

Hosszú életű népek

A National Geographic magazin a hetvenes évek első felében megkeresett egy világhírű orvost, Alexander Leafet - aki klinikai orvostan professzor volt -, hogy tanulmányozza a világ legegészségesebb és leghosszabb életű népeit, majd írjon cikket róluk. Utazásai során három olyan népcsoportot talált, mely tagjai híresebbek voltak hosszú életkorukról és kiváló egészségükről, illetve a daganatos és egyéb civilizációs betegségek alacsony számú előfordulása jellemzi őket: Vilcabamba völgye Ecuadorban, a pakisztáni Hunza völgye, és a kaukázusi Abházok területe. Egyéb forrásokból azonban tudjuk, hogy az otomini indiánok és a nepáli serpák egészségi állapota is irigylésre méltó a nyugati ember fizikai állapotához képest.

Amennyiben hosszú életet szeretnénk megélni, érdemes megismernünk alaposabban életstílusukat, hogy átültetve mindennapjainkba szokásaikat, elősegítsük egészségünk megőrzését és egy boldog öregkor átélését. (Ajánlott irodalom: John Robbins - Százévesen egészségben.)

A hunzák 100 évig élnek!

A hunzaiak igen hosszú életűek, fiatalon és öregeknél egyaránt életerősek, állóképességük kimagasló, és megdöbbentő egészségnek örvendenek. Nem ismerik a civilizációs betegségeket, többek között a rákot sem!

Hunza Pakisztán legészakibb csücskében helyezkedik el, ott, ahol Pakisztán Oroszországgal és Kínával találkozik. Fekvése lélegzetállító; nem kevesebb, mint hat hegylanc húzódik e területen. A hegycsúcsok átlagmagassága 6100 méter, s itt található a 7600 méter magas Rakaposhi-csúcs.

Hunza népe egy különlegesen termékeny völgyben él, amely a sziklás vonulatok közé ékelődik. A völgy 10-30 ezres népessége kétezer évig csaknem teljesen el volt zárva a világ többi részétől. A terület egészen mostanáig szint teljesen megközelíthetetlen volt, mivel az egyetlen be- és kijárat a környező hegyek oldalában kanyargó ösvény volt, melyen a közlekedés az év legnagyobb részében igen kockázatos. Az út mindössze 60 centi széles. Veszélyesen elrojtosodott kötélahidakon kell átkelni, az utat több helyen mindössze a meredek sziklafalból kilógó fatörzsek tartják.

Mint már említettük, a hunzaiak nem ismerik a szívbetegséget, magas vérnyomást, daganatos megbetegedéseket. A nőknél ismeretlen a klimax, a férfiak még 90 éves korukban is nemzőképesek, és táncolnak ünnepségeiken. Több ezer éves földrajzi elszigeteltségüknek köszönhetően a hunzák egészséges és természetes ételszokásokat követnek.

A pakisztáni-afgán-kínai határvidéken élő közösség szellemi néprajzáról (például eddig nem ismert samanizáló szokásairól) könyvet is írt egy magyar szerző, Csáji László Koppány (Tündérek kihálófélben - Hunoktól a hunzakutokig). Csáji 2001-es kutatóútját megelőzően nyolc évtizeddel egy világszerte nagyra becsült brit sebész és orvos, dr. Robert McCarrison ezt írta az amerikai orvosszövetség újságjának 1922. január 7-i számában: "A hunzáknál nincs ismert rákos eset. Ennél a népnél hatalmas sárgabarack-ligetek vannak. A sárgabarackot a napon szárítják meg, és igen bőséges mennyiségben fogyasztják."

A hunzák a zöldségeket és gyümölcsöket, gabonaféléket, a tejet és tejtermékeket főzés nélkül - tehát szinte kizárólag nyersen fogyasztják! -, húst pedig csak igen ritkán esznek. Egyáltalán nem használnak hántolt (fe-

hér) rizst, cukrot és sót, a szintetikus táplálékokról még csak nem is hallottak.

Az energia hiányos Hunzában gazdasági kényszer a tüzelőanyag-fogyasztás minimumra szorítása, ezért főznek rendkívül keveset és eszik az ételeik legalább 80%-át nyersen.

Abházok – a kaukázusi matuzsálemek

Abházia hosszú életkorúak tekintetében a világ fővárosa az 1970-es népszámlálás óta.

A mai Grúzia területén van egy autonóm köztársaság, mely az ott élő egészséges százévesek szokatlanul magas létszámáról ismert – a neve Abházia. A Fekete-tenger keleti partjától a Kaukázus gerincéig terjed, területe mintegy 7700 négyzetkilométer. Az 1970-es népszámlálás Abháziát, mely akkoriban Grúziával együtt a Szovjetunióhoz tartozott, a hosszú életkorúak tekintetében a világ „fővárosává” tette.

Mit esznek?

A Danon joghurt hirdetések azt hitetik el velünk, hogy a joghurtfogyasztás az, ami az abházok és más kaukázusiak hosszú életéért felelős. Ugyanakkor az a tény, hogy az abházok nem esznek joghurtot! Egy kecske-, tehén- vagy birkatejből erjesztéssel készült matzoni nevű főzetből isznak naponta egy-két pohárral.

Az abházok salátát esznek reggelire, melyhez a kertből szedik a friss hozzávalókat. Tavasszal olyan csípős zöldségekből készül, mint a vízitorma, zöldhagyma, vagy a retekfélék. Nyáron és ősszel a paradicsom és az uborka a legnépszerűbb, míg a téli saláták ecetes uborkából és paradicsomból, káposztából és hagymából állnak. Előfordul, hogy kaprot és koriandert adnak hozzá, de dresszingt soha nem használnak. Sok vadon termő növény is az abházok salátájában végzi. A reggelihez isznak a már említett matzoniból, és mindhárom étkezés alkalmával esznek az imádott abistából, abból a zabkásaféléből, amelyet mindig frissen főznek, és forrón tálnak.

Ritka kivételektől eltekintve a zöldségeket nyersen eszik, nem fogyasztanak semmilyen sült ételt, és az ételek frissessége az, amit fontosnak tartanak.

Az abházok életerejének legszembetűnőbb vonása, hogy igen keveset esznek, tehát sosem eszik túl magukat, mert veszélyesnek és nem megfelelő társas viselkedésnek tartják.

Vilcabamba az örök ifjúság völgye

Ahol sokan megélnék több mint egy évszázadot is egészségben és erőben!

Acuadorban a perui határtól nem messze, az Andok vonulatai között 1400 méteres magasságban, a Csendes-óceántól körülbelül 160 kilométerre megtalálható apró, roppant nehezen megközelíthető város.

Vilcabamba népe anyagi javak tekintetében meglehetősen szegény, a völgylakók mégis magabiztosságot sugároznak, választékosan és rendkívül kedvesen beszélnek egymással.

A zöldséget frissen szedik a kertből, így tápértékük teljes. A gyümölcsöket gyakran a helyszínen fogyasztják el - tehát nyersen! Étrendjük csaknem teljesen vegetáriánus, elsősorban gabonából, zöldségből, gyümölcsből, magvakból, hüvelyesekből, mogyoró- és diófélékből áll. Egyszer-egyszer tejet és tojás is esznek, de ez igen ritka!

Szinte egyáltalán nem fogyasztanak húst és vaját. A mindennapi étrendjük a nyugati emberéhez viszonyítva kalóriaszegény, nincsenek közöttük túlsúlyos emberek.



Ánizs (Pimpinella anisum)

A Közel-Keleten őshonos ánizs egygyári, lágy szárú növény. Elsősorban a mediterrán vidékeken termesztik. Felálló Szárán elhelyezkedő alsó levelei kerekdedek, ép szélűek és szedeltek, a felsők sallangosak. Fehér virágaiból apró, zöldesszürke iker kaszattermés képződik, amelynek illata kellemes, íze bársonyosan édes.

Felhasznált részei:

A termését hasznosítják, amelyet júliusi, augusztusi virágzást követően gyűjtenek be. Szárítás után fénytől és nedvességtől védett helyen kell tartani, hogy ne veszítsen hatóanyagaiból. Az ánizs termésében lévő illóolajról azt tartják, hogy elősegíti az emésztést.

Hatóanyaga:

Az ánizs termése poliszacharidokat, flavonoidokat és főként cisz-anetol izmorben gazdag (95%-ig) illóolajat (kb.2%) tartalmaz, amely elősegíti az emésztést

Gyógyhatása:

Az ánizs termése serkenti a tejelválasztást a szülés után. Az állatokon végzett kísérletek kimutatták, hogy az anetol fokozza a bélfal izmainak összehúzódását, és elősegíti a légutakban a váladék termelését, valamint köptető hatása van.

Felhasználása:

Az ánizs belsőleg görcsoldó és szélhajtó tulajdonságaiért javasolt, amelyek igen hatékonyak a különböző emésztési problémák- mint például felfúvódás, renyhe emésztés, bőfűgés és bélgázok- kezelésében. Köhögés esetén köptetőként hatásos. Az ánizst gyakran más, az emésztési problémáknál hatékony növényekkel (koriander, közönséges édeskömény, izsóp stb.) együtt alkalmazzák gyógyteák vagy ívóoldatok formájában. / Az ánizson kívül két másik növény is tartalmaz anetolban gazdag illóolajat: a közönséges édeskömény és a kínai csillagánizs.

Az ánizs és az édeskömény illóolajának összetétele igen hasonló, a csillagánizs viszont néhány összetevőben különbözik.

Figyelmeztetés:

Napjainkban az ánizsnak semmilyen mérgező hatása nem ismert. Ugyanakkor fogyasztása anetolra allergiás vagy érzékeny személyeknek nem ajánlott.

Alkalmazás:

Felfúvódás, renyhe emésztés, bőfűgés, bélgázok, köhögés

Teaforrázat: 1 filteres tasakot tegyél 2 dl forrásban lévő vízbe, és 5 percig hagyja ázni.

Napi adag:

1 csésze minden főétkezés után

