széles körben elismert jótékony hatásait. A tanulmányok megállapították, hogy heti háromszor harminc perc taichi legalább három hónapon át lelassítja a csontritkulást, csökkenti a vérnyomást, a szorongást, javítja az alvást, a mozgékonyt és egyensúlyérzékelt, élénkíti a keringést, és javítja a koleszterin-profil. A taichi legjobb része az a könnyed és nemes gyakorlatsor, amit bárki, bármilyen idősen végezhet. A kínai századévesek többsége gyakorolja is. Taichi tanfolyamokat szerte a világon találhatunk parkokban is és a rekreációs központokban.

Fújd ki mérgeket!

A légzés az első önálló műveletünk, amikor megszületünk, és hamarosan garantálnak vesszük, mint automatikus funkciót. Ám bizonyos betegségekre, érzelmi traumákra és más tapasztalatokra kialakult szokásoknak köszönhetően sok ember nem lélegzik helyesen. Becslések szerint a testünkben távozó mérgeknek csak mintegy 30 százalékát ürítjük széklet és vizelet útján, a többit a légzőrendszer távolítja el. Más szóval, ha

nem lélegzel jól, mérget és hulladékot gyűjtögetsz a testedben. Gyakorold a mély, lassú, ritmikus rekeszizomlégzést naponta, és több energiára, jobb bőrszínre, tisztább elmére és emelkedettebb hangulatokra számíthatsz. A testet és elmét összehangoló gyakorlatok, mint a taichi, jóga, qigong és meditáció is mind tartalmazznak légzőgyakorlatokat.

A masszázs nem luxus

A legtöbben gyógyító hatása és a nyomában járó relaxáció miatt élvezik a masszázst. Sokan mégis fényűzőként gondolnak rá. Gyógyító jótéteményei minden fillért megérnek: óriási lendületet ad az immunrendszernek, fokozottan ellazít, javítja a vér- és nyirokkeringést, enyhíti az izomfájdalmakat, görcsoldó, hogy csak a legfontosabbakat említsük. Jómagam elengedhetetlennek tartom a jó egészség és kondíció eléréséhez, fenntartásához. Természetesen, bármikor megtanulhatod az önmasszázst, vagy masszírozhatjátok egymást egy társsal. Kísérletezz a sokféle változattal és irányzattal, például svéd, akupresszúra, tuina, thai, shiatsu. A reflexológiában, ha már csak egyszerűen átdörzsölöd a talpad, az is azonnali jó érzést kelt.

Az akupresszúra „gombnyomásra” beindítja az immunrendszert

Az akupresszúra már valószínűleg évezredek óta létezett, amikor először került említésre a *Sárga Császár Belgyógyászati Könyvében*, a világ legrégebbi orvosi tárgyú könyvében. Eb-

ben olvashatunk egy lábon található akupont (akupunktúrás pont) melegítéséről fekete ürömmel, ami serkenti az immunrendszert. Eme eljárásban a gyakorló szivarformára sodorja a fekete üröm levelét, majd meggyújtja a sodratot, és az izzó végét a ponthoz közelíti. Ugyanaz az eredmény azonban néhány másodpercen át tartó ujjnyomással is elérhető. A pont mindkét lábon megtalálható, a lábszár külső oldalán, mintegy négyujjnyira a térd bemélyedésétől, a sípcsont mellett. Egy modern kínai vizsgálat megerősítette ennek a kezelésnek a hatékonyságát: megállapították, hogy javítja az immunműködést, megelőzi a megfázást, influenzát és a fertőzéseket. Egy egészséges immunrendszer pedig ellenáll a ráknak, a fertőzéseknek és a degeneratív betegségeknek.

Zene füleidnek - évek az életednek

A zene a világon mindenfelé része a hagyományos gyógyító ceremóniáknak és rítusoknak, ekképp terápiás használatának gazdag a története. Az utóbbi tíz év kutatásai azt állapították meg, hogy a lassú, nyugtató zene általában jót tesz az egészségnek, míg a gyors, serkentő zene nem. A nyugtató klasszikus zene nem csak a kognitív funkciókat (emlékezet, összpontosítás, gondolkodás) erősíti, hanem előrelendíti az immunrendszert, csökkenti a vérnyomást, lazítja az izomfeszültséget, szabályozza a stresszhormonokat, emeli a hangulatot, és növeli a kitartást. A klasszikus zenészek, különösen a karmesterek a világ leghosszabb életű szakemberei közé tartoznak. A vizsgálatok során azok a növények jóval tovább éltek, amelyek klasszikus, nyugtató zenéből álló szerenádok kaptak, mint azok, amelye-

ket nyers, disszonáns zenének tettek ki. Ha hosszú életre törek-
szel, érdemes fel(hang)jegyezned!

Aludd ki magad!

Hmmm, egy kiadós, mély éjszakai alvás! Semmi sem élvezete-
sebb és egészségesebb. Nem csak az elme és az életerő vissza-
állítására miatt, hanem mert döntően kihat például a máj műkö-
désére is, ami a méregtelenítés nagy részét éjjel végzi, amikor
alszol. Az alvási rendellenességek a csökkent immunműködés-
től a hangulatingásokon keresztül olyan emésztési zavarokig
terjedhetnek, mint például a magas koleszterinszint vagy a ma-
gas vérnyomás. A 72 órán át egyfolytában ébren tartott vizsgá-
lati alanyoknál radikálisan lecsökkent a fehérvérsejt-termelés,
ami jól mutatja az immunműködés visszaesését.

Hosszú élet recept: nyolc órányi Zzzz

Kutatások szerint a krónikus alvászavar siettetheti a memó-
riavesztés kezdetét, továbbá kedvez a cukorbetegség és a magas
vérnyomás kifejlődésének. A keleti medicina régóta tudja
azt, hogy a megfelelő éjszakai alvás segít helyreállítani a yin
(szubsztancia), ami ellenőrzés alatt tartja a yangot (működés).
A yin kimerülésével és a yang többlettel jellemzett állapotok
pontosan megfelelnek a nyugati tanulmányokban megjelenő
tüneteknek. Az ősi kínai orvosi szövegek által ajánlott ideális
alvásidő nyolc óra. Egy átlagos felnőtt nyolc és egynegyed órát
alszik, ha magától kelhet. Gondoskodj magadnak legalább

hét-nyolc óra mély, zavartalan alvásról, hogy egészséges és hosszú életű lehess.

Jó alvási szokások a szokásos jó alváshoz

A testünk biológiai ritmusok szerint működik, és megfelelő szokásokkal működik a legjobban. Ahhoz, hogy minden éjjel jól kialhasd magad, alakítsd ki azokat a szokásokat, amelyek hozzásegítenek az elalváshoz, és az éjszaka átalvásához. Íme, néhány hasznos tanács a századévesektől: forró fürdő, lábmasszázs, naplórás, meditáció, aromaterápia, lazító zene, spirituális könyvek olvasása, imádkozás, könnyű esti séták. Ezek és egyéb rituálék ahhoz, hogy megnyugodjék az elméd, és belső békére lelj. Amint megtaláltad a megfelelő tevékenységet, gyakorold rendszeresen, hogy tested rögzítse a megfelelő reakciót, azaz az alvást.

Dolgozz nappal, egy műszakban!

A természet még a városlakók egészségére és közérzetére is hat, alig észrevehető, ám erőteljes módokon. A keleti orvoslásban régóta úgy gondolják, hogy a természet ciklikus váltakozásának tiszteletben tartása egészséget, megsértése betegséget okoz. A biokémiai változások akkor jelennek meg, amikor az emberi lények eltérnek az éjszaka és nappal váltakozásához társuló természetes viselkedési mintáktól. Az éjszakai műszakban vagy kötetlen munkaidőben dolgozóknál 30 százalékkal nagyobb egy szívinfarktus veszélye, mint a nappal, kötött munkaidőben foglalkoztatottaké. Az éjszakai „műszakra”

kényszerített egerek 11 százalékkal rövidebb ideig éltek, mint a normál időbeosztásban hagyott társaik.

Agytorna

Megérintett már az öregség szele mostanában? Az öregedéshez társuló gyengülő memória, a csökkent koncentráció és a lassuló reakcióidő főként az agyi vérellátás csökkenésének és az elhaló agysejteknek tudható be. A megfelelő táplálkozás és testedzés mellett az agyat megmozgató tevékenységek éppúgy kötelezőek az időskori kognitív elhalás megelőzéséhez. Olvass és tanulj új dolgokat, találgaj új hobbit, fejts rejtvényeket, vásárláskor fejben add össze a számlád tételeit - ezek mind élénkíthetik az agysejtek aktivitását, és bizonyos esetekben még új idegpályákat is kialakíthatnak.

Élethosszabbító sörték

A századévesek egyik kedvelt gyakorlata a test átdörzsölése valamilyen száraz, természetes sörtézetű kefével. Az elhalt bőrsejtek eltávolítása és a bőrhigiéniájának javítása mellett a dörzsölés serkentheti a bőr hajszálereinek vérellátását, javítja a bőr fertőzésekkel szembeni ellenálló képességét, és ragyogó bőrszínt, tónust varázsol. Kefe helyett átdörzsölhetjük a testet száraz vagy nedves ruhával is.

Hajad hosszú élete

Sokakat jobban aggasztja a hajuk elvesztése, mint az öregezés. Az örökletes tényezők nyilvánvalóan szerepet játszanak az idő előtti kopaszodásban, de számos esetben ez a folyamat természetes módszerekkel megfordítható. Először is hagyd el a durva vegyszereket tartalmazó hajápolási termékeket, amelyek károsítják a haj gyökerét, és megfosztják a hajhagymákat az életfontosságú tápanyagoktól. Csak természetes anyagokból álló termékeket használj. Masszírozd körkörösén a fejbőrt az ujjaiddal, vagy egy kemény sörtéjű hajkefével. Használj a kínai arborvita nevű növényt, ami ápolja a hajhagymákat, serkenti a vérkeringést, és eltávolítja a hajhagymákat eltömítő olajokat. Jómagam kiváló eredménnyel alkalmazom ezt a növényt a pácienseimnél már húsz éve. A haj vesztés fő oka természetesen a stressz. Igyekezz csökkenteni az életedben.

Hajolj töretlenül...

A bambuszt nem csak sokoldalú felhasználhatósága (a rügye táplálék, a hajtása gyógyszer, maga a törzse pedig építőanyag) miatt tisztelik, hanem kulturális jelentősége miatt is, mivel a növény a hajlékonyság, a rugalmasság jelképe. Ez a hajlékony növény a legádázabb viharoknak is ellenáll. A mi életünk is tele van váratlan eseményekkel, és azok, akik sikeresen alkalmazkodnak a változásokhoz, jobb egészségnek és teljesebb életnek örvendhetnek. A kínai tanulmányok azt mutatják, hogy a rugalmasság személyiségjegyeivel rendelkező páciensek gyakran 50 százalékkal gyorsabban gyógyulnak, mint a saját rögeszméikhez makacsul ragaszkodók. Próbáld

meg nem ragaszkodni egy adott végeredményhez: maradj azon a pályán, amit kitűztél az életedben, de ismerd fel, hogy amikor akadályok jelennek meg, néha kerülőt kell tennünk, hogy folytathassuk az utunkat. Gyakorold a nyújtást, jógát, taichit: a fizikai hajlékonyság fejlesztheti ugyanezt az erényt a személyiségben is.

A bemelegítés és levezetés része a gyakorlásnak

Sok páciensem lesérül még az olyan könnyed testedzés során is, mint a jóga vagy a Pilates, mert nem törődnek a megfelelő bemelegítéssel gyakorlás előtt, illetve a levezetéssel a gyakorlás után. Az izmaink már egy röpke ülő vagy fekvő pihenő során is lehűlnek és elmerevednek. Azt javaslom, megfelelő öltözékben vagy hőpakolással gyengéden nyújts és melegíts gyakorlás előtt. Sok edzőteremnek van szaunája, ami kiváló bemelegítési módszer gyakorlás előtt. Utána pedig zuhannyal vagy hidegpakolással hűtheted le az izmaidat, különösen a fájdalmasnak érzett izmok és inak környékén.

Holisztikusan szokj le a szenvedélyeidről

A dohányzás, ivás és kábítószer-függőség beláthatatlan károsodást okozhat a testben, és számtalan életbe kerülhet, nem beszélve a velük járó elképesztő pénzügyi terhekről. A drogok által okozott tüdőrák, májzsugorodás és más betegségek mind megelőzhetők, illetve gyógyíthatók, ha még az előrehaladott stádium előtt sikerül megtenni az ellenintézkedéseket. Minél előbb szoksz le róluk, a szervezeted annál hamarabb állhat ne-

ki a károk helyreállításának. Kérdezd meg a házi orvosod vagy egy szakorvost, milyen holisztikus programokat ajánl, ahol a kiegészítő és alternatív gyógyítási módszereket is felhasználják egy integrált test-elme-szellem szemléletű elvonókúrában.

A kínai kutatók például megállapították, hogy a kudzu virága, csökkenti az alkohol és más anyagok utáni sóvárgást, illetve az elvonásuk tüneteit. Győződj meg róla, hogy a csapatod nyitott arra, hogy efféle gyógymódokat is bevegyen a stratégiai tervbe. A jó hír, hogy sosem késő. Bármilyen sokáig is raboskodtál valamelyik szer börtönében, amint leállsz vele, jobb egészségnek és közérzetnek örvendhetsz.

Könnyed reggeli ébredés - védelem a stroke ellen

Az agyvérzések és szívrohamok zöme reggel hat és dél között következik be. Ennek az az oka, hogy amikor az emberek az alvásból szinte azonnal belevetik magukat a napi dolgaikba, a testük hirtelen drámai vérnyomás, hőmérséklet és pulzusemelkedést él át az alvóállapotbeliekhez képest. Ez a meg rázkódtatás megterheli a rendszert, és nagy feszültséget kelt a gyenge érfalakban. Óvakodj attól, hogy szó szerint kiugorj az ágyból! Sokkal jobb, ha lágy zenére, fokozatosan kelsz, nyújtózol, megmasszírozod magad, mielőtt lezuhanyozol vagy hajításba kezdesz.

A kínai taoisták ránk hagyományoztak egy reggeli ébredés utáni rituálét, ami lágyan ösztönző módon megkönnyíti az átmenetet az alvásból az ébrenlétbe. Amikor felkelsz, masszírozd meg az érzékszerveidet: a szemet, orrot, ajkat és a fület. Finoman ütögesd és dörzsöld át a fejbőröd az ujjaidal. A tested többi részét ütögetéssel masszírozd át nyaktól lefelé, váll,

könyök, kéz, mellkas és alhas, csípő, térd és láb. Végül tenyér-
ütésekkel masszírozd meg a derekad. Lélegezz be az orrodon,
majd ki a szádon háromszor, hogy kifújd a mérgeket. Majd
vegyél három mély lélegzetet, hogy friss, életfontosságú oxi-
génnel töltsd fel a sejtjeidet.

Teknőstipp

Figyeld meg, hogy a természetben a gyors anyagcseréjű ál-
latok hamar elpusztulnak, azok viszont, amelyek lassabban
égetik az energiát, hosszú évekig élének. Itt van például a ko-
libri: gyors anyagcseréje két nyár alatt kiégeti a szervezetét,
míg az óriásteknős száz évnél is tovább él. Ha üzemanyagot
égetünk, hogy gyorsítsuk az anyagcserét, az szabad gyököket
generál, amelyek károsítják a sejtek DNS-ét, ami degenerációs
láncot indít el. Ütemezd úgy az életed, hogy az aktív időszakot
meg-megszakítsák a pihenők és erőgyűjtések, kerülj
az élénkítőszereket, és csökkentsd a stresszt! Táplálkozz a kö-
rülményeidnek megfelelően: ülő foglalkozásúaknak könnyű,
vegetáriánus étrend, a nehezebb fizikai munkát végzőknek
pedig fehérjében dúsabb javallott. Ne kövesd az „élj gyorsan,
hajj meg fiatalon" szlogent - inkább a teknőst utánozd, és érij
célba!

Fejűtőér-ultrahang - elvégre az ér a vér helye

Az Egyesült Államokban az agyvérzés a harmadik leggyako-
ribb halálok. Az agy vérzéses betegekre évente több mint 70 mil-
liárd dollárt költenek. A vérvizsgálat önmagában nem képes

pontosan megbecsülni az agyvérzés veszélyét, ami egy agyi ér elrepedése révén katasztrofális helyzetet idéz elő. A nyaki artériák egyszerű, olcsó, ráadásul sérülésmentes ultrahangos letapogatása ellenben jobban előre jelezheti a szélütést, és elejét is veheti. Ha elmúltál negyvenéves, kérd meg a háziorvosod, hogy írja fel a tesztet - megmentheti az életed!

Egy okkal több, hogy ne horkolj

Azon kívül, hogy világból kikergeti a párodát, a horkolás az életedbe is kerülhet! A horkolás nyomást gyakorol a kardiovaszkuláris rendszerre azáltal, hogy elvágja a vért az oxigén-utánpótlástól, ezáltal növeli a vérnyomást, és hatására megnő a káros koleszterin szintje. Egy tanulmány szerint a horkolóknál kétszer nagyobb a szívinfarktus és az agyvérzés esélye, mint a csendben szundítóknál. Ahhoz, hogy ne a szádon át vedd a levegőt éjszaka, aludj az oldaladon, add le a súlyfelesleget, illetve kezeld az orr- és arcüreg elzáródásait. Ha mindez csődöt mondana, keress fel egy orr-, fül-, gége-szakorvost. Néhány esetben a horkolás problémáját a légutakat elzáró bizonyos fülös szövetek eltávolítása oldja meg, ebben esetleg egy műtét segíthet.

Szívbj ellen szundíts!

A szívre nehezedő stressz csökkentésének egyik legjobb módja, egy kis szundikálás a nap közepén. A kínai gyógyítók megfigyelték, hogy a test huszonnégy órás ritmusában a délidő a szív csúcsidőszaka. Ezért nyugtató tevékenységeket és

pihenést tanácsolnak pácienseiknek a napnak ebben a szakában a kardiovaszkuláris rendszer egészségének fenntartása érdekében. A kutatók azt állapították meg, hogy a napközben legalább 30 percet szundító férfiaknál 30 százalékkal csökkent a szívrendellenesség kialakulásának valószínűsége a nem szundikálókhoz képest. A szieszta tehát nem lustaság - a bölcsesség jele!

Engedd le a terhet a válladról: súlyozók az egészséges szívért

Napjainkban az amerikaiak 61 százaléka elhízott vagy túlsúlyos. Nem ez a hosszú élet titka! Az elhízás magas vérnyomást okoz, cserébe megdolgoztatja a szívet. A legtöbb túlsúlyos embernek magas a koleszterin-szintje is: a szívbetegség egy másik rizikó faktora. Egy tanulmány szerint ha a túlsúlyos emberek 10 százalékkal csökkentik a testsúlyukat, a szívbetegségük kockázatát 20 százalékkal mérsékeltek. Tehát dobd ki a ballasztot, hogy megkönnyebbülhessen a szíved!

Szerepel a hosszú élet a munkaköri leírásodban?

Bizonyos foglalkozást végző, illetve pozíciót betöltő emberek az átlagnál tovább élnek. Például, egy életbiztosítók által végzett tanulmány szerint a szimfonikus zenekari karmestereknél és a magas szintű vállalatvezetőknél az átlag alatti a halálozási ráta. A kínai felmérések szerint az orvosok, művészek, egyetemi tanárok és gyógynövénygyűjtők élveznek az átlagosnál hosszabb életet. Másrészt vannak olyan iparágak, ahol szinte mindennaposak a sérülések és a stressz, ami gyakran megrö-

vidíti az életet, ilyen az építőipar, a bányászat, a közlekedés, a mező- és erdőgazdaság, halászat, a nagy- és kiskereskedelem. A statisztikáktól eltekintve fontos, hogy a választott pályádat értelmesnek és élvezetesnek találj.

Stresszűző virágok

A színes virágok rendkívüli módon befolyásolják a hangulatokat. Egy csokor virág szeretetért esdekelhet, feldobhatja a beteg kedélyállapotát, még a stresszel is megküzdhet. Tanulmányok szerint egy bokréta színes virág közelében ülők jobban el tudtak lazulni egy ötperces gépeléses feladat során, mint azok, akik csak leveles növények mellett ültek. Legközelebb, ha lazítani akarsz, vagy a kedveden javítanál, vedd magad körbe színes virágokkal!

Törd meg!

Az ismétlődő stressz nem csak az iroda sajátossága. Ahogy időszünk, sok ház körüli teendő, amit valaha könnyedén elvégeztünk, fáradtságot, izületi vagy izomfájdalmat okozhat. Vannak, akik szerint továbbra is változatlan intenzitással kell folytatnunk ezeket, mert a testet erőpróbák elé kell állítani, hogy megmaradjon az ereje. A kínai orvoslás azonban nem nézi el a korlátaink túlfeszítését. A porszívózást például nyugodtan oszd fel több lépésre, hogy ne erőltess túl az izmaidat. Seperd fel a konyha felét, vagy negyedét, azután pihenj. Teázz, vagy olvass egy kicsit, azután folytasd a munkát. Alkalmazd ezt a módszert bármilyen hosszabb lélegzetű, fárasztó munka

esetén. Persze, elnyújtja a feladatot - de ugyanezt műveli az életteddel is!

Biztonságos autó + óvatos vezető = hosszú életút

A baleseti halálok közel fele autóbaleset. Egy autó annál biztonságosabb, minél nagyobb. Egy biztosítók által végzett felmérés szerint a nagy luxusautók vezetői között a legalacsonyabb a baleseti halálozás aránya. Utána következnek a nagyobb teherautók és a furgonok vezetői. És ahogy csökken az autók tömege az autótípusok között, szinte olyan sorrendben nő a baleseti halálozás aránya. Bizonyára biztonságos autót szeretnél, légszákkal és biztonsági övvel, de legalább olyan fontos az óvatos, éber vezetés, továbbá az érzelmi kitörések mellőzése. Alkoholfogyasztás, vagy álmoságot okozó gyógyszer szedése után - mondanom sem kell - soha ne vezess!

Az étel nem csillapítja a szeretetét

Sokan beleesnek abba a csapdába, hogy érzelmi étvágyuktól vezérelve esznek, s nem fizikai éhségből. Az unalom, bánat, fájdalom és az érzelmi üresség hatására előfordulhat, hogy a vigasztaló ételek után nyúlunk - amelyek időlegesen valóban nyújtanak valamicske átmeneti elégedettséget, mivel béta-endorfin kiválasztását idézik elő az agyban. Ez a reakció „ételfüggőket” hoz létre, akik az ételhez, mint kábítószerhez nyúlnak érzelmi vagy fizikai fájdalmaik enyhítése érdekében. A tiltott szerekhez viszonyítva az étel ártalmatlannak tűnhet, de mindannyian láthatjuk az árnyoldalát is: elhízás, cukorbe-

tegség, táplálkozási zavarok és depresszió, ami mind rövidíti az életet. Foglalkozz a boldogtalanságod mögöttes okával, és az ételek utáni sóvárgás, a tőlük való függés eltűnik.

Egy kihívást jelentő állás megvéd az Alzheimer-től

A gondolkodást igénylő foglalkozások stresszel is járhatnak, de arra készítetik az embereket, hogy alkotó módon gondolkodjanak. Hatékony stresszkezelés mellett megtörténhet, hogy éppen egy sokat követelő állásra van szükséged ahhoz, hogy öregkorodra ne gyepesedjen be az agyad. Egy tanulmány szerint azoknál az embereknél, akik folyamatosan egyre nagyobb mentális kihívással járó foglalkozásokat választottak pályafutásuk során, kisebb a jelenleg gyógyíthatatlan és minden esetben végzetes Alzheimer-kór kialakulásának valószínűsége.

A komótos költözés kiskátéja

Ha egy idő után, akár önként, akár a körülmények hatására költöznöd kell, váratlan stressz keríthet hatalmába. Íme, hogyan kerülheted el az egészségi problémákat: ha lehetséges, legalább hat hónappal a tényleges költözés előtt hozd meg a végleges döntést. Csomagolj szép lassan, dobd ki a szükségtelen kacatokat, és élvezd a megtartani kívántakhoz fűződő kellemes emlékeket. Köszönj el minden egyes helyiségtől minden saroktól, minden ajtótól és ablaktól. Emlékeztess magad, hogy a jó dolgok nem kötődnek ehhez a fizikai helyhez, immár emlékek, amelyeket soha senki nem vehet el tőled. Ha teheted, gyakran látogasd meg leendő otthonod ez alatt az idő

alatt. Szoktasd magad a világításhoz, szagokhoz, a helyiségek érzetéhez. Ismerkedj meg egy-két szomszáddal. Ha még nem tetted, vizsgáltsd meg a házat vagy lakást nedvesség és penész szempontjából, és az esetleges problémát még a költözés előtt javítsd ki. Amint beköltöztél, alakíts ki új ébredés utáni és elalvás előtti szokásokat. De mindenekelőtt táplálj pozitív gondolatokat az új otthonodban rád váró hosszú és boldog jövő iránt.

A kínai Matuzsálem titka

Állítólag Peng-ce, a kínai Matuzsálem, aki a mondák szerint 800 évig élt, találta fel a *daoin-t* (taoyin), azt a könnyed nyújtó és meditációs gyakorlatsort, amit néhányan a jóga elődjének tartanak. A daoin egyik első gyakorlata, hogy az egyik lábunk sarkával megdörzsöljük a másik talpát, amíg a dörzsölt láb fel nem melegszik, majd cserélünk. Az alsó végtagok vérkeringésének serkentésén kívül a talpak dörzsölése aktivál egy fontos akupunktúrás pontot, a Gushing-forrást. A modern kutatások szerint ennek a pontnak a serkentése a hormon- és idegrendszer kiegyensúlyozása felé hat.

Őrizd jól az energiabankod!

A kínai gyógyászatban a has a test esszenciájának és energiájának tárháza. Azt ajánlják, hogy gondosan óvd energiádat a lehetséges rablóktól, mint az időjárás, a túlzott nemi élet, a táplálkozási zavarok, a kevés alvás és a kimerítő fizikai munka. Az alhas melegen tartása és védelme szerintük nagyon kedvező.

zően hat az egészségre és a hosszú életre. Az energiaszámládat úgy töltheted fel, ha rendszeresen meleg vizes palackot vagy fiatalító gyógynövényekkel tele zacskót vagy azok oldatával készített borogatást teszel rá.

A jó testtartás az agyban marasztalja a vért

A hajlott hát megcsapolja az energiát, rontja a kedélyt, és krónikus hát- és nyakfájást okoz. A görbe tartástól öregebbnek látszol, és annak is érzed magad. Emellett korlátozza az oxigén-felvételt: ha összenyomod a bordáidat és a rekeszizmod, a légzés nem lehet teljes, így az agy és a végtagok vérellátása lelassul. A rossz tartás megszüntetésének kínai módszere: húzd be az állad kissé, és képzelj el, hogy a fejed búbjánál fogva egy madzag emeli a fejed felfelé.

A gyakorlás garantáltan óvja a csontjaidat (a törésektől)

Az Egyesült Államokban a csonttörés az egyik fő ok, ami miatt az emberek az öregek otthonában kötnek ki - aztán pedig az esetek zömében, a temetőben. A törés sokszor esés miatt következik be. A könyvben korábban írtak (táplálkozás, kiegészítők) betartása mellett a megfelelő izmok edzésével is megelőzheted az eséseket és töréseket. Az idős emberek gyakran gyenge bokájuk miatt esnek el. Íme, egy gyakorlat, ami segít, hogy megálljunk a lábunkon: ülj egyenesen a székedben, nyújtsd előre az egyik lábad a talajjal párhuzamosan. Feszítsd hátra a lábfejed a sípcsont felé, amennyire bírod, és tartsd úgy 15

másodpercig. Ismételd ötször. Ezután forgasd körbe a lábfejed az óra járásának irányában, amilyen széles ívben csak bírod, lassan, mintha nagy ellenállást kellene leküzdened, ötször. Ismételd a forgatást a másik irányba, majd az egész sorozatot végezd el a másik lábaddal is.

Ismételd ezeket a gyakorlatokat hetente három-négy alkalommal, hogy minimálisra csökkentsd a legyengítő és nem egyszerű végzetes esések lehetőségét.

Dúdolni halkan: egészséges szokás

Jó néhány krónikus fáradékonyságban szenvedő emberől kiderült, hogy valamilyen arcüregi problémája van, ami akadályozza őt a normál gázcserében. Most már igazolva látszik, hogy kedvenc dalaink dúdolása a rádióval együtt vagy önállóan megelőzheti, vagy akár gyógyíthatja is az arcüreg rendellenességeit. A vizsgálatok szerint a dúdolás javítja a salétromoxid-kibocsátást, ami a hatékony üregi működés jellemzője. A dúdolás hasonlít a hagyományos kántáláshoz vagy mantrázáshoz, ahol is a hanghullámok pozitív reakciókat váltanak ki a testből és a szellemből. Tehát a jobb légzés, és a kicsattanó egészség érdekében szokj rá a dúdolgatásra munkába menet-jövet!

Bármilyen segíts neked, gyakorold naponta!

Ha van egy napi energiafeltöltő programod, az olyan, mint ha naponta éleznéd a fejszéd, ezáltal sokkal hatékonyabban működhetsz. Bár a hétfévi fürdőkezelések és az éves wellness-

nyaralások frissítenek, és szinte új életre keltenek, jótékony hatásaik gyakran csak rövid ideig tartanak, hacsak össze nem állítasz egy naponta gyakorolható programot, ami megerősít, és feltölt energiával. Szakíts időt arra az egyetlen tevékenységre, ami jó érzéseket kelt benned, akár sétáról, taichiról, egy tál gyümölcs vagy zöldség elmajszolásáról, lábáztatásról és masszírozásról, klasszikus zene hallgatásáról vagy meditációról van szó. Jutalmad cserébe a kiegyensúlyozott teljesítmény.

Segítsd az orvosod, vigyázz magadra!

Sok ember az orvosára bízva a saját egészségéről való gondoskodást, ahelyett, hogy vállalnák saját egészséggel kapcsolatos céljaikért a tevékeny felelősséget. Bár az orvosok általában jól képzetek a betegségek kezelésében, a jó közérzet fenntartásában nem mindig képzetek. Szokj rá, hogy megelőzőképpen látogatod meg az orvosod rendszeresen. Beszélj meg vele egészséggel kapcsolatos céljaidat, és annak írásos kivonatát is mellékelje a kartotékodhoz. Kérd el a legutóbbi laboreredményeidet, és vedd össze azokat a korábbiakkal. Ellenőriztesd az általad szedett gyógyszereket, kiegészítőket és gyógynövényeket, és ha lehetséges, próbáld meg csökkenteni vagy természetessé helyettesíteni a szintetikus szereket. Beszélj meg az orvosoddal a hosszú élet terén elért legutóbbi kutatási eredményekről. Igyekezz tiszteletteljes, szívélyes munkakapcsolatot kialakítani házi orvosoddal.

A test egyik „térképe” a szádban

A kínai orvoslásban a nyelvet belgyógyászati térképnek tekintik. Már idejekorán felderítheted a rejtett problémákat, ha megvizsgálod a nyelved bizonyos területeit, nincs-e rajta pír, barázda vagy lepedék. A nyelv hegye a szívnek felel meg. A közvetlenül ezután következő rész a tüdőt jelzi. A széles központi terület megfelel a gyomornak és a lépnek, a két oldalon látható vékony csíkok a máj és az epehólyag jelzői. A nyelv hátsó része pedig a vesével és a hólyaggal van kapcsolatban. Kéj a házi orvosodtól szakrendelői beutalót, ha ezen területek bármelyikén rendellenességet tapasztalsz!

A szem az egészség tükre

Egy másik vészjelző rendszert is láthatsz, ha egyenesen a saját szemedbe nézel. A kínai orvoslásban a duzzadt vagy vörös szemhéj például emésztési problémákat jelez. A szemzug pirossága és irritációja a szívet érő stresszről árulkodhat. Ha a szemfehérje irritált és vörös, az a légzőrendszer gondjára utal. Ha a fehérje sárgás, az sárgaságot jelez, ami máj- vagy epe-rendellenességre utal, és azonnali orvosi felülvizsgálatot igényel. Az írisz bármilyen változása szintén a máj problémáját jelezheti, a szem alatti sötét karikák hormonzavart, arcüregi allergiát - vagy csak egyszerű alváshiányt mutathatnak. Ha magadba akarsz tekinteni, rendszeresen vizsgáld meg a szemed.

A nyelved nem hazudik!

A nyelvdiagnózisnak elég gazdag a történelme a világ orvosi hagyományaiban. Valamennyi ősi medicinában alkalmazták a nyelv megtekintését a viscerában, azaz a belső szervekben történt változások észlelésére. A nyelvet immunsejtek borítják, amelyek azonnal felveszik a küzdelmet a behatolókkal, továbbá idegsejtek is találhatóak rajta valamint ízlelőbimbók, amelyek közvetlenül az agyhoz kapcsolódnak. Bonyolult vér- edényrendszer látja el, amely az oxigén és tápanyagszállítás függvényében változtatja a nyelv színét. Egy egészséges nyelv nedves és rózsaszínű. A vörös, barázdált vagy sárgás lepedékkel borított nyelv belső egyensúlytalanság vagy betegség jele. Ha ezeket a jeleket észleled, keress fel egy gyógyítót vagy orvost, lehetőleg olyat, aki a kínai orvoslásban is jártas. Például, ha vörös tüskék vannak a nyelved hegyén, az azt jelentheti, hogy stressznek vagy kitéve, és nyomás vagy gyulladás van a fejedben, vagy a légzőrendszeredben. Vastag lepedék a nyelv hátsó részén felgyűlt mérget, illetve hulladékot jelent.

Az egészséges szervekért mondd szépen: haaa!

Egy általános kínai egészségvédő és élethosszabbító gyakorlat szerint bizonyos hangokkal gyógyíthatók a belső szervek. A kutatások azt állapították meg, hogy vannak a testműködést csillapító, illetve serkentő hangok. A hat gyógyító hang egy egyszerű technika, amely javítja a szervrendszerek egészségét. Mindössze annyit kell tenned, hogy kilégzés közben kiejted az egyes hangokat hat légzésen át, miközben vizualizárod a serkenteni óhajtott szervet. A hangok: „sú” a májé, „ha” a

szívé, „hú” a gyomoré, „szi” a tüdőé és „fű” a veséé valamint „sí” az epehólyagé.

Illatos jó kedv

A szagok igen nagy befolyással bírnak a testünkre és elménkire egyaránt, amint azt a kutatások is megerősítették. Az olfaktorikus idegek stimulációja az orrban agyunk limbikus rendszerét aktiválja, ami az emlékekhez és hangulatokhoz kötődik. A növények és erős illóanyagok gyógyítással és wellness-szel kapcsolatos használata (az ún. aromaterápia) igen gyakori a világ minden gyógyító rendszerében. Az aromaterápiában jázminnal kezelik a depressziót, levendulával a nyugtalan alvást, citrussal fokozzák az éberséget, borsmentával a gyenge emésztést, rozmaringgal a fájdalmat és az izommerevséget, eukaliptusszal a légúti elzáródásokat, pacsulival a hányingert. Az esszenciális növényolajokat a halántékra vagy a nyakhát-ra csepegtethetjük, esetleg közvetlenül egy-egy akupresszúrás pontra - vagy forralt vízbe csepegtetve inhalálhatunk vele.

Tavaszi tisztító böjt időszaka

A tavasz az ébredés ideje. A kínai orvoslás szerint a máj és az epehólyag tavasszal a legaktívabb. Ösztönös törekvésünk, hogy tavaszi nagytakarítást tartsunk otthon, tükröződik a máj természetes tisztító és méregtelenítő műveletében. Ez remek időszak a természetes egészségügyi tanácsadó felügyeletével végzett májtisztító böjtökre. Az 5000 éves *Sárga Császár Belgyógyászati Könyve* az alábbi tanácsot adja: kelj korán, és pihenj

le korán, öltözz fel a hűvös reggelekre és estékre, nyújtózz és tornázz, továbbá fejezd ki szabadon az érzelmeidet. Ezzel felvérted magad a tavaszi betegségekkel szemben.

Nyár: később térhetünk nyugovóra

A nyár a nagyléptékű növekedés és meleg évszaka. A meleg rendkívüli terjeszkedést okoz, és kedvez a kiszáradásnak, ami megbontja az idegrendszer egyensúlyát, csökkenti az emésztőnedv-termelést, lassítja a bélmozgást, ételmérgezéshez és vérhashoz vezethet. A kínai orvoslás szerint a szív és a vékonybél a nyári hónapokban a legaktívabb. A Sárga Császár tanácsa: kelj korán, fekj le később, pihenj délidőben, kerüld a fizikai tevékenységek okozta túlhevülést, igyál rengeteg folyadékot, étrendedbe illessz sok csípőset, óvakodj a haragtól, tartsd fenn a nyugalmat, és megelőzheted a nyári betegségeket.

Ősz: a savanyítás ideje

Az ősz a forduló a nyár melege és a tél hidege között. A lehűlő időjárás nyitja meg a betakarítás idejét, és beharangozza a természet elhaló ciklusát. Az évszak változása összeszorítja a légzőrendszert, ami köhögést, asztmát, bronchitist, sőt akár tüdőgyulladást is okoz. A kínai orvoslás mindig is a tüdőt és a vastagbelet társította az őszhöz. A Sárga Császár korai fekvést és korai kelést tanácsol, légzőgyakorlatokat, ilyenkor kerüljük a csípős ízt, de emeljük a savanyú íz arányát az étkezésünkben, igyunk folyadékot, és együnk leveseket, maradjunk nyugodtak és lazák, hogy elkerüljük az őszre jellemző betegségeket.

Télen kerüld a nyers ételeket

A tél a természet álma. A nappalok rövidek, az éjszakák pedig hosszabbak. Az emberi lények már rég leszoktak a téli álomról, nem úgy, mint néhány kuzinjuk az evolúciós láncban, de a testünk még mindig érzékeli a természeti folyamatok téli lassulását. A kínai medicina szerint a tél a veséhez, a mellékveséhez és a hólyaghoz társul. A viszonylagos tétlenség miatt a mérgeanyagok és a széndioxid hajlamos összegyűlni. Az emberek ki vannak téve a megfázásnak, influenzának, keringési zavaroknak és az életerő csökkenésének. A Sárga Császár azt mondja: aludj el korán, a felkeléssel pedig várd meg, amíg a nap megfürdeti a házat, öltözz melegen, és gyakorolj valami testedzésfélét, kerüld a nyers és hideg ételeket, csökkentsd a sósat, hogy védj a veséket, és növeld a keserű ízű ételek arányát. Légy boldog, és ne kavard fel az érzelmeket. Így kerülheted el a tél búbáját.

Egy kis alhasi segedelem

A hagyományos kínai tanítások szerint az emésztési zavarok felelősek a betegségek akár 90 százalékáért. Ezért olyan hosszú könyvünk első fejezete, a „Mit eszel?” Ugyanakkor hiába eszünk, mi szem-szájnak ingere, ha az emésztetlen anyag részei a belekben panganak, mérgezik a rendszert, és megakadályozzák az ételünk teljes felszívódását. Ennek a problémának az egyik lehetséges háritása, ha végrehajtjuk ezt az egyszerű „belső nagytakarítás” gyakorlatot naponta egyszer vagy kétszer, legalább egy órával étkezés után. Térdünket enyhén behajlítva hajoljunk előre, és tegyük a kezünket a combunkra,

közvetlenül a térd felett. Nyomjunk lefelé a kezünkkel, lélegezzünk ki mélyen, és azzal egy időben húzzuk be a hasunkat, amennyire csak bírjuk. Légzésünket benntartva hasizmaink segítségével nyomjuk ki, és húzzuk be a hasunkat néhány-szor. Ezután egyenesedjünk fel, és lélegezzünk be. Ismételjük háromszor. A gyakorlat nem hat azonnal, de idővel testünk minden porcikája - a bőrünktől kezdve az agyunkon át a nemi szervekig - élvezi majd jótéteményeit, ahogy az elfogyasztott étel minden morzsája felszívódik, és hasznosul.

„Inverz” masszáz

A nyugati medicina olyan intenzíven összpontosít a vérré, hogy a betegek szinte semmit nem tudnak a nyirokról, a másik életfontosságú testnedvről. A nyirok világos, áttetsző folyadék, amely a szennyet és a hulladékot szállítja el ürítés végett a sejtektől. A folyadék a sejtek közötti űrben áramlik, de nincs a szívhez hasonló „szivattyúja” - áramlása a testünk és izmaink napi mozgásától függ. Amikor a nyirok pang, ödéma (duzzadás) keletkezhet, vagy összegyűlhetnek a toxinok. Egy speciális masszázs hivatott ismét mozgásba lendíteni ezt a rendszert. A gyakorló gyengéd, váltakozó erejű nyomást alkalmaz a nyirokcsatornákra a végtagoktól a szív felé, a mélyszöveti masszázzsal ellentétesen. A nyirokmasszázs különösen fontos a fekvőbetegeknek, mivel ők sokáig heverhetnek mozdulatlanul, de mindenkinek hasznos, aki hosszú életre vágyik. A manuálterapeuták közül sokan kaptak képzést a nyirokrendszerről is, érdeklődj az ismerős gyógyítónál, a fürdőben, illetve a masszázsklinikán.

A kezed segít lélegezni

A reflexológia tudománya a kéz és a láb bizonyos, a belső szervekhez kapcsolódó pontjainak stimulációjával segít a betegségek kezelésében. Íme, hogyan segíthet a reflexológia orr-járataink kitisztításában például arcüreg-gyulladás esetén: bal kezünket tenyérrel felfelé emeljük magunk elé. Jobb kézzel szorítsuk meg a kisujj tövét, majd a hüvelyk- és mutatóujjunkkal „sétáljunk” a kisujj hegye felé, és minden egyes „lépésnél” szorítsuk meg egy kicsit. Ismételjük ezt a következő három ujj esetén is. Majd a bal hüvelykujjhoz érve, a hegyétől induljunk a töve felé. Ezután ismételjük az egészet kézcserével. A vérbőség enyhítésének előnyei nyilvánvalóak a hosszú élet szempontjából: még rövid időre sem szeretnénk, hogy testünk oxigénellátása sérüljön.

Próbáld fejjel lefelé

Ahogy minden más a fizikai univerzumban, a testünk is válaszol a gravitációra. Idősebb korunkban többnyire csak akkor gondolkodunk el ezen, amikor elesünk! De a gravitáció hat a belső szerveinkre, a nedveinkre és a csontvázunkra is. Ahhoz, hogy tökéletes formában tartsuk őket, a legjobb, ha időnként testünk fejreállításával megcseréljük a nyomások irányát. Ezt megtehetjük például egy enyhe emelkedésű ferdepad segítségével, aminek a végén beakaszthatjuk a bokánkat. A gerincre nehezedő nyomás már napi öt percre történő megfordítása elég, hogy a porckorongok regenerációja beinduljon. Az agy vérellátása is megjavul (de vigyázzunk, nehogy túl sok vér áramoljon a fejbe!). Ezenkívül a szervekre gyakorolt nyo-

más eloszlása is átrendeződik, a vér és a nyirok is kiszabadul a mindennapos rutinból.

Ne engedd be a csontlopókat

A csontritkulás miatt eltört csípőcsont hamar a sírba vihet minket. Ahogy idősödsz, kerüld a csontjaidban lévő kalciumot gyengítő dolgokat. Legnagyobb támadói a nikotin, a koffein, a túl sok alkohol, cukor és só. A koffeintartalmú üdítőknek igen magas a foszfortartalma, ami szó szerint eltávolítja a kalciumot a csontokból. A vényre kapható gyógyszerek, köztük a szteroidok és a pajzsmirigyre adott szerek ugyanezt művelhetik, tehát ha ezeket szeded, győződj meg róla, hogy kezelőorvosod figyeli a csontjaid állapotát. Természetesen a súlyzóval végzett gyakorlatok, az egészséges mértékű napozás, valamint a sötét leveles zöldségek és a hüvelyesek fogyasztása mind segíthet a csontritkulás megelőzésében.

Tartsd a hűvöset kívül...

A szélsőséges hőmérsékleti viszonyok veszélyeztethetik az ember egészségét, még az életét is. A test erősítéséhez és a környezet hőingadozásaival szembeni ellenálló képesség növeléséhez a hideg vizes zuhanyozást javaslom. Ez összehúzza a felszíni és a végtagi ereket, így hatalmas véráramot indít a belső szervek felé, ami növeli ezen életfontosságú testrészek oxigénellátását, és fokozza a hulladékeltávolítást belőlük. Ha még nem gyakoroltad be, fokozatosan szoktasd hozzá magad. Kezdd úgy, hogy hideg vizes törölközővel átdörzsölöd a tes-

ted. Néhány nap elteltével állítsd a zuhany vagy a fürdő vizét kicsit hidegebbre, és hétről hétre egyre kevesebb meleg vizet keverj hozzá, amíg teljesen át nem állsz a hideg vizes zuhanyozásra.

...és a meleget belül

Miközben a hideg ajánlott a test felszínén, belül sokat árthat. A legtöbb ételmiszert és italt szobahőmérsékleten vagy a test hőfoka körüli hőmérsékleten kellene fogyasztani. Gondolj bele, egy pohár jeges víz alig melegebb a fagypontnál, ami kb. 35 fokkal hidegebb, mint a testünk. A hideg italok összehúzzák a véredényeket - a hideg mindenütt ezt műveli a testben -, ezáltal csökkenti a gyomor vérellátását és az emésztőnedv-termelést, ami idővel ronthatja az emésztést. Még az immunműködést is ronthatja az emésztő traktusban, sebezhetőbbé gyengítve azt a fertőzéseknek, például a *helicobacter pylori*-nak, a gyomorfekélyért leginkább felelős baktériumnak. Hogy hosszú távon is kiváló kondícióban tartsuk a testet, ismerjük meg felfűtésének és lehűtésének titkait!

Négylépéses matt az álmatlanságnak

Az álmatlanság az öregedés és az immunrendszer tönkretételének egyik fő szövetségese. A híres taoista orvos, Ge Hong, aki a Han-dinasztia idején élt, a harmadik században, az alábbi gyakorlatsort javasolta az álmatlanság kezelése és megelőzése céljából. A kínai vizsgálatok azt mutatták, hogy már ket-

tő-négy hét gyakorlás is rendkívüli mértékben javítja az alvás minőségét az álmatlanságban szenvedőknél.

Az első gyakorlathoz feküdjünk hanyatt, hajlítsuk be a térdünket. A kezünkkel húzzuk a térdet a mellkasunkhoz, és lélegezzünk természetesen. Tartsuk ezt a pózt egy percig, majd lazítsunk, nyújtsuk ki a lábunkat, a karunkat pedig oldalra kinyújtva lazítsuk.

A második gyakorlathoz maradjunk háton fekvé, lélegezzünk be, majd nyújtsuk ki mindkét karunkat a fejünk fölé. Ahogy kilélegzünk, engedjük le a kezünket, és a mellkastól a hasig masszírozzuk át magunkat, majd oldalt ismét pihentessük a kezünket. Ismételjük minden légzésre kb. egy percen át.

A harmadik gyakorlatot is hanyatt fekvé végezzük: szorítsuk ökölbe mindkét kezünket, és tegyük a hátunk alá, olyan magasan, amennyire csak tudjuk, a lapockák felé, a gerinc két oldalán. Három teljes légzés, ezután egy kissé mozdítsuk a derék felé a két kezünket, majd így haladjunk tovább, három légzésenként, amíg a derékig nem érünk. Ott lélegezzünk ötöt, majd tegyük a kezünket a farkcsont mellé, kétoldalt, és lélegezzünk még ötöt.

A negyedik gyakorlathoz feküdjünk hasra, és tegyük a kezünket a hasunk alá. Lassan lélegezzünk be, töltsük fel a hasat és a mellkast, és érezzük, ahogy az energia átjárja az egész testet. Azután lassan lélegezzünk ki, és vizualizáljuk azt, ahogy a negativitás eltávozik a testünkből. Tartsunk egy kis szünetet minden kilégzés után, és lazítsunk el minden izmot. Folytasuk a gyakorlatot egy percen át.

Aludj, mint egy szarvas

Ge Hong, a híres taoista orvos, aki Kr. u. 300 körül élt, szilárdan hitt a fizikai halhatatlanságban, és életének javát ennek a küldetésnek szentelte. Az előbbi négylépéses álmatlanság elleni gyakorlat után egy bizonyos alvó pozíciót javasolt. Ha elvégezted a négy gyakorlatot, fordulj a jobb oldaladra. Ez az „alvó szarvas póz”, mivel a vadonban alvó szarvas testtartására emlékeztet. A jobb karodat hajlítsd be, a tenyér felé néz az arcod előtt, a bal karod könyöke a csípődön, a bal kezedet pedig ejtsd le a hasad elé. A jobb lábat lazán nyújtsd ki, a balt pedig hajlítsd be, a bal térded ejtsd a matracra a jobb comb elé.

A korai betegség-felismerés meghosszabbítja az életet

A Sárga Császár Belgyógyászati Könyve azt állítja, hogy a kiváló orvos azelőtt kezeli a betegséget, mielőtt megjelenne, míg az átlagos már csak akkor, ha megnyilvánult. Ahhoz, hogy sokáig élhess, nem csak öregedés elleni intézkedéseket kell fogantatnod, hanem a betegségeket is meg kell előznöd. Ez pedig azt jelenti, hogy idejekorán fel kell ismerned azokat. Az éves fizikai vizsgálatokon kívül mind neked, mind egészségügyi tanácsadódnak rendszeresen figyelnie kell az egészségi állapotodra, hogy szükség esetén a lehető legkorábban elkezdhesse a kezelést. Egyszerű házi vizelettesztek, amelyekkel a szabad gyökök szintje vizsgálható, kaphatók a természetgyógyász központokban. A szabad gyökök anyagcseréjének melléktermékei alapján érzékeli ezeket a toxinokat a vizeletben, így re-

mek segítség az öregedés elleni programod hatékonyságának vizsgálatához.

Akupresszúra elmeköszörülés

A kognitív képességek hanyatlása, például a koncentráció és a memória gyengülése általános öregedési jelek. A következő önsegítő gyakorlat két, könnyen megtalálható nyaki, illetve koponyaalapi akupont stimulációjából áll. Keresztezd a két kezed a hátad mögött, és ezt a „bölcst” tedd a nyakhátra, hüvelykujjaddal a nyak két mélyedésében, a mutatóujjaid pedig a koponyaalagnál keresztezzék egymást, közvetlenül a hüvelykek felett. Egyszerűen ülj a székedben, döntsd hátra a fejed, és hagyd, hogy súlyánál fogva nyomják az ujjaid. Lélegezz be az orrodon, ki a szádon, lassan és mélyen, és próbáld meg ellazítani az egész tested. Ismételd három-öt percig. Ezzel serkentheted az agy vérellátását, ugyanakkor ellazíthatod a nyak izmait, amelyek gyakran megfeszülnek a stressz, illetve a környék véredényeinek összehúzódása miatt.

Ha elmulasztod a tervezést, a múltó egészséget tervezed

Az egészség és a hosszú élet nem repülnek sült galambként a szánkba - nem árt, ha segítünk a megvalósításukban. A legtöbben közülünk olyan környezetben élnek, ahol mindennapos a környezetszennyezés, az egészségtelen ételek és italok fogyasztásának kísértete, és ha nem dolgozunk módszeresen, hogy gátak közé tereljük az öregedés árhullámain, elmos

bennünket. Tervezz! írd le pontosan, milyen állapotjelzőket akarsz, milyen súlyt, energiaszintet, mentális élességet és hangulatot. Milyen számodra az ideális kreativitás, termelékenység, szexuális potencia? Milyen jelenlegi tünetektől akarsz megszabadulni? Állíts valós célokat, azután a könyv tanácsainak segítségével kezdj el dolgozni a megvalósításukon. Amint elértél egy kitűzött célt, vizsgálj meg, hogy folytathasd a fejlődést. Nincs korlátja, hogy milyen egészségesen, milyen jól, milyen energikusan érezheted magad. Tervezd az elérhető legjobb közérzetre!



5. FEJEZET

Ki vagy?

Gének, kapcsolatok, szeretet, szex és hit

Az öt érzelem utáni hajsza károsítja az öt szerv rendszerét védő és tápláló energiát. Amikor az energia sérül, a test kiszolgáltatottá válik a támadásoknak... yin és yang széttartanak, a szervek nem kapnak elég táplálékot, innen már a betegség, sőt a halál sincs messze.

A Sárga Császár Belgyógyászati Könyve

Ahhoz, hogy a távoli jövőben elérhessünk valamilyen célt, itt és most kell kezdenünk. Ha tehát az egészséget és a hosszú életet célzod meg, akkor meg kell értened, mi tett azzá, aki ma vagy. Kiindulhatunk abból, hogy őseid - akiknek a génjeit hordozod - fizikai és spirituális fúziója vagy. Önmagunk megismerésének kiindulópontja, ha felderítjük családjunk kórtörténetét.

Az emberi lények fejlődő és a külső körülményekhez alkalmazkodó összetett szociális teremtmények. Az életedben megjelenő emberekkel - szüleiddel, testvéreiddel, nagyszüleiddel, unokatestvéreiddel, gyermekeiddel, barátaiddal, munkatársaidal és szomszédaidal - kialakított kapcsolataid segítenek megformálni az egészségről alkotott képzetedet valamint az étellel kapcsolatos érzelmi tapasztalataidat. Azt mondják, hogy egy falu kell egy gyermek felneveléséhez. Hasonlóképpen egy falu kell egy százéves ember „felneveléséhez"! Alap-

vető tehát, hogy az elérendő célunkban segíteni képes emberi közösséget teremtsünk magunk köré. Mindannyian egy adott őstípushoz tartozunk. Hamar feltüzeled magad, vagy hideg maradsz és kimérsz? Ráadásul, minket terhel hajlamaink kezelésének felelőssége. Amikor helytelenül kezeled az érzelmeidet, elveszíted az önuralmad. Az eredmény stressz - a krónikus betegségek 80 százalékának háttéroka. Fordítva, egy szívből jövő kacagás hatalmas töltést adhat az immunrendszernek!

Nem meglepő, hogy a boldog házasságok tovább és egészségesebben élnek, mint az egyedülállók. Az elkötelezett házassággal járó érzelmi biztonság és beteljesülés mellett a partnerek részesülnek a szexuális meghittség fiatalító hatásaiból is. A tanulmányok azt mutatják, hogy az aktív nemi életet élő idős emberek a legboldogabbak bármely korcsoportban.

Tehát, Tina Turner egyik dalából: mi köze ehhez a szeretetnek? A szeretet a természet csodálatos ereje. Ahhoz, hogy részesülhessünk áldásos energiájából, először önmagunkkal szemben kell gyakorolnunk. Csak akkor tudunk majd szeretni és szeretve lenni. A romantikus szerelem azonban kétélű kard lehet, fenntartja az embert, ha van párja, ám szíven döfi azt, aki elveszíti az övét. Gyakran megfigyelhető idős párok között, hogy ha egyikük meghal, a másik sem marad sokáig. Az egyetemes szeretet viszont, illetve a hozzá legközelebb álló emberi érzelem, az anyai szeretet, felszabadít az elválás és a vágy gyötrelmeitől. Egyesít minket az esszencia forrásával, ami minden élő és élettelen létezőben ugyanaz.

A szellemiség és a személyes hit életünk rejtett elixírje. A szellemi gyakorlás, az egyetemes istenivel avagy Istennel való kapcsolat erősítése a szellemi vagy vallásos hitünktől függetlenül belső békét hoz, és tartást, amellyel az élet viszontagságait kezelhetjük. Tanulmányozd a spirituális műveket, alkalmazd

a tanultakat életed minőségének javítására, imádkozz és medítálj, mások szolgálatán keresztül éld meg az egyetemes szeretetet, és a fejlődésed során nem csak eljutsz a megvilágosodásig, hanem évekkel tovább is élhetsz.

Ez a fejezet tanácsokat kínál a harmonikus kapcsolatok építéséhez, meditációs módszereket az istenivel való egyesüléshez, valamint az egészséget és jó közérzetet tápláló szerelmi gyakorlatokat. Használd őket jól, és egy boldog, egészséges, szellemi beteljesedést adó élet ösvénye nyílik meg előtted.

Ha meg akarod ismerni a jövőt, vizsgáld meg a múltat!

Az iparosodott világ leghalálosabb betegségei, a szívbaj, a stroke, a cukorbetegség és a rák gyakran genetikusan öröklődnek. A genetikailag hajlamos betegségek tényleges kialakulásának megelőzését segítheti, ha tanulmányozzuk a család kórtörténetét. Kezddhetjük a szülőkkel, majd a nagyszülőkkel mindkét ágon, azután az első unokatestvérekkel. Ismerjük meg minden rokon egészségi állapotát, a már eltávozottaknál pedig a halál okát, és hogy meddig éltek. Az utóbbi ötven évben az emberek várható élethossza drámai mértékben növekedett, főként a betegségek korai diagnózisának és kezelésének köszönhetően, ezért ne félj, ha sok ősöd idejekorán halt meg valamilyen betegségben - ma azok már jó eséllyel gyógyíthatók. Ha az őseid szép kort értek meg, tekintsd szerencsésnek, de ne bízd el magad! Inkább tegyél meg mindent, amit csak tudsz, hogy ez a kívánatos genetikai örökség a legjobb eséllyel jelenhessen meg nálad is.

A hit nem csak hegyeket mozgathat, betegséget is gyógyíthat

Sok századéves szegény, hátrányos helyzetű környezetből származik világszerte. Másoknak is küzdelmes, tragédiákkal, betegségekkel szabdalt élet jutott. Mindannyiuknak van azonban egy közös vonásuk, az erős spirituális hit. Hisznek valamilyen felsőbb hatalomban, egyetemes rendben vagy erőben a teremtés mögött. Vannak, akik ezt Istennek nevezik. A hit segítségével az ember békét találhat belül, elfogadhatja azt, ami van, és képes összehangolni az elvárásait a valósággal. A saját szememmel láttam halálos betegségből kigyógyulni embereket pusztán a hitük által. Az egyik páciensem, aki májrákból gyógyult meg, így fogalmazott: „Isten kezébe adtam a betegségemet, és így megértem a századik születésnapomat!”

A szeretet az ereket is...

A feltétel nélküli szeretet, és mások szeretetének elfogadási képessége nem csak értelmet, de egészséget is ad az életednek. A kutatók szerint a gyengéd, szeretetteljes törődés csökkentette az érlelmeszesedés és a szívroham kockázatát nagy koleszterintartalmú étellel táplált nyulaknál. Még a szeretetről szóló vagy az önzetlenségre inspiráló filmek nézése is emelni látzott az immunoglobulin (IgE) szintjeit - ami a megfázás és az influenza-vírusok elleni első védvonal.

Öregedés ellen: aktív nemi élet

Az idős emberek többsége meredek zuhanást tapasztal a szexuális együttlétek gyakoriságában, ahogy öregszik. Ennek eredményeképpen elesnek a természet titkos fiatalító forrásától: az egészséges nemi élettől. Ez pedig emelhetné azoknak az anyagoknak a szintjeit, amelyek meghosszabbíthatják az életünket, vagyis az endorfinokat, növekedési hormonokat és a DHEA-t, és csökkentheti azokat, amelyek megrövidítik, például a stresszhormonokét, az adrenalinét és a kortizolét. Emellett a szexuálisan aktív szeniorok egyszerűen boldogabbak. A beteljesülő szexualitás nem csak éveid minőségét, de számát is növelheti!

Három kulcs az egészséges szexualitáshoz

A kínai orvoslás régóta felismerte a szexualitásnak az egészséggel, hosszú élettel és szellemiséggel összefüggő erejét. Az összeillés és a természetesség az egészséges szexualitás védjegyei. Ennek megfelelően az egészséges szexualitásnak három elve van. Az első: légy tisztában a szükségleteiddel, és ne feledd kommunikálni azokat. Ne erőltesd az aktust, ha nem érzed természetesnek, ha alacsony az energiaszinted, vagy ha a feltételek nem biztosak, és nem támogatóak. A második elv: az összhang. Kövesd az évszakok változásait, figyeld meg, hogy az állatok tavasszal és nyáron aktívabbak szexuálisan, és kevésbé ősszel és télen. A szex gyakorisága az egészségi állapotodon is múlik. A harmadik elv: légy körültekintő. A tiédhez hasonlóan ugyanolyan fontos a partnered hangulatának, energiájának és szükségleteinek figyelése, hogy tiszteletben tart-

hasd, és alkalmazkodhass hozzájuk. A kölcsönös elégedettség az első lépés a szexualitás jótéteményeinek betakarításához.

A taoista szerelem élteti a testet-lelket

Amint azt ösztönösen is érezzük, a szex elősegíti az egészséget, a hosszú életet, és a spiritualitás több mint egyszerű közösülés. A régiek hittek az energia szexuális aktus közbeni produktív transzformációjában. Kidolgoztak egy gyakorlati módszert, amelynek szexuális technikái a taoista hagyományban gyökereznek. S valóban, a kínai kutatások azt igazolják, hogy a helyes szexuális gyakorlatok azonnali fizikai és érzelmi jótéteményekkel járnak: javítják a hangulatot, ellazítanak, és a fokozott keringés a kiegyensúlyozott hormontermelésben, illetve a fokozott életerőben is megnyilvánul. Ezzel szemben a gyenge minőségű nemi aktus alig vagy egyáltalán nem előnyös, sőt, akár káros is lehet, és valószínűleg érzelmi vagy fizikai megrázkódtatásnak teszi ki a partnereket. Tanulmányozd a jóga tantrikus tanításait, illetve a fang-chungot a taoista hagyományokból, és a szex része lehet a hosszú életre kovácsolt tervednek.

Szerető család, hosszú élet

A századéveseket szerető családtagok veszik körül, és a tanulmányok szerint a boldog családban élők kevesebb betegségre és hosszabb életre számíthatnak. Egy kellemes családi kapcsolat nem feltétlenül alakul ki automatikusan, hanem a személyes erőfeszítésen múlik mind a kiépítése, mind a kar-

bantartása. Ha a kapcsolataidba „fektetsz be”, szeretetben, tiszteletben és összetartozásban bővelkedő élet lesz az „osztalékos”. Töltsd fel a családot bizalmon, kölcsönös segítőkészségen, szereteten, békén, odafigyelésen, alázaton, őszinteségen, igazságosságon és az örömök megosztásán alapuló boldogsággal.

Légy jó szomszéd!

A következő gondolat a világ valamennyi szentkönyvében megtalálható: szeresd szomszédodat (felebarátodat), és úgy bánj másokkal, ahogyan szeretnéd, hogy mások bánjanak veled. A szomszédok fontos részei a támogató közösségnek. Hallottam történeteket a betegeimtől, hogy milyen drámai módon változott meg az életük, mert a szomszédok időben siettek a segítségükre szükség idején. A szomszédság olyan, mint a család kiterjesztése, barátság és közösség, ami elejét veszi a magánynak és elszigetelődésnek, s egy hosszabb, boldogabb életet biztosít.

A szeretet belülről fakad

A szeretet a legerőteljesebb érzelem, amit valaha tapasztalhatasz, és a tanulmányok szerint miközben eltölt bennünket, rengeteg endorfin és immunsejt termelődik. Hogyan táplálható ezt az életmeghosszabbító érzelmeket? Gyerekként megtanulod, hogyan szeresd a szüleidet, a házi kedvenceidet, a testvéreidet. Felnőttként szeretheted a párod, a gyermekeidet és a barátaidat. Megtanultad-e azonban önmagadat szeretni?

Ahhoz, hogy igazán szerethess másokat, először meg kell értened, és át kell élned önmagad szeretetét. Csak ekkor fogod megtudni, hogyan szeress, és fogadd el a körülötted lévőket. Nap mint nap csinálj valamit, amivel kifejezed a magad iránti szeretetet: csinálj valamit, ami boldoggá tesz, ismételj pozitív énkép-megerősítő szövegeket, vagy akár íj magadnak szerelmes levelet!

Az egyetemes szeretet egyesít az Örökkévalóval

Isten a természet. Isten kifejezése az emberi természetben az egyetemes szeretet. Bennünk van, nem kívül és nem elválasztva tőlünk. Az egyetemes szeretet az a képesség, amellyel magunkhoz ölelhetünk mindent, a legapróbb hangyától a mérhetetlen égit, a szépséget és a szörnyet, a jót és a rosszat. Az egyetemes szeretet leszerel minden előítéletet, felold minden különbséget, és visszaviszi az elmét az egyetlen tudatossághoz -hogyan minden ugyanabból a forrásból ered. Az egyetemes szeretet felismerésével és gyakorlásával megtanulod elfogadni önmagad, és az életed egy nagyobb élet részévé válik, az örök, egyetemes isteniség részévé. Hogyan érhetjük el ezt? Adjunk hálát azzal, hogy értékeljük a forrásokat és az embereket, akik elláttak bennünket mindazzal, amink van: élelemmel, ruhával, menedékkal, foglalkozással, tanulmányokkal vagy egy kapcsolattal. Kedvesen, csendben keressük a lehetőségeket, hogy örömet szerezzünk másoknak: seperjük fel a szomszéd háza előtti járdát, adjuk át a helyünket a buszon az idősebbeknek, vigyünk ennivalót a hajléktalanoknak. Amint elkezdjük, az egyetemes szeretet számtalan ösvénye nyílik meg előttünk.

Légy jó másokhoz, hogy magadhoz is jó lehess

Együttérzés, jóindulat, szolgálatkészség, az emberi természet veleszületett erényei. Ezek a vonások feloldják az egót, ami elkülönít a többiektől. Az együttérző emberek megértőek, képesek beleélni magukat a többiek helyzetébe, és kevésbé ingerlékenyek, ami stresszhez és magas vérnyomáshoz vezethet. Az együttérzés ápolása az első lépés az emberiség iránti szeretet átéléséhez. Az együttérzésből születik a kedvesség, ami mások önzetlen szolgálatában nyilvánul meg. A kedvesség jóindulatot teremt, továbbá elfűjja a gyűlöletet és a vetélkedést, amelyek rontják az élet minőségét, s le is rövidítik. A kutatók megállapították, hogy az önzetlen, altruisztikus szolgálat nem csak a szeretetet, békességet és megértést mozdítja elő, hanem a fertőzések ellen védő természetes falósejtek termelését is serkenti.

„Ízirájder!” Bocsáss meg, és felejts!

Édesapám arra tanított: „A megbocsátás élteti a kapcsolatokat. Ez hajtja előre az életet, teremti a szeretetet és a harmóniát, és a megbocsátás erősít spirituálisan.” Amint megbocsátasz, felejts is. Ennek az elengedésnek az előnye, hogy nem cipeled tovább a kellemetlen tapasztalatokat az életutadon. Sok ember vonszolja egész életén át a múlt terheit, és minél többet gyűjtenek be, annál betegbbek lesznek. A századévek egyik egyedi jellemzője, hogy villámgyorsan bocsátanak meg, és felejtnek. Ripsz-ropsz átváltanak életük negatív élményeiről a kellemesekre. A megbocsátás és felejtés erejének

gyakorlásával elmélyítheted a kapcsolataidat, gazdagíthatod és meghosszabbíthatod az életedet e folyamatban.

Lenni és tenni

Lenni, vagy nem lenni? Tenni, vagy nem tenni? E két talány feszít minket belülről egész életünkben. Ha nem is mint válasz, de többé-kevésbé útmutató gyanánt érdemes eltöprengeni az egyik kínai bölcs mondásán: „Az egyensúly erényének fényében meglátod a megfelelő cselekvést, a megfelelő életmódot és a megfelelő szerepet. Mindig bátran és félelmek nélkül kormányzol a helyes irányba.” Más szóval, az egyensúlyi állapotból rálelsz a természetesen megfelelő módszerekre, amelyek megnyilvánulhatnak rajtad keresztül, és ezáltal helyreáll a becsületesség az életedben. Ez a bölcsesség a hosszú élethez vezető úton tart téged.

A tolerancia alkímiája: a negatív előjelet vált

Az érzelmi rugalmasságod a tolerancia ápolása révén fejlesztheted. A nagyobb érzelmi hajlékonyság birtokában egyre könnyedebben áramolhatsz az élet emelkedőin és lejtőin. Kevésbé érintenek meg a csalódások és megrázkódtatások. A tolerancia kisebbnek láttatja a szenvedéseket, és felnagyítja az áldásokat. Táplálása segít, hogy a potenciálisan stresszes helyzeteket az életedben kedvező kimenetelű, kellemes élményekké alakíthasd.

Kísértések ellen: tisztelet önmagunk iránt

Az önfegyelem alapvető erény, ha bármilyen vállalkozásban sikert szeretnénk elérni. Ha a célod a hosszú, boldog és egészséges élet, akkor döntő tényezők a sikeredhez az irányító impulzusok és az, hogy ellenállj a kísértéseknek. Az önfegyelem öntiszteletből ered. Tiszteld a csodálatos lehetőséget, hogy életben vagy, és a testedet, mint az egyetemes isteniség templomát. A valódi természeted majd segít leküzdeni az azonnali kielégülésre irányuló késztetéseket, és megállít, ha helytelen irányba indulnál.

Egyszerű élet és önállóság: a század évesek védjegye

Az utóbbi húsz évben, mióta a századéveseket tanulmányozom, felfedeztem az önállóság erejét. Valamennyien egyszerű, tiszta életet éltek, kerülték a különködést. Szenvedélyük a mértékletesség, mindenből kihozni a lehető legtöbbet, úgy tűnik, büszkék rá, hogy megállnak a saját lábukon. Még azok is, akik már jóval elmúltak százévesek, még mindig maguk végzik a mindennapos házimunkát. Egy kínai bölcs mondta: „A mértékletesség elégedettséget hoz, és minden dolog szépen fejlődik a zűrzavar, a bonyodalmak hiányában.” Takarékoskodj az erőforrásaiddal, és ne hagyd másokra, amit magad is elvégezhetsz.

Simogasd, bújj hozzá, ölelgesd -jót tesz!

A kézrátételt időtlen idők óta elismerik, mint hatásos gyógyító módszert. A kutatók megállapították, hogy az elárvult kisbabák megállnak a növésben, és akár meg is halnak, ha nem szeretik és érintik meg őket. Hasonlóképpen, gyorsabban gyógyulnak azok az öntudatlan betegek, akiket rendszeresen megérintenek, mint akik nem kapnak érintést. Az emberi érintés megemeli az endorfin-, a növekedési hormon- és a DHEA-termelést, amelyek mindegyike hosszabbítja az életet, továbbá csökkenti az életrövidítő stresszhormonok szintjét. Az ölelés ugyanígy hat. Az unokájával összebújó nagyszülő, az egymást megölelő barátok, az egymást simogató szerelmesek mind részesülnek az érintés áldásaiból.

A stressz az ember „belügye” lehet

A stressz oka rendszerint egy külső inger, a reakciónk azonban nagy szerepet játszik abban, hogyan hat ránk. Gondolj arra a kísérletre, ahol az egerek egyik csoportjának ketrecén kívülre egy igazi macskát tettek, a másik csoport egér ketrece mellé viszont csak az igazihoz megszólalásig hasonlító, de kitömött példányt. Az igazi macska közelségének kitett egerek többször betegedtek meg, és csak harmadannyi ideig éltek, mint a játékmacskával szomszédolók! Az utóbbi egércsapat nyilvánvalóan valamiképp rájött, hogy a műmacska nem jelent igazi veszélyt, és végül egyszerűen átnéztek rajta. Ha stresszes helyzetekben nézőpontot váltunk, gyakran beláthatjuk, hogy a veszély nagy részét csak mi képzeljük. Amikor visszaveszünk

a lehetséges stresszforrásokra adott reakcióinkból, a negatív helyzeteket is semlegesíthetjük.

Meditálj, a bogyók megvárnak!

Keleten a meditációt évezredek óta a belső béke és a spirituális fejlődés módszereként gyakorolják. Annyiféle meditációs módszer létezik, amennyi tradíció. A vonatkozó tanítás többnyire tartalmaz vizualizációs és légzőgyakorlatokat is. A rendszeres meditáció hatásait jól dokumentálják a tanulmányok. Csökkenti a vérnyomást, a szívbetegség kockázatát, enyhíti a krónikus fájdalmakat, és javítja a szellemi tisztaságot. Gyakran csak napi tizenöt perc gyakorlást igényel, hogy élvezhesük a meditáció egészségügyi jótéteményeit. Rengeteg meditációs tanfolyam kapható CD-n, illetve hangkazettán, vagy beiratkozhatunk valamelyik helyi jóga- vagy taichi-stúdióba meditálni. Kezdj el meditálni már ma, és elbúcsúzhatsz a feszültségektől.

Tanulj a kétévesektől, mondd nyugodtan: „NEM!”

Sok ember számára a legnagyobb stresszforrás, hogy megpróbálnak mindenkinek megfelelni. Pedig akkor vagyunk a legnyugodtabbak, ha a kezünkben érezzük a gyeplőt. Amikor túlvállaljuk magunkat, veszve érezzük a talajt és az irányítást, és fojtogat a stressz. Hatalmas erő van a *nem* szóban, amit újra meg kell tanulnunk - alkalmazni is. Amikor képesek vagyunk elismerni saját korlátainkat és nyugalom iránti igényünket, akkor nemet mondván a további kötelezettségekre, visszavesszük

az irányítást az életünk felett, és csökkentjük a feszültséget. Emlékszel, milyen erősnek érezted magad, amikor, úgy két-évesen, megtanultál *nem-et* mondani?

Hosszúélet-recept: boldog házasság

Kutatások szerint a boldog házaspárok átlagosan négy évvel tovább élnek a szingliknél. Egy örömteli, hosszú távú kapcsolatból eredő érzelmi és pszichológiai beteljesülés segíti az embereket, hogy fölösleges stressz nélkül elviseljék az élet megpróbáltatásait. A pszichológusok egy másik emberhez való kölcsönös kötődéssel is magyarázzák az élethossz növekedését. Egy másik tanulmány szerint a századéves férfiak csaknem mindegyike házas, vagy csak nemrégiben özvegyült meg.

Qigong: lélegezd ki a stresszt

Amellett, hogy méregtelenítik a testet, a speciális légzőgyakorlatok ellazíthatják, újra felpezsdíthetik és regenerálhatják a lényünket. A qigong az egyik ilyen kínai légzésmódszer. Ebben a gyakorlatban tudunk minden egyes lélegzetvételtől, figyeljük a sebességét, vérmérsékletét, a belégzés és a kilégzés mélységét. A cél, hogy lelassítsunk, zökkenőmentesítsünk és elmélyítsünk minden egyes légzést. Minden egyes kilégzésre gondolatban mondjuk ki a *nyugalom* szót, és egyik testrészünk-ből fűjük ki a levegőt. Kezdjük a fejünk búbjától, és haladjunk lefelé, testrészről testrészre, amíg el nem érünk a lábunkig. Akkor a megmaradt feszültséget engedjük ki a talpunkon.

Ismerd (f)el, mit érzel!

Érzelmek fel- és elismerése a negatív érzelmek semlegesítésének egyik leghatásosabb módja. Amikor ezt tesszük, elhárítjuk ezeknek az érzelmeknek és az ártalmas, életrövidítő stresszhormonoknak az áradatát. Engedd, hogy mások is megtudják, ha boldogtalanságot, csalódást vagy sértettséget érzel valami iránt. Amint te magad - és nem feltétlenül valaki más - elismerted, nyugtáztad a szóban forgó érzelmet, nagy valószínűséggel eloszlik, és nem háborgat tovább. Ha viszont visszatartod az érzelmeidet, akkor esetleg kirobbansz egy csip-csup eseményen, ami valószínűleg csak még jobban árt az egészségednek. Ismerd el, bármi van is a szívedben, és békülj meg vele egyszer s mindenkorra!

Az elmédet is szabadítsd meg a szeméttől minden nap!

Ha napokon át nincs székleted, nem csak a szorulás a gond, hanem az, hogy megtelsz az egészséget veszélyeztető hulladékkal és mérgekkel. Az elméddel is hasonló a helyzet. A negatív gondolatok, érzések és képek bennragadhatnak, és mérgezővé romolhatnak, tudat alatt befolyásolhatják a gondolkodásodat és a viselkedésedet. Ezt a „mentális székrekedést” naplóírással győzheted le, ha a nap végén kiírva magadból leteszed a negatív tapasztalatokat. Azzal, hogy leírod, reflektálhatsz rá, megértheted a helyzetet, és megfigyelheted az érzelmeidet. Végül tépd ki a naplóból, és égesd el ezeket az oldalakat.

Nevezz az életedért!

A néhai Norman Cousins segített utat törni a „nevetés-terápia” számára, ami egy új orvosi diszciplínát is elindított: a pszicho-neuroimmunológiát, az elme immunrendszerre gyakorolt befolyásának tanulmányozását. Ő és más kutatók felfedezték, hogy a nevetés és az öröm szárnyakat adott az immunműködésnek, különösen a természetes falósejttermelésnek, amelyek a fertőzések és a rák elleni küzdelem fő harcosai. A nevetés fokozta az endorfin-elválasztást is az agyban. Vitathatatlan, hogy az örömteli emberek tovább és egészségesebben élnek, Olvass mulatságos képregényeket, vagy nézd a kedvenc kabarédát, és kacagj éveket az életedhez!

Rend a lelke a nyugalomnak is

Egyszerűsítsd az életed, selejtez ki minden szükségtelen tárgyat és tevékenységet az életedből, amelyek együtt hatalmas részt emésztenek az energiádból - s azt, ami így felszabadul, mind az egészségedre és jói-létedre fordíthatod. A gyorsan változó világ, amiben élünk, arra csábít, hogy egyre több és több tárgyat szerezzünk meg. Minél többet fogyasztunk, annál inkább foglyul ejtenek a holmijaink. Járd körbe a házad, és amit három hónapja nem használtál, add oda a szeretetszolgálatnak. A rendetlenség szétapróz, és csak növeli a feszültséget benned. Távolítsd el a ballasztot a környezetedből, nyugalom és irányítás érte a jutalom.

Az elfojtás és a stressz a rák melegágya

Egyetlen más betegség kifejlődése sem kapcsolódik össze annyira a stresszel, mint a rák. A rákos betegeknél az átlagosnál gyakoribb, hogy gyerekkorukban súlyos veszteséget szenvedtek el, vagy erős, hosszantartó elhagyatottsággal és reménytelenséggel kísért krónikus depressziót éltek át. Azoknál, akik hosszú időn át éltek stresszes környezetben, valamint azoknál, akik C-típusú személyiséggel rendelkeznek - amit a saját érzések letagadása és elfojtása jellemez -, sokkal valószínűbb a rák kialakulása. Sok újabb keletű tanulmány megerősítette az érzelmi feszültség testre gyakorolt hatásait. Ezekből a vizsgálatokból kifejlődött egyik új tudományterület a neuroendokrinológia, amely az elme, az érzelmek, valamint az autonóm, az immun- és az endokrin rendszerek közötti kapcsolatot vizsgálja.

Milyen színű a léped?

Ez egy egyszerű meditációs gyakorlat, amely segíthet energiával feltölteni a belső szerveket. Az Öt Felhő meditáció során vizualizálni kell az öt életfontosságú szervet a hozzájuk társított színekkel. Ez egy ősi gyakorlat, amely már a *Sárga Császár Belgyógyászati Könyvében* is megtalálható. Az öt szervnek megfelelő öt alapszín a zöld (máj), vörös (szív), sárga (lép), fehér (tüdő) és kék (vese). Az iménti sorrendben képzelj el egy-egy, a soron következő szerv körül gyülekező színes felhőt. Tölts el minden szerv rendszerével 2-5 percet. Miután végeztél mind az öt színes felhővel, terjeszd ki őket úgy, hogy az öt szín elkeveredjen és végül szivárványt alkosson.

Vész-előrejelző rendszer: éberség meditáció

Ha érzékeled a tested természetes állapotait, az segíthet az egészségi állapotod finom változásainak érzékelésében. Ez az éberség meditáció könnyű, mégis erőteljes gyakorlat, amely bárhol, bármikor elvégezhető. Hunyd le a szemed, és egy percen át figyeld a légzésed. Gyors vagy lassú, felületes vagy mély, rövid vagy hosszú? Érzed, ahogy a tüdőöd és a hasad összehúzódik és kitágul, ahogy lélegzel? A következő percben terjeszd ki ezt a figyelmet az egész testedre. Érzel valahol kényelmetlenséget vagy fájdalmat? Érzed az emésztőrendszeredet, ahogy munkálkodik? Mozog valami a hasadban? Hogyan ülsz, vagy fekszel? Érzed az energia- és véráramlást a testedben? Végül, egy percre terjeszd ki ezt a figyelmet a külső környezetedre. Érzékeld a fény- és hőmérsékleti viszonyokat, az alig hallható hangokat, a szagokat/illatokat és a közeli embereket. Milyen reakciókat figyelsz meg velük kapcsolatban? Jegyezd fel a megfigyeléseidet egy füzetben, és nézd át, milyen alig észrevehető változásokat figyelsz meg, amelyek esetleg vizsgálatot igényelnek.

Boldog szív, egészséges szív

A keleti orvoslás szerint az öröm a szívhez társított érzelem. Régóta megfigyelték, hogy a „don't worry, be happy” kedélyű emberek kevésbé hajlamosak szívbetegségekre, és a tudomány megerősítette ezt a tapasztalatot. Egy tanulmány megmutatta, hogy ötből egy szívkoszorúér-beteg a súlyos depressziósok közül kerül ki. A rákkutatók megállapították, hogy a kellemes érzelmek növelik a természetes falósejt-termelést. Intézkedj,

hogy az öröm „gyakorlása” bekerüljön a napirendedbe, onnan már természetes növekedésnek indul. Engedd, hogy öröm töltse meg a szívedet, és a szíved „felvidítja” az egészségedet.

Aggodalom-kezelés válsághelyzetben

Válságos időszakban az emberek gyakran akaratlanul is fokozzák a rájuk nehezedő nyomást az aggodalmukkal, ami csak még több stresszhormon-termeléssel és további egészség-károsodással jár. Az aggodalmat úgy csökkentheted, ha beszélsz a féleleldről a barátaiddal, családdal, munkatársaiddal, tanácsadóiddal vagy szükség esetén egy pszichoterapeutával. Számúzd az izgatószerket az étrendedből és a gyógyszereid közül is, ilyenek például a koffein- és efedrin tartalmú készítmények, írd le az aggodalom tárgyával kapcsolatos legrosszabb forgatókönyveket, majd égesd el az írást, lehetővé téve, hogy eltávozzanak az életedből.

Az egészség a te ügyed

Ahhoz, hogy egészségesen és sokáig élhess, mindenekelőtt vállalnod kell a felelősséget magadért és az életedért. A függetlenség a századévesek közös tulajdonsága, sokan közülük a végsőkig kézben tartják mindennapi ügyeiket. Ha az orvosokra támaszkodsz, hogy fenntartsák a jó közérzeted, bizonyosan kiábrándulsz. Ismerd meg a saját egészségedet, és cselekedj a javítása és megtartása érdekében. Ez magában foglalja az azonnali kielégülésre irányuló egészségtelen kényszerítések szabályozását, a betegséged „birtokba vételét”, hogy változtathass raj-

ta, és az önmagáddal szembeni megbocsátást és elfogadást, hogy fejlődhess. Az önmagadért vállalt felelősség szintén erőt ad a változáshoz: hogy a betegségből jói-létet, a bánatból boldogságot, a konfliktusból békét teremthess.

Invokáció az egészséges, hosszú életért

A szándék ereje fizikai reakciókat válthat ki, ahogy azt a biofeedback és a test-elme kutatás bebizonyította. Még az isteni univerzumtól is kiválthat energetikai választ. Az invokáció hagyományosan egy fennhangon vagy némán előadott mondat, amelyet a kedvező kimenetelre összpontosított mentális és spirituális szándékkal ismételnék. A taoista hosszú élet hagyományból a következő egészséges, hosszú életért mondandó invokációt szeretném közreadni Ni Hua-Ching *Workbook for Spiritual Development* c. könyvéből.

Erős vagyok, az ég derült. Erős vagyok, a föld szilárd. Erős vagyok, az emberek békében élnek. Az életemet a lényemen belüli test-elme-szellem harmonikus szférái támogatják. Minden szellemi tényezőm visszatér hozzám. Valamennyi szellemi őrzőm velem tart. Lényemben a yin és yang harmonikusan egyesül. Az életem szilárd alapokon nyugszik. Ahogy követem a megújulás ösvényét, elmém és érzelmeim kiteljesednek, és mozgásba lendülnek. Az istennő a szívemben bőséggel táplálja az életemet. A belső energia kiegyensúlyozza szellemi növekedésemet, és minden akadály eltűnik előlem. A természetes gyógyító erőm hozzájárul hosszú és boldog életemhez, így erényem kiteljesedhet a világban. A rejtett, egyetemes tör-

vényt és a teljes utat követve egyre közelebb jutok az egészség és hosszú élet isteni forrásához.

„Erőlködésmentes lét” - hosszabb élet

A híres kínai bölcs, Lao-ce egy *wu ivei* nevű fogalmat és gyakorlatot hirdetett, ami erőlködésmentes létezés és cselekvést jelent. Az *erőlködésmentes lét* azt jelenti, hogy légy természetes, könnyed és alkalmazkodó. Az *erőltetésmentes cselekvés* pedig azt jelenti, hogy nem alkalmazol az indokoltnál nagyobb energiát vagy erőt valaminek az érdekében. A legtöbb ember szüktelen küzdelemmel tölti az életét, falakat próbál bontani, ahelyett, hogy megkeresné az átjárót. Sokan merítik ki az energiájukat azzal, hogy a száraz, kemény talajt csákányozzák, ahelyett, hogy megöntöznék előtte. Tartsd a szemed előtt ezeket a hasonlatokat, és fordítsd le őket a magad életére. Egy kapcsolati konfliktusban például, minél jobban próbálsz befolyásolni a végeredményt, annál jobban elmérgesedik a küzdelem. Először hagyd a haragot csillapodni mindkét oldalon - hadd égjén le a tűz teljesen, minthogy megpörkölj, miközben turkálsz a romok között. Ha gyakorolod a *wu wei*-t a mindennapokban, fokozott öröm, áramlás, egészség és hosszú élet lesz a jutalmad.

Nincsenek mohó századévesek

Amikor vágyaik irányítják az emberi lényeket, hamar kiégnek, és megtörik az egészségük. Az étel, szex, pénz és hatalom utáni sóvárgásból függőség lesz, majd megszállottság, még ha

azok keresésének hajlama valahol a természetes túlélési ösztönből ered is. Az elemi ösztöntől hajtott vágyaink kielégítésében gyakorolt bölcsesség meghatározza, mennyire sikerül megőriznünk önmagunkat. A sikeres századévesek tudják, hogy a hosszú és egészséges élet kulcsa, hogy ők irányítsák a vágyaikat, és ne fordítva.

Az arcod elárulja alapvető testtípusodat

A kínai orvoslás szerint az egyén testtípusa lehetővé teszi, hogy az orvos az egyéni felépítésnek megfelelő tanácsokat adhasson a páciensnek. A testtípust legegyszerűbben az arc alakjából állapíthatjuk meg. (Még ha az arc körvonalai valamelyest változnak is a korról, az eredeti körvonala megmarad.) Például egy négyszögletes arc „fa” típust jelöl. A másik négy pár: a négyzet alakú arc „fém”, a csúcsára állított háromszög „tűz”, a fordított trapéz „föld”, az ovális „víz” típus. A következő oldalakon típusok szerinti tanácsokat olvashatunk.

Típus: fa. Tanács: lazíts!

A fa típusúak (négyszögletes arc) máj- és epebántalmakra hajlamosak valamint kardiovaszkuláris rendellenességekre, szívrohamra, magas vérnyomásra és agyvérzésre. A személyiség hajlamos az ingerlékenységre, türelmetlenségre, rámenősségre és versengésre, ami eleve idegrendszeri problémákra teszi fogékonyá, mániára, depresszióra, pánikrohamokra. Az izmok, inak és körmök problémái is általánosak lehetnek. A pihenés és a lazítás tarthatja vissza a fa típust attól, hogy szét-

égesse magát. A stresszoldó meditáció és a taichi ugyancsak segíthet ellensúlyozni ezt a pattanásig feszülő alkotmányt. Ha ezzel a típussal azonosítod magad, jól teszed, ha minimálisra csökkented az alkohol, a vörös hús és a zsíros ételek fogyasztását.

Típus: fém. Tanács: gyakorolj!

A fém típusú emberek (négyzetes arc) a törvényt és a rendet követik. Csaknem mérnöki módon precízek, szervezettek, módszeresek és gyakran idealisták. Ezek az agyas, logikus perfekcionisták túl sokat tartózkodhatnak az intellektusukban, és elveszíthetik a kapcsolatukat az érzelmeikkel és a testükkel. Következésképpen az elnyomott vagy el nem ismert érzelmek, különösen a szomorúság és a bánat feszültséget okozhat, és gyengítheti az immunrendszert. A fém típusúak tüdő-, arcüreg-, torok- bél és bőrproblémákra hajlamosak. Ha a fém típushoz tartozol, gyakorolj rendszeresen, hogy kiegyensúlyozd a tested és az elméd. Próbálkozz művészi tevékenységgel, hogy kifejezhesd az érzelmeidet, és kerüld a túl fűszeres, „agyonfeldolgozott” vagy finomított ételeket.

Típus: tűz. Tanács: nyugodj meg!

A tűz típus (fordított háromszög alakú arc), odafigyel a legapróbb részletekre, szenvedélyes, karizmatikus és spontán. A tűz típusok emellett kreatívak, elméjük állandóan dolgozik. Együttérzőek, és érzelmi szinten kapcsolódnak az emberekhez. Hajlamosak azonban a szívproblémákra, különösen az

erős szívdobogásra és a magas pulzusra, továbbá keringési problémákra, például visszerekre. Az érzelmi törések, aggodás és a túlzott izgalmak sok esetben szétrombolják az életüket. Gyakran küzdhetnek az álmatlansággal, és kifogyhatnak az idegi energiából. Ismerős? Ha igen, stabil, nyugodt, támogató életmódra van szükséged, és jót tesz, ha kerülöd a túlzott izgalmakat az életedben, és az izgatószerket az ételedben.

Típus: föld. Tanács: hagy el a cukrot!

A föld típus (fordított trapéz alakú arc) gondoskodó, mint a földenergia, amit megtestesítenek. Általában jó kedélyű, könnyed személyiségek, és szívesen hoznak személyes áldozatot azért, hogy egy barátjuk vagy családtagjuk elérhesse a célját. Ugyanakkor hajlamosak az örökös aggodásra, ezért emésztési problémákra, elhízásra és energiahiányra is. Gyakori lehet náluk a puffadás, víz-visszatartás és az izomfájdalom. Mivel szabadon mások rendelkezésére bocsátják magukat, saját igényeiket gyakran ételbe fojtják. A föld típus számára a legjobb, ha kerülöd a cukrot, édességeket és a finomított szénhidrátokat, a kenyeret, tésztát és a süteményeket. Tanulj meg nemet mondani mások igényeire, hogy elkerülöd saját energiád kimerülését. Emlékeztess magad, hogy légy még spontánabb, játékosabb és mozgékonyabb.

Típus: víz. Tanács: kevesebb só!

A víz típus (ovális arc) befelé forduló, rejtélyes és igazságkereső. Erős a képzelete, eredeti és nagy a szexuális étvágya.

A víz típusúak szívesen elvannak egymagukban, lenézik a pazarlást és kitartóak. Küzdhetnek a magányossággal, mert kritikusak lehetnek, és nehezen osztoznak másokkal. Ez a típus hajlamos a vese, hólyag és a nemi szervek problémáira, valamint hátfájás, gyenge fogak és emlékezetvesztés is előfordulhat náluk. A hormonális egyensúllyal is gondjuk lehet. A kínai hagyomány a só kerülését tanácsolja, és több édességet a társadalmi életben. Végül a spirituális kapcsolódás megtalálása a beteljesedésük kulcsa.

Hallgass a belső bölcsességre!

Mindannyian hallhattunk olyan százévesekről, akik valamilyen csalafinta szokásnak tulajdonítják a hosszú életüket: egy kupica pálinka naponta, tíz kilométer séta reggeli előtt, a mindennapi imádkozás stb. Ezek azonban mégsem javasolhatók bárkinek, különösen azoknak, akiknek nincs benne gyakorlatuk. Mindannyiunknak van azonban valamilyen rutintevékenységünk, amit talán magunk sem tudjuk, miért, de táplálónak érzünk. A tevékenység talán nem fér bele valamilyen dogma vagy filozófia kereteibe, lehet teljesen egyéni, egy csak miránk szabott rituálé. Figyelj oda a szokásaidra. Tanuld meg megkülönböztetni a jelentéktelen, értelmetlen függőségeket azoktól, amelyek segítik a gyarapodásodat.

Mit engedsz be és ki?

Van egy régi kínai mondás: A legtöbb betegség abból ered, amit az ember beenged a szájába, a legtöbb probléma pedig

abból, amit kienged a száján. Az első részt könnyű megérteni: egyél teljes értékű, természetes ételt, és egészséges lesz a tested, kitisztul az elméd. De mennyi ember törődik ugyanennyit a gondolataival, mielőtt azok szavakként megjelennek? A legtöbbünk megbánt már kimondott és kimondatlan dolgokat. Légy őszinte, amikor az érzéseidről beszélsz, jóindulatú, amikor kritizálsz valakit vagy valamit, alkotó, amikor az ötletedet adod elő, fogékony, ha téged ér kritika, és alázatos a saját eredményeidet illetően. Ha bölcsen megválogatod a táplálékod és a szavaidat, életerő és nyugodt szív lesz a jutalmad.

A szélsőséges érzelmek ölhetnek is

A kínai gyógyító hagyományban az érzelmek befolyásolhatják a belső szerveket és fordítva. Az érzelmek, természetesen az élet szerves alkotórészei, de a szélsőségesek egyensúlytalanságot és betegséget okozhatnak, akár végzetesek is lehetnek. A hét érzelem túlzásai az egyes szervekhez kapcsolódnak: a harag árt a májnak és az epehólyagnak, a túltengő öröm (mánia) kimozdítja egyensúlyából a szívet és a vékonybelet, a szomorúság és a bánat rombolja a tüdőt és a vastagbelet, a tépelődés (aggódás, agyalás) felkavarja a lépet és a gyomrot, a krónikus félelem (bizonytalanság) és az ijedség (sokk) a vesét és a hólyagot károsítja. Amikor szélsőséges érzelmek rontanak rád, lélegezz mélyeket és pihenj, hogy az anyagcsere egyensúlyát helyrebillentsd. Még jobb, ha naponta meditálsz, és még a zivatar kialakulása előtt szétoszlatod a felhőket.

6. FEJEZET

Gyúrjuk össze mindet!

Beteljesült élet és személyes örökség

A beteljesült élet egyetemes emberi igény. Egy ilyen életet sok tulajdonság jellemez. Ennek a könyvnek a megírásával igyekeztem a lehető legjobban megkönnyíteni neked, hogy egészségesen, jói-létben és sokáig élhess. Most rajtad a cselekvés sora, hogy beteljesítsd a lehetőségeidet, alkalmazd a megszerzett tudást. Miközben felderíted, ki és hol vagy, s hogy mit egyél, és mit tegyél, kiindulhatsz ennek a könyvnek a holisztikus megközelítéséből.

A beteljesedett élet legalapvetőbb jellemzője az egészség. E könyv olvasásával megtanulhatod, hogyan tegyél szert optimális egészségre azzal, hogy Kelet és Nyugat egyesített bölcsességét felhasználva csökkented a betegségek kockázatát. Az ősök évezredek próbáit kiálló tradíciói a korszerű tudomány vívmányaival elegyednek ennek a könyvnek az egészség-szemléletében. A hosszú élet mindössze a ragyogó egészség mellékterméke, s az egészség az alapja, hogy élvezhesd az életed valódi lehetőségeit.

A beteljesült élet magában foglalja az örömet, szeretetet, szabadságot, jólétet, értelmet, bölcsességet és még sok mást. A mindennapi életben lelt öröm áldás, ami mindenki számára rendelkezésre áll. Erős vágyat, és a változásokra való hajlandóságot igényel, hogy létrehozhasd az örömet, amit akarsz. Ha

boldogtalan vagy, válassz másik állapotot. Megvan hozzá az erő, mert senki más nem tehet boldogtalaná, csak te döntheted el, hogyan érezz. Fogadd meg, hogy örömmel töltöd meg a magad és mások életét.

Szeretni és szeretve lenni lényeges tényező, mert a szeretet minden élet alapja. Az egyetemes isteni vagy a Teremtő jóindulatú szeretetétől indul, ami az anyai szeretetben és az emberek egymás és minden élő s élettelen iránti jóságában nyilvánul meg. A szeretet alkímiája hozza létre a vonzást két ember között, az inspirálja őket, hogy családban egyesüljenek, az örök világmindenség építőkövében. Ez az érzelem fejleszti és szervezi az embereket, hogy osztozzanak és támogassák egymást az életben.

A szabadságot a világ fejlett országaiban magától értetődőnek tekintik. A gondolkodás, a beszéd és a létezés szabadsága értékelendő és megőrzendő, mivel ezek teszik lehetővé, hogy egyedi lényként fejlődjünk, együttesen építsük fel a világot, amelyben élünk. Óvd a tested szabadságát a betegségtől, az elméd szabadságát az előítéletektől, és a szellemed szabadságát a vallásos szekták és a fundamentalizmus kötelékeitől - ekkor megízlelheted a korlátok nélküli, valódi szabadságot.

Egy másik alapvető jellemző a jólét, és ez mind anyagi, mind nem anyagi értelemben fontos. Az anyagi javak a kényelmes és biztonságos élethez szükségesek, és helyes, ha a kényelmes életért cserébe kemény munkára ösztönöz. A kreativitás és termelékenység neked is, másoknak is hasznára válik. Emellett szükségünk van megfoghatatlan javakra, jóakaratra is. A jóakarat gyűjtése az emberi természet része. Olyan, mint a lélek tápláléka: minél többet gyűjtesz, annál elégedettebb leszel.

Az értelmetlen élet üres, ám értelmet neked kell találnod a saját életedhez. Nem másnak a dolga, hogy előírja, miről szól-

jon az életed. Szánd rá az időt, és határozd meg életed célját. Olyan talán, mint a hangyáé, aki sietve rohangál élelem után, vagy inkább mint a pillangóé, aki gondtalanul táncol a virágok közt? Mind a hangyáknak, mind a pillangóknak megvan a szerepük bolygónk ökológiájában és az univerzumban. Az emberek és a rovarok között az életcéljuk megválasztásának képessége a különbség. Mi a szerepe és a célja a te létezésednek? Amikor megtalálod azt a küldetést, és elkötelezed magad a teljesítésére, az életed beteljesül.

Elmondtuk, hogy mindenki egészséget és bölcsességet akar. A bölcsességet nem könnyű meghatározni, mégis mindenki keresi, azt tekintve a legmagasabb emberi értéknek. A sors fintora, hogy a bölcsesség rendszerint nem jelenik meg, amíg öregebbek nem leszünk, ugyanakkor senki nem akar öregedni. A bölcsesség elengedhetetlen az egészséghez, az egészség fenntartása pedig lehetővé teszi, hogy a lehető legtovább élj, és még több bölcsességet gyűjts. A harmonikus és kiegyensúlyozott élet folyamatos leckéi valamint a szellemi gyakorlás által napról napra nő bennünk a bölcsesség. És vele együtt nő a kötelezettség, hogy mások szolgálata révén megoszd ezt a bölcsességet.

Végül elérkeztünk ahhoz a témához, amit a legtöbb ember legszívesebben elkerülne, de sajnos, elkerülhetetlen. Képzeld el, hogy az ebben a könyvben leírt tanácsok betartásának köszönhetően hosszú, egészséges, jelentőségteljes és termékeny életed végére értél, s ím, szemtől szemben állsz a halállal. Az életed során gyakorolt szellemiség következtében a lelked továbblép, és visszatér a végtelen univerzumba, ahonnan jött, de a fizikai létezésed megszűnik. Gyorsan és erőlködésmentesen távozol, vagy lassan és fájdalmasan szakadsz el? Ha egész életedben azon voltál, hogy egészséges és természetes módon

éld az életed, valószínűleg békésen távozol. Élemedett korod következtében halsz meg, rövid haldoklás után.

Azt javaslom, mint hasznos gyakorlatot, hogy a véggel a szemed előtt kezdj. Nézd végig az életed, mintha egy filmet néznél. Mit szeretnél, hogyan emlékezzenek rád? Milyen tetteket, milyen örökséget akarsz magad mögött hagyni? Javult-e a világ, és kivetted a részed belőle? Kiket látsz magad körül? Milyen jelentős kapcsolatokat éltél át az életedben? Kiknek az életében hoztál változást? Elégedetten és örömmel várod a visszatérést az isteni birodalomba?

Bizonyos értelemben az örökséged által válsz halhatatlanná. Annak létrehozásához pedig idő kell.

Élj sokáig, élj boldogan!

