

5.

**Reform-
életmód, -étrend**

A természetgyógyászat

Biofüzetek

A 5. biofüzetről

Nincs időnk sem lassan enni, sem rendszeresen aludni, naponta levegőzni és mozogni, lazítani és elmélkedni.

Ahelyett, hogy tudatosan rendeznénk be életünket, isszuk a kávé, ha fáradtak vagyunk és gondunk van, szívjuk a cigarettát, s ha végre leülünk az asztalhoz, akkor teleesszük és teleisszuk magunkat. Pedig jobbat tenne ilyenkor a kiadós séta a könnyű vacsora előtt, hogy a nyugodt gondolkodás, meditáció után megszülethessen a legjobb döntés. A jó lelki és testi kondícióval ugyanis több és értékesebb alkotásra lehetünk képesek.

A tudatos életmód és életszemlélet lényeges vonásait vázolja föl az orvos abban a reményben, hogy a folytatás iránt is kíváncsivá tettük Olvasóinkat.

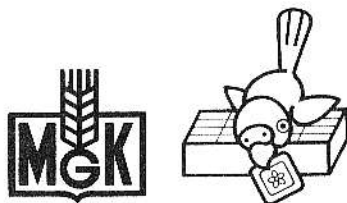
Tartalom

- 4 Az összhang keresése
- 6 Az önmérgezésről
- 9 Természetes táplálkozás
- 15 Zöld varázslók, virágorvosok
- 20 Gyógyító elemek
- 23 A mozgás élet!
- 28 A lazítás művészete
- 32 Az élet tudománya: ajurvéda, jóga
- 35 Szemlélődés, szuggesztió, személyiségfejlesztés
- 40 Befejezésül: a legjobbhoz kell hozzászokni!
- 41 Irodalom

Sorozatszerkesztő Lelkes Lajos és Wenszky Ágnes
Lektorálta dr. Bágyoni Attila
Illusztrálta V. Nagy Enikő

© Oláh Andor, 1986

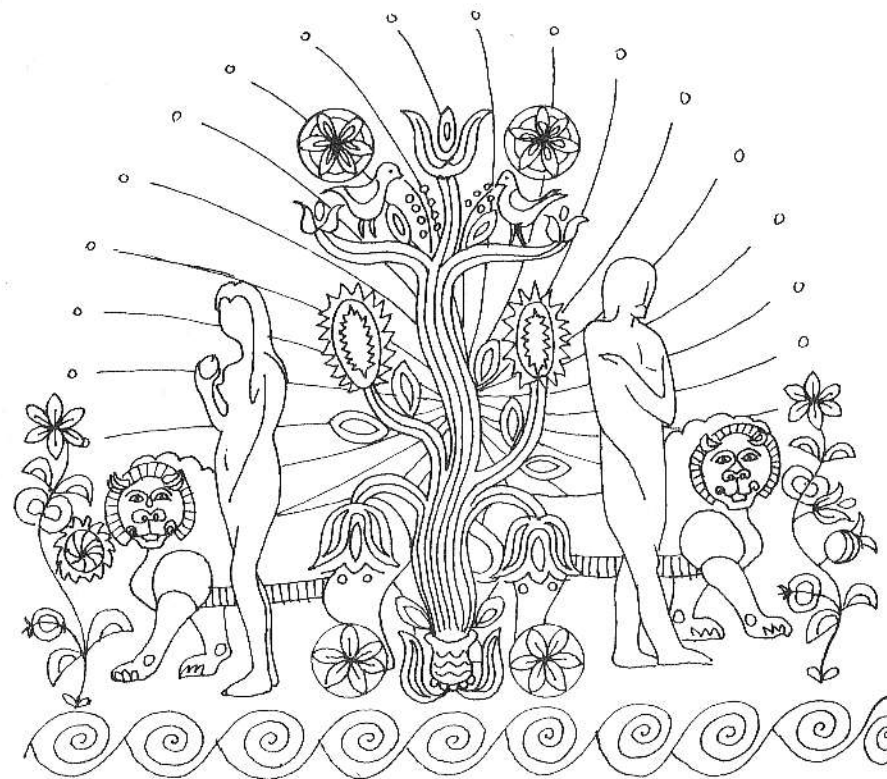
ETO 6313
ISBN 963 232 281 9
ISSN 0231-486X



Szedte és nyomta az Alföldi Nyomda
A nyomdai megrendelés törzsszáma: 2253.66-13-3
Készült Debrecenben, az 1986. évben

Felelős kiadó a Mezőgazdasági Könyvkiadó Vállalat igazgatója
Felelős szerkesztő Gallyas Csaba
Műszaki vezető Asbóthné Alvinczy Katalin
Műszaki szerkesztő Héjjas Mária
Sorozattervező Kiss István

Megjelent 2,75 (A/5) ív terjedelemben
Nyomásra engedélyezve 1986. január 7-én
Készült az MSZ 5601-59 és 5602-55 szabvány szerint
MG 7-p/8688



Oláh Andor

Reforméletmód, -étrend

A természetgyógyászat

2. kiadás

Mezőgazdasági Kiadó • Planétás Vgmk
Budapest

Az összhang keresése

„Minden jel arra mutat, hogy a jövő orvostudományának legfőbb eszköze nem a gyógyszer és nem is a sebészi kés lesz, hanem a helyes életmód és ennek szerves részeként, az ésszerű táplálkozás, amelyet már Hippokratész is az egészség legfőbb zálogának tekintett.”

SÁNDOR RÓBERT: Orvos a konyhában

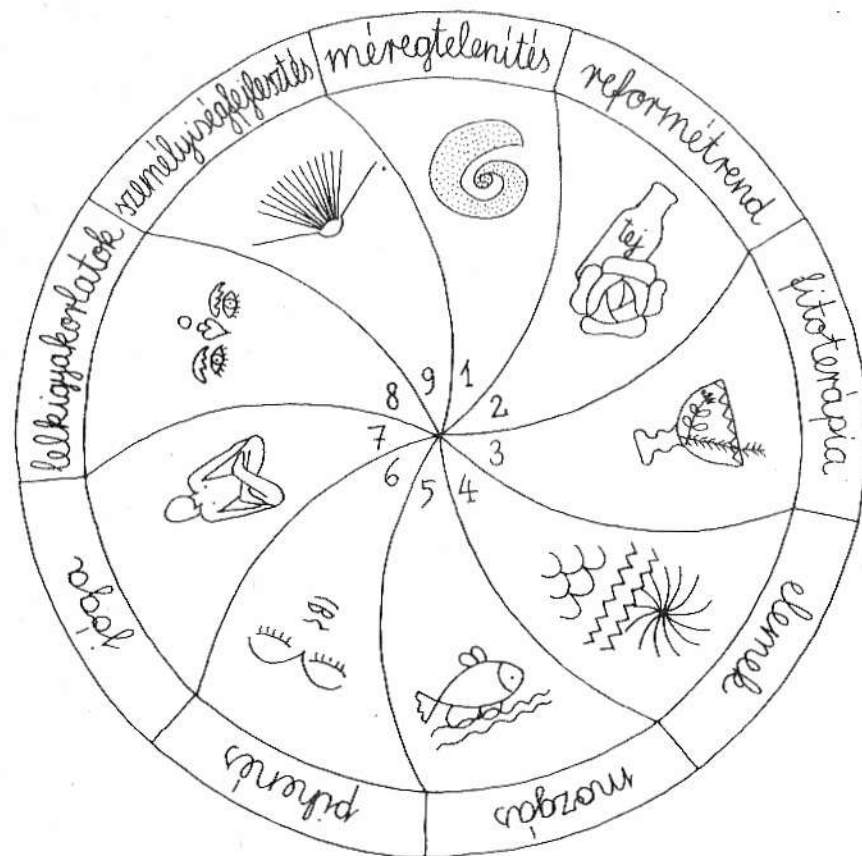
Természet, élet, egészség — ízlelgetem e három szót. Jólesik kimondani és elképzelni, amit így együtt jelent!

Természetes élet=egészség

Lássuk tehát először is a célt: milyen is az összhang (egészség) állapota?

HIPPOKRATÉSZ értelmezése szerint a diéta nemcsak helyes táplálkozást jelent, hanem a **magunkhoz vett táplálék és a tevékenység** (mozgás) **helyes arányát** is. Amikor keveset eszünk és sokat mozgunk vagy fordítva, sokat eszünk, keveset mozgunk, akkor a diéta ellen vétünk. Ha naponként, hetente (munkaszüneti napokon) és évenként (szabadságunk idején) nem törekszünk a **munka és a pihenés**, a testi-lelki feszültség, erő kifejtés, tónusfokozódás és az ellazulás (relaxáció), kikapcsolódás helyes arányára, akkor ez a diszharmónia — az alváshiány, a rohanó élettempó — előbb-utóbb betegséghez vezet. Hogyha valaki egyoldalúan intenzív fizikai vagy szellemi munkát végez, és nem egészíti ki a szellemi munkát fizikaival vagy a fizikait szellemivel, ha a **testi igények** kielégítése a **lelki szükségletek** elfojtásával párosul — ez is betegség melegegya.

MANTOVANI szerint az, amit betegségállapotnak nevezünk, logikus következménye az egészséges élet természetes szabályai ellen elkövetett mulasztásainknak, kihágásainknak. Az egészség visszanyerésének feltétele e törvények megőrzéséhez való visszatérés, azon eszközök, módszerek ismerete, amelyekkel visszanyerhetjük, illetve megőrizhetjük egészségünket. A méregtelenítéstől az önmegvalósításig sokrétűen



A természetes élet- és gyógymódszert

A természetes élet- és gyógymódszert: **méregtelenítés**: izgató és nyugtató (altató) szerek, kávé, tea, kóla, szeszes italok, dohányzás elhagyása; **reforméletrend**: természetes, ésszerű étrend: 1. laktovegetábilis (növény + tej, tejtermék), 2. vegetárius, 3. nyers növényi étrend, gyümölcs-, böjtkúra; **fitoterápia** (gyógynövényterápia) gyógynövénytea-kúrák tisztító-, fertőtlenítő-, izzasztó-, erősítő-, nyugtató stb. kúrák; **elemek** (föld, víz, tűz, levegő): gőz, szauna, termálfürdő, hideg-meleg fürdő és zuhanyozás, kozmovitális fürdő, napozás, légkúra, légzésgyakorlat, homokfürdő, agyagborítás; **mozgás**: úszás, kínai erősítő gyakorlatok, séta, gyalogtúra, lovaglás, kerékpározás, evezés; **pihenés**: éjfél előtti alvás, 21—4-ig pihenés, kikapcsolódás, ellazulás (relaxáció); **jóga**: légzésgyakorlat, hatha jóga gyakorlása, savászana; **lelki gyakorlatok**: álmodozás, szemlélődés, meditáció, zenehallgatás, éneklés, matra gyakorlat; **személyiségfejlesztés**: biblioterápia (tudatos olvasás), önszuggesztív gyakorlatok, önmegvalósítás (szellemi képességek fejlesztése)

többféle életmódszabály, természetes gyógymód együttes alkalmazására van szükség (1. ábra). Ne várjunk egy-egy természetes életmódszabálytól, gyógymódtól csodatevő hatást, a sokoldalúságon, a radikális életmód-változtatáson van a hangsúly!

LAO CE szerint az igazi ember a természet útját járja. A természet útja a harmónia útja, és a mérték, a mértékletesség útja; „aki tölt színültig: jobb ha előbb abbahagyja. Aki túl élesre fen: élet hamar kicsorbitja.” „Aki teste-lelke egységét megőrzi, azt a kétség nem bontja meg.”

A természet(esség) útjáról és az egység megőrzésének lehetőségéről szól ez a könyv. Csak útmutatást adhat, **az úton mindenkinek magának kell járnia.**

Az önmérgezésről

„Az ember napjainkban következetesen, ok nélkül döbbenetes mennyiségű gyógyszert fogyaszt, gyümölcsöt permetez, detergenseket használ, miközben dohányozva és mind több italt fogyasztva betegre mérgezi magát.”

BÁGYONI ATTILA

Sokkal jelentősebb ólomszennyeződést okoz a vérben a cigarettázás és az alkoholfogyasztás együtt, mint a kipufogó gázok és az ipari szennyezés. A **dohányfüst** — FRUHMANN szerint — legalább tízszer töményebb a legszennyezettebb városi levegőnél. Méltán állapította meg az Egészségügyi Világszervezet 1970. évi határozata, hogy a cigarettázás korunk egyik legveszélyesebb egészségügyi problémája. Egy amerikai tudós a XX. század pestisének nevezi, hiszen „a vizsgálatok egyértelműen bebizonyították, hogy a dohányos nemcsak megrövidíti életét, hanem gyakran önként megválasztja halálnemét is, tüdőrák és szívkoszorúér-trombózis formájában” (BORBÉLY DR.). A szívre és az érrendszerre az összes élvezeti mérgek közül a dohány mérge, a nikotin a legveszélyesebb (HEUBNER). A következő betegségek valamelyike vagy inkább egynéhánya vár a cigarettázókra: gégehurut, idült légcső- és hörghurut, idült garathurut, tüdőtágulás; ajak-, nyelv- vagy tüdőrák; testszerte érszűkület: szívkoszorúér-szűkület és -görcs (angina és

infarktus), magas vérnyomás, lábérszűkület és -elzáródás; idült gyomorhurut, gyomor- és patkóbélfekély; idegyulladás, ideghaj; agyvérzés; vérzési rendellenességek, korai klimax, meddőség, koraszülés. Érthető tehát, hogy a nemdohányzók átlagban 10 évvel élnek túl a dohányzókat. Az erősen dohányzó férfiak 14 évvel, a nők 19 évvel rövidítik meg életüket a nemdohányzókhoz képest.

Az **alkoholfogyasztás** éppoly megrögzött szokássá válhat, mint a dohányzás. Ma is igaz PÁZMÁNY PÉTER észrevétele: „Tudom mely néhez a megrögzött szokásból és csaknem természetté vált erkölcsből kivenni az embereket; kiváltképpen abban az országban, melyben az emberek pincetokok, és kikenél az élet: csak ital, nem élet.” Sajnos Károli Gáspár XVI. századi megállapítása is igaz még: „Az részegség, az tobzódás mely igen uralkodik a magyar nemzetségben, mindennél nyilván vagyon.” (Ezt írja pedig „Országoknak és királyoknak romlásának okairul...” szólván.) Igaz, mert Magyarországon, évről évre növekedve „1981-ben — 100%-os abszolút alkoholra átszámítva — az összes alkoholtartalmú italok egy főre jutó fogyasztása elérte a 11,5 litert (1960-ban 5,82 liter, 1974-ben 10 liter. Alig 15 év alatt megduplázódott).” (BÁGYONI ATTILA)

A **természetes élet- és gyógymód követője egyértelműen kerüli a szervezet mindennemű mérgezését, és nem riad vissza attól, hogy az elterjedt, káros szokásokkal szakítson.** ANGELI ISTVÁN tanácsát is követve: „A szeszes ital fogyasztásáról az embereket nagyon nehéz leszoktatni, ezért ezen a vonalon a legfontosabb teendőnk a megelőzés kell hogy legyen; nevezetesen, hogy azt az emberek egyáltalán el se kezdjék. Ehhez pedig azt a társadalmilag általánosan elfogadott felfogást kell megszüntetni, ami a koccintást ünnepség és ünneplés elengedhetetlen feltételévé teszi.”

A **koffeintartalmú izgatószerkéntő italok** (kávé, tea, maté tea stb.) fogyasztását sem helyesli a természetes gyógyászat. A koffein a szív ereinek átmeneti tágulását eredményezi ugyan, de ugyanakkor nő a szív oxigénfogyasztása, a szív teljesítménye pedig csökken. Emelkedik a vércukorszint, ami a meglevő anyagcserezavart fokozhatja. Kávé hatására a zsírraktárakból felszabaduló és a véráramba kerülő zsírsavak felszaporodása elősegítheti az érlemezsedést és más betegségeket. Kísérletek szerint a kávé stresszhatással azonos biokémiai és élet-

tani hatást vált ki a szervezetben (pl. a katekolamin-kiválasztás fokozódik). Koffeinérzékeny egyéneknél vagy egyszerre nagy mennyiségű kávé elfogyasztásakor szapora szív működés, gyomorégés, nyugtalanság, ingerlékenység, alvászavar, álmatlanság, mellkasi szorító fájdalom („koffeinangina”) jelentkezhethet, súlyos rosszullét formájában.

A feketekávéval és más koffeintartalmú itallal magát túlzó ember persze nem tud elaludni — elintézetlen lelki problémái miatt sem —, ezért aztán nyugtatót vagy altatót vesz be. Reggel meg az altató miatti kábultságát feketével vagy stimuláló tablettával küzdi le. Egyébként is a tabletták bűvöletében élünk! A farmako-fágia, a „gyógyszerzabálás” a legtöbb ember számára megrögzött szokássá vált. A rossz életmódból, káros szenvedélyekből és helytelen táplálkozásból eredő rossz közérzetet és kóros tüneteket a gyógyszerek csak ideig-óráig csillapíthatják, azt is csak egyre nagyobb adagban; az alaphelyzet nem változik, sőt súlyosbodik, mert a gyógyszer túlzott fogyasztása újabb mérgeforrás a többihez hasonlóan. Fáradtság ellen nem vitaminokat kell szednünk, hanem pihenésre, természetes, vitamindús növényi ételekre, virágporra, méhpempőre, mézre, propoliszra van szükségünk; az önkényesen szedett nyugtató tabletták helyett ellazulásgyakorlásra, jóga, úszásra. Általában a természetes életmód feleslegessé teszi a gyógyszereszedést, a veszélyes gyógyszeres öngyógyítást. Kisebb bajainkon is — elsősegélyként! — egyszerű természetes gyógymódokkal segíthetünk, ne nyúljunk reflexszerűen a gyógyszeres doboz után.

Természetes méregtelenítő módszerek

- a) *Izzasztókúra*: gőzfürdő, szauna, kocogás-futás, izzasztó-vértisztító gyógyteakúra (bodzavirág, hársfavirág, csalánlevél, diólevél, zsurlófű, cickafark, körömvirág, nyírfalevél, kutyabengekéreg).
- b) *Beöntés, bélmosás*.
- c) *Néhány napos böjt* vízzel vagy félböjtúra frissen készült gyümölcslel.
- d) *Hagymakúra, citromkúra* (naponta 1-4 gerezd és 1 kisebb fej nyers fokhagyma, ill. vöröshagyma).

A méregtelenítő módszerek kombinálhatók egymással; az alkalmazás az egyéni érzékenységtől és egészségi állapottól függ: pl. szív- és vérkeringési zavar esetén izzasztókúra nem végezhető. JARVIS az almaecet- és mézkúrákat is méregtelenítő hatásúnak tartja.

Természetes táplálkozás

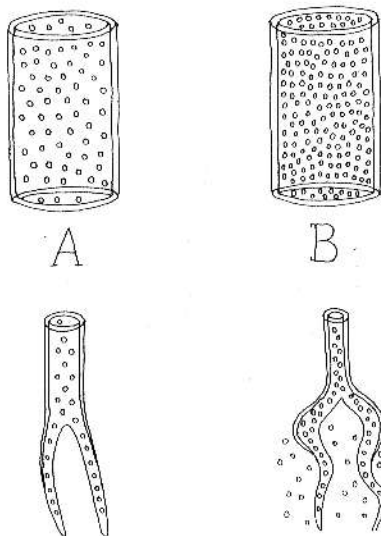
„Nem vagyunk mi egyebek, mint szomorú rabszolgái a gyomornak.”

JEROME K. JEROME

Az előző fejezetben felsorolt mérgezésforrásokon kívül az **élelmiszeripar egyes termékei** jelenthetnek potenciális veszélyt a különböző színező-, ízesítő- és konzerválóanyagok, valamint a permetezőszerek, általában peszticidek alkalmazása, a természetes tápanyagok manipulálása (finomított cukor, liszt stb.) miatt. (A konzerválójárások közül a mélyhűtés tartható a legtermészetesebbnek.) Igyekezünk minél frissebb, természetesebb táplálékot fogyasztani konzervek, befőttek, finomított, ízesített, színezett, különbözőképpen manipulált élelmiszerek, tápanyagok és italok helyett.

Ugyancsak mérgezési forrást, önmérgezést jelent a **beleekben fennálló rothadás**. WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA így ír erről: „A fehérjék szükségesegek, de egyúttal veszélyesek is. Fölös mennyiségük káros... A húsfehérje jelentős mértékben fokozza a belekben a rothadási folyamatot. Táplálékunkat nem teljes egészében emésztjük meg és dolgozzuk fel (ilyenkor) — a táplálékmaradványok áthaladva a vastagbélben rothasztó vagy erjesztő baktériumok táptalajává válnak (a táplálék fajtától függően). Túlsúlyban levő rothadás esetén mérgező hatású és igen bűzös anyagok keletkeznek, amelyek a széklettel távoznak el, de elnyelődnek a vérben is, ott pedig káros hatást fejtenek ki. Ez a mérgezőáramlat nap mint nap áramlik a belekből a vérbe, esetleg évtizedeken keresztül. MECSNYIKOV, a nagy orosz tudós elsőként hívta fel a figyelmet a mérgezésnek erre a forrására és egyenesen azt tartotta, hogy ez az öregedés legfontosabb oka. Speciális fajta aludtjeget (joghurtot) ajánlott a vastagbél rothadási folyamatai ellen.”

A természetgyógyászat egyértelműen ezt az álláspontot fogadja el és alapvetően fontosnak tartja a rothadást mint mérgeforrást a betegségek keletkezésében, a szervezet betegséghajlamával kapcsolatban. E **rothadásos diszpepszia** (emésztési zavar) leginkább az agyra és az idegrendszerre hat károsan a felszívódó toxinok által. Tünetei: a hasban puffadás, hasgörcsök, fejfájás, ingerlékenység és kedvetlenség.



Az érrendszer állapota növényi étrenden és húsetrenden

Az érrendszer állapota növényi étrenden (A) és hús étrenden (B). A felső rajzon, a kis artériákban az artériás nyomás $-30(A)$, illetve $+30(B)$ higanymilliméter; az alsó rajz a normális tágasságú prekapilláris ereket (A) ábrázolja a hajszálér előtti szakaszban, és annak folytatását, a normális kapillárisokat; az alsó B rajz a szűkült prekapillárisokat mutatja és a tágult, kanyargós hajszálércsomókat, körülöttük vérzésekkel (Sós József nyomán)

SÓS JÓZSEF „Magyar néptáplálkozástaná”-ban olvashatjuk: „Olyan húsfogyasztás, amely a fehérjeszükségletet 3-4-szeresen múlja felül, elég gyakori. Bizonyos, hogy ez a fogyasztási arány hosszabb idő alatt károsító hatású. Ezt az életből megfigyelt példák jól igazolják. A **hentesek túlzó vérbősége, érrendszeriük súlyos terheltsége, a hajszálérrendszer tágultsága és az egyén agyvérzésre hajlama*** kétségtelen jelei a nemkívánatos állapotnak. Ezzel szemben a vegetárius érrendszerének egészségesebb volta nem tagadható. A hús károsító hatásában a túlzott fehérjebevitel is szerepet játszik, de a nagyobb rész a purin, a pirimidin és a hasonló anyagokra jut. Ha ugyanolyan fokú túlzó fehérjefogyasztás főleg tejből ered és nem húsból, akkor az nem is válik olyan károsítóvá.”

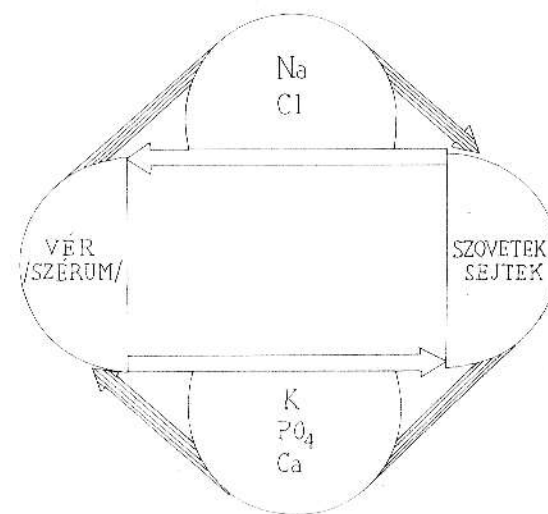
A káliumhiányos táplálékon tartott állatok hamar elpusztulnak. A szervezetben sejtelfajulások és elhalások jönnek létre, bénulásig fokozódó izomgyengeség, szívtágulás, veseműködés-zavar lép fel. Fáradás és **fokozottabb húsevés a sejtekből történő káliumvesztéssel jár, míg**

* Kiemelés a szerzőtől

a pihenés és a lakto-vegetárius étkezés előnyös káliumfelhalmozódást hoz létre a szervezetben. (KESZTYŰS—SÓS: A kórélettan tankönyve)

A **húskivonat anyagain** (kreatin, kreatinin, xanthin, hipoxanthin stb.) főleg a húskeles tartalmazza. TANGL szerint „ez a kávéhoz vagy a dohányhoz hasonlóan mérgezőleg is hathat. Ezt kísérletek bizonyítják. Fiatal állatokat ugyanis sikerült húskivonattal megmérgezni.” Nagyobb adagban hatott így (TANGL).

23 ország napi húsfogyasztásának elemzésekor kapcsolat volt kimutatható a hús- és az állatszíradék-fogyasztás, valamint a **vastagbélrák gyakorisága** között. A fokozott hús- és állatszír-fogyasztás fokozott epe- és epesavkiválasztás mellett a bél baktériumflórájának megváltozásával jár, felszaporodnak a rákkeltő másodlagos epesavak (REICHLIN, HÖHN, GABBERT, DELORE, HABS, WYNDER, KMET, DUGAL, LYON, KOLONEL és mások. Számos magyar referáló cikk ANGELI ISTVÁNTÓL.)



Ásványvándorlás (transzmineralizáció)

Ásványvándorlás (transzmineralizáció). A sötét nyílak iránya mutatja az ásványvándorlást fáradáskor, betegség és hústáplálkozás mellett (a sejtek és a szervek sejtiszövevei káliumot, foszfátot és kalciumot vesztenek, konyhasót vesznek fel). A fehér nyílak iránya mutatja a fordított ásványvándorlást pihenés közben és nyers növényi étrend mellett (Sós József nyomán)

A természetgyógyászat hús- és húsleves (a halat a baromfit is beleértve) helyett **állatifehérje-forrásként a tej és tejtermék fogyasztását javasolja**, a lakto-vegetábilis étrendet (előnyben részesítve az aludttejet, a joghurtot, a kefirt, a túrót), a napi 50 grammnyi optimális fehérjeszükséglet hozzávetőleges betartásával. 1 liter tej = 35 g fehérje, 10 deka sajt = 40 g, 10 deka túró = 17 g, 10 deka barna kenyér = 7 g, 10 deka burgonya = 2 g, 10 deka borsó = 25 g, deka 10 bab = 22 g, 10 deka szója = 35 g. Speciális étrendként, növényi fehérjeforrásból is rendezhető a teljes fehérjeszükségletet (szója, hüvelyesek, bab, burgonya stb.).

Kevés mozgás mellett **a nagymértékben fogyasztott cukor, édességek és zsír felvétele túltápláltsághoz vezet**, ez pedig veszélyes civilizációs ártalom (nálunk is népbetegségnek számít a kövérség). A túltáplált ember hosszabb-rövidebb idő múlva egy vagy több betegség áldozatává válik: szív- és vérkeringési (ér-) betegségek (infarktus, érelmeszesedés), cukorbetegség, epekövettség, máj- és epeúti, epehólyag-betegségek stb. Ezek többsége — a rákkal együtt — a halál oka statisztikák élén áll és egyre gyakoribbak ezek a megbetegedések. YUDKIN összefüggést talált a koszorúér-betegség, a cukorbetegség, a súlyos emésztési zavarok (diszpepsiák), a fogsúvasodás, bizonyos bőrbajok (seborrheás bőrgyulladás), ízületi betegségek, a rák és a fokozott cukorfogyasztás között.

Elődeink étrendje szegény volt szénhidrátban, és azt a keveset, amit fogyasztottak **mézből és főként gyümölcsökből** fedezték. A természetes táplálkozás híve cukor helyett ehhez a szokáshoz tér vissza, és teljesen elhagyja a cukrot, az édesipari termékeket. Koleszterint és telített zsírsavakat tartalmazó állati zsírok helyett pedig a telítetlen zsírsavakat tartalmazó **növényi olajokat** fogyasztja (napraforgó-étolaj, kukoricaolaj, olívaolaj, olajos magvak). Ajánlatos esszenciális zsírsavakat, F-vitamint tartalmazó lenmagolajat is fogyasztani, naponta 1 mokkás-vagy kávéskanálnyit, főként az érelmeszesedés megelőzésére.

Több más tényezővel együtt ugyancsak betegségek okaként tartja számon a modern táplálkozástudomány az ipari civilizációban szokásos étrend **rostszegénységét**. Ez a fő oka az igen gyakori idült székrekedésnek is; márpedig — mint mondtuk — a székrekedés, a bélpangás fokozza a rothadást és az önmérgeződést. Az élelmiszeripar és a civilizált konyhatechnika a ludas táplálékunk rostszegénységében. Első számú vádlott a malomipar, amely a gabonamagvakat a finom őrlés révén

megfosztja héjuktól és csírájuktól, egyúttal legértékesebb tápanyagai-tól (B-vitaminoktól ásványi anyagoktól stb.) is, de legalábbis erősen csökkenti azok mennyiségét. Nem elég naponta néhány kanálnyi **étkezési korpával** pótolni a rost-, vitamin-, ásványianyaghiányt, hanem naponta rendszeresen együnk fehér kenyér helyett **barna kenyeret** (alföldi és bakonyi barna kenyeret), a sütéshez-főzéshez használt finomlisztet pedig keverjük fele arányban **Graham-liszttel** (teljes búzaliszttel), és fogyasszunk minél több rostos, nyers főzelék- és zöldségféléket.

Túl sok sót fogyaszt a mai ember, napi 1—2 g helyett a szükségletet sokszorosan felülmúlóan 35 g-ot is. Szoros összefüggés mutatható ki a magas vérnyomás és a fokozott sófogyasztás (NaCl) között. A természetes étrend csak minimális sózást igényel.

Miközben a civilizált táplálkozás túlonként sok sót, állati fehérjét, állati zsírt és cukrot tartalmaz, a szervezet számára életfontosságú ásványi anyagokban — elsősorban kalciumban, vasban és magnéziumban — szegény.

Magnéziumhiány esetén idegesség, ingerlékenység, görcsök, szédülés, izomgyengeség észlelhető. A **magnéziumból étrend** védelmet nyújt a szívinfarktussal, a rákkal szemben is. Magnéziumban gazdag élelmiszerek: kakaó, szója, mandula (naponta csak néhány szem fogyasztandó, leforrázás után, héját lehántva), mogyoró, bab, kukorica, borsó, barna rozsliszt, zabpehely, emmentáli sajt, gesztenye, kukoricaliszt.

Kalcium- (mész-)hiány esetén ideg ingerlékenység, túlérzékenységi (allergiás) reakciók, rángógörcs, gyulladáshajlam, fogsúvasodás, csontritkulás (csonttörékenység) jelentkezik. **Kalciumban gazdag élelmiszerek:** emmentáli sajt, mandula, mogyoró, petrezselyemgyökér, szójaliszt, préselt füge, tehéntej, narancs, citrom, bab, fejes saláta.

Ha kevés vas van a szervezetben, vérszegénység a következmény. (Nagyon gyakori a vas-anyagszerezavar az ipari civilizációban.) **Nagyobb mennyiségű vasat tartalmaz:** a teljes rozsliszt, mogyoró, füge, zabpehely, lencse, szója, spenót, citrom, emmentáli sajt, fejes saláta, teljes búzakenyér. Tehát magnézium-, kalcium- és vasból étrendként az említett ételek, tápanyagok minél gyakoribb fogyasztását javasoljuk (a kakaó más szempontból nem túlságosan egészséges), kiegészítve nyers növényi ételekkel, magvakkal.

A rohanó élettempóhoz tartozik a **kevésbé megrágott étel gyors bekebelezése**. Így nyállal való kellő elkeveredés, kellő előemésztés, emésztésre való megfelelő előkészítés nélkül kerül a táplálék a gyomorba. Az ésszerű táplálkozás egyik úttörője, HORACE FLETCHER volt az ételek alapos megrágásának apostola. Igazat kell adnunk neki; minden falatot alapos, szinte pépesre rágás — fletcherezés — után nyelvünk csak le, így a természetes jóllakásérzés is hamarabb bekövetkezik.

Részben rossz szokás, részben ugyancsak a rohanó élettempó velejárója a **túl meleg vagy éppen forró étel és ital, a hűtőszekrényből elővett jéghideg étel és ital** (jégkockás ital!) fogyasztása. A forró étel és ital ártalmas a száj, a nyelv, a nyelőcső, különösen azonban a gyomor nyálkahártyájára. Egyes kutatók kapcsolatba hozták a rák keletkezését is a rendszeresen túl meleg tea ivásával. Ugyancsak szakirodalmi adatok említik a hideg folyadékoknak a gyomor nyálkahártyájára és a gyomrot környező szervekre (máj, hasnyálmirigy stb.) kifejtett káros hatását. Mirelite gyümölcsök melegítés vagy kielégítő felengedés nélküli lenyelése után pl. görcsös hasi fájdalmak, hasmenés, hányinger, hányás, ájullással járó vérkeringési zavar támadhat (SOMOSI—LELKES). Ha rögtön nincs is káros hatása, hosszabb távon betegség oka lehet. A természetes, ésszerű táplálkozás alapszabálya: csak testmeleg (40—42 °C) vagy ennél alig melegebb ételek és italok fogyasztandók.

Erős fűszerekre csak akkor van szükség, ha túl sok, nehezen emészthető, húsos-zsíros étellel terheljük meg a gyomrunkat, és emiatt természetellenesen fokozott működésre serkentjük az emésztőnedvet elválasztó mirigyeket. Erős fűszerek (bors, erős paprika, mustár, curry stb.) helyett a **természetes táplálkozás csak nem erős fűszerek használatát ismeri**, engedi meg, de ezeket nagy változatosságban és a szokásosnál gyakrabban. Ecet helyett citromot használjunk.

Ezt az étkezésmódot természetes, ésszerű táplálkozásnak, **reform-étrendnek** is nevezzük. Nem egyszerűen hús nélküli táplálkozás, hanem több szempontnak megfelelően összeállított étrend, amellyel hosszú, egészséges életet élhetünk. Egyik formája a **lakto-vegetábilis étrend**, ami tejtermékekkel kiegészített növényi étrend. Sós JÓZSEF szerint „ha a vegetáriánus lakto-vegetábilis táplálékon él, táplálkozását teljesen helyesnek, megfelelőnek kell mondani a tudomány mai ismeretei alapján. Kétségtávol kevesebb izgató és ártalmas anyagot tartalmaz, mint

a hússal bővített, főtt vegyes táplálék, viszont több hasznos és életfontos anyagot ad (vitamin, lúgfelesleg, ásvány).” Másik formája a **tisztán növényi étrend**, amely teljes értékű növényi fehérjét, főként szóját tartalmaz. Külön figyelmet érdemel a **nyers növényi étrend** időszakosan, gyógyító diétás céllal, alapos táplálkozástudományi szakismeret alapján pedig állandó táplálkozásmódként is.

Fontos azt hangsúlyozni, hogy amint a helytelen (civilizációs) táplálkozás is más tényezőkkel, rizikófaktorokkal (káros szenvedélyek, mozgáshiány stb.) együtt okoz betegséget, a **reformétrend se önmagában, hanem a természetes életmód egészének keretébe illesztve teremti meg a hosszú életet, a jó közérzetet, az egészséget.**

Zöld varázslók, virágorvosok

„Ti zöld varázslók, virág-sámánok, virág-orvosok,
gyönyörű gyógyítók,

eleven gyógyszerek, szívér-tágítók, légzőszerv-tisztítók,
ti tüdő-buzdítók, seb-forrasztók, fulladást-szüntetők,
szemet vidítők!”

JUHÁSZ FERENC

Időszerű a természetes táplálkozás után a gyógynövényekre fordítani a szót, mert ezek egy része fűszernövény is, más része — legalábbis a régebbi időkben — étel is, továbbá egészségfenntartó és gyógyítóitalok alkotórészei is.

A **gyógynövények reneszánszát éljük**, és — amint VESZELIN PETKOV, a szófiai akadémiai Élettani Intézet igazgatója találóan állapítja meg — „ma már nem időszerű az a megvető magatartás, ami tudományos körökben még nemrégiben is illendő volt a gyógynövények gyógyító hatásával szemben, miután tudjuk, hogy milyen hasznát látja a modern orvostudomány a gyógynövényekkel kapcsolatos új felfedezéseknek. A **zöld orvostudomány** korszaka kezdődött meg.” Ezek a kutatások és felfedezések **ősi népi tapasztalatokon alapulnak**, hiszen „a gyógynövények nagy részét már Hippokratész, Dioszkuridész és Galénosz korában is alkalmazta a népi orvoslás, kiállta az évezredek gyakorlati próbá-

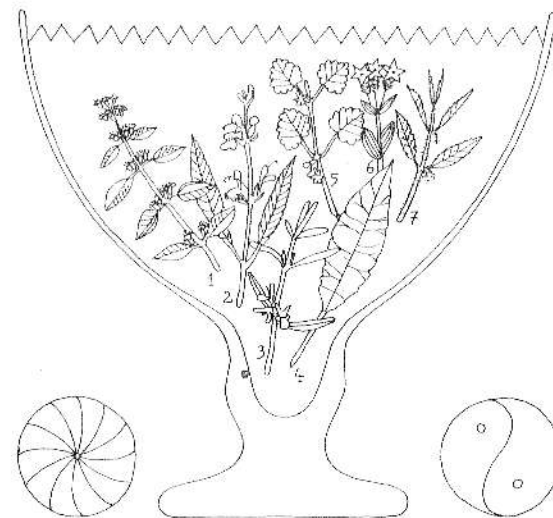
ját” (PETKOV). A magyar népi orvoslás is rendkívül gazdag ismerettel és tapasztalattal rendelkezik a gyógynövényekkel gyógyítás (fitoterápia) terén. Saját gyűjtésem szerint pl. Békés megye népe közel 300 gyógynövényt ismer. Az ősi keleti (arab, indiai, kínai) hagyományos orvostudományi rendszerekben is kiemelt helyet foglal el a fitoterápia. A több évszázados szájhagyományt megörökítő első indiai (ajurvédikus) orvosi könyv, a Csaraka Szamhita szerzője, CSARAKA pl. lelkére köti az orvosoknak és tanítványaiknak, hogy időnként keressék fel a Himalája pásztorait és vadászait, akik az orvosoknál jobban ismerik a gyógyfüveket és hatásaikat, és ne restelljenek tanulni tőlük. Ez a 2500 éves jó tanács napjainkban ismét kezd meghallgatásra találni, **a tudományos kutatás és a népi hagyomány egymásra hatása, együttműködése révén.**

A szintetikus (gyári) és a természetes (növényi) gyógyszer nem kizárja, hanem kiegészíti egymást. Gyógynövények segítségével **csökkenthető a káros mértékű gyógyszerfogyasztás**, tehát a lehetséges gyógyszerártalmak veszélye. Bizonyos szempontból és bizonyos területeken (pl. emésztőszervi betegségek) — PETKOV szerint — a gyógynövény előnyösebb lehet, mint a gyógyszer, ugyanis „a növények biológiailag hatékony anyagai egy élő szervezet anyagcseretermékei, ezeket az ugyancsak *élő emberi szervezet természetesebben asszimilálja*, illeszti be anyagcseréjébe, mint a szintetikus gyógyszereket, melyek számára idegen anyagok.”

Közismert, hogy a mindennapos orvosi és öngyógyítási gyakorlatban sokszor „ágyúval lövünk verébre”, enyhe betegségeket is túl erős, tehát potenciálisan káros mellékhatásokat okozó gyógyszerekkel gyógyítunk. Elég csupán az antibiotikumokkal való visszaélésekre utalnunk. **Enyhe és közép súlyos esetekben és a betegségmegelőzésben nagy segítséget jelenthetnek a gyógynövények.** (Ez persze nem azt jelenti, hogy akár természetes formában, akár kivonat alakjában nem várható egyes súlyos betegségek gyógyítása is a gyógynövényektől.)

A konkrétumokra rátérve: a jó illatú növények (kakukkfű, kamilla, orvosi zsálya, eukaliptusz, rozmaring, borsmenta, ánizs, kömény, boróka stb.) igen értékesek, a népi orvoslásban is nagy szerepet játszanak, hatásos „aromaterápia” végezhető velük. RÁCZ GÁBOR meghatározása szerint „az aromaterápia az illatos drogok és az illó olajok használatán alapuló gyógyeljárások összessége.” A szót magát R. M. GATTEFOSS

Aromaterápia: 1. kakukkfű;
2. zsálya; 3. rozmaring;
4. lósóska; 5. kerekrepekény;
6. ezerjófű; 7. csalán



francia kutató alkalmazta először 1928-ban. Az illatos drogok baktérium- és vírusölő (antibiotikus), szélhajtó (karminatív), gyomorerősítő és étvágyjavító, vizelethajtó hatásúak, megkönnyítik a kóros váladék kiürülését a tüdő hörgőiből, kedvezően hatnak az epehólyag és a máj működésére, a bőr helyi vérbőségét idézik elő. Ezek közül ezúttal a kakukkfűről, a zsályáról, a rozmaringról és a kerekrepeknéről szólunk néhány szót.

A **kakukkfű** (*Thymus vulgaris* L.) illó olajának legfontosabb hatóanyaga a timol a baktériumok, a gombák és a bélférgek fejlődését gátolja vagy elpusztítja ezeket.

MÉSSÉGUÉ híres francia természetgyógyász a legkülönbözőbb járványok (pl. influenza) idején megelőzőként kakukkfűteát ajánl. „Ha mindenféle formában gyakran alkalmazod a kakukkfűvet életed során, megkíméled magad az influenzától és más fertőző betegségektől — kétségtelenül nem mindegyiktől — és megőrzöd egészséged.”

Egy tetézt kávéskanálnyi kakukkfűvet 2 dl vízzel leforrázunk, 4–5 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük és mézzel édesítve vagy anélkül isszuk meg. (Általában ez a teakészítés módja, de teakeverékekhez egy tetézt evőkanálnyit tegyünk.) Reggel és délután egy-egy csészenyiit fogyasszunk.

Magában vagy teakeverékben **légső- és hörghurut** esetén köptető, nyálka- és hörgőgörcsoldó hatású. Fürdőként vagy szesz kivonatként jó bedörzsölőszert **izomfájdalmak, derékfájás, idegzsába** ellen. **Torok és mandulagyulladás**kor öblögetőszerként használható.

A **zsályát** (*Salvia officinalis* L.) a latinok szent fűnek, *salvia salviatrix*-nek (megmentő fű) nevezték, oly nagyra tartották.

Antiszeptikus hatású zsályaolajat tartalmaz a zsálya, a legrégebben használt gyógynövények egyike. MÉSSÉGUÉ szerint a zsályafőzet különleg **sebeket** tisztít, gyógyít, **torok- és ingyulladás** ellen gargarizálásra és **folyás** esetén hüvelyöblítésre alkalmas, „minden esetben jó fertőtlenítő”. Ugyancsak szerinte a zsályafürdő stimulál, élénkít, tonizál **fáradtság** esetén. **Izomgyulladás, izomfájdalmak, reuma** ellen is jó a zsályafürdő vagy zsályaszesz bedörzsölés. **Aranyérbántalmak** ellen ülőfürdőben használható, belsőleg pedig a zsályatea izzadáscsökkentő.

A **rozmaring** (*Rosmarinus officinalis* L.) levele igen sok, 10–12% illó olajat (borneolt, cineolt) tartalmaz. Az elmúlt századokban a „magyar királynő vize” értékes gyógyszernek számított Európa-szerte. A XIV. századi legenda szerint ennek köszönhette a 72 éves köszvényes Erzsébet magyar királynő, hogy 20 éves életerejét nyerte vissza, és hogy a lengyel király bolondulásig beleszeretett, majd feleségül kérte. Pálinkában lepárolt rozmaringágakat és más fűveket (majoránnát, levendulát stb.) tartalmazott. Ma is szerepel bedörzsölőként **reumás, idegzsábás, isiászos fájdalmak** enyhítésére. Enyhébb szív-működészavarok, „szívgyengeség”, **szívidegesség** esetén teakeverékek alkotórésze. Élénkítő, tonizáló, **fáradtságszüntető** hatása is van. MÉSSÉGUÉ mindenekelőtt gyenge gyerekeknek és fáradékony öregeknek ajánlja.

Gyakran nagy gondot okoz a lábadozás időszakában vagy fejlődésben visszamaradt gyermekek, emésztőszervi zavarokban szenvedők **étvágytalansága**. Nos hát az illó olajat, keserűanyagot, cserzőanyagot, kolint is tartalmazó **kerekrepekény** (*Glechoma hederacea* L.) kitűnő étvágyjavító, emésztést és epe-, valamint májműködést javító tea-fű. A hasonló hatású ezerjófűvel szemben előnye, hogy teaja jóízű, gyermekeknek is adható.

A **lósóska** (vadsóska, *Rumex patientia*) rozsdabarna terméséből készült tea a nép szerint kitűnő **hasmenés elleni** gyógyszer. Laboratóriumi vizsgálatok antibiotikus hatását igazolták hasmenést keltő kórokozók-

kal szemben is. Termésének fő hatóanyagai cserzőanyagok és flavon-származékok. A cseranyag, a tannin — mint összehúzó szer —, kedvezően hat a gyulladásos bélfalra. Egy vagy két tetézt evőkanálnyi termést forrázzunk le 2 dl vízzel. Megfigyeléseim szerint gyomorhurut, gyomor- és bélfekély esetén is jó hatású.

A nép szerint az **ezerjófű** (*Centaureum umbellatum*) tán ezerféle bajra is jó; „az rontófű, mert mindenféle nyavalyát ront”. Ha ez túlzás is, sokirányú a gyógyító hatása. Pl. gyomorerégtől kezdve a legkülönbözőbb gyomorpanaszok, emésztési zavarok esetén (görcsös fájdalom, étvágytalanság, teltségérzés stb.). Ha e tünetek oka **gyomorhurut, gyomor- vagy patkóbélfekély**, kiegészítő kezelésként jó hatású szer. Másik jelentős hatásterülete a **sebggyógyítás és a bőrbajok** (ekcéma, bőrgyulladás, akné stb.) kezelése, borogatásként, fürdetésként.

A **csalán** (*Urtica dioica*) teáját a régiek „**vértisztító**” teaként tartották számon. A reumás betegségek, fájdalmak (derékfájás) régi népi gyógyítása a „megcsalánózás”, csalánnal megcsapdosás. A kis erek tágulását, mélyebb szövetekre terjedő vérbőséget is okoz, bőrizgató szerként. Ezenkívül belsőleg teaként és külsőleg fürdőként reumás betegségek esetén. A tea készítéséhez használjunk csalánlevelet, zsályalevelet, borókabogyót, kakukkfűvet, cickafarkat, zsurlófűvet, fűzfakérget. Külsőleg még hajhullás, korpásodás, hajzsírosodás ellen is jó.

Gyógyító elemek

„In der Natur ist der ganze Welt eine Apotheke. (A természet egésze — gyógyszertár.)”

PARACELUS

„Négy isteni adomány van, amelyet joggal nevezhetünk minden élet védszellemének: ezek a napfény, a meleg, a levegő és a víz. Legelől áll a fény, kétségtelenül az élet legnagyobb barátja és közeli rokona.”

HUFELAND

Föld, víz, tűz (nap) és levegő. Eleink elemeknek nevezték ezt a négyet — a görögök még az étért is hozzátették ötödikként — és az őskortól kezdve igénybe vették gyógyító erejüket. Úgy látszott, hogy teljesen kiszorítja őket a gyógyszeres és a sebészi kezelés (a „gyógyítóipar” és a „gyógyítótechnika”), de fokozatosan — „az öt nagy laikus”: PRIESSNITZ, SCHROTH, RIKLI, KNEIPP és FELKE úttörő munkája nyomán — ismét elfoglalják méltó helyüket a gyógyításban és a megelőzésben. A természetgyógyászatnak köszönhető, hogy a századvég és a századelő fűzőbe, illetve gallérba, kemény ingmellbe préselt, állig begombolt, ruharétegekbe bugyolált, sápadt (klorózisos), ványadt városlakói a négy fal közül a szabadba özlöltek és könnyedén öltöző, strandoló-napozó, túrázó-kempingező emberekké váltak. A helyzet azonban még ma sem megnyugtató.

Az elemekkel kapcsolatban időszerű felvetni a kérdést: él-e mindenki ezekkel az elemekkel, és aki él, helyesen él-e ezekkel a kincsekkel? Már PARACELUS hangsúlyozta: „Die Sonne ist gut, ist auch nicht gut, der Regen ist gut und auch nicht gut.” (A nap jó is, meg nem is, az eső jó is, meg nem is.) Minden természetgyógyász hangoztatja — első-sorban az elemekkel kapcsolatban — a **tűlzás kerülését**. „A nap orvosság! Mégpedig erős orvosság, amelyet gyakran hígtani kell.” (BUCSÁNYI). SEBASTIEN KNEIPP minden könyvében gyakran ismétli módszertani alapelvét, a mérsékletet. A „Víz-kúráim”-ban így: „Óvok minden **erős és gyakori használatától**. A gyógyelemnek különben hasznos volta károsra, a betegnek remélő bizalma félelemre és rémületre fordul.”

Annál is inkább, mert az emberek nem elég edzettek a túl erős elemi behatások elviselésére.

De fokozatosan, megfelelően alkalmazva az elemek **edzően** hatnak szervezetünkre. Szervezetünk ellenálló erejét növelik, rugalmasabban, edzettebben, alkalmazkodóbban reagálunk külső behatásokra, pl. a hideg-meleg változására, a frontbetörésekre. A vérkeringést és a nyirok-keringést serkentik, a vérelosztódást javítják, izzasztás és más kiválasztó működések fokozása révén a méregtelenítést elősegítik az elemi hatások. **A bőrön keresztül érvényesül ez az előnyös hatás.**

Rátérve most a részletekre: ami a **vízgyógyászatot** illeti, gyakori az a tűlzás, hogy idős (és fiatal) emberek óráig főzik magukat termálfürdőben, holott már KNEIPP figyelmeztetett „a meleg víz egyedül ernyeszt és elpuhít, a befejező hideg mosás erősíti.” A termálfürdő 20–30 percnél tovább ne tartson, és fokozatosan hűtött vízzel kezdődő 1–2 perces rövid hideg zuhanyozás fejezze be, de ne vadhideg víz. A sokszerű hatás elkerülése végett előbb az alszárba, majd a combra, a karokra, a mellkasra, végül a fejre engedjük az egész testet érő zuhanyt. Ugyanígy fejezzük be a **váltakozó meleg-hideg zuhanyt**: 5–6 perces meleg után 1 perces, 2 perces hideggel. A meleg fürdő és zuhany csillapító, megnyugtató, a hideg anyagcsere-fokozó, edző, eret tornáztató. E két hatás kapcsolható egybe ilyen módon.

Egészségeseknek helyes — BUCSÁNYI tanácsa szerint — havonta egyszer **gőzfürdőt** venniük (egyszer vagy kétszer), utána hideg lemosás, ill. zuhanyozás következik. A meleg tisztasági fürdő is csak 5–10 percig tartson és fokozatosan hideg zuhany fejezze be, közben lágy kefével, szivaccsal vagy mosdókesztővel dörzsöljük le egész testünket. Törülközés közben is erősen dörzsöljük magunkat, de helyette váltakozó hideg-meleg zuhany is megfelelő. Hetente kétszer ajánlatos az **úszás**. Amint SELVA RAJA YESUDIAN megállapítja: az úszás a legtökéletesebb lélegzőszabályozó sport, „az egyetlen ősi sport, melynek eredete a történelem előtti idők kódéba vész el, s amely az összes régi és modern sportok között ma is a **legtermészetesebb, legtökéletesebb testgyakorlásnak mondható**.” (Persze, nem versenyszerűen, hanem egészségfenntartó és gyógyító célból gyakorolva. Az infarktus utáni rehabilitációnak is egyik fontos eszköze a szakszerűen irányított úszás.) „Egyetlen sportja a világ-

nak, mely a lélegzés kényszerű szabályozása és ritmikus mozdulatai folytán a pránajámaszerű mélylélegzéssel jár.”

Ami a mentális (lelki-szellemi) erőket illeti: HIPPOKRATÉSZ írja „Diéta heveny betegségekben” c. művében, hogy „**aki fürdőt vesz, békességes lélekkel vegye, őrizze meg a csendet.**” (A később ismertetendő relaxációs, ellazulósos gyakorlattal köthető egybe.) Éppúgy megsemmisítheti az elemi hatást a görcsös, feszült, indulatos, haragvó stb. lelki-állapot, mint a fürdés közben, előtte vagy utána való jóllakás hússzísíros ételek! el és kiadós söradaggal. Szervesen összefüggenek egymással a természetes gyógymódok, életszabályok!

Légkúra. A vízkúrák múlt századi nagy népszerűségével (és túlhajtásával szemben RIKLI hangoztatta: „**a legfőbb tényező a fény...** Az ember légfényteremtő és nem hüllő, amelynek mindig vízben kell fickándoznia.” Ma is találkozunk ilyen egyoldalúsággal. Az a feladatunk, hogy megtaláljuk a helyes arányt, az egyensúlyt az elemekkel való kapcsolatban. És egyáltalán, hogy megtaláljuk a szerves, rendszeres kapcsolatot az elemekkel!

A „fénykúra” fontos tényezője a **lélegzőgyakorlat**, ebben érvényesül leghatásosabban a levegő gyógyító ereje, ezen túl a kozmovitális gyógyító erő (lásd a jógáról írt fejezetben).

A gyógyító föld. A vízhez hasonlóan a földet is ősidők óta alkalmazza az ember gyógyításra (iszap-, homokfürdő, agyagborítás stb.). A magyar népi orvoslásban napjainkban is — Békés megyei gyűjtésem szerint — nagy szerepet játszik az agyagborítás. A modern orvostudomány és természetgyógyászat is újra felfedezte. A csodálatos agyag — ezt a címet adta MANTOVANI művében az **agyagborításról** szóló fejezetnek. Szerinte fájdalomcsillapító, méregtelenítő, fertőtlenítő és sugárzó hatású az agyag. Vízrel keverjük el a felhasználandó agyagot, távolítjuk el a vízben látható, az agyagból kimosódó idegen anyagokat, majd napra kiterítve szárítsuk meg. Fa-, cserép- vagy zománcozott edényben tároljuk. Használat előtt öntsünk rá vizet, néhány óráig hagyjuk állni, majd a kenőcsös állományú agyagot négy rétegűre hajtott ruhára kenjük rá faspatulával, főzőkanállal, legalább 2 cm vastagságban. Helyezzük közvetlenül a lemosott testrészre az agyagréteget (hogya szőrös felszínre kerül, gézlappal borítsuk be az agyag felszínét). Vásznonkötéssel rögzítsük, flanel- vagy gyapjúruhát is borítsunk rá. Mintegy két

óra hosszat hagyjuk a fájdalmas testrészen (idült ízületi fájdalmak, izom- és idegfájdalom, derékfájás stb. esetén). Csak ép bőrterületre tegyük! Az agyagot egyszeri használat után dobjuk el, a vászonruhát kimosva újra felhasználhatjuk. Szívre nem helyezhető agyagborítás! Hidegen tegyük fel, de hidegre érzékeny egyén vagy testrész esetén napon meglangyosíthatjuk. Többnyire naponként két-háromszori alkalmazás szükséges, néhány napostól néhány hónapig tartó kezelésig.

ARANY GYÖRGY írja „Gyógyító természet” c. művében: „A nap, a friss levegő, a tiszta víz, életadó gyümölcsök és zöldségfélék, a mozgás és a pihenés, a jó kedély, ezek képezik a Gyógyító Természet kincseit.” Ne utasítsuk el ezeket a kincseket magunktól!

A mozgás élet!

„A legkülönbözőbb hiánybetegségek között is egyik legfontosabb betegség a mozgáshiány.”

HALÁSZ HENRIK

ARANY GYÖRGY aranymondásával fejeztük be az előző fejezetet. A nap, a friss levegő, a tiszta víz, az életadó gyümölcsök és zöldségfélék (természetes táplálkozás), a gyógynövények gyógyerejével már foglalkoztunk, a mozgásról és a pihenésről, a jó kedélyről (kiegyensúlyozott lelkiállapotról) kell még szót ejtenünk.

A hippokratészi diétafogalom szerint — mint már említettük — helyes arányban kell lennie egymással a táplálékfelvételnél és a mozgásnak. Azért népbetegség napjainkban az elhízás, mert nem törődünk ezzel a szabállyal, és az **ülő életmód** mellett túl sokat eszünk. Az NSZK-ban például 12 millió márkát emészt fel azoknak a betegségeknek a kezelése, amelyeket a **mozgáshiány** okoz. Az orvosok a megvizsgált betegek 72%-ánál állapítanak meg civilizációs ártalmakat, amelyek **intenzív fizikai tevékenységgel** elkerülhetők vagy csökkenthetők lennének. Aki túl sokat ül, annak pl. heves fájdalmak lehetnek keresztcsontja és ágyéka táján. Egy a közelmúltban publikált felmérés szerint az NSZK lakosságának 70%-a szenved ilyen panaszoktól. (Túleröltetéstől, rossz mozgólattól is támadhat ilyen panasz!)

Kétségtelenül — BÁGYONI ATTILA szavaival — „**betegre üli, heverészi, autózza magát**” korunk embere. A „homo erectus”, az egyenesen álló ember büszke megnevezést nagy kárunkra „homo sedens”-re, ülő emberre kell felcseréljük. Hiszen „a városi ember ülve kezdi a napot: megreggelizik, aztán ül az autóban, a villamoson vagy az autóbuszon, így ér munkahelyére, ahol — néhány szakmától eltekintve — az egész munkaidőt ülve tölti el. Este megint csak ül a tévé előtt vagy a vacsoraasztalnál, és véget is ér a nap. Az állás, a járás, a futás kivétel: elvégre az egyik ülőhelytől a másikig vezető utat valahogyan csak meg kell tennünk.” (JOCHEN MALMS). Hozzátehetjük ehhez a pontos helyzetképhez, hogyha nem is ülve végzi munkáját az ipari civilizáció embere, csaknem minden munkavégzés **egyoldalú, görcsös testtartást**, mozgásrendszert igényel. Maga az ülés is rossz testhelyzetet jelent nem megfelelően szerkesztett ülőalkalmatosságon. Már a gyerekek is ülnek az iskolában és otthon óraszámra ülnek a tévé előtt (olyan testi-lelki passzivitásba torzultak, hogy a franciák már „teleidióták”-ról beszélnek), közben otthonuk és az iskola között nehéz iskolatáskákat cipelnek oldalra vagy előre görbülten. (Mindezek alapján nem csoda, hogy — más bajokon kívül — a **gerincferdülés**, a szkoliózis és kifoszkoliózis oly gyakori gyermek- és felnőttkorban egyaránt.)

A tevékenység (a mozgás, mozgékonyág) épp olyan életszükséglet, mint a levegő, a víz és a helyes táplálkozás! **Nem lehet egészséges az, aki nem mozog eleget.** Hallgassunk HALÁSZ HENRIK-re: „Úgy van megalkotva az emberi test, hogy annak összes izmai naponként működésbe hozassanak, hogy a szerveket vérrel bőségesen ellássák és ezáltal a belső elválasztású mirigyek termelni tudják a vér odaáramlása útján a szervezetre elengedhetetlen váladékot, mirigynedveiket.” Az ülő életmód és a hiányos testmozgás következménye „elsősorban az obstipáció, a dugulás, majd gyomor- és bélműködési panaszok, bágyadság, kedvetlenség, álmatlanság, időleges fejfájások.”

Aki szellemi munkát végez és ülő életmódot folytat vagy az a fizikai munkás, aki egyoldalú testhelyzetben, szűkre szabott mozgásrendszerben végzi munkáját, végezzen testgyakorlatokat. **Kínai erősítő gyakorlatok** naponkénti, rendszeres végzését ajánlom, melyek a fenti előnyökön kívül az izmokat és az ízületeket hajlékonyá, mozgékonyá teszik, a lazítást és a feszítést is tudatosítják.

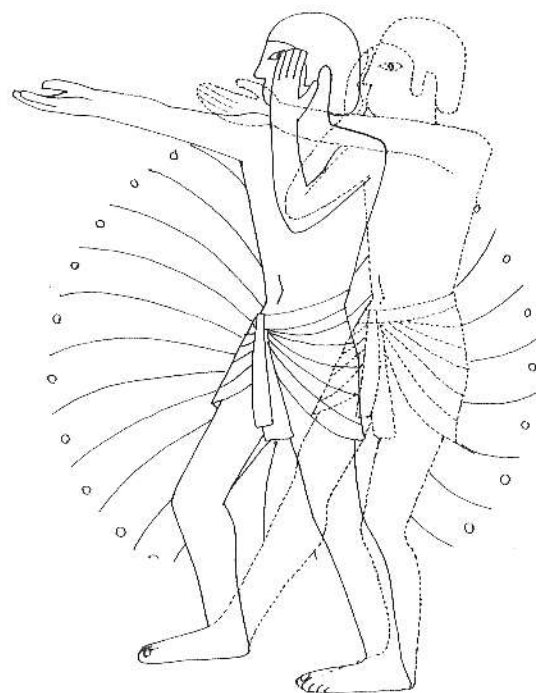
1. **Balra fordulás, jobbra nézés.** Csípőre tett kézzel terpeszállásban állunk. Fejünket erősen jobbra fordítjuk, jobb vállunk mögött nézünk el hátrafelé, miközben jobb vállunkat és törzsünket előre-balfelé (fejünkkel ellentétes irányba) fordítjuk, és a testsúly a jobb lábra tevődik át. Ugyanezt fordítva is elvégezzük: balra nézés, jobbra fordulás. Belégzés jobbra, illetve balra fejfordítás közben, kilégzés a fejfordítás befejeztekor. Gyakorlat közben LAO CE mondására gondolunk: „Az ellentétesség az út mozgása.” (Az egészség alapja az ellentétek harmóniája.)

2. **Karnyújtogatás.** Tenyérrel lefelé mindkét karunkat előre kinyújtjuk és ökölbe zártan, mintha valamit húznánk, mellkasunkhoz húzzuk (belégzés), majd két oldalra kinyújtjuk (kezünk még ökölbe zárt), végül egyenesen előre nyújtjuk öklöt kinyitva, tenyérrel előre (kilégzés). Arra gondolunk, hogy jó levegőt és minden jót magunkba szívunk és (kilégzéskor) minden rosszat eltávolítunk.

3. **Kettős motolla.** A karok behajlítva, a kezek ökölbe zártan a mellkashoz szorítva: a könyökök és vállak előre-hátra köröznék. Arra gondolunk, hogy az élet körforgása zavartalan. (Ez a gyakorlat a belső szervek tevékenységét erősíti.)

4. **Tenyéremelgetés.** Terpeszállásban állunk. Jobb karunk egyenesen előrenyújtva, tenyérrel felfelé, bal karunk behajlítva, bal kezünk (tenyerünk) az arcunkhoz ér. Bal karunkat kinyújtjuk tenyérrel felfelé nézve és jobb karunkat behajlítjuk, jobb tenyerünk az arcunk előtt. Felváltva ezt folytatjuk. A bal kar nyújtáskor belégzés, a jobb kar kinyújtáskor kilégzés. A kar kinyújtásakor az azonos oldali térdet is kissé behajlítjuk, és a karnyújtás oldala felé rugózunk, a testsúlyt áthelyezzük. A jobb kar behajlításakor a jangra, a férfierőre, aktivitásra gondolunk, bal kar behajlításakor a jinre, a passzív, női erőre, hogy egyensúlyban vannak. (Ez a gyakorlat az emésztés és gyomorműködés összhangját segíti elő.)

5. **Leopárdállás.** Terpeszben állunk, bal karunkat függőlegesen felnyújtjuk, jobb karunk oldalunkhoz és combunkhoz simul. Jobb tenyerünket és karunkat a comb mellett lefele csúsztatjuk a térd külső oldaláig, miközben jobbra oldalt hajlunk a kinyújtott karral együtt (kilégzés). Kiegyenesedünk, a jobb karunkat nyújtjuk fel függőlegesen, bal karunkat oldalunkhoz szorítjuk és bal tenyerünket csúsztatjuk le a tér-



Tenyéremelgetés
(kínai erősítő gyakorlat)

dünkig, oldalt, miközben balra oldalt hajlunk. Kiegyenesedéskor belégzés, balra hajláskor kilégzés. Arra gondolunk, hogy testileg-lelkileg hajlékonyak vagyunk, egyre hajlékonyabbak és rugalmasabbak.

6. **A négy égtáj tisztelete.** Terpeszállásban állunk, arccal kelet felé fordulva, mindkét karunk oldalt vízszintesen kinyújtva. Nyújtott karokkal törzsfordítást végzünk jobbra, míg arcunk déli irányba nem néz (forgás közben belégzés), midőn arcunk dél felé néz, kilégzés. Dél felé forduláskor arra gondolunk: életerő. Ezután belégzéssel teljes törzsforgatás nyújtott karokkal bal felé, míg arcunk észak felé nem néz, ekkor kilégzés és arra gondolunk: akaraterő. Ismétlés 7-szer. Ezután arccal észak felé kinyújtott karokkal kelet—nyugati irányba fordulva terpeszbe állunk, törzsfordítás jobbra (belégzés) míg arcunk kelet felé nem néz, ekkor kilégzés és gondolatban: nyugalom. Törzsfordítás belégzéssel balra, midőn arcunk nyugatra néz kilégzés és gondolatban:

értelem. Ez a gyakorlat az ember és a természet (a kozmosz), a test és a lélek összhangját segíti elő.

7. **Erős izom, laza csont.** Egyenesen állunk, karok oldalt leengedve. Áhítatosan lehajtjuk fejünket, lassan lehajlunk és előre lenyújtott kezünkkel megfogjuk, illetve megérintjük a lábujjak hegyét — kilégzés. Kiegyenesedés, belégzés. Közben arra gondolunk, hogy tiszteletben tartjuk, megőrizzük az élet, az egészség természetes szabályait. (Ez a gyakorlat lazít és serkenti a vérkeringést.)

8. **Derékmasszázs két kézzel** Egyenesen állunk, egymáshoz dörzsöljük (melegre) tenyereinket, majd kinyújtott tenyerekkel kétoldalt vesénket, derekunkat függőleges irányban le-föl dörzsöljük. Arra gondolunk, hogy „minden kiválasztódik, amire nincs szükségem.” (Derékfájást szüntet, menstruációs fájdalmakat enyhít.)

9. **Tengerkavarás és nyálnyelés.** Nyelvünket a fogak előtt csukott szájjal körbeforgatjuk, fent jobbról-balra, baloldalt lefele, alul balról-jobbra, jobboldalt fel és így tovább. Néhány körbemozgatás után nyálnyelés. (Keserű szájíz megszüntetése, emésztés elősegítése. PÁLOS ISTVÁN „A hagyományos kínai orvoslás” c. műve alapján.)

MAHATMA GANDHI „Egészségre vezérlő kalauzá”-ban külön fejezetet szentel a tevékenységnek. Szerinte testi és szellemi tevékenységre, fizikai és szellemi munkavégzésre egyaránt szüksége van mindenkinek. A **paraszt munkáját** tartja ideális, mindkét tevékenységet arányosan magába foglaló munkának. „De mit csináljon, aki nem paraszt?” — veti fel a kérdést. **Kertjét művelje;** ha nincs saját földje, akkor környezetében végezzen ilyen munkát. Akinek pedig ehhez a tevékenységhez sincs ideje vagy kedve, az **sétáljon.** „A gyaloglás a test minden részét megmozgatja és friss keringésre serkenti a vért, ha gyorsan megyünk és friss levegőt lélegzünk be. A természet közben felbecsülhetetlen örömben részesít bennünket. Ez az öröm a természet szépségének szemléletéből ered. Természetesen mit sem ér, ha sikátorban, a város utcáin sétálunk vagy naponta ugyanazt az utat tesszük meg.” (MAHATMA GANDHI) Azok, akik nem tudnak naponta jó néhány kilométert gyalogolni, legalább szombat-vasárnap tegyenek gyalogtúrákat.

TOLDY FERENC szerint „a **lovaglás** egészséges, minthogy azon nem nagy erővel, mellýel izmaink munkásak, az élénk testmozgás minden javaival élünk... Az **evezés** is jó mozgás, erőlködés nélkül.”

A lazítás művészete

„Az aktivitás és a teljes pihenés időszaka természet egész birodalmában fölváltva követi egymást. Télen a növényvilág nedvkeringése szünetel, az állatok is alig tesznek egyebet, mint esznek és alusznak, sőt még a föld is pihenve várja az új magot. Ha e teljes passzivitásnak időnként átadná magát az ember is, ki a nap rejtett erejéből oly sokkal többet vehet át, fizikailag és szellemileg újjászülve valósággal lángra lobbanna... Ha a természet kimondja a parancsot: »Pihenj!« és az ember azt válaszolja: »Dolgozom!«, végül az ember vallja kárát min- dig.”

MULFORD PRENTICE

A mai ember nemcsak mozgáskultúrával nem rendelkezik (ülő életmód vagy egyoldalú tevékenység), hanem pihenni se tud, **nincs pihenéskultúrája, sohasem piheni ki magát megfelelően**, se éjjel, se nappal, se hétvégén, se szabadsága alatt, legfeljebb fárasztóan és egészségtelenül „szórakozik”, vagy munkaidőn túl is folytatja egyoldalú tevékenységét, életmódját. Rohanó élettempóban égeti el, pusztítja magát. A rohanó élettempó a mozgáskultúra negatívuma.

„Aki élni akar — írja RÖCK GYULA — **pihennen kellő időben és mértékben**. Aki jól pihen, az tovább él. A pihenés legjobb ideje este 9-től reggel 3-ig, mert ez a mély csend ideje, mikor minden idegszál zavartalanul pihenhet. Figyeljük csak meg, ha pár napot pihenünk (eleget alszunk), milyen más a mozgásunk, kedélyünk, járásunk, munkakedvünk, szellemi aktivitásunk és egész lelkületünk. A kimerült kötekedő, békétlen, a kipihent nyugodt, kedélyes.” Egyéni igény szerint persze 3 óra helyett 4 vagy 5 óráig is tarthat az alvás, még megfelel az este 10 órától 5—6 óráig terjedő idő is. A német természetgyógyászok Naturschlafnak, **természetes alvásnak** nevezik azt, amikor az alvási időből legalább 2—3 óra éjfél előtti időszakra esik. Ez jelent igazi pihenést és ez felel meg a szimpatikus (nappali) idegrendszer paraszimpatikusra átkapcsolódásának.

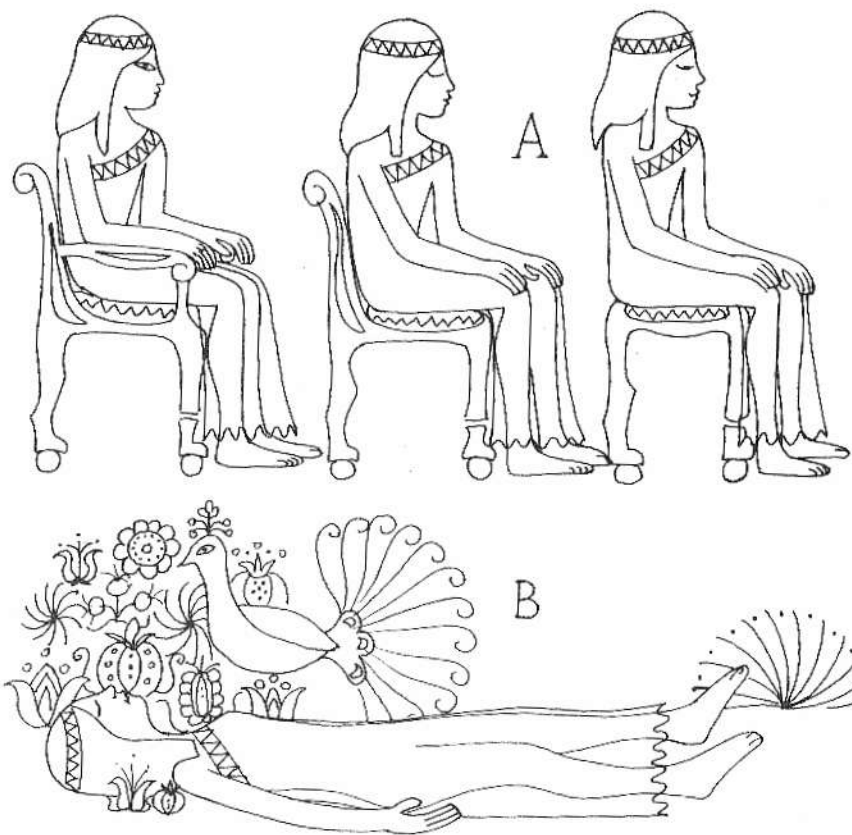
LIN YUTANG „A bölcs mosoly” című művében külön fejezetet szentel „a lustálkodás fontosságának”, s ebben nem arra biztat bennünket, hogy

lustálkodjunk végig életünket, hanem hogy — a tevékenység mellett — helyes arányban tudjunk „lustálkodni” is. „A szabad idő olyan, mint az el nem foglalt hely a szobában — írja. — Ez az el nem foglalt hely teszi lakhatóvá a szobát, mint ahogy üres óráink teszik elviselhetővé az életet.” Orvosi szempontból is teljesen helyes és pontos az a leltár, amit arról készít, hogy **mi az ára a pihenés elmulasztásának, a rohanó élettempónak**: egyre több idegesség, lágyuló agy és keményedő máj, gyomorfekély, túldolgoztatott gyomor és túlterhelt vese, gyulladt hólyag és izgatott epe, táguló szív és összeomlott idegzet, szűk mell és magas vérnyomás, álmatlanság, érelmeszesedés, krónikus székrekedés, étvágytalanság és életunalom. (A káros szenvedélyek, szórakozások következményei is ezek.)

Az igazi nyugalomban a **lelki nyugalom** fontosabb tényező szinte, mint a testi. A testi-lelki nyugalom elérésének módszere: az ellazulás, a relaxáció, ami azonos a jóga szavaszana gyakorlatával. (Ugyanez ki- valóan alkalmas neurotikus állapotok, lelki eredetű, ún. pszichoszomatikus betegségek, vegetatív labilitás stb. gyógyítására.) A fáradtságnak és a stressznek legjobb orvossága a lazítás. Minden stressz, szorongás izomfeszültséggel és agykérgi ingereltségi állapottal jár együtt. A gyakorlatokhoz szuggesztíót, pozitív szóingereket használunk. A szóingereket az agykéreg érzékeli és idegek útján közvetíti az izomzathoz, az érrendszerhez, a belső szervekhez: csökkentjük, megszüntetjük az agykéreg izgalmát és másodlagosan az izomfeszülést és a szervezet minden görcsös állapotát. (Kölcsönösen hat, visszahat egymásra az idegi és a szervi izomzatbeli ellazulás.) Fokozatosan érhető el a teljes testi-lelki ellazultság, ingermentességi állapot, minden inger hatásának legnagyobb mérvű kikapcsolása. Naponta 20—30 percig végezzük a gyakorlatot, de legalább 15 percig. Egy jól végrehajtott 15—20 perces ellazulás több órás alvással egyenértékű.

Valóban az a gyakorlat lényege, hogy **néhány percre olyan testi-lelki állapotot teremtsünk magunknak, amelyben teljesen elszakadunk környezetünkől**. Izmaink olyan mértékben ernyednek el, hogy nem is érezzük létezésüket. Gondolatainkat is elernyesztjük, elfeledkezünk hétköznapi gondjainkról. Félig szendergő, de nem öntudatlan állapotba juttatjuk magunkat. Pozitív gondolatokkal váltjuk fel negatív gondolatainkat, nyugodtságot szuggeráló mondatokkal a nyugtalanságot:

Relaxációs helyzetek



„Légy nyugodt, mint a hajnal csendje. Bízz a jövőben, ahogy a napfelkeltében hiszel. Szemléld derűs nyugalommal a világot.”

A gyakorlat kivitele. Feküdjünk hanyatt egy teljesen csendes szobában vagy ha az idő és a lehetőség megengedi, a szabadban. Ülve is végezhetjük a gyakorlatot, kissé szétvetett lábakkal, kényelmesen, de egyenes gerinccel, kezek a combon nyugszanak. Előzőleg tegyük le a szemüveget, az övet, a karórát, gomboljuk ki az ingnyakat, a nadrágot, sehol se szorítson semmi. Karunkat helyezzük törzsünk mellé, attól

kissé eltartva. Lábunkat is kissé szétvetve tartsuk. Fejünk párna, feltámasztás nélkül vízszintesen, egy vonalban legyen testünkkel. Kezdjük hozzá az elernyesztéshez. Hunyjuk be szemünket és gondolatunkat összpontosítva, koncentrálni irányítsuk sorban egymás után különböző testrészünkre. Gondolatban forduljunk jobb lábunk felé és néhányszor ismételjük az „ernyedj el!” felszólítást. (Nem erélyes parancs formájában, inkább szelíd kérésként.) Vagy így: a jobb lábam ellazul. Ugyanezt végezzük el a bal lábunkkal, a hasizmokkal, a jobb és a bal farizmokkal, a mellkas- és hátizmokkal, a jobb és a bal karral, a nyakizmokkal, az arcizmokkal. Végül: a test összes izmai ellazultak, minden testi-lelki görcs feloldódott, teljes ellazultságot érzünk. Minden testrészt átgondolunk tehát és magunkban ismételgetjük: ernyedj el, lazulj el. Részletekbe is mehetünk: jobb lábfej izmai lazuljatok el, jobb alszárizmok, jobb combizmok lazuljatok el stb. Fontos lehet az arc izmainak részletes ellazítása: homlokizom ellazul, jobb szem-, bal szem-, jobb arc-, bal arcizmok, száj körüli izmok ellazulnak! (MILANOV—BORISZOV idézett műve alapján.)

Az ellazulásgyakorlat autogén tréninggé fejleszthető tovább. Ennek részletes, jó leírását találhatjuk Dely Károly Jóga c. művében. A nyugodtságérzésen, ellazuláson kívül általában elég a nehézség és melegségérzés elérése.

A relaxációs gyakorlatba (autogén tréning) beilleszthető szuggesztiós szövegekkel, pozitív gondolatszövegekkel az utolsó fejezetben foglalkozunk. Ugyanitt találhatunk lustálkodásgyakorlatokat is (álmodozás, szemlélődés stb.).

Mindezek segítségével kiépíthetjük **mindennapos, hétfégi, vakációs szabadidőprogramunkat, pihenés- (kikapcsolódás-) kultúránkat.** JEAN VALNET figyelmeztetését megszívélve: „A víkendek és a vakációk gyakran újabb, járulékos fáradtságalkalmak. A munkaszünet nem tartható általában valódi pihenésnek. Holott a pihenést kötelezőnek kellene tartanunk, mintegy **megelőző gyógymódnak** és így kellene élnünk vele.” Az aktív és a passzív pihenés módszereinek megfelelő igénybevételével kell eltöltenünk szabadságunkat.

Az élet tudománya: ajurvéda, jóga

„A jóga egyik legfőbb titka, hogy megváltoztatja és normalizálja az egészségtelen életmódot és csakis úgy hatá-
sos, ha olyan mértékben végezzük, hogy az ellensúlyoz-
hassa az általánossá vált természetellenes életformát.”

VÍGH BÉLA

Az Indiában kialakult jóga talán az emberiség legősibb természetes életmód- és gyógymódszere: testi és lelki gyakorlatok, természetes életmódszabályok összessége, amelynek megvalósítása magas szintű személyiségfejlődést, egészséget, hosszú életet, kiegyensúlyozottságot ad, éppen ezért helyet kell kapjon a természetes életről, egészségről szóló könyvünkben. A jóga ismertetése szervesen illeszthető hozzá a mozgásról és pihenésről szóló fejezetekhez. „A városi ember szinte állandóan élvezi az energialeadás képességét — írja VÍGH BÉLA — nem gondolva arra, hogy a bio-energetikai egyensúly másik oldalát, az erőgyűjtést, a helyes pihenést kihasználja. El kell találni, meg kell érezni és meg is lehet érezni azt a pontot, amikor váltani kell, abba kell hagyni a túlfeszített munkát vagy a szórakozást. Hiába kapcsolunk nagyobb sebességre, az csak visszafelé irányít bennünket. *Az jut legmesszebbre, aki ezt a ritmust — a saját teljesítőképességének ritmusát betartja és aszerint él. Erre tanít — igen helyesen — a jóga életrendje.*”

Ez a lényeg! A jóga nemcsak légzés- és sajátos testgyakorlat (hatha jóga) plusz meditáció, hanem harmonikus életvitelt, életritmust képviselő életrend, életmód, amely életbölcsestől alapul. A jógi és a jóga igazi követője növényi vagy lakto-vegetáriánus étrenden él, nemcsak egészségi szempontból, hanem a nem ölés, az erőszaknélküliség, az **áhimsza** elve alapján. A jógázók életmódjának alapszabálya az élvezeti szerek, szeszes italok, dohányzás kikapcsolása, a káros szenvedélyek legyőzése, a negatív gondolaterők pozitívvá változtatása, a helyes mérték útjának követése; tehát a természetellenes életformában élő, *egészségtelen életmódot követő embert a helyes élet útjára vezeti.* A testi-lelki jóga gyakorlatok a testi és a szellemi teherbíróképességet növelik, az

egyoldalú mozgásokba, illetve mozgásszegénységbe megnyomorodott testnek visszaadják a hajlékonyságát; főleg a gerinc hajlékonyságát és fiatalosságát segítik elő, megszüntetik a helytelen vérelosztódást és vérkeringési zavart, serkentik vagy gátolják (harmonizálják) a belső elválasztású mirigyek működését, áthangolják a vegetatív idegrendszert. A belső szervek működésszabályozását, „tornáztatását” is lehetővé teszik, pl. a légzőgyakorlatok útján is, megszüntetik a szervek működészavarait.

Hogyan képviselhet ilyen értéket a jóga? Úgy, hogy évezredek tapasztalati-gyakorlati és elméleti tudását összegezték, fejlesztették tovább az első jógaiskolák, midőn az i. sz. utáni első századokban létrejöttek. A védák és az upanisádok, a szutrák (vezérfonalak) és a saszutrák (tan-
könyvek) tudását, ezenkívül **az indiai orvostudomány, az ajurvéda ismeretanyagát, tapasztalatait is magukba foglalták.** A hagyomány szerint a négy védán, a rigvédán, a szamavédán, a jadzsurvédán és az atharvavédán kívül egy, az orvoslás tudományát tárgyaló ősi szent könyv is létezett ötödik védaként: az Ajurvéda. (Ajuh = élet, Véda = tudás). Az elvesztett könyvet az időszámításunk előtti századokban foglalta ismét írásba a tudós Csaraka. I. e. 400-tól i. sz. 200-ig íródott az ajurvédikus orvoslás három klasszikus alapműve: a Csaraka Szamhita, a Szusruta Szamhita és a Vagbhata Szamhita. (A szerző neve után a samhita gyűjteményt jelent.)

Csaraka így határozza meg műve célját: „A hosszú élet tudományáról szól ez a könyv. Arról, hogy milyen a jó és a rossz, a boldog és a boldogtalan, az egészséges és az egészségtelen élet. Tehát **az élet törvényéről.**” Szusruta is egészen modern igazságot fogalmaz meg: „Az ajurvéda vagy orvostudomány tárgya annak visszaállítása, amit a betegség elrontott és másokat jó egészségben megtartani.” Tehát a prevenció, a megelőzés módjáról is szól. Az ajurvéda 2000 éves könyvei szép képekben szólnak ma is érvényes igazságokról. „Enyhe betegségre adott erős orvosság, ha meg is gyógyítja a kis bajt, más bajt okoz. Mint a növény gyökere elpusztul az állandó nagy záporosóban.” (Bár megszívelnék az évezredek mélyéről érkező igaz szót a mai gyógyszerfalók!)

Ami mármost az ajurvédikus tudomány tartalmát illeti (a klasszikusok óta tovább fejlődött, ma is gyakorolt orvoslás ez): az egészséges élet és a betegségek oka, valamint gyógyítása szempontjából **döntő je-**

lentőséget tulajdonít az ajurvéda az étrendnek. Maguk az orvosok vegetáriánusok voltak, tanítványaikat is így nevelték 12 éves koruktól: legyenek erényesek és mértékletesek, igazmondók és szorgalmasak, ne egyenek húst. A jóga egyik legjelentősebb forrása a Bhagavad Gitá szerint is csak a növényi ételek, a tej és a tejtermékek tarthatók egészséges, „tisztá” ételeknek. A **gyógynövények** uralkodó helyet foglalnak el a védikus-ajurvédikus irodalomban a gyógyszerek között. Olyan értékes gyógyszerkincs ez, hogy az első hatásos magas vérnyomás elleni gyógyszer is az ajurvédikus hagyomány alapján fedezték fel hindu és angol orvosok a Rauwolfia serpentina alkaloidjában (Rausedyl tabletta). Az ajurvéda és a jóga nagyra értékeli a fokhagyma és a vöröshagyma gyógyító, megelőző hatását. „Vöröshagymát és fokhagymát legalább egy héten kétszer kellene ennie mindenkinek, mert hindu felfogás szerint, különösen a fokhagymának van csodálatos gyógyító és egyensúlyozó hatása a szervezet anyagcseréjére. Ősi tibeti és indiai hit szerint a fokhagyma a rák legjobb megelőző szere” (SELVA RAJA YESUDIAN). Modern orvosi kutatások igazolták ezt az ősi tudást.

Egészsében természetes gyógymódszernek felel meg az ajurvéda. Ugyanakkor az újra felfedezett, ma annyira időszerű **pszichoszomatikus szemlélet** is jellemző az ajurvédikus orvoslásra (éppúgy mint a jógára).

A betegségek okai közül legfontosabbnak a lelki okokat tartja. ANDRÉ PLICHET írja: „India — a legrégebbi hagyományok és a szent könyvek alapján — a pszichoszomatikus gyógyítás hazája. Nemcsak növényi gyógyszereket, masszázst és tornát alkalmaztak, hanem pszichoterápiát is. **A legrégebbi időkbe nyúlik vissza a test lelki befolyásolása.**” A BHAGAVAD GITÁ szerint is végzetes az ember számára, ha a 2 guna (tulajdonság) közül az egyik, a radzsasz (szenvedély, energia, aktivitás) vagy a tamasz (inercia, passzivitás) uralomra kerül. A szattvának, a bölcsességnek, erénynek úgy kell uralkodnia a gunákon, ahogy a jó kocsihajtó ura lovainak. Ez a jógának is az alap életbölcessége, a jóga ezen uralom módszere, tudománya. **A szattva- (harmónia-) állapot elérésének és fenntartásának tudománya.**

A savászanán, az ellazulásgyakorlaton kívül a következő jógagyakorlatokat javaslom a testi-lelki harmóniára törekvőknek: 1. teljes jógilégzés és alternatív légzés (DELY: Jóga, 1971. 123. és 182. o.); 2. hatha jóga gyakorlatok: a) napüdvözlet (254. o.); b) háromszögállás

(259. o.); c) térd-homloktartás (291. o.); d) Z-fekvés (vátajánászana, 231. o.); e) gyertya (szarvángászana, 236. o.); f) ekeállás (halászana, 239. o.); g) félteveállás (ardha ustrászana, 278. o.); h) félsáskaállás (ardha salabhászana, 242. o.); i) kobraállás (bhudzsangászana, 247. o.).

E gyakorlatok sokoldalú kedvező hatásúak; kezdők, idős emberek egyaránt végezhetik (magas vérnyomás, szívbaj stb. esetén orvosi vélemény szükséges).

A meditáció is a jóga fegyvertárába tartozik, az önuralom és a személyiségfejlődés szolgálatában. POPPER PÉTER így határozza meg a meditáció lényegét: „A meditáció az önmegismerés legmélyebb hatoló eszköze.” De ez már a következő fejezetbe vezet bennünket.

Szemlélődés, szuggesztió, személyiségfejlesztés

„Ismerd meg magad és — mérsékelj magad!” (Görög mondás)

„Az önismeret célja az, hogy lélekben egészségesebbek legyünk, hogy magunknak és másoknak is hasznára lehessünk. Le kell vetköznünk azt magunkról, amik nem vagyunk. Az embernek a boldogsághoz a pusztá igazság segítségével kell eljutnia.”

NÉMETH GYÖRGY

A természetes gyógymód nemcsak testgyógyító módszereket jelent, hanem **lélekgyógyító kúrákat** is! Így kell lennie, mert „a rossz kedély és az önállóság hiánya: betegség. **A beteg léleknek pedig beteg test a következménye.** A betegek nagy többsége lelkének fárasztó, évekig tartó munkájával vetette meg betegágát” (MULFORD PRENTICE). Visszatérve kiindulópontunkhoz, az önmérgezés-méregtelenítés gondolatához: van lelki önmérgezés is, így **lelki méregtelenítés** is szükséges, sőt alapvetően szükséges. A rosszindulat, a zsugoriság, az irigység, az idült haragállapot, minden negatív értelemben pusztít. Sokszor hamarabb pusztítja a

környezetet, mint az illetőt magát. Tehát ez is „környezetszennyezés” — a lélek által.

Mit tegyünk, hogy — a lélek felől — ne legyünk ön- és közveszélyesen mérgezők? NÉMETH GYÖRGY nemcsak felismert egy nagy igazságot, hanem szépen meg is fogalmazta: „Az ember egy módon használhat a világnak, ha **rendbejön önmagával**. Az embernek egy dolga van: az üdvössége.” Vagyis: a boldogsága. És ezt a boldogságot, magas rendű harmóniát sugározni magából maga köré. A boldogság nem kívülről jön, annak forrása belül, bennünk van.

De hogyan jöhetünk rendbe önmagunkkal? JUNG tanulmányaiban közölt felismerésére hivatkozom, hogy az ellentétprobléma és az egyensúlyállapot megteremtése az ember természetéhez tapadó lényeg. Lehetőleg naponkénti önvizsgálattal és folyamatos éber önkontrollal figyeljük magunkat és **minden túlsúlyra törekvő — az ellentétpár egyikét képviselő — lelki tulajdonságot, képességet mérsékeljük, továbbá ne fojtunk el egyetlen természetes lelki törekvést, tulajdonságot se**, mert így is felborul az egyensúly.

„Hadd most azt el, hadd most ezt el, / Nézd az esti fényt az esttel / mint oszol...” JÓZSEF ATTILA gyógymodot kínál fel számunkra: nem jó szüntelenül racionális, praktikus, haszonelvű gondolatokkal foglalkozunk, kizárva az **álmodozást**. MULFORD PRENTICE az álmodozás gyakorlati hasznáról beszél. (Az észember száraz, kíméletlen, érzéstele nélkül célratörő emberré torzul.)

Egy békési gyógyítóasszony ezt javasolta egy idegbeteg asszonynak: „Este, mikor a csillag feljön, jegyezd meg az első csillagot. Minden rossz gondolatot kivesz a fejedből!” Igen, az égre nézni, **a csillagos égboltot szemlélni**, csakugyan lelki feszültséget oldó élmény ez! (Tegyük fel magunknak a kérdést: mikor néztünk önfeledten utoljára a csillagos égre?) Ismert kis tereinkben, érdekszféránkban mozgunk nap mint nap, miközben elefántnak nézünk szúnyognyi baj; szakítsuk ki magunkat a szűkre szabott térből és időből, helyezzük át magunkat időnként a háttérbe (kozmikus) térbe, hogy elcsendesedve-szemlélődve megbéküljünk, megnyugodjunk, megkönnyebbüljünk az „első csillagot”, az egyre több csillagot, végül a csillagoktól ragyogó sötét égboltot szemlélve.

Az álmodozás, szemlélődés magasabb foka a **meditáció**. „A meditációnak az a célja — POPPER PÉTER szerint — hogy behatolhassunk a

lelki élet olyan tartományaiba is, amelyek ma még közvetlenül nem ragadhatók meg racionális megértéssel. Lényege a gondolkodási tevékenység időleges felfüggesztése, szüneteltetése. A gondolatilag »üres edénnyé« válás lehetőséget ad arra, hogy élményvilágunk nem tudatos szférájáról közvetlenül szerezhessünk tapasztalatot, félretéve a logikai és kronológiai »szűrőket«. Az egyoldalúan ésszerű, logikus megismerést ellensúlyozó intuitív megismerésforrás a meditáció, személyiség-fejlesztő módszer.”

Túlsúlyra jutó értelmi világunkkal szemben, elfojtott érzelmi világunk felszabadítója, a lélek nagy orvosa: a **zene** is.

Értelmi fejlődésünkről. A szemlélődésen, álmodozáson, meditáción, zenehallgatáson túl **szép és bölcs — „emelkedett” — gondolatokra is vágyunk**, szükségünk van arra, hogy túllépjünk a foglalkozásunkhoz kapcsolódó rutinszerű, mechanikus gondolkozáskörön, a mindennapok túlságosan praktikus, nemegyszer pletyka- vagy fecsegésszintű értelmezéseiben, beszélgetéseiben. Szakítsunk magunknak időt naponta, hogy elővegyük EPIKTÉTOSZ kézikönyvecskéjét, MARCUS AURELIUS elmélkedéseit, LAO CE TAO Te King-jét, LIN YUTANG Bölcs mosolyát és más **életbölcsességet sugárzó műveket**. Ellensúlyoznunk kell ezekkel a köznapi lehézó álbölcsességeket: „az az enyém, amit megeszek”, „egy fecske nem csinál nyarat”, „borban az igazság” stb.

Menjünk tovább. Az említett módszerek a lelki kiegyensúlyozottság elősegítésén túl **magatartásváltoztatóak** is pozitív irányban. Igaza van azonban a természetgyógyász BRAUCHLÉ-nek, amikor kijelenti, hogy **önbizalom és bátorság nélkül nincs egészség**, és az önszuggesztiós gyakorlatról szól önbizalom-fokozó módszerként. A relaxációba, **ellazulásba beépített önszuggesztiós módszer** az egyik leghatékonyabb, legértékesebb magatartásváltoztató, önbizalom-, kiegyensúlyozottság-fokozó módszer. Ellazulásgyakorlatunkba a következő szuggesztiós szöveget illeszthetjük bele:

A gerincen végig a tarkótól az ágyékiig kellemes bizsergést, meleg hullám végigfutást érzek * erőbeáramlást érzek. — Érzem, ahogy árad belém * felszabadul bennem * a megbékültség * az egészség * és a lelki-erő sugárzása. — Már érzem jótékony hatását. — Egész lényemet nyugalom * erő és * felszabadultságérzés hatja át. — Nyugodtnak, kiegyensúlyozottnak érzem magam. — Légy nyugodt, mint a hajnal

csendje * bízz a jövőben * ahogy a napfelkelésben hiszel * szemlélde-
rűs nyugalommal a világot. — Egész lényemet derűs nyugalom önti el.
— Testben és lélekben átalakulok * új emberré válok. — Kihull a lel-
kemből minden gond * aggodalom * nyugtalanság * a mindennapok
izgalmai * hajszája. — Helyét elfoglalja a megnyugvás * bizakodás *
öröm * végtelen nyugalom. — Mindig nyugodt * derült és * boldog
maradok. — Egyre kevésbé hoznak ki a sodromból * izgató külső be-
hatások * önmagam sem izgatom magam. — Teljesen helyreáll * testi *
lelki egyensúlyom * és képes vagyok megőrizni azt. — Bármilyen törté-
nység is mindig türelmes * nyugodt * jóindulatú maradok. — Önmagam ura
maradok. — Most már semmi sem aggaszt * mert felébredt a bennem
rejlő lelkierő * és azok segítségével * minden akadályt leküzdök. —
Bármilyen akadályt leküzdök * derűs nyugalommal * a józan ész ítélő
erejével. — Érzem miképpen árad szét bennem az egészség * az erő * és
az élet mindig megújuló árama. — Érzem önmagamban az életerő
áramokat * a lábujjaktól * a fejtetőig * miképpen áramlanak akadály
nélkül. — Elégedett vagyok. — Új és világos gondolataim vannak. —
Pozitív gondolaterekkel telítődöm. — Átlátszóan tiszta a fejem * mint
egy pohár tiszta víz * átlátszóan tiszta * mint egy kristálygömb. — Át-
hat az a meggyőződés * hogy az élet legyőzi a halált * az egészség legyő-
zi a betegséget * az erő legyőzi a gyengeséget. — Napról napra erősebb-
nek * egészségesebbnek * életteljesebbnek érzem magam. — Testi és
szellemi munkaképességem * napról napra fokozódik. — Megőrzöm
a helyes mértéket * a helyes arányt * a harmóniát * munka és pihenés *
fizikai munka * és szellemi munka között. — A befelé fordulás * és a ki-
felé fordulás * a magány * és a társas kapcsolatok között. — A naponta
végzett testi-lelki gyakorlatok segítségével * egyre jobban képes va-
gyok * uralni * irányítani * a testi működéseket * és lelki állapotomat
megszabni * kiküszöbölni a zavarokat * negatív gondolatokat. —
Egyre kevésbé van szükségem külső segítségre * önmagam képes va-
gyok erre. — Fölébredt bennem az önbizalom * és egyre erősödik. —
Ez az önbizalom * nagyon fontos számomra * napról napra növelem *
mert szervezetem * testi-lelki állapotom tökéletes állapotba akarom jut-
tatni * és új életet akarok élni * telve örömmel * szeretettel * és boldog-
sággal * a magam és mások számára. — Teljes testi-lelki ellazultságba
jutottam * a teljes kikapcsolódás * nyugalom állapotába. — Napról

napra * minden tekintetben * egyre jobban érzem magam. — Egészen
nyugodt vagyok. — Összes szerveim kifogástalanul működnek. Anél-
kül, hogy különösebben törődnék vele * tudom, hogy szabályosan ver
a szívem. — Alig veszem észre * hogy van szívem. — Vérkeringésem
zavartalan és erőteljes * mindenüvé gyógyulást * és életet visz. — A na-
pot testi és lelki gyakorlatokkal * testi-lelki erőgyűjtéssel kezdem. —
Így testem minden porcikája * megújul * napról napra erősebb * ki-
egyensúlyozottabb leszek * vagyok * a lelki megújulás alapján * mint-
ha kicseréltek volna.

A relaxációs-szuggesztív gyakorlat akkor igazán hatásos, hogyha tel-
jesen tudatosan is fejlesztem önmagamról alkotott elképzelésem, ha *hi-
szek saját képességeimben, lehetőségeimben*. Higgyünk MULFORD,
PRENTICE-nek, hallgassunk rá: „Ne gondold magadban: »Az én képes-
ségek és tehetségek csak átlagosak, úgy fogok tehát élni és meghalni,
mint a körülöttem levő milliók«. Mindenki benn rejlik bizonyos képesség,
tehetség, a szellemi vagyonnak egy árnyalata, mely épp oly egyetlen,
mint saját élete.”

Légy önmagad! Amikor úgy érezzük, hogy kizárólag mások előírásai
szerint kell élnünk, gondoljunk arra, hogy minden jó dolog, ami csak
van, eredetiség gyümölcse. Csak ha önmagad vagy, csak akkor lehet
életednek igazi értelme. Ezzel visszakanyarodtunk fejezetünk mottójá-
hoz, alapigazságához.

Mindenki elemi, természetes ösztönzéseként van eredeti alkotásvágy.
(Minden gyerekben van, legtöbbször azonban elfojtódik.) Gondolkoz-
zunk el azon, hogy mi az, amit bármikor, valamikor nagy kedvvel és
sikerrel csináltunk, de különböző okokból abbahagytuk, mert pénzt
kellett keresnünk, mert elment a kedvünk tőle, nem biztattak, sőt gú-
nyoltak miatta: rajzolás, furulyázás, szövés-fonás, versírás vagy más
jellegű írás, ezeremesterkedés, iparművészkedés, fűrés-faragás, néprajzi
gyűjtés stb. Amatőr szinten, magunk és környezetünk gyönyörűségé-
re is érdemes alkotni, kifejezni magunkat. A művészet gyógyít és kitel-
jesít, annál inkább, minél inkább nemcsak műélvezők, hanem alkotók
is vagyunk. Különböző is, mindennapi életünkben is merjünk egyéni
módon gondolkodni, véleményt nyilvánítani, a társas élet figyelembe-
vételével, de a magunk módján alakítva életünket és munkánkat.

Befejezésül: a legjobbhoz kell hozzászokni!

Megerősödött öntudatunk, önbizalmunk alapján lesz erőnk szakítani a kötelezőnek tűnő, egészségtelen, társadalmi rossz szokásrendszerrel, akár evés-ivásról, akár ülő életmódról, akár rohanó élettempóról, akár álbölcs ételszabályokról, akár beidegzett előítéletekről van szó. Annál inkább, mert az életedről van szó és most már tudod: nem beteg lettél, hanem beteggé tetted magad. Annak is tudatában vagy: Mit ér az élet betegen? Abba a cinikus, rezignált „bölcességbe” pedig már nem nyugszol bele, hogy „valamiben meg kell halni”! Abban sem hiszel többé, bármennyire beidegzett előítélet is, hogy a káros szenvedélyeken, a rossz szokásokon nem lehet úrrá lenni. Higgy abban, hogy a jó szokások elsajátíthatók, reflexszerűen magadévá tehetők. MAXWELL MALTZ amerikai pszichológus is erre biztat: „Összeadódó, egészként megszilárduló szokásaid — te magad vagy. Ha pozitív irányulások, sikert arató emberré válsz, hogyha rombolóak, kudarchoz vezetnek. Sokan azt hiszik — holott nem igaz —, hogy a szokások nem változtathatók meg. Megszabadulhatsz rossz szokásaidtól és jó szokásokat alakíthatsz ki, hogyha keményen munkálkods a változáson.”

Tudatosul bennünk, hogy mi a természetes testi-lelki egészség útja-módja, aminek megvalósítását azután a maguk egyéni módján hajtjuk végre. A legfontosabb, hogy ne zuhanjunk az oly szokásos, átlagemberi „támasz”, az inercia, a tehetetlenség sötétségébe, amint OVIDIUS mondta ki: „Látom a jót, helyeslem, de a rosszat teszem.” Megismertük, hogy milyen negatívumokból áll össze az életrevidítő, megbetegítő szokásrendszer, lesz erőnk, energiánk, hogy az egészséget, hosszú életet, boldogságot jelentő jó szokásrendszert szokjuk meg. A legjobbhoz kell hozzászokni, akkor majd megszokottá lesz, ami szokatlan volt.

Irodalom

- Angeli István (1980): Alkohol és anyagsere-zavarok. Orvosképzés 55, 307—314. Cit. 313. o.
- Arany György: Gyógyító természet. Élet és egészség kiadás Cit. 4. o.
- Bágyoni Attila (1982): Szenvedélyek rabságában. Medicina, Bp. Cit. 230. o.
- Blaser, R. (1958): Himmel und Erde machen den Mensch. Weisheit des Paracelsus. Residenz Verlag, Salzburg.
- Borbély Gyula (1946): A vegetárizmus értéke az ember életében. Magyar Vegetárius Egyesület kiadása, Bp.
- Brauchle, Alfred (1974): Das grosse Buch de Naturheilkunde. Mosaik Verlag.
- Bucsnányi Gyula: A nyers diéta mint természetes gyógytényező. Novák, Bp.
- Bucsnányi Gyula (1913): Természetes élet- és gyógy mód. Légrády, Bp.
- Bucsnányi Gyula: A napfény gyógyhatása és a napfürdőzés. Légrády, Bp.
- Beglin, V. L. (1976): Our split Brain. The Unesco Courier, Jan.
- Dely Károly (1971): Jóga. Medicina, Bp.
- Epiktétosz kézikönyvecskéje (fordította Sárosi Gyula, 1958). Európa, Bp.
- Füsti Molnár Sándor: Néhány szó a kávéfogyasztásról. Egészségügyi Felvilágosítás, 1968/I. sz. 41—43. o.
- Gandhi, Mahatma (1922): A Guide to Health. S. Ganesan Publ. Madras.
- Günter, Ernst (1980): Lebendige Nahrung. Verlag E. Günter (Schweiz).
- Halász Henrik: A természet erői, tényezői az egészség és az orvoslás szolgálatában. Magyar Vegetárius Egyesület kiadása, Bp. Cit. 12—13. o.
- Halhuber, Carola (1981): Hogyan szokjunk le a dohányzásról? Medicina, Bp.
- Hippokratész válogatott művei (fordította: Oláh Andor). Az Országos Orvostörténeti Könyvtár Közleményei, 1966. 38—39. sz. 131—270. p. Cit. 173. o.
- Hufeland, K. W. (1799): Az ember élete meghosszabbításának mestersége (fordította: Kovács Mihály). Pest.
- Jacobis, Jolande (1967): Die Psychologie von C. G. Jung. Bascher Verlag, Zürich.
- Jarvis, D. C. (1976): A méz és más természetes készítmények. Apimonde.
- Kárpáti Endre (1979): A magyarországi alkoholizmus elleni küzdelem múltjából. Medicina, Bp. Cit. 235, 236, 237, 251.
- Kneipp, Sebastian (1896): Meine Wasserkur. Kösel Verlag, Kompfen.
- Lao-Ce (1958): Az Út és az Erény könyve (Tao Te King). Európa, Bp. Cit. 15, 16, 23. o.
- Lin Yufang (1942): A böles mosoly. Révai, Bp. Cit. 155. o.
- Malms, Jochen (1983): Ülő emberiség. Interpress Magazin, IX. 5. 174—175. o.
- Mantovani, Romolo (1977): La Méthode Naturelle „Amour et Vie”. Éd. d'Auteur.
- Marcus Aurelius elmélkedései (fordította Huszti József, 1974). Európa, Bp.
- K. Mátyus István (1787): Ó és Új Dialctica. Landerer Mihály, Pozsony. I—VI. kötet. Cit. I. 12. o.
- Maltz, Maxwell (1969): The Magic Power of Self Image Psychology. Prentice-Hall Inc.
- Mehta, Pranjivan (1956): India and the World in Medicine. Jamnagar.

- Mésségué, Maurice (1972): C'est la nature qui a raison. R. Laffont, Paris. Cit. 145, 147, 149. o.
- Milanov—Boriszova (1968): Jóga. Medicina, Bp.
- Mulford, Prentice: A győzedelmes élet. Singer és Wolfner, Bp. Cit. 35—39, 119—120. o.
- Németh György (1973): Lelki egészségünk. Medicina, Bp. Cit. 200. o.
- Oláh Andor: Népi gyógynövény-ismeret Békés megyében (kézirat).
- Oláh Andor: Veda, jóga, ajurvéda. (Az ősi ajurvédikus természetes élet- és gyógy mód rendszer) (kézirat).
- Pákozdi Lajos (1978) szerk.: Orvosok a dohányzásról. Medicina, Bp. Cit. 77, 93, 96. o.
- Pálos István (1963): A hagyományos kínai orvoslás. Gondolat, Bp.
- Petkov, Vesselin (1979): Pour une „médesine verte”. Le Courier de l'Unesco júl., 39—41. o.
- Platen, M.: Az új gyógy mód. Schroster H. L. kiadása, Bp. I—II. Cit. 289—290. o. (I. kötet).
- Plichet, A. (1954): L'Inde et la condition humaine. La Presse Médicale, 1763. o.
- Popper Péter (1981): A belső utak könyve. Magvető, Bp. Cit. 130. o.
- Rácz—Laza—Coiciu (1975): Gyógynövények II. kiadás. Ceres, Bukarest.
- Rigó János (1981): A diétás rostok táplálkozásélettani szerepe. Népegészségügy 62. 372—375. o.
- Röck Gyula (1943): Természetes házi gyógykúrák. Dombóvár. Cit. 85—86. o.
- Sándor Róbert (1965): Orvos a konyhában. Medicina, Bp. Cit. 68. o.
- Seyffarth, Henrik (1972): Lazíts és légy egészséges! Gondolat, Bp.
- Somosi György—Lelkes Miklós: Az ételek hőmérsékletének egészségvédelmi jelentősége. Egészségügyi Felvilágosítás 1968/1. sz. 31—32. o.
- Sós József (1942): Magyar néptáplálkozás. Magyar Orvosi Könyvkereskedők Társasága, Bp. Cit. 150—189. o.
- Székely Edmund: Természetes élet és gyógy mód. Intern. Cosmother. Ed. 1930—1940. Jamaica.
- Szendei Ádám (1964): Füstbe ment egészség. Medicina, Bp. Cit. 7., 20. o.
- Tangl Harald: A táplálkozás. Királyi Magyar Egyetemi Nyomda, Bp. 214. o.
- Toldy Ferenc (1851): Két könyv az egészség fenntartásáról. Emich Gusztáv kiadása, Pest.
- Selva Raja Yesudian: Spot és jóga. (fordította: Balogh Barna) Stádium, Bp. Cit. 58, 90. o.
- Yudkin, John (1975): Az édes vészes cukor. Árthat-e a cukorfogyasztás? Medicina, Bp.
- Valnet, Jean (1971): Docteur Nature. Fayard. Cit. 252, 358. o.
- Vértés László (1980): A feketekávéról. Pest megyei Egészségnevelési Könyvtár. 19., Bp.
- Vigh Béla (1972): Jóga és tudomány. Gondolat, Bp. Cit. 47, 49.
- Wisniewska—Roszkowska (1967): Nők másod- és harmadvirágzása. Medicina, Bp. Cit. 73. o.

Biofüzetek

1. **Biogazda, biokertész**
Új gondolkodási
és művelési mód
kertbarátoknak
2. **Méreg nélkül**
Egészségesebb kerteket
és kertészeket
2. kiadás
3. **Talajművelés másképpen**
Komposztal,
talajtakarással
2. kiadás
4. **Dombágyásos kertművelés**
Családellátás 25 m²-ről
2. kiadás
dr. Oláh Andor
5. **Reforméletmód, -étrend**
A természetgyógyászat
2. kiadás
Peter Sowa
6. **A biokertészkedés**
elvei, módszerei,
irányzatai
Gertrud Franck
7. **Növénytársítás**
az öngyógyító
veteményesben
- dr. Győrffy Sándor
8. **A bioveteményes**
társnövényei
- dr. Mezei Ottóné
9. **Biodinamikus**
szemléletű kertész vagyok
- dr. Oláh Andor
10. **Biogyógyszerek**
a gyógyító növények
11. **Biotanácsadó**
a talajról
és a tápanyagokról
Peter Sowa
12. **Biolevek**
természetes anyagokból
Frühwald Ferenc
13. **Gilisztatenyésztés**
a biokertben
Szentendrey Géza
14. **A madarak**
a biokertész növényvédői
Szász János
15. **Bioépítészet**
környezetbarát építőknek

Ára: 16,—Ft