



Integrál Pszichológia szak

Szakdolgozat

**Integrál Táplálkozástan**

Név: Balogh Péter  
Konzulens: Gánti Bence  
Budapest, 2010

## Tartalom

Bevezetés.....	4
<b>1. <u>Az integrál szemlélet bemutatása</u>.....</b>	<b>5</b>
1.1 Az evolúció és a holonok.....	6
1.2 A Négy Kvadráns.....	7
1.3 A Tudat szintjei.....	9
1.4 A Tudat sávjai.....	14
1.5 A Tudat állapotai.....	16
1.6 A Tudat típusai.....	19
<b>2. <u>Táplálkozás a történelem tükrében</u>.....</b>	<b>21</b>
2.1 A kezdetek és az őskor.....	21
2.2 Ókori táplálkozás.....	23
2.3 Középkori táplálkozás.....	25
2.4 Újkor.....	28
2.5 A kémia varázsa.....	31
2.6 Franchise és gyorsételek, a média hatása.....	32
<b>3. <u>Táplálkozás a vallási szokások szerint</u>.....</b>	<b>34</b>
3.1 Keresztény táplálkozás.....	34
3.2 A kóser étkezés.....	39
3.3 Az iszlám vallás ünnepi és étkezési előírásai.....	42
3.4 Hindu és buddhista szokások.....	44
<b>4. <u>Evés a Wilber létrán</u>.....</b>	<b>48</b>
0.szint.....	50
1.szint.....	50
2.szint.....	52
3.szint.....	53
4.szint.....	54
5.szint.....	55
6.szint.....	56
7.szint.....	57
8.szint.....	58
9.szint.....	59
<b>5. <u>Táplálkozásvizsgálatok a négy kvadráns szerint</u>.....</b>	<b>59</b>
<b>5.1 <u>Jobb felső kvadráns</u>.....</b>	<b>60</b>
5.1.1 Az anorexia nervosa.....	60
5.1.2 A bulimia nervosa.....	62
5.1.3 Az elhízás.....	63
5.1.4 A pica.....	63
5.1.5 Étel elutasításával járó érzelemzavar.....	64
5.1.6 Szelektív evés.....	64
5.1.7 Evésfóbia.....	64
5.1.8 Pervazív jellegű visszautasítással járó szindróma.....	65

5.1.9 Túlevéses zavar.....	65
5.1.10 Falászavar.....	65
5.1.11 Ortorexia nervosa.....	66
5.2 Bal felső kvadráns.....	66
5.3 Bal alsó kvadráns.....	68
5.4 Jobb alsó kvadráns.....	69
<b>6. Betekintés a táplálkozási tudományok piacára.....</b>	<b>71</b>
Böjt.....	72
Makrobiotikus táplálkozás.....	75
Ayurvédikus táplálkozás.....	77
Szétválasztó diéta.....	78
Vércsoport diéta.....	80
Reformtáplálkozás.....	82
<b>Összegzés.....</b>	<b>83</b>
<b>Irodalomjegyzék és hivatkozások.....</b>	<b>84</b>
1.számú melléklet.....	85

## **Bevezetés**

A táplálkozás a földön az élet kialakulásával egyidős, és a biológiai evolúció valamint az emberi történelem folyamán mindig központi szerepet töltött be. Fajok százai haltak ki és fajok százai erősödtek meg a túléléshez a megváltozott táplálkozási körülmények következtében, befolyásolva ezzel a bioszféra állapotát, ami újabb fajok fejlődésének kedvezett az ősidőkben. Az emberi történelem alakulásában is felfedezhető ez a fejlődési lendület, hiszen az emberré válás és a nagy kultúrák kialakulásában óriási szerepet játszott az étkezési szokások megváltozása. Ez a tendencia napjainkban sem változott meg, hiszen ha a gazdaság és a kultúra áramlásának a mélyére tekintünk, valamilyen módon találkozunk a táplálkozással, mint hajtóerővel. Az ember orális aktivitása annyira mélyen archaikus és szerteágazó, valamint annyira természetes, mint a lélekzetvétel.

Szakedolgozatomban a táplálkozásról írok. Azért választottam ezt a témát, mert úgy vélem, napjainkban az evés körül sok a megválaszolatlan kérdés, és a tévhit. Természetesen nem az én posztom a kérdésekre megfellebbezhetetlen választ adni, és a tévhiteket eloszlatni, azonban ebben a dolgozatban arra vállalkozom, hogy rendszerezem a táplálkozással felmerült dolgokat az integrál látásmód szerint.

Az integrál szemlélet rövid áttekintésével kezdem tehát, melyben bemutatom az integrál pszichológia öt fő ágát. Ezután egy történelmi áttekintéssel folytatom, amelyben képet kaphatunk arról, hogy hogyan táplálkoztak őseink, és hogyan alakultak ki napjaink étkezési szokásai. Ezután a vallások kultúra és egyben a társadalom, valamint az egyén táplálkozási szokásainak formáló hatásait térképezem fel. A következő részben az integrál szemlélet egyik alapelvét követve az úgynevezett „létramodell”-t alkalmazom az egyén táplálkozási szokásainak bekalibrálására, mely felvillantja annak lehetőségét, hogy e téren is van lehetőségünk a fejlődésre, mint ahogy a psziché fejlődése sem ér véget a kora felnőttkorban.

Az evés és a lélek közti kapcsolatot hivatott bemutatni a következő fejezet, melyben az integrál szemlélet egy másik módszerét alkalmazom, a négy kvadráns rendszerét. Itt a táplálkozás zavarait vázolom fel, és azok lehetséges terápiáját, végül az utolsó fejezetben rövid betekintést nyerhetünk a táplálkozási tudományok szerteágazó területére, ahol napjainkban rohamos fejlődésnek lehetünk tanúi, mely talán annak a következménye, hogy az emberek egyre nagyobb hangsúly fektetnek a táplálkozásukra, ezáltal a testi és lelki egészségükre.

## **1. Az integrál szemlélet bemutatása**

Az integrál szemlélet és az integrál pszichológia megalkotója Ken Wilber, aki 1949-ben született Oklahoma Cityben. Orvostudományi és biokémiai tanulmányait nem fejezte be, amikor önálló szellemi útra lépett, mert képtelen volt elfogadni a tudomány materialista szemléletét. Közel 3000 könyvet olvasott el, miközben összehasonlította és párhuzamba állította a keleti és nyugati filozófiai tételeket, pszichológiai, vallásos és okkult irányzatokat. Mindeközben a hatvanas években a több új pszichológiai ág alakult ki, melyek nagy hangsúlyt fektettek a módosult tudatállapotok élményvilágára, mely merőben eltért az akkori elfogadott gondolkodásmódtól, és főképp analitikus gyakorlattól, bár a humanisztikus pszichológia elveit követve meghaladta annak emberközpontúságát, éppen ezért transzperszonális (személyen túli) pszichológia néven vonult be a köztudatba.

1977-ben jelent meg a Tudat Spektruma ( The Spectrum of Consciousness) című könyve, melyben útmutatást ad, hogyan illeszthetők össze a nyugati pszichológiai irányzatok a nagy keleti tanokkal egy sajátos tudatfejlődési létra mentén. Az új irányzatok képviselői nagy örömmel fogadták a művet, a régi iskola követőiben pedig heves ellenállást váltott ki, hiszen a hatvanas évek előtt a pszichológia és a spiritualitás két szembenálló dolog volt. Éppen ezért Wilbert sokáig transzperszonális pszichológusként tartották számon, annak dacára, hogy elmélete a kilencvenes években sokat finomodott, majd el is vált a transzperszonális irányvonalától, önálló irányzatot képviselve. 2000 óta beszélnek integrál pszichológiáról, mely az integrál szemlélet egyik ága. Az egyesült államokbeli JFK egyetem közreműködésével 2006 óta lehet felsőoktatási szinten tanulni az integrál szemléletet, hazánkban szintén 2006 óta felnőttoktatás keretein belül.

Az integrál szemlélet lényege, hogy az általában különböző nézőpontokat, ismeretterületeket egyben látjuk, felismerve az összefüggést két homlokegyenest ellenkező nézet közt. Ennek módszere többdimenziós, azaz többféleképpen integrált. Integrált térben, magába foglalja a nyugati filozófiák, a tudomány és a pszichológia ismereteit, a keleti tanok bölcséseit, de az északi népek, például eszkimó sámánok, valamint a déli, afrikai, vagy ausztrál emberek ősi kultúráját is. Integrált időben, hiszen felöleli a történelmi korok ismeretanyagának fejlődését, a premodern, ősi időktől kezdve a modern kor nézetein át a posztmodern világlátásig. Modernnek nevezzük az 1700-as évektől kialakult nyugati világot. Mindaz ami előtte volt, premodernnek hívjuk, olyan társadalmi, civilizációs berendezkedéseket kell érteni ezalatt, melyben még nem fedezhető fel az eliparosodás, a kapitalizmus, valamint a materialista alapokra építkező tudományos szemlélet. Léteznek a világban ma is ilyen kultúrák, akik ragaszkodnak az ősi hagyományok gyökereihez, ilyen például Tibet, India bizonyos szempontból, az ausztrál bennszülöttek, jónéhány afrikai törzs, vagy ázsiai népcsoport. A modern kor a felvilágosodástól datálható, majd a XX. Század második felétől a tudományos-materialista, fogyasztói világból kiábrándult szemléletűek más utakat keresve a világ sokszínűségének elfogadását kezdték vallani, behozva a holisztikus elveket, az ökoszemléletet, a humanisztikus nézőpontokat.

Wilber öt fő komponenszt, azaz öt fő nézőpontot tart fontosnak az integrál szemlélet megértésében és gyakorlásában. Ezek a kvadránsok, a szintek, a vonalak, az állapotok, és a típusok. Ezek mentén érthető meg és látható át az ember evolúciója, és alkotható meg egy mindent összefogó rendszer, melyet integrál térképnek nevezünk.

Az öt komponenszt részletesen kifejtem alább, most azonban fontosnak tartom, hogy némi betekintést nyerjünk a Kozmosz, és a benne rejlő evolúció folyamataira integrál szemmel.

### **1.1 Az evolúció és a holonok**

A Kozmosz négy részre osztható. A fizioszféra a fizikai világot jelenti, a bioszféra az élő testeket, szervezeteket foglalja magába, a nűszféra alatt a psziché és az elme régióit kell érteni, a teoszféra pedig az isteni, spirituális entitásokat takarja. A Kozmosz tehát, mint láthatjuk, nem redukálódik le a kézzel fogható, lefényképezhető, mérhető, elképzelhető vagy elképzelhetetlen távolságokban mérhető anyagi világra, hanem annál több.

Mindennek célja és értelme van a világegyetemben, tartja a mondás, és ez az axióma feltételez egy fejlődést, amely tart valahonnan valahova, kvázi egy evolúciót. Transzperszonális szemszögből ez a Szellem evolúciója, a Szellemé, mely a mögöttes valóság, a nem manifesztált, mindenben mindig jelenlévő entitás, amelynek manifesztációja maga az evolúció. Először agyagi formában manifesztálódott, majd

egyszerűbb tudattá alakult, ennek finomabb megjelenése az emberi psziché, majd a minden kultúrában megjelenő spirituális szintek. Mint említettem, az evolúció valahonnan valahová tart, és ez a valahová, a végső cél az Egység, visszatérés ugyanoda, ahonnan az egész folyamat elindult, a közös ősegyiségbe, amely minden megnyílvánuló dolog háttere.

Mi szükség van erre? –kérdézhetnénk, ha úgyis oda jutunk, ahonnan elindultunk? Véleményem szerint ha bármilyen helyzetben is ( akár a leghétköznapibb helyzetet is vesszük), ha az ember vissza is tér kiindulásának kezdőpontjára, már valamivel gazdagabb, mint amikor onnan elindult. Mondhatni: egy szinttel feljebb van, ismerettel, tapasztalattal, magabiztossággal gazdagodott, ezáltal másként tekint már az előtte álló útra.

A kozmosz esetében ez az út állandó és folyamatos, emberi szemmel nézve minden pillanatban történik egy elindulás, és egy megérkezés, hisz a Szellem manifesztációja végtelen, és a világban található minden jelenségre igaz az evolúció.

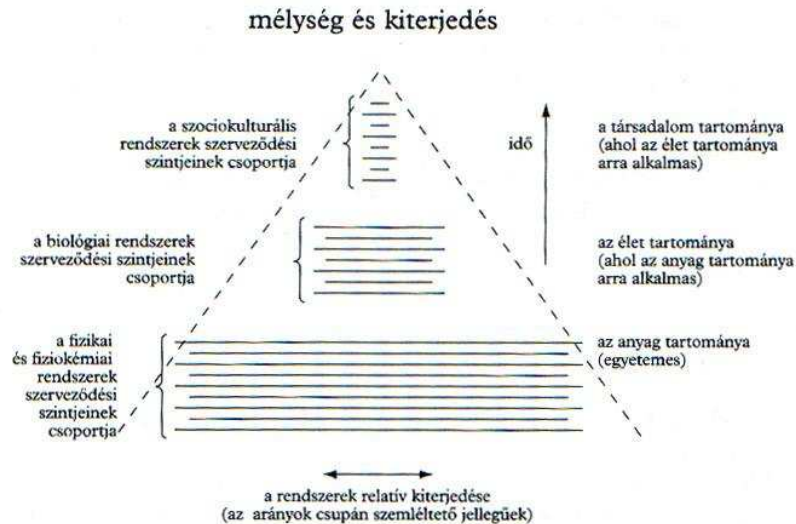
Ez a gondolatsor alapozza meg a Holon fogalmát.

A valóság holonokból áll. A holonok olyan dolgok, amelyek egyszerre részek is és egészek is. Tehát minden dolog (legyen az egy kő, egy sejt, egy élőlény, egy gondolat, egy szabály, egy szó, egy érzés, a lélek fejlődésének akármelyik szakasza, vagy egy spirituális élmény, stb.) egyszerre része egy nagyobb rendszernek, és egyszerre egy egész, amely részekből áll - tehát holon. (Gánti) Vegyük példának az emberi testet, amely sejtekből áll, a sejtek molekulákból, a molekulák atomokból, amik sokáig a legkisebb alapegységnek számított, azonban a modern fizika tovább bontotta/bontja, még kisebb egységekre, és azt hiszem ez a végtelenségig bontható, mert mindig lesz egy kisebb elem. Mindez nagyításban pedig úgy néz ki, hogy az ember tagja egy családnak, egy városnak, egy nemzetnek, és így tovább. A dolog lényege abban van, bármit is tekintünk egységnek, az része valami nagyobb rendszernek, mindemellett felfedezhető az autonómiája is, melyhez ragaszkodik, de a rendszertől elszakadva nem tud létezni. Ezzel meg is fogalmaztuk a holonok négy fő motivációja közül az első kettőt. A következő két motiváció az önmeghaladás (transzcendális), és a feloldódás. Az önmeghaladás az evolúció hajtóereje, a magasabb szintre lépést gerjeszti, egy olyan szintre, ahol az adott holon egy új komplex holon része lesz, a klasszikus evolúciós elméletekkel ellentétben kiszámíthatatlan funkcióval. Amikor egy holon nem tud megmaradni az adott szinten, szubholonokra esik, kisebb részekre (amelyek a maguk nemében egésznek tekinthetők). Bár az evolúció hajtóereje megjósolhatatlan funkcióval bír, a Kozmosz törvénye a kreatív felbukkanás elve alapján bontakozik ki. A kreativitás a Szellem szinonimája. A Szellem nem más, mint az Üresség. Az Üresség – mely minden dolgok alapja - teszi lehetővé, hogy új formák megjelenjenek, ez a kreatív kibomlás alapja.(Gánti)

A következő alapelv a holarchia elve, melyet Koestler hozott be, különbséget téve a hierarchia alá-fölérendelt dominanciaviszony, és a természetes hierarchia, a holarchia közt, melyben az adott holon természetszerűleg része lesz valami másnak a következő szinten.

Az ötödik alapelv az, hogy minden holon meghaladja és ugyanakkor magában foglalja (inkludálja) az előző szintjét. A magasabb holonokban benne van az alacsonyabb, plusz valami extra, új dolog is. A holarchiát épp az valósítja meg, hogy a magasabban benne van az alacsonyabb, de az alacsonyabban nincs benne a magasabb, és nem is ismeri azt. Éppen ezért ha az alacsonyabb szint elpusztul, vele pusztul a magasabb is, míg ez fordítva nem igaz. Ha elpusztítjuk a nűsférát, az elme és a psziché világát, a bioszféra megmarad. Azonban ha a bioszférát, esetleg a fizioszférát pusztítjuk el, a nűsférának nem lesz hol megjeleneni.

A holarchia jellemzője a mélység, és a kiterjedés. A holonok szintjét mélységben értjük, minél mélyebbre haladunk az evolúcióban, annál kevesebb holonnal találkozunk, ezáltal a holonok száma határozza meg az adott szint kiterjedését.



**1 ÁBRA. Az evolúció tartományai.**  
 László Ervin *Evolution: The Grand Synthesis* (Evolúció: a nagy szintézis) című könyvéből (Boston: Shambala, 1987, 55. o.)

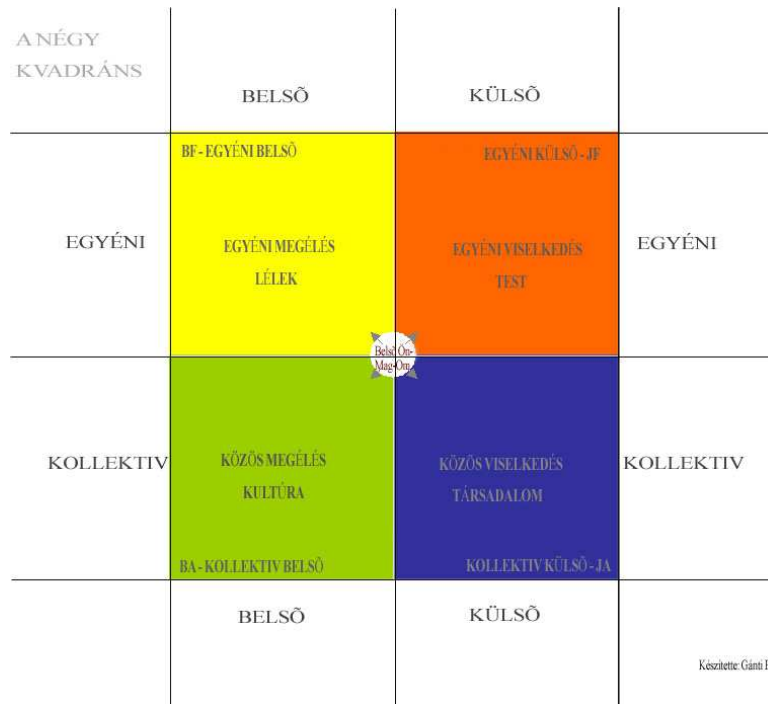
Forrás: Az Integrál Akadémia anyagából

Az evolúció iránya célirányos, mindig a magasabb szintek felé vezet, ahol a nagyobb komplexitás, a differenciáltság és a növekvő autonómia a jellemző.

Az evolúció alapvető motivációja, a Kozmosz ön-meghaladó hajtóereje a mélység növelése, az előzőek túlhaladása és magában foglalása. Minél nagyobb a mélysége a holonnak, annál nagyobb a tudatossága is. A mélység és a tudatosság szinonimák. Van a mélységnek egy spektruma, ez a tudat spektruma - a mélységi szintek fokozatai és jellemzői. Az evolúció nem más, mint ennek a spektrumnak a kibontakozása. A tudatosság egyre jobban manifesztálódik és felismeri önmagát. Szellem, tudatosság, mélység - ugyanaz a dolog. Mindenhol ott van a mélység, a tudatosság, a Szellem. (Gánti)

## **1.2 A Négy Kvadráns**

A négy kvadráns az integrálszemlélet alapja, a valóság, a holonok megjelenésének négy arca. Wilber a különböző rendszerek alapholarchiáját kutatva jött rá a valóság külső, belső, individuális és kollektív megnyilvánulására. Ez a négy dimenzió minden holonban benne van, a valóság négy arcának nevezi. A két-két aspektus horizontálisan és vertikálisan keresztezi egymást, így adva ki a négy kvadránst. Horizontálisan az egyéni és a kollektív, vertikálisan pedig a külső és a belső aspektus jelenik meg. A jobb oldalon a külső, a baloldalon pedig a belső található. A jobb oldal kulcsa a bámuló monologizálás, az empirikus megfigyelés az érzékszervekkel, vagy azok kiterjesztéseivel, és a látottak leírása. A bal oldali jelenségek a tértől függetlenek, nem lehet rájuk mutatni a térben, technikai segédeszközökkel nem láthatóak. A belső dolgokat interpretációval és értelmezéssel lehet megközelíteni, társas viszonyban pedig kommunikációval.



2. ábra A négy kvadráns  
Készítette és engedélyezte: Gánti Bence.  
Az Integrál Akadémia oktatási anyagából

Következésképpen tehát a bal felső kvadráns az egyéni belső megjelenést prezentálja, ide tartozik az egyén belső tudatossága, a szubjektív megélés. Az „ÉN” szempontjából vizsgálja a világot, a gondolatok, érzelmek, vágyak, fantázia jelenik itt meg.

A jobb felső kvadráns az „AZ” nézőpontja, az egyéni külső, az objektív aspektus. Itt arról van szó, hogy az egyéni létező kívülről hogyan látszik, beleértve a fizikai megjelenését, a teret, az anyagot, és az energiát. Ez a tudomány területe, az empirikus, megfigyelő-leíró térképezésé, ami a nyugati kultúra alapja a felvilágosodás óta.

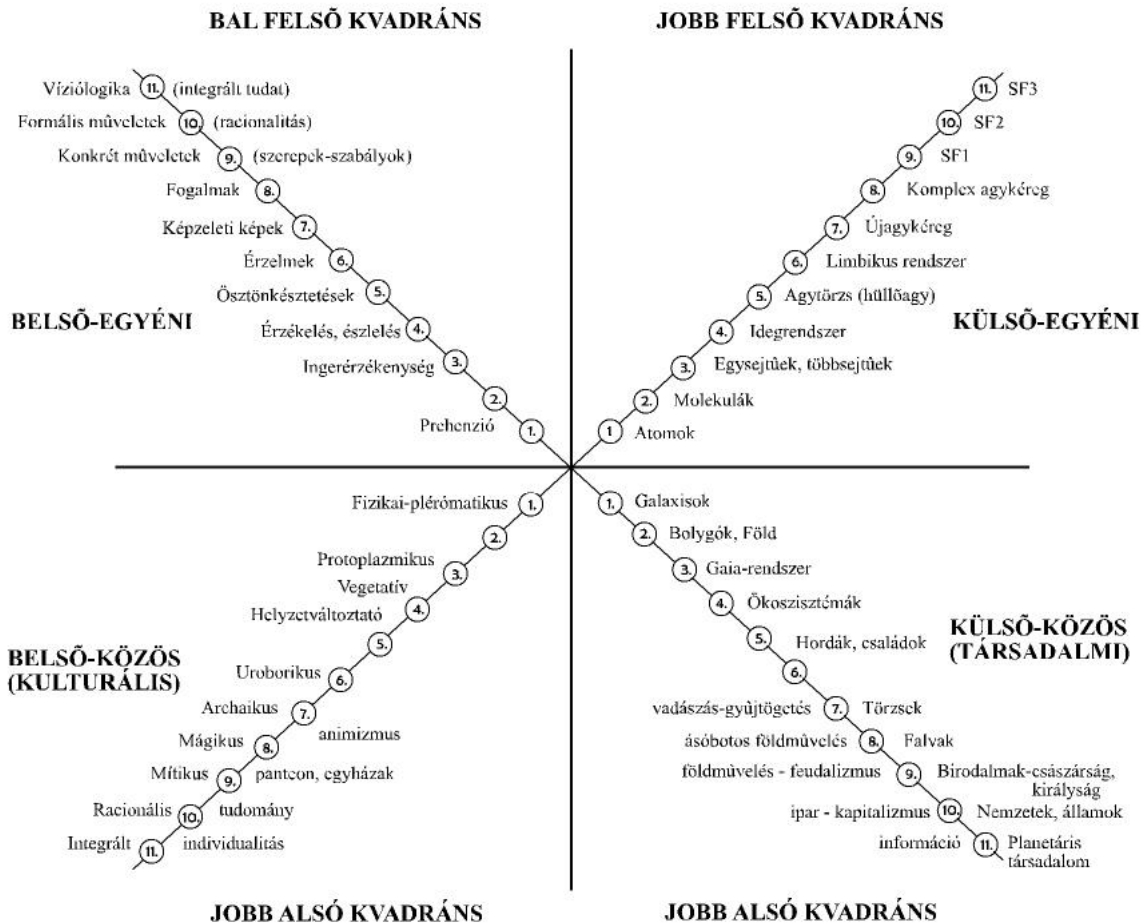
A bal alsó kvadráns a közös belső területe. Ide tartozik a kultúra, a hiedelmek, a csoportélmények, melyeket a szociálpszichológia és a kultúrantropológia vizsgál. A csoport közös értékrendjét, világnézetét, hitét jelenti.

A jobb alsó kvadráns a csoport külső világát mutatja, azok formáit és viselkedését. Ide tartozik a társadalmi rendszer, szociológia, közgazdaságtan, ökológia, technológia.

A valóság négy arca nem csak humán területeken jelenik meg, hiszen holonokról beszélünk, ugyanúgy leképezhető ez a rendszer az atomok rendszerére, az állatvilágra, a növényvilágra, tehát a természet minden megnyilvánulására. Fontos hangsúlyozni, hogy mind a négy kvadránsban különböző fejlődési szintek vannak, ami összecseng a holonok „meghaladva-megtartani” törvényével, valamint a holarchiával. Ez a fejlődés körkörös, kölcsönösen összefügg egymással a holonok adott szintje a kvadránsokban. Ez a körkörös átjárhatóság a feltétele a fejlődésnek. A különböző kvadránsokban létraszerűen épülnek egymásra a holonok evolúciós szintjei, és a tényleges szintugráshoz mind a négy aspektusban feljebb kell lépünk.

Ezt láthatjuk a 3. ábrán:





3. ábra

Készítette: Gánti Bence. Forrás: Wilber K. A működő szellem rövid története

A Kozmoszra hangolódás alapfeltétele a négy kvadránsban az érvényesség kritériumainak való megfelelés.

A bal felső kvadránsban a hitelesség a kritérium, az őszinteség önmagunkhoz, és a világhoz.

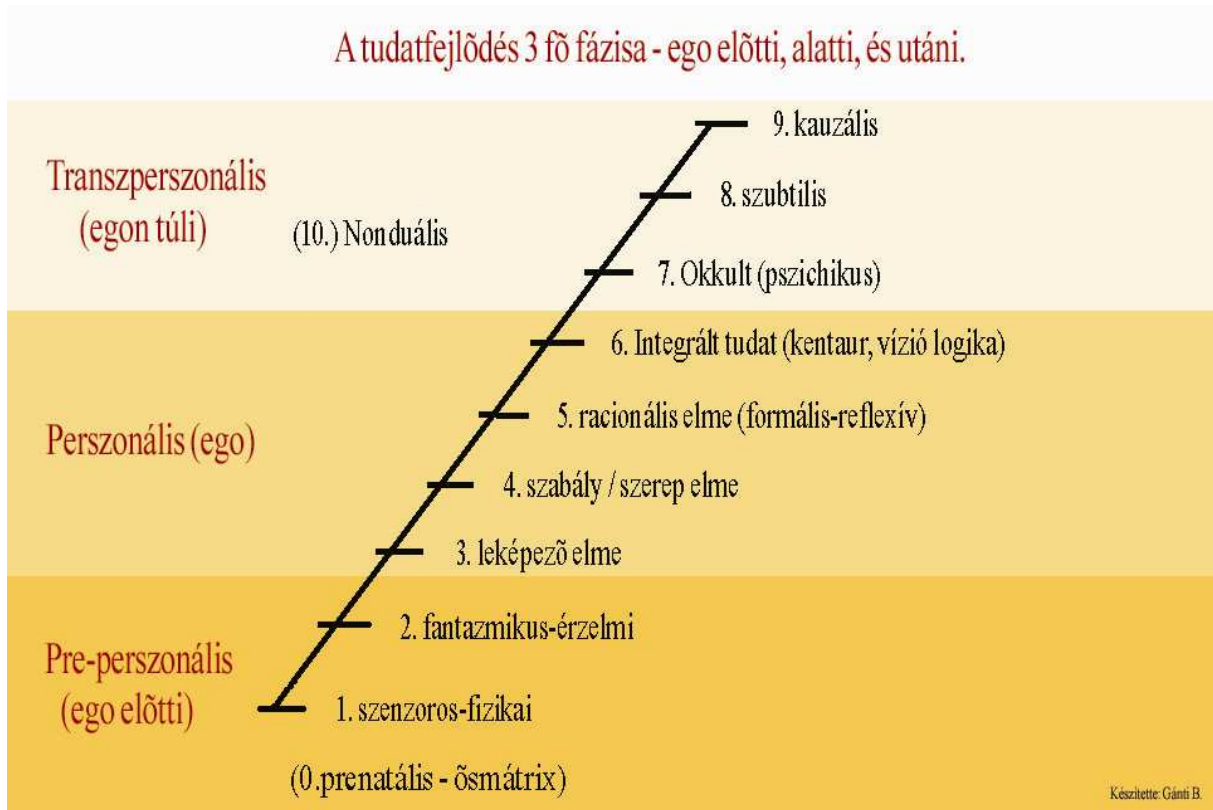
A bal alsó kvadránsban a pontosság, mely a kulturális háttérben a kölcsönös megértést, és a helyénvalóságot takarja, mindez a Kozmosz és a holonok minden szintjén.

A jobb alsó kvadránsban a funkcionális illeszkedés az adott rendszerbe, objektív szempontból.

A jobb felső kvadránsban az érvényességi kritérium az objektív igazság, a valóság hű leképezése, a megfelelés.

### 1.3 A Tudat szintjei

Az integrál pszichológia a tudat evolúcióját a tudatfejlődés szintjei mentén vizsgálja. A modell neve: Létra modell, mely a belső én fejlődési fokait mutatja. Habár lineáris, egymásból következő útnak tűnik, A Wilber-Combs mátrix a szintek közti átjárhatóságról tanúskodik. Erre később bővebben kitérek. Azonban a létra fokainak lineáris megmászását a holonok „meghaladva-megőrizni” törvénye támasztja alá.



4. Ábra a létra modell  
Készítette: Gánti Bence. Az Integrál Akadémia oktatási anyagából

Az egyén új szintre lépése három fázison megy keresztül:

- Identifikáció: fellép az új szintre, azonosul azzal.
- Differenciáció: túlhalad a kiindulási szinten, elkülönül attól.
- Integráció: a következő szintre helyezi a súlypontját, integrálva az előző szinteket.

Az ember pszichológiai fejlődésében a létrán való lépegetés három nagy ívét különítjük el.

A pre-racionális szinteken (0-2 szint) a racionalitás előtti szakaszt értjük, ahol újszülöttként, vagy kisgyermekként a racionálisan felfogni és leképezni a világot.

A racionális szinteken (3-6 szint) belépünk az elme és az ego világába, kialakul az öntudat, a szerepek és a szabályok az egyéni és a társas létben, eljutunk a tudomány és a logika világába, megjelenik az elvont, absztrakt gondolkodás képessége, a formális műveletek szakasza, valamint e racionális működések integratív meghaladása.

A transzracionális szinteken (7-10 szint) az egón túli állapotokról beszélünk, ahol a racionális gondolkodást megőrizve, de meghaladva megjelenik az analógiás és intuitív gondolkodás, valamint ebben egyre jobban elmerülve az ember megtapasztalja az elmenélküliség világát, és a létezés nonduális valóságát.

### **0. szint**

perinatális ősmátrix

A születés előtti, az anyaméhben töltött időszakot értjük ez alatt. A perinatális pszichológia foglalkozik ezzel. Stanislaw Grof Rebirthing nevű légzéstechnikával kutatta ezt az állapotot, és állított fel az élmények alapján egy elméleti rendszert.

## 1. szint

Szenzoros-fizikai születéstől 1 éves korig.

Ezen a szinten történik meg az érzékszervek és a testi működés használatbavétele, valamint ezek összehangolása. A külvilág és a gyermek saját belső világa még egy masszát alkot, még nem képes azt különválasztani. A fizikai éntudat akkor kezd kialakulni, amikor a csecsemő elkezd differenciálni a fizikai külvilágot a belső testi világtól. Szükséglete a fiziológiai szinthez kapcsolódik, éhség szomjúság, légzés, mozgás, kogníciója a testérzetekre, és az érzékszervi ingerekre terjed ki. Nincs gondolkodás, nyelv, logika, idő.

## 2 szint

Fantazmikus-érzelmi szint 1 éves kortól 3 éves korig.

A fizikai határok kialakulásával ezen a szinten történik meg az érzelmi leválás, amikor az anyával való érzelmi duálunióból megszületik a pszichológiai én. Stern szubjektív szelférzetnek hívja ezt a korszakot, itt a gyermek rájön, hogy az ő és a másik ember élményvilága két különböző dolog, valamint felmerül az igény a két különálló élményvilág megosztására. Ez alapozza meg az érzelmi ráhangolódás és az érzelemtükröző interakciók kifinomulását, mely alapvető feltétele az egészséges érzelmi élet kialakulásához.

A gyermeknek ekkor még nincs határozott individualitása, hanem az össze van mosódva a környezetével, éppen ezért a család nyújtotta biztonság létfontosságú. A szükségletekben a valahová tartozás, a biztonság, a szeretet játszik fontos szerepet.

Beindul a szimbólikus reprezentáció, az agy képi működése, a fantázia, archaikus-mágikus színben látja a világot. Kialakul a tárgyállandóság, a dolgok képzeleti kép formájában megmaradnak a fejében. A szakasz végére a gyermek elkezd akaraterjét és önkontrollját gyakorolni, mind a testi funkciók felett, mind a társas interakciókban. Itt alakul ki, hogy képes-e egyedül véghezvinni dolgokat, vagy bizonytalanul kételkedik-e magában.

Ideális esetben a szakasz végére a fizikai öntudat mellett megszületik az érzelmi éntudat is.

## 3. szint

Leképező elme szintje 3 éves kortól 6 éves korig.

Azért hívjuk a léképező elme szintjének, mert az elme teljes apparátusában tudja leképezni a külső világot. Az érzelmi ént követi a mentális én születése, a reprezentációs elme. A beszéd kialakulásának és fejlődésének korszaka ez.

A gyerek világképe ekkor egocentrikus, itt kezdődik a szülői nevelés, többnyire a jutalmazás-büntetés nyelvén értik a dogákat. Ettől a ponttól beszélünk elfojtásokról, melyek később depresszióban jelenhetnek meg.

Mind emellett a világkép mágikus elemekkel van tele, hiszen a szelf és a környezet még nem teljesen differenciálódott, ezért beszemélyesíti a világot olyan tárgyakkal, amelyeknek lelket és mentális működést tulajdonít. A gyermek ekkor még monologizál, a saját világában él. Fontos jellemzője ennek a szintnek a centrálás, amikor a gyerek a saját világában képes gondolkodni, a másikéban nem. Kialakul a fogalmi gondolkodás, mely lehetővé teszi az időben és a térben való gondolkodást.

#### 4. szint

Szerep-szabály elme szintje 7 éves kortól 12 éves korig

A szabályok és a szerepek megértése és kibontakozása alakul itt ki. Kialakul a decentrálás, amikor a gyerek bele tudja élni magát a másik nézőpontjába, és szerepébe. Mentális szerepeket vesz magára. Morális fejlődése a konvenciókon alapul: a szabály, a rend, a jó és a rossz dominál. Itt alakulnak ki a szociális, emberi játszmák, az álarcok. A saját impulzusok kieléje helyett az válik dominálónvá, hogy hogyan feleljen meg a csoportnak, hogyan kapjon helyet bennük. Megtanulja a társas rendszerek szabályait. Ha jól tartja a szerepet, kompetensnek éli meg magát.

Megszületik a térkép a fejben, ami struktúráltabb gondolkodáshoz vezet. Itt az etnocentrikus világnkép jellemző, például a gyermek képes megérteni a családfát.

#### 5. szint

Racionális elme szintje 12 éves kortól

Megjelenik a formális műveletek képessége, az absztrakció a gondolkodásban, vagyis az egyén képes a gondolkodásról gondolkodni. Belső képeket látunk, gondolatokat hallunk. Az előző szint szabályait és szerepeit, melyet feltétel nélkül elfogadtunk, itt már átgondoljuk, megkérdőjelezzük, kritikus távolságból szemléljük. Az előző szint etnocentrikus látásmódja szociocentrikussá emelkedik. Ez a szint a tudomány területe, a tézisek és ellentézisek világa.

Ezen a szinten alakulhat ki a világcentrikus látásmód, ami egy multikulturális színésséget, és elfogadást jelent.

#### 6. szint

Víziólogika

Ennek a szintnek a jellemző struktúrája a víziólogika és a pluralizmus, azaz a többelvűség. Nem a „vagy-vagy” elve szerint működik az elme, hanem a szintetizáló, integráló tudatosság szerint. Minden dolog egyenlő módon jön számításba, egymással interakcióban van.

Az integrált én a testet és a tudatot integráltan használja. Ezen a szinten a személy felülemelkedik a vakhit dogmáin, ami egyaránt vonatkozhat a vallás törvényeire, vagy a tudomány megfellebbezhetetlen tételeire.

Kifinomul az előző szinten megtapasztalt világcentrikus gondolkodásmód, amely eddig felismerte és elfogadta a világ és az emberek sokszínűségét, itt viszont önmagába integrálja ezt a látásmódot és önmagát integrálja a világba. Ez a valódi holisztikus gondolkodás, amikor tudatában vagyunk önmagunk egyedi teljességének és egy nagyobb egység részeként való létünknek. Ezen kívül kifinomul az autentikusság az énben, ami a saját hitelességét erősíti.

Az önmegvalósítás területe ez, ahol az egyén kieléjezt az itt-és-mostra, sémák helyett praktikus és kreatív, tiszták az énhatárai, vagyis független mások játszmáitól. Ezek továbbfejlődése mutatja a rendszerközi, holisztikus gondolkodást, amikor a sokszínűség felismerése után a meglévő rendszereket kapcsolja össze, azokat integrálja. Itt jelenik meg igazán a vízió-logika, hisz a holisztikus gondolkodás feltételezi a képekben gondolkodást, ami az operatív intuíció velejárója. Ennek a szintnek a beteljesedése, amikor globális holisztikussággal gondolkodunk, az iménti tulajdonságokat és képességeket képesek vagyunk szinte minden dologra kiterjeszteni.

## 7. szint

A pszichikus szint

Itt elérkeztünk a transzperszonális szintekhez, ahol az én a legbenső magja felé fordul, felismerve, hogy a bennünk élő Isteni szikrához vezet út. A racionálisan, és a hat érzékszervvel (öt érzékszerv és az elme) felfogható világ határa ez, ahol egyre nagyobb teret kap az intuíció és az analógiás gondolkodás.

Ennek a szintnek a lényege, hogy állandó éberség és tudatosság van jelen, amely függetlenné válik az individuális egótól. Bár parapszichológiai jelenségek jelennek meg az egyén életében, nem ez, ami meghatározza ezt a szintet, hanem az állandó éber tudatosság jelenléte. Ezen a szinten megélhetjük, hogy időnként feloldódik az elkülönült érzetünk, és a durvább, a szenzomotoros világgal eggyé válunk. Ez a természeti miszticizmus élménye. Ide tartoznak a parapszichológiai jelenségek, úgymint: telepátia, prekogníció, tisztánlátás, pszichokinézis, testenkívüliség élménye. Ezen kívül a szinkronicitás élménye, események befolyásolása a szimbólumok manipulálásával, valamint az erők, energiák intuitív olvasása és érzékelése szimbólumrendszerekkel, mint asztrológia, ji-ching, auralátás, csakraérezkelés, chi.

## 8. szint

A *szubtilis*. A szubtilis annyit jelent, hogy finomabb, mint a durva (külső, anyagi dolgok, illetve gondolatok, képek, érzelmek). Ebben a szakaszban finomabb tudásnak nyílunk meg. Ezek belső fények, belső hangok, archetipikus formák és minták. Nagyon finom áldás, gyönyör áramlás érzés.

Ez a szint az istenség miszticizmus szintje. A saját archetipikus formánk egységbe kerül egy isten vagy istennő lényel, "Brahmannel". Ezek a szintek teljes formájukban nincsenek meg az emberben, inkább csak a mélyebb struktúrájuk, mint potenciálok.

Ez a hat érzékszervvel felfogható világ határán túl van, itt találkozhatunk szubtilis hang és fényélményekkel (szférák zenéje, OM-hang hallása, stb.), szellemlényekkel való találkozásokkal, jelenésekkel, archetipikus formákkal. Jelen van a médiumitás, előző életek, más dimenziók látása, halálközeli élmények, tudatos álom.

## 9. szint

Az *oksági* szint. Ez az üresség birodalma. Mikor a meditációban az ént követjük önmaga gyökeréig, akkor ott a tiszta ürességet találjuk. Itt nincsenek tárgyak, és nincs tudat egyáltalán. Ez egy diszkrét (elkülöníthető), azonosítható állapot, a feloldódás, megszűnés állapota. Nirvikalpa samadhi, nirvana. Gyakran a mélyalvás álomnélküli szakaszához hasonlítják. Abban különbözik tőle, hogy ez nem egy sötét állapot, hanem az abszolút teljesség állapota. Annyira teljes, hogy semmilyen manifesztáció, jelenség nem tudja megközelíteni, tartalmazni. Nem tárgyként, hanem tiszta énként, tiszta ürességként tapasztalható.

Ez a megszabadult, felébredett, sosem született, Buddha állapot. Nem túlél minket, hanem ebben jelenik meg a testünk, és a testek sokasága. Ha ezt megtapasztaljuk és elpihenünk benne, akkor megszabadulunk a halál, születés, szenvedés köreiből, a szamszára létforogatógából. Látjuk, hogy a relatív, dualisztikus dolgok relatív igazságok, de nem abszolút igazságok.

## **1.4 A Tudat sávjai**

Az integrál pszichológia öt ágának harmadik ága a fejlődésvonalak. Az intelligencia és az identitás együtt mutatja az ember fejlődési szintjét. Az embernek többféle intelligenciája létezik, például kognitív, érzelmi, erkölcsi, pszichoszexuális, de a párkapcsolatok fejlődésében, és az emberi kapcsolataiban is beszélünk intelligenciáról.

A különböző intelligenciákban nem feltétlenül vagyunk egyformán fejlettek, éppen ezért fontos, hogy tisztában legyünk ezen területek fejlettségi szintjével, hogy erőforrásainkat maximálisan ki tudjuk használni. Kibontakozásuk a tudatfejlődés egymást követő szintjei mentén halad.

Ezek a fejlődési sávok az egyes életterületeknek felelnek meg, tehát számos ilyen területet vizsgálhatunk meg az egyén élete során, némelyik az egyén egész élete folyamán tart, és van olyan, amely bizonyos életszakaszokra vonatkozik.

Főbb fejlődési vonalak a következők:

- A kognitív fejlődés vonala. Egyik nagy elméletalkotója Piaget, aki a megismerés, gondolkodás fejlődését mutatja be az újszülött szenzomotoros korszakaival kezdve, a fantazmikus működésen, a szerep-szabály elvein át a racionális gondolkodásig.
- Az erkölcsi fejlődés elméleteiben szintén nagy szerepe volt Piaget-nek, valamint Kohlbergnek. Piaget a gyermek 2-3 éves korától beszél büntetés-jutalmazás orientációjáról, és folytatja a csereelv, jogyerek, tekintély, társadalmi rendszer és lelkiismeret orientációin át egész az egyetemes etikai elvekig. Kohlberg elmélete ennél egy kicsit elvontabb, mert ő nem feltétlenül a személyiség időbeni fejlődése szerint kategorizálja az erkölcsi megnyilvánulást, hanem globálisabban. Az ő elmélete csoportokra, népekre valamint történelmi korszakokra egyaránt értelmezhető. A konvenciókat veszi alapul, és eszerint létezik prekonvencionális, konvencionális, posztkonvencionális, és Wilber továbbgondolásával poszt-posztkonvencionális erkölcsi szint.
- A motivációk és szükségletek területén Maslow munkájával találkozhatunk, és feltérképezhetjük a viselkedésünk hajtóerejét az egyes szinteken. A csecsemőkor fiziológiai szükségletét időben a biztonság és a valahová tartozás követi, majd a megbecsülés, a kognitív, az esztétikai, szükségletek jönnek, végül a transzcendens szinteken az önmegvalósítás vágya majd maga a transzcendenciára törekvés a hajtóereje a viselkedésnek.
- A szelf fejlődésének sávját több kutató munkája fémjelzi, Freud, Mahler, Kohut, Kernberg, Klein és Stern a kisgyermekkorú én vizsgálatára fókuszált, míg Erik Erikson az egész életen át felmerülő „ki vagyok én?” kérdést veszi nagytitka alá, és fejt ki az egyes életkorok szerint.
- A spektrum teljességét hivatott felölelni Graves spiráldinamikai rendszere, Susanne Cook-Greuter egofejlődési modellje, és számos kutató munkája, melyek az én fejlődésének transzperszonális szegmenseit mutatják be, a gyakorlati spirituális hagyományokat alapul véve.
- Az elhárító mechanizmusok szintén elhelyezhetőek a fejlődési létrán, a preperszonális (hasítás körüli), perszonális (elfojtás) elhárításokon át a transzperszonálisig, melyek az egyén patológiáját mutatják be.
- A spiráldinamika az ember értékrendjébe és világnézeti beállítottságába ad betekintést többek között, mindamelllett, hogy a rendszer sok más területen is sikerrel alkalmazható.
- David Deida pszichoszexuális modellje az ember szexuális viselkedését és élményeit vizsgálja, valamint a párkapcsolatban elfoglalt szerepünket mutatja.

Wilber	Életkorok	Kognitív (Piaget és Wilber)	Ertőles (Kolberg-Wilber)	Világnezet (Töbör-Wilber)	Világnezet (Wilber)	Spiritualitás (Gánti E. - Wilber, Gebser, Beck-Cowan és a tradíciók nyomán)	Ego-fejlődés elmélet (Susane Cook-Greuter)	Korai érfejlődés Mahler
1 szenzoros fizikai	Csecsemőkor (0-1é)	Szenzomotoros (0-2é)	Útmas és rihás előléls)	Archaisus	Világnezet (Wilber)	Differenciálatlan, plurimathus	Symbiózis	Autizmus (0-2k)
2 (1-4k)								
3 (4-8k)								
4 (8-12k)								
5 (12-18k)								
6 (18-24k)								
2 érzelmű	Kütyemőkor (1-3é)	Művelésék előléls (2-6é)	Eünetés- előléls)	Archaisus/mághus	ÉN	Törzsi-animizálás (számas és törzs - szellemek mőndében)	Impulzív	Symbiózis (6-10k) Öykolozó (10-16k) Üpölözödelési (16-24k) Szegor - Indivíd (6-24k) Én és tárgylélelőségek (24-36k)
3 (3-6é)								
3 leképező	Óvodás kor (3-6é)	Körököt műv. (6-12é)	Prelepor-erőtelis	Mághus	ÉN	Törzsi-mághus (törzsi transzító - vére páneon, erőstenek)	Üpölöző	
4 (3-6é)								
4 szerep-sszab	Kisókolás kor (7-12é)	Körököt műv. (6-12é)	Jógyerek- orientáció	Mághus	MI (törzsi-animizálás)	Vallásos (póp és hírók, egyházak, egysíten, stabil páneon)	Koröformista	
5 (6-12é)								
5 racionalis	Serdülők (12-20é)	Formális művelésék (12-19é)	Társadalmi rendszer és lelélsmeret	Művelés v. Tudományos	Ego-centrílus / Eno-centrílus * (törzsi-animizálás)	Vallásos (póp és hírók, egyházak, egysíten, stabil páneon)	Koröformista	
7 (18-24k)								
8 (24-30k)								
9 (30-40k)								
10 (40-50k)								
6 integrált	Serdülők (12-20é)	Formális művelésék (12-19é)	Társadalmi rendszer és lelélsmeret	Művelés v. Tudományos	Ego-centrílus / Eno-centrílus * (törzsi-animizálás)	Vallásos (póp és hírók, egyházak, egysíten, stabil páneon)	Koröformista	
6 integrált	Serdülők (12-20é)	Formális művelésék (12-19é)	Társadalmi rendszer és lelélsmeret	Művelés v. Tudományos	Ego-centrílus / Eno-centrílus * (törzsi-animizálás)	Vallásos (póp és hírók, egyházak, egysíten, stabil páneon)	Koröformista	
6 integrált	Serdülők (12-20é)	Formális művelésék (12-19é)	Társadalmi rendszer és lelélsmeret	Művelés v. Tudományos	Ego-centrílus / Eno-centrílus * (törzsi-animizálás)	Vallásos (póp és hírók, egyházak, egysíten, stabil páneon)	Koröformista	
6 integrált	Serdülők (12-20é)	Formális művelésék (12-19é)	Társadalmi rendszer és lelélsmeret	Művelés v. Tudományos	Ego-centrílus / Eno-centrílus * (törzsi-animizálás)	Vallásos (póp és hírók, egyházak, egysíten, stabil páneon)	Koröformista	
6 integrált	Serdülők (12-20é)	Formális művelésék (12-19é)	Társadalmi rendszer és lelélsmeret	Művelés v. Tudományos	Ego-centrílus / Eno-centrílus * (törzsi-animizálás)	Vallásos (póp és hírók, egyházak, egysíten, stabil páneon)	Koröformista	
6 integrált	Serdülők (12-20é)	Formális művelésék (12-19é)	Társadalmi rendszer és lelélsmeret	Művelés v. Tudományos	Ego-centrílus / Eno-centrílus * (törzsi-animizálás)	Vallásos (póp és hírók, egyházak, egysíten, stabil páneon)	Koröformista	
6 integrált	Serdülők (12-20é)	Formális művelésék (12-19é)	Társadalmi rendszer és lelélsmeret	Művelés v. Tudományos	Ego-centrílus / Eno-centrílus * (törzsi-animizálás)	Vallásos (póp és hírók, egyházak, egysíten, stabil páneon)	Koröformista	
6 integrált	Serdülők (12-20é)	Formális művelésék (12-19é)	Társadalmi rendszer és lelélsmeret	Művelés v. Tudományos	Ego-centrílus / Eno-centrílus * (törzsi-animizálás)	Vallásos (póp és hírók, egyházak, egysíten, stabil páneon)	Koröformista	

5. Ábra Példa a fejlődési sávokra

Készítette: Gánti Bence. Az Integrál Akadémia oktatási anyagából

- A társas viszonyulás kérdéskörében arra kerül a hangsúly, hogyan kapcsolódunk az egyes szinten az emberekhez, milyen kapcsolatokat alakítunk ki. Ezzel foglalkozik a tranzakció analízis, valamint Honty László Ötszint modellje.

Ha ezeket a szinteket feltérképezzük, bekalibráljuk és egymás mellé állítjuk, megkapjuk az adott emberre vonatkozó pszichográfot. Ennek segítségével árnyaltabb, tudatosabb képet kapunk magunk és mások erősségeiről és gyengeségéről, mely ösztönzőleg hathat a további fejlődésre.

## **1.5 A Tudat állapotai**

Számos tudatállapot létezik, és naponta, vagy akár óráról-óra mindenki többféle tudatállapotot él át. Két nagy kategóriát különböztetünk meg, a normál és a módosult tudatállapotot.

Felmerül a kérdés, vajon mi a normális? Freud egy mondatban fogalmazta meg a normalitás fogalmát: Normális az, aki szeretni és örülni tud. Az utána következő elméletek nagyjából ugyanerről szólnak, csak cizelláltabban. Az orvostudomány és a WHO közös megegyezés alapján felállította a normalitás 10 kritériumát:

- Általános alkalmazkodó képesség  
Rugalmasság
- Élvezés és örömképesség  
Saját szükségleteit meg tudja élni
- Kompetens interperszonális kapcsolat  
Társadalmi helyzetekben az elvárásoknak és a szerepeinek megfelelően reagál.
- Intellektuális képességek  
Józan ítélőképesség, realitásérzékelés, józan ítéletalkotás
- Érzelmi és motivációs kontroll  
Ösztönkésztetések elleni cselekedetek, önuralom. Frustrációtűrés, morális elvek.
- Szociális attitűdök  
Önzetlenség, aggodás, szeretet képessége. Szociális viselkedés minták, amit a szociális környezet elvár.
- Produktivitás  
A társadalom szempontjából hasznos tevékenységet végez. Pl. gyereknevelés, munkavégzés.
- Autonómia  
Érzelmi függetlenség, önbizalom.
- Integráltság  
Hogyan élem meg a világot, egyensúlyi állapot a világ és önmagam között, életszemlélet.
- Kedvező énkép

A spirituális hagyományok szerint minden az illúzió terméke, szerintük normális az, aki felébredett, az itt és mostban él. Integrál szemmel mindkét nézőpont a maga kultúrájában helyénvaló.



A módosult tudatállapot egyik mindennapos megjelenése az alvás, mely az agyhullámok intenzitása szerint tovább bontható az elalvás előtti relaxált állapotra, a mélyálmom és az álmodás stádiumaira.

EEG aktivitási szintjei:

Béta	14 – 100 Herz	Alacsony- közepes tartomány: koncentráció, kogníció, éberség, <b>gondolkodás</b> , összeszedettség. Közepes-felső tartomány: szorongás, stressz, Legfelső tartománya: menekülés (fight or flight)
Alfa	8-14 Herz	<b>Relaxáció</b> , ellazulás, izmok ellazulnak. Nem működik az eszünk, logikánk, átgondolás, megszervezés nem megy, beindul a <b>képi</b> tevékenység, álmodozás, jobb agyfélteke dominanciája nő. Tudatalatti tartalmak elérhető, KIP itt működik. Könnyen elérhető, mindenki által átélhető természetes ellazult állapot, szendergés. Képzeldés, fantázia világa. A képek kétdimenziósak, erősebb az a jellemző, hogy én konstruálok. Van testtudat, és evilági tudatosság.
Téta	4-8 Herz	Vizionáriusi állapot. Sámán dobosok dobolása ezt az ütemet veri. Valóságos kép, térben jelenik meg, 3 dimenzióban. 3. szem megnyílásaként éli meg. <b>Látomások, álom.</b> KIP-ben átléphet ide. Transzlégzés is bevihet ebbe az állapotba, tulajdonképpen ez a célja. Tudatos állapotban, hallucinogén transzok, mélymeditáció, más dimenziók látása közben, tudatalatti tartalmak feltörése történhet itt. Vagy van evilági tudatosság, vagy nincs.
Delta	1-4 Herz	Nagyon lassú az agy. <b>Álom nélküli mélyalvás.</b> Emberi növekedési hormon ebben az állapotban szabadul fel. Nincs testtudat, és evilági tudatosság.

1.Táblázat

Forrás: Gánti Bence. Az Integrál Akadémia oktatási anyagából

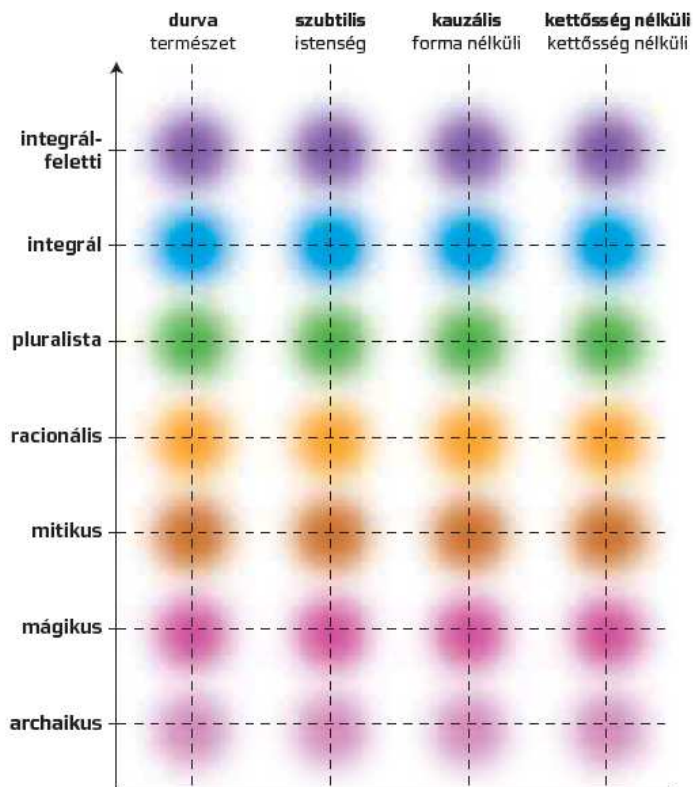
Módosult tudatállapot a transz, melyet a különböző kultúrák más és más módon idéznek elő. Használhatnak tudatmódosító szereket, létezik a holotróp légzés, a hipnózis, stb..

Módosult tudatállapot előidézhető jóga, meditáció által, mely abban különbözik a transztól, hogy míg az előbbi véletlenszerű látogatásnak tekinthető a közmegegyezéssel való valóság túli világba, addig az utóbbin egy tudatos ottlétet eredményez.

Módosult tudatállapotnak tekinthető a kóros (mérgezés, agysérülés) tudatállapot, valamint a patológiás tudatállapotok ( skizofrénia, stb..).

Módosulás két irányba történhet. Visszafelé a gyerekkorba, vagy patológiás állapotokba, ezt regresszívnek nevezzük, vagy előre felé, mely spirituális állapotoknak felel meg. Ez a progresszív módosulás.

Egy másik felosztásban beszélhetünk természetes és tréningezett tudatállapotokról, ezt mutatja be szemléletesen a Wilber-Combs mátrix.



17. ábra. A Wilber-Combs-mátrix.

#### 6. Ábra

Forrás: Wilber K. (2008): Integrál szemlélet, 143. old. Budapest Ursus-Libris Kiadó

Ezen láthatjuk, hogy az Y tengely az emberi psziché fejlettségi szintjét mutatja, míg az X tengely a természet megnyilvánulási dimenzióit. A mátrix megmutatja, hogy bármelyik fejlettségi fokon megnyílvánulhat a természet durva (fizikális), szubtilis, kauzális, vagy nonduális formája, melyben a közmegegyezéssel való valóság megváltozik, ugyanúgy, ahogy a transz, vagy a meditáció folyamán.

Mivel a tudatállapotok többsége mindig jelen lévő lehetőség, ezért könnyen bepillantást nyerhetünk a magasabb régiókba, azonban ez látogatás, a szintek egymás utáni meglépése és kiművelése hozza ezen állapotok teljes megismerését.

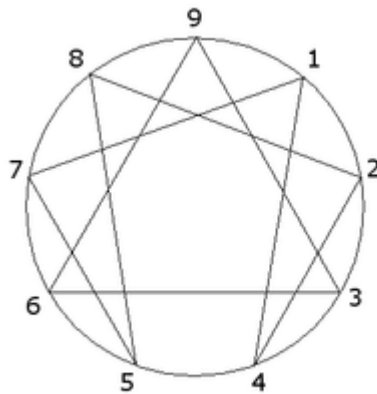
## 1.6 A Tudat típusai

Az integrál térkép egyik fő ágát alkotják a tudattípusok, melyek minden szinten, és minden tudatállapotban jelen vannak. A típusokat integrál megközelítéssel két nagy csoportra osztjuk: induktív és deduktív típusokat.

Az induktív racionálisan közelíti meg a jellemvonásokat, külső megfigyelés tapasztalataiból rendszerezve, elemekből rakja össze az egészet. Ilyen például a Jung féle extrovertált és introvertált típus.

A deduktív nézőpont szerint a lényünk egészét nézik, holisztikusan alkotja meg a jellemvonások összességét, pontosabban az egészből indul ki, és abból bontja le a részeket.

Az enneagram típusok a két nézőpont, valamint az ősi hagyományok ötvözése szakrálgeometriára épülve.



7. Ábra  
Az Enneagramm

Az enneagram 9 típusra osztja az embereket. Minden típus gyökere a gyermekkori elakadásokból fakadó karakterfixációk szintjén van. Az egyes típusokon belül az enneagram jelzi a normál, patológiás és a spirituálisan felébredett tartományokat is.

Az enneagram 9 típusa három alaptípus köré csoportosul, így három triász jön létre, vagyis 3x3 karakterfixáció van:

### **1: A dühpontosak (8-9-1)**

Mindhárom dühpont akaratával kontrollálni próbálja a másik embert, a világot, csak más stratégiával, attól függően, hogy mi ellen védekezik.

A NYOLCAS a harcos, lázadó karakter, aki az ellenséget kívül látja, hogy a másik az ellenséges, a fenyegető, ezért gyakran vádol, és erőszakkal elnyomja a másikat. Ezzel szemben az igazság, a maga hibáját soha nem ismeri el, mindent letagad. A nyolcas ezért fixált állapotban ellenálló, kemény, hóbörgő, direkt akaratos, megfélemlítő, és erőszakos, az „övéit” hősiességgel megvédi, biztonságot nyújtva a számukra.

Az EGYES perfekcionista, hajlamos a perfekcionizmusra, ami kórossá is válhat. De nem csak kényszeres, hanem rendes és gyakran túl korrekt is, különösen a pénz tekintetében. Ezt főként a szegénységtől való félelmében teszi, ami gyakran gyötri. Ez a cselekvőképes és könnyen döntő enneagram-típus a legperfekcionista és a legmegbízhatóbb az összes enneagram-típus közül. Elégedetlenek, mert mindig mindenben hibát fedeznek fel - magukban is, másokban is. Mindig helyreigáztatnak. Nyugtalanok, aggodalmaskodók. Neheztelésüket is kerülni akarják,

hiszen, aki neheztel, nem tökéletes ember, ezért érzelmüket a tudatalattiba söprik és épp ez által csúsznak bele a harag bűnébe.

A KILENCES: a "békességesekek". Energiahiányos emberek. Konfliktuskerülők. A modern élet rohanása távol áll tőlük. Minden úgy van jól, ahogy van. Kényelmesek, olykor már lusták. Belső konfliktusok ritkán zavarják meg őket. Kezdeményezések iránt tartózkodók. Kitűnő békességszerzők, tárgyilagosak, pártatlanok. Szenvedélyesen szeretik, ha mindenki lecsillapodik körülöttük. Nem versenyeznek senkivel. Könnyen lesznek a kényelmes megoldásoknak, már-már megalkuvásoknak és a lustaságnak áldozatai.

## **2: Az image pontosak (2-3-4)**

HÁRMASOK: a "sikeresekek" csapata. Életük meghatározója oly annyira az, eredményesség, hogy ennek mindent alárendelnek: családot, embert, Istent. Sikertelenség esetén valósággal összeomlanak. Életüket azonosítják ambícióikkal. A munka megszállottai, és a cél, azaz a siker érdekében nem mindig követik az egyenes utat. Érzelmeiket félreteszik és csakis a sikeresség álarcában járnak mások előtt. Csapdájuk a csalárdság.

KETTESEK: a "szolgálók", legalábbis azt képzelik magukról, mert minden tevékenységük arra irányul, hogy mások szükségleteit kielégítsék. Valósággal keresik azokat, akiknek segíthetnek és bosszantja őket a visszautasítás. Ők azok, akiknek nincsenek kéréseik, mert saját szükségleteik abban merülnek ki, hogy másokat szolgáljanak. Ők az önzetlennek tűnő, örökké "adó" emberek, akik adásaikkal akarják megnyerni maguk számára mások szeretetét. Nem veszik észre, hogy eközben saját személyükhöz való kötöttség állapotát idézik elő, tőlük függő viszonyba taszítva a másikat. Arra sem döbbennek rá, hogy a szeretet nem kényszeríthető ki semmiféle eszközzel. Szolgálatra való igényük valójában ÖNZÉS, hiszen a valódi szolgálatnak közösség-levésben kellene zajlania, mely adás-kapás egyensúlyát tételezi fel. ÉN-jük oly mértékben hazudik saját maguknak, hogy még ráadásul BÜSZKÉK is lehetnek életvitelükre.

NÉGYESEK: az "érzékenyek" típusa. Ők nem hátköznapis emberek. Kitűnnek az átlagból, mert oly nagy érzékenységgel viselik az egész világot. Úgy gondolják, hogy senki nem képes megérteni őket, ezért maguk felé fordulnak. Újra és újra átélnek megbántódásaikat, fájdalmaikat. Maguk körül forgó önsajnálkozókat, nem jut idő arra, hogy mások bajaival foglalkozzanak. Belső kínlódságaik miatt könnyen sodródhatnak az IRÍGYSEG bűnébe, hiszen ők úgy gondolják, hogy mindenki másnak könnyebb sorsot juttatott az élet.

## **3: A félelem pontosak (5-6-7)**

ÖTÖSÖK: a "tudás" emberei. Minden. erejükkel a belső üresség ellen küzdenek. Így lesznek a magános ismeret-gyűjtés, tanulás és elmélkedés emberei. Túlságosan gondolataikban élnek, ezért visszahúzódnak, magatartásuk gyakran félszeg. Kihívásokkal szemben meg nem felelőnek, üresnek érzik magukat. Kerülnek másokat, hogy megvédjék elgondolásaikat az eltulajdonítástól és a visszaélésektől. Drága idejüket nem áldozzák arra, hogy másokkal legyenek, társaság-kerülők: ELKÜLÖNÜLŐK.

HETESEK: az "életszeretők". Örök optimisták, tele lelkesedéssel. Minden. gyanakvás és ravaszság nélkül közelednek az emberekhez. Életszeretüket szinte járványosan terjesztik. Élvezik az életet és nem rágódnak fogyatékoságokon. Optimizmusukat belevetítik a realitásba. Mindenről feltételezik, hogy "szép és jó": rózsaszínben látnak! Felszínességre hajlamosak. Munkaigényes feladatoktól húzódoznak: mert ez nem fér bele jó közérzetükbe, éppúgy mint ahogyan a fájdalom és a szenvedés sem. Mivel nem akarnak szembesülni semmivel, ami "rossz", csapdájuk lesz az ÉLVEZETVÁGY.

HATOSOK: a "hűségesekek". Mindenhez és mindenkihez: családhoz, csoporthoz, egyházhoz, valláshoz, szokásokhoz, munkahelyhez, hazájukhoz, lakhelyükhöz törvényekhez stb. A törvények - normák - betartásában élnek meg biztonságérzetüket, ezért ragaszkodnak a törvény minden betűjéhez. Jó "farizeusok" ők, mert valósággal rabjai a külső normáknak. Túlzott törvénytisztelők, nagy-nagy felelősségérzettel. Fontos számukra a tekintély képviselőjének szava. Szívesen "hordják lelkiismeretüket más zsebében". Aggódnak azon, mit mondanak mások. Új kezdeményezés irányába tartózkodók. Törvénytiszteletük válik csapdájukká, mert a parancsok tartásától várják üdvösségüket és nem az Isten szeretetétől. Az ÖNMEGVÁLTÁS csapdája ez. Egyúttal érzik azt is, hogy lehetetlen a törvény hibátlan betartása és az önbizalom meginog, ezáltal a FÉLELEM rabjai lesznek.

Természetesen ezek a leírások csak mozaikok a jellemvonásokból, melyek az egyén fejlettségétől, tudatosságától függően különböző módokon mutatkozhatnak meg. A típusok ismeretével mélyebb ismereteket szerezhetünk önmagunkról, segít megérteni mások viselkedését, és könnyíti a kommunikációt. Szemléletünk gazdagítása érdekében a típusokat nem hagyhatjuk figyelmen kívül.

## **2. Táplálkozás a történelem tükrében**

### **2.1 A kezdetek és az őskor**

Az élő anyag legkorábbi kollektív emléke a táplálkozás. A biológiai evolúció elméletei szerint az élet kialakulásáról nem sokat tudunk, a jelenleg tudományosan elfogadott nézet szerint az élet komplex biokémiai folyamatai egyszerűbb kémiai reakciókból származnak, de ennek módja máig tisztázatlan. Annak ellenére, hogy az élet kezdetét bizonytalanságok övezik, bizonyosnak látszik, hogy a prokarioták voltak a Föld első élőlényei, kb. 3-4 milliárd évvel ezelőtt. A prokarioták sejtmag nélküli élőlények. Kezdetben fotoszintézissel nyertek energiát, majd szerves szénforrások felhasználásával. Többmilliárd évig ezek a sejtnélküli, vagy egysejtű lények népesítették be az ósóceánokat, míg a többsejtű élőlények megjelentek, és a biológiai evolúció robbanásszerűen felgyorsult. Mégis azt mondhatjuk, hogy a két alapvető táplálkozási forma, a fotoszintézis és a szerves szénforrások bevitele a mai napig a táplálkozás alapját, és ez által az élet alapját képezi.

Az évmilliók alapján fejlődő fajok mindegyikénél kialakult a számára legkielégítőbb tápanyagfelvétel, és ettől gyökeresen azóta sem tért el, kivéve abban az esetben, amikor valami oknál fogva a természetes táplálékforrásuk megszűnt. Ezt előidézhette akár természeti katasztrófa, vagy túlnépesedett populáció, esetleg mutációk, melyekkel megváltozik az utód génkészlete, és generációk százai alatt módosul az alapszükséglet. Gondolva itt arra, hogy egy növényevő élőlény testméreteinek növekedése nagyobb energiafelhasználást igényel, ami vagy folyamatos táplálkozást igényel, (mint az látható a gorillánál-szinte egész nap esznek, leveleket, gallyakat rágsálnak) vagy olyan táplálékforráshoz folyamodnak, melynek energiakészlete bőven fedezi a szükségleteiket, kvázi áttérnek a húsevésre.

Az ember táplálkozásának fejlődése során is egy hasonló változás állt be, amikor 10-12 millió éve a tartós lehűlés következtében a hominidák, az emberszabásúak elődjei kénytelenek voltak más táplálékforrás után nézni. Növényevők lévén az egyre terjeszkedő jégkor beszűkítette a szükségleteikhez mért tápanyagfelvétel lehetőségét, a gyűjtögető életmód egyre nagyobb területre terjedt ki. Egy megoldás kínálkozott tehát a számukra, a húsevés. Ez egy olyan koncentrált szerves szénforrásnak bizonyult a létfenntartáshoz, mely megmentette az ember őseit attól, hogy örökre kipusztuljon a föld színéről.



1. kép: istenség és imádkozó alakok\_sefar\_tasszili hegység\_szahara

Forrás: [http://80.98.85.225/felnottoktatas/2negyed0708/muveszet/Oskor\\_kepek.htm](http://80.98.85.225/felnottoktatas/2negyed0708/muveszet/Oskor_kepek.htm)

A húsevés társadalmi és kulturális szempontból is előremozdítónak bizonyult, hiszen rohamos fejlődésnek indult az ősember ügyessége, és az eszközhasználat tökéletesítése az állatok elejtésénél, valamint az egyes családokban élők nagyobb csoportokba rendeződtek. A húsevés megváltoztatta a viselkedést is, hisz a korábbi gyűjtögető életmód hátulütője az volt, hogy az emberős egész napja a táplálék felkutatásával telt el, míg egy-egy sikeres vadászat több napra-hétre biztosította a csoport élelmét, mindemellett fejlődtek a társas viszonyok, a kommunikáció és az együttműködés, valamint kitért az élettér.

Antropológiai kutatások bizonyítják, hogy a neandervölgyi és a cro-magnon-i ember táplálkozásának 90 %-át állati eredetű élelem tette ki.

A kezdetleges eszközhasználat célja a táplálékszerzés, ezenfelül a védekező és támadó szervek csökevényességének kompenzálása volt. A civilizáció újabb vívmányát, a tüzet úgy 400 ezer éve kezdte használni az ember, elsősorban az elejtett vad húsának megsütésére, mindemellett a tűz fényénél kiterjeszthette a szociális érintkezés idejét.

A kezdetleges eszközhasználatól még jó pár ezer évnek kellett eltelnie, míg a tudatos szerszámhasználat megjelent, ami felváltotta a zsákmányolást az élelemtermelésre.

Ez kb. Kr.e. 11500 körülre tehető, történelmi szempontból ekkor ért véget az a több mint 2 millió éves korszak (Paleolitikum, magyarul „régikőkorszak” vagy „őskőkorszak” vagy „pattintott kőkorszak”), melyben felgyorsult az emberi evolúció, és Európában a neandervölgyi embert kiszorítja a Homo Sapiens.

A mezolitikum (magyarul „átmeneti kőkorszak” vagy „középső kőkorszak”) 11 500 évvel ezelőtt kezdődött és a földművelés, illetve állattenyésztés megjelenésével ért véget, kb. a Kr.e. 8-6. évezredben. A mezolitikum az utolsó jégkorszak, a Würm végével és az európai pleisztocén megafauna (barlangi medve, barlangi oroszlán, gyapjas mamut, gyapjas orrszarvú, óriásszarvas stb.) kihalásával vette kezdetét Európában. A mezolitikum emberei vadászattal és gyűjtögetéssel szereztek táplálékukat, ám a vadbőség megszűnése miatt csökkent a vadászat jelentősége és fokozatosan egyre nagyobb szerepet kapott a földművelés és állattenyésztés (utóbbiaknak talán éppen a vadbőség vége lehetett a hajtóereje). A mezolitikum tehát tulajdonképpen átmeneti kor a vadászó-gyűjtögető és a letelepedett földművelő és állattenyésztő életmódok között. A mezolitikum emberei többnyire vándorló, de helyenként félig-meddig letelepedett nagycsaládokban (klánokban) éltek, amelyeket arra rátermett, választott vezetők irányítottak.

A neolitikum a kőkorszak utolsó része. A neolitikum magyar elnevezése újkőkorszak vagy csiszoltkőkorszak. A neolitikum a földművelés kialakulásával kezdődik és a fém alapú

eszközök elterjedésével ér véget a rézkorban, a bronzkorban, illetve a vaskorban. A neolitikum kifejezés nem időbeli korszakot jelöl, hanem egy sajátos viselkedési és kulturális stílusjegyet, ami a vadászást és gyűjtögetést felváltó növénytermesztés és háziállattartás megjelenésével jellemezhető. A neolitikus kultúra Kr. e. 10. 000 után jelent meg Elő-Ázsiában (Irán) és onnan terjedt kelet és nyugat felé. Korai neolitikus kultúra alakult ki Délkelet-Anatóliában, Szíria és Irak területén Kr. e. 8000 körül. Az első élelemtermelő közösségek Délkelet-Európában először Kr. e. 7000 körül jelentek meg, Közép-Európában Kr. e. 5500 körül. Az ötletek terjedési és az emberek vándorlási hullámaival a neolitikus jelenség innen terjedt Nyugat és Észak Európa felé Kr.e. 4500 körül.

A nagy folyók áradásai kedveztek a gabonatermesztésnek, ami a népesség robbanásszerű növekedéséhez vezetett. Ez vándorlásra készítette az embereket, ezáltal terjedt a gabonatermesztés szokása több ezer kilométerre. A gabonatermesztés kényelmesebbé tette az emberek életét, hiszen előtte a nomád állattartó népek vándoroltak legelőről legelőre, kiszolgáltatták a vadaknak, a táplálékdús legelőkért való küzdelemnek. A gabona mindamelllett, hogy helyhezköttén termelhető, felhalmozható, ami a kiszolgáltatottságot tovább csökkentette. Az újfajta életmód átalakította az ember kapcsolatrendszerét, kialakultak a nagy nyelvcsaládok és a kiegyensúlyozott táplálkozás gyors szaporodáshoz vezetett.

Látható tehát, hogy a korai civilizálódás központi eleme a táplálkozás megváltozása volt, és a történelmet ezután is nagymértékben befolyásolta. A letelepedés és a gabonatermesztés lehetőséget nyújtott a javak felhalmozására, ami a mai napig kézzel foghatóan megalapozta a kulturális, szociális és társadalmi berendezkedést.

Az archaikus korokban a táplálékbiztosító területszerzés vezetett a nagy háborúk kirobbanásához, és a fogyasztási lehetőségek meghatározták a hierarchikus struktúrát.

## 2.2 Ókori táplálkozás

A gabonatermesztés kétségtelenül Ázsiából terjedt Európába. Az árpa őse Afganisztánban, Perzsiában élt, a mai búza elődjét Mezopotámiában termesztették. A Tigris - Eufrátesz közének legrégebbi ismert civilizációja már háziállatként tenyésztette a juhot, amikor európai elődeink a háziasítást még meg sem kezdték. A Tigris - Eufrátesz közének legősibb ismert városa, Ur maradványai között agyag-, réz-, cserépedényeket, ivócsészéket találtak. Egy földalatti szentélyből állati csontok, árpaszemek kerültek a felszínre, a hajdani áldozati lakoma maradványai. Ur városában emeletes házak voltak vízvezetékkel, fürdőhelyekkel, belső udvarral. Mai táplálkozásunk egyik bölcsője India. Jóval a mi történelmünk előtt termesztették a rizst, az árpát, a búzát, a datolyát. A földjeiket öntözték is már. Háziállatuk volt a juh, a bivaly, az elefánt, a csirke később a teve és a ló is. Babilonból, a Kr. e. 2400-ból származó ékírásos szöveg felsorolja a halakat, a húsféléket, a datolyát, a gabonával teli bőrszakot, és sörrel teli cserépkancsókat.

Az asszírok, az ókor másik nagy metropolisát, Ninivét, Babilon vetélytársát hozták létre. A hódításokra törekvő kereskedő nép nem törődik annyit a földműveléssel, de nagy húsevők, borivók lévén jeleskedtek az állattenyésztés és a szőlőművelés területén. A perzsa konyha gazdagságát a fejlett mezőgazdaságának köszönhetjük, öntözés nélkül megtermelt a gabona, a szőlő és a különféle gyümölcsök. Valószínű, hogy Perzsiában alakultak ki az étkezéssel kapcsolatos kezdeti "etikett-szabályok", amelyek a görög-római világon át jutottak el Európába. Egyes római írók a perzsa udvar óriási lakomáiról, elképesztő gazdagságáról lenyűgöző pompáiról írnak.

Az egyiptomi táplálkozás fő forrása már az ősi időkben a Nílus volt. Megújuló áradásai, sűrű fekete iszapja tette termékennyé az egyiptomi földeket. Ennek a folyónak köszönhető az itt kialakult civilizáció. A folyószéleken, mocsarakban vadon termő lótusz magvát megszáritva, lisztet, pépet készítettek belőle. A papyrusznád alsó szár részét kifőzték vízben, ahogy ma a

spárgát készítik. Halakat, vízi madarakat is bőven szolgáltatott a Nílus. Kölest, árpát, búzát is termesztettek. A szegényebb néprétegek a gabonából készült lepényhez, kovásszal kelesztett kenyérhez sült halat, hagymát, datolyát ettek. A jobb módú egyiptomiak étrendje természetesen gazdagabb volt. Készítettek lóbuszgyökeret, a lóbuszmagból emésztést serkentő salátát, zsemege papiruszhajtást. A baromfifélék közül a gyöngytyúk, a galamb és a kacsahús volt a kedvelt, de ettek foglyot, fürjet is. Fogyasztották a juh, a ló, a teve és a szamár húsát, de tenyésztettek szarvasmarhát is. Az egyiptomiak étkezésére vonatkozóan sok ismeretünk a feltárt sírokból származik. A száraz, sivatagi levegő megőrizte a mindennapi életet ábrázoló festményeket, edényeket, az elhunyt háznépét megszemélyesítő festett agyagfigurákat, urnákat. Jól kivehetők egyes domborműveken az étkezés fogásai: kacsahús, liba, kenyér, boros korsó és két, virággal teli váza. Általánosan elterjedt volt Egyiptomban a borfogyasztás. Az érett szőlőt lapos kézikosarakba szedik, kádakban tapossák. A mustot belülről gyantával bevont amforákba öntötték. Hasonlóan ősi eredetű a sör készítése. A Kr. előtti III. évezredben már számos serfőző működött, védnökük Ozirisz isten volt, neki tulajdonították a sör felfedezését.

Keletről iparcikkeket, illatszereket, búzát, fűszereket, bort és sok különlegességet szállítottak az egyiptomi, föníciai, görög, római hajósok görög földre, illetve Itáliába. Hosszú évezredek keleti öröksége - konyhaművészete is - egy újfajta ízlésvilágba, Európába került át, megszületett a görög, majd a római gasztronómia. Tény, hogy már az ókori görög világban találkozunk a vendégjog, a vendégbarátság fogalmával. Minden nép, mely eljutott a civilizáció kezdeti fokára, szükségesnek tartotta, hogy idegenben, ismeretlen környezetbe kerülve fedelet, élelmet, védelmet kapjon. Arra is rájöttek, hogy ezeket az előnyöket csak a kölcsönösség alapján lehet biztosítani. Tudjuk, hogy a legbecsültebb eledel a marhahús volt, amelyet csak sütvén készítettek, de juh-, kecske-, sertéshúst, baromfit, halat és egyéb tengeri állatokat is fogyasztottak. A napi étkezésben fontos szerepük volt a gyümölcsöknek, a salátáknak, a zöldségféléknek. Kedvelték a káposztát, zöldbabot, spárgát, endíviát, sok vöröshagymát, fokhagymát is fogyasztottak. A sokféle saláta fogyasztása a mediterrán népekre mindig jellemző volt. Ismerték az almát, hamuban sütvén ették meg a birsalmát. A legjellegzetesebb gyümölcsük a füge, amit frissen, aszalva, sütvén fogyasztottak, de tésztákba, kenyérbe is gyúrták ízesítőnek. Ritkaságszámba ment és csak orvosságnak használták a citromot. Termesztettek tököt, uborkát, változatos készítési módját ismerték a gombáknak. A káposztából a mi korhelylevesükhöz hasonlóan főztek. A kovász nélküli pogácsát szívesen ropogtatták mindenkor. Hetvenkét féle különböző kenyér került ki a görög pékek kemencéiből. A mediterrán ember ma is édesszájú, a tészták, a desszertek terén is úttörők lehettek a görögök. Édesítőszerként főleg mézet és édes gyümölcsöt használtak, a nádcukor ritka és drága orvosságnak számított, csak kivételes esetben kerülhetett a szakácsok kezébe. A fűszerek használata terén valószínű túlszárnyalták az utókort /pl. szezám, kömény, ánizs, kapor, koriander, menta, zsálya, majoránna, ruta, mazsola, ecet, méz, bors/ és egyéb fűszerek sokaságát is használták. Legkedveltebb zsiradékuk az olívaolaj volt.

A hellén korban a szakácsmesterséget művészetként tisztelték. A főzés magasztos ténykedésnek számított. A szakácsnak nemegyszer vallási feladatot is el kellett látnia. A homéroszi korra jellemző egyszerűség véget ért, a keletről jött új szokások kiszorították a régieket. Hippokratész már a diétáról is ír, azaz a helyes étrendről, amely nem annyira a betegek gyógyítására, mint inkább az egészség megtartására irányult.





2. kép Római kori orgia egy korabeli falfreskón

Forrás: <http://www.netambulancia.hu/orgiabirodalom-a-romaiak-eletmodja>

A fényűzés, az élvhajhászás és a mértéktelenségre vagy éppen az aszkézisre, önmegtágadásra való hajlam szinte az összes ókori civilizációban felbukkan, és ez a két véglet talán a táplálkozás történetében mutatkozik meg a legjobban. A római életnek a vendégbarátság ősi szokása - a *hospitium* - is szerves részévé vált. A vendégbarátság gondolatát és gyakorlatát a rómaiak a görögöktől vették át. Vendégbarátság lehetett két személy, de két község között is, szóbeli vagy írásbeli megállapodás alapján. A történetírók és a költők munkáiból ismerjük, hogy a rómaiak a vendégeket szívesen látták, és a szíves vendéglátást utánzandó eszménynek tartották. A késő császári korban, amikor a legpazarlóbb orgiákat rendezték, a lakosság nagyobb része egyszerűen étkezett. Nagy volt a különbség a pásztorok, a földművelő emberek és a gazdaságban dúskálók életmódja között. A lakosság fő táplálékai a sós vízben főzött kásák voltak, amit árpa-, köles-, búza-, tönkölydarából készítettek. Salátákat, olajbogyót, gyümölcsöket és bort fogyasztottak még, néha halat, húst, bár az utóbbiakhoz ritkán jutottak hozzá. Sokféle kenyeret készítettek búzából, kölesből, daralisztből, fehér lisztből, különféle ízesítéssel, változatos formában. A császárság idején már keleti pompa jellemzi a házak berendezését és az étkezést is. A jómódúak házában halastó, szökőkutak díszlenek az oszlopcsarnokok mellett. Az amforákra ráírták, honnan való és hány éves az ital. A mennyezetről virágok hullanak a vendégekre, akiket énekesek, színészek vagy éppen vadállatokkal életre-halálra megküzdő rabszolgák szórakoztatnak. Az étkezésekre elképesztő összegeket tékoztak el. Lucullus, akinek neve egyenlő a nagyvonalú vendéglátással, a lakomával, a minden képzeletet felülmúló bőséges étkezéssel, akkora összegeket költött lakomáira, hogy még Caesart is elképesztette. Olyan mértéket öltött a fényűzés és a pazarlás, hogy törvények születtek ezek megfékezésére. Cato törvényt hozott, amelyben elrendelte, hogy csak nyitott kapuk és ajtók mellett szabad étkezni, de előírta a meghívható vendégek számát és azt is, hogy egy-egy étkezés mennyibe kerülhet.

### 2.3 Középkori táplálkozás

A római birodalom korának végén egyre intenzívebb lesz a germán népek beáramlása a birodalomba, lassan kétféle értékrend, eszmerendszer és gazdasági modell jelenik meg a

birodalom nyugati felében. A IV-VI. század nagy átalakulásának eredményeképpen fokozatosan bekövetkezik egyfajta integráció a kétféle étkezési kultúra és a kétféle népcsoport között. Mindez azonban nem egy könnyű, boldog folyamat, ahol megismerik egymás ételeit, hanem a túlélésért vívott harc egyenes következménye lesz, hiszen a válságos éghajlati tényezők miatt az maradhat életben, aki a rendelkezésére álló természeti lehetőségekből a legszélesebb körből a legváltozatosabb összetételben és felhasználási módon tud étkezni.

A rozs lesz az a növény, mely a kora középkorban a legelterjedtebb gabonafajta lesz. Ennek oka, hogy „bármilyen fajtájú földben megterem, százszoros termést hoz, és önmagát trágyázza” – mondja róla Plinius, a rómaiak legendás földrajztudósa. Igaz, ő megjegyzi azt is, hogy „határozottan silány, csakis arra jó, hogy elvegye az éhséget” Azaz a római kultúra számára elfogadhatatlan élelemként, a klasszikus mezőgazdászok gyomnövényként tekintettek rá.

Az uralkodó osztály számára termesztettek gabonát is, de csak kis mennyiségben. Az egyház szerepe a termelés fennmaradásában vitathatatlan az alábbi okok miatt.

A középkor korai időszakától kezdve a kenyér Isten kenyere, a bor Isten bora volt, s ez adta meg kultikus jelentőségét a barbárok között is. A páli fordulat szakított a zsidó hagyományokkal (a zsidók számára a kenyér és a bor is tiltott étel a vallási szertartás számára, a kenyér azért, mert tisztátalan, a bor azért, mert erjesztett és bódító ital). A római-görög kultúra alapélelmei azonban ezek, s így hatott a korai kereszténységre is, az eucharisztia szent ételvé és italává tették a kenyeret és bort. Több egyházatya a kenyér és bor készítésének folyamatában meséli el példázatos formában a hit hatását az egyénre (Szt. Ágoston, Szt. Ambrus). A kenyér igazi jelentőségét azonban az a hit adja, hogy a kenyér maga Krisztus. A gabona, a bor és az olaj a szakrális élet nélkülözhetetlen része, így ahol van kereszténység, ott azonnal megkísérlik a szőlő és a búza termesztését is. Így kerül Angliába, Németországba, Lengyelországra, Magyarországra a bor.

Az egyház és a kereszténység hatására a barbár Európa lakosai is megismerkedtek a borral és a kenyérral. Kialakult a kenyérnek olyan kultusza, melyet az egyház is támogatott (mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma...). Amíg a VI-IX. században a kenyér kísérte a többi ételt, a X-XIII. században a kenyér a fő élelem, kenyérhez esznek minden más ételt, már ha van. Ennek jele, hogy a családok „egy kenyéren élnek”, ahogy a szólás ma is mondja. A kenyér hiánya egyet jelentett az éhínséggel. A gabona termesztése nehéz fizikai munka volt, s nagyban függött az éghajlattól. A VI. századtól az egyházi bűnbánati könyvek többször foglalkoznak a keresztények illendő táplálkozásával, s kénytelen tiltani a szennyezett ételeket: holttestek húsa, patkányok, rovarokból készült ételek fogyasztását, ami megint az éhség jelenlétére utal. Természetesen nem mindig volt ilyen végletes a termés és a helyzet, de a nem uralkodó rétegek számára (hiszen a vezetők katonai erejükre támaszkodva mindig elvették a nekik járó élelmet) az élet kiszámíthatatlan, veszélyes lett.



3.kép Szakács a középkorból

Forrás: <http://bin.sulinet.hu/ikep/2003/06/szakacs.jpg>

A leves a középkori Európa legfontosabb fogása volt. Egész nap tűz felett forrott, és válogatás nélkül dobtak bele mindent, ami akadt, ami ehető volt: húst, halat, zöldségeket stb. Ettek belőle reggel, majd ismét tűz fölé akasztották és napközben igyekeztek újabb belevalót szerezni. Fő eledel a kása volt, amelyet sokféleképpen készítettek el, de kevés fűszert és húst használtak fel hozzá. Fontos táplálék volt a kenyér, étkezésnél mindenki a saját száraz kenyérdarabjára rakta a neki jutó húst. A húslétől a kenyér megpuhult, könnyebben lehetett rágni. Tányér csak jobbmódúak házában akadt, a kanalat is több ember használta közösen. A villát nem használták evőeszköznek, a feldarabolt húst ki-ki saját ujjával rakta a szájába. A nemesek a lakoma után a maradékot kiosztották a szegényeknek.

A reneszánsz kor, az emberhez való visszafordulás megváltoztatja a táplálkozási szokásokat is. Újjáélednek a görög és a római konyha remekei, és ezeket új ízekkel, káprázatos elkészítési-, valamint tálalási módokkal teszik még inkább ínycsiklandozókká. A gasztronómia újjászületését először Itáliában figyelhetjük meg. A merev középkori etikettet a szabadabb, választékossabb váltotta fel. Ebben az időben a nagy földrajzi felfedezések nyomán megjelenő új élelmiszerek és fűszerek jelentős hatással vannak az európai konyhára. Ma már elképzelhetetlen lenne életünk paradicsom, paprika, tök, bab, burgonya, kukorica, borsó nélkül. A reneszánsz korban egyre nőtt a nádcukorral kevert édességek száma.

A VI-X. század során azonban a mezőgazdaság célja, hogy az időjárás viszontagságaiból fakadó veszélyeket csökkentsék, azaz minimalizálják a rossz termés kockázatát. Ennek oka, hogy az időjárás megváltozott. A VI. századtól a IX-X. századig egyfajta „szükségállapot” alakult ki, az ekkor élt – mintegy 10 generációnyi – ember számára az éhínség, a pestisjárványok, életük mindennapi része volt, hozzá kellett szokniuk, s talán egy idő után már természetesnek is érezték.

A VI-X. század során a társadalom minden rétege alapvetően a változatos étkezést gyakorolta, mert az extenzív földművelés idején ez volt a túlélés alapja. A rossz klimatikus viszonyok között mindent meg kellett, amit lehetett, mert ha csak egyféle ételt fogyasztottak volna, nagyon hamar az - amúgy is fenyegető - éhínség lett volna az osztályrészük.

Mindenki növényi (gabona, zöldség, hüvelyesek) és állati (hús, hal, sajt, tojás) alapú ételeket evett – már ha volt mit. Az egyház elősegítette az ételek integrációját: a böjt idején tiltják a

hús fogyasztását, s ebben az időben az év 150 napja böjti időnek számított, s ekkor a hús helyett halat, sajtot, növényeket fogyasztottak. Így Európában egységesebb táplálkozás jött létre a X. század elejére. A társadalom rétegei között a különbség inkább az, hogy az előkelők mindenképp sokat és frissen (aznapi vadászattól származó húst, vagy frissen vásárolt vad, hal stb ...), a parasztok pedig keveset, s tartósítottat (füstölt, vagy sózott hús) tudtak enni.

A IX-X. század során általánossá vált a hús és a kenyér fogyasztása Európában (ld: a mezőgazdaság átalakulása és a klíma változásának együttes hatása), de nem volt mindegy, hogy mennyit és milyen minőségűt tudnak fogyasztani. (érdekes a kenyér színére gondolni: a fehér kenyértől a barna, fekete, hamuban sült, lepényszerű és tömör, lukacsos kenyérig bezárólag mindenféle kenyérről vannak forrásaink, de általánosságban elmondható, hogy a feldolgozottság foka a társadalmi hierarchia fokát is jelezte)

A X. század során a népességnövekedés (ami a jobb klimatikus viszonyoknak köszönhetően a meglévő termelési módszerek mellett is beindulhatott) és az egyház befolyásának növekedése (Treuga Dei mozgalom) együttesen azt eredményezték, hogy egyre kevesebb szabad föld maradt, az erdőket elkezdték kiirtani, a földeket feltörni. Mindezzel a táplálkozás is átalakul, a változatosság elveszett. A szabad paraszti földek elfogytak, a parasztokat könnyen lehetett földesúri függésbe vonni.

A gabonatermesztés azért kerül előtérbe, mert egy hektár erdőből, legelőből 1-2 disznót, vagy néhány juhot lehetett tenyészteni, míg ugyanakkora szántóból a minimális termésátlag (1 magból három lesz) esetén is több a haszon, s ráadásul a gabona könnyebben eltartható.

Emiatt a korban „a szükségből tettük” indoka (a népességnövekedés miatt) általánossá vált, mikor meg kellett indokolni, hogy miért vágják ki az erdőt, szántják fel az ugarföldeket. A folyamat a XI-XIII. században felgyorsult, s ezzel párhuzamosan több lesz az éhínség (átlagban 12 évente Európa-méretű éhínség söpör végig a kontinensen). Ez logikus, hiszen a monokultúrás jellegű gabonatermesztés nagyon kiszolgáltatott a természeti viszonyoknak, s így az emberek táplálkozása is.

Mindez összefoglalva a fenti folyamat azt eredményezte a XI-XIII. századra, hogy a társadalom két csoportjának táplálkozási szokásai eltávolodtak egymástól. A korábbi mennyiségi különbségek minőségivé váltak.

Az uralkodó rétegek vadhúst, friss húst, fehér kenyeret, bort fogyasztottak. A paraszti tömegek növényi ételeket (zabkása, zöldség), sört, fekete kenyeret, néha füstölt húst vettek magukhoz.

A XIII-XIV. században a városok megerősödtek, s ez a városok piacának és fogyasztásának bővülését is eredményezte. A folyamat egyik látványos következménye, hogy Európa újra elkezd búzát termeszteni. A XIII. század során érezhetően növekszik a jólét, egyre kevesebb az éhínség, pl. a XIII. századi feljegyzések szerint azok, akik hetente háromszor ettek friss húst, akkor megjegyzték, hogy „az éték szegényes”.

A nemesi viselkedés kellékei a társaság, az asztal, abrosz, teríték, zene és tánc szerepe kerül előtérbe. Így az erő helyett az eleganciát, a tartalommal szemben a formát helyezik előtérbe, kialakul a társas érintkezés szertartásrendje, egy újfajta etikett, melyet el kell sajátítani az udvari nevelés során.

A nevelés során az irodalomnak is nagy szerepe van, a lovagregények egyfajta mintát adnak a lovagi értékrendről, s az ételek fogyasztásának is.

Emellett, hogy a táplálkozás, a reprezentáció mindenki számára világos legyen, megjelennek a szakácskönyvek, melyek az ételek megkomponálásának, normatív elkészítésének és felszolgálásának folyamatát is rögzítik. A kuriózum, a gazdagság mutatójának eszköze lesz a táplálkozás bősége és a feltálatott étel minősége.

A folyamatot kiválóan mutatja be a méregdrága, messze keletről érkező fűszerek intenzív felhasználása.

Kialakul a szakácskönyvek segítségével egy gasztronómiai közmegegyezés, de az egyes ételeket régióként máshogy ízesítik (angliai húsleves, német húsleves stb...)

Azonban a XIII. század boldog, tápláló korszakának a század végétől fokozatosan vége szakadt. Ennek okaiként alapvetően a mezőgazdasági termelés korlátait határozhatjuk meg: a gazdaság növekedése nem képes a népesség növekedésével együtt növekedni, egyre inkább csökken a rendelkezésre álló földterület, illetve már minden földet az adott szinten már bevetették, műveltek. Így a nagy tömegű népesség nehezen tudott osztozni az egy főre eső és egyre csökkenő mennyiségű ételmen, s ezért egyre többen lettek alultápláltak, veszítették el ellenálló képességüket egy esetleges járvány során. A következmények a XIV. században katasztrofálisak: visszatér az éhség, 50 éven át átlagosan 2-3 évenként ínséges idő köszöntött be. A járvány az 1347-50 közötti időszakban megérkezett: a pestis Európa lakosságának kb. harmadát, egyes régiókban 70-80%-át is elpusztította.

A kutatók számításai szerint az 1200-as években robbanásszerű fejlődésnek indult a mezőgazdaság, amely kiterjedt erdőirtással párosult. E folyamat eredményeként a légkörben megszorodott a szén-dioxid - amelyben napjainkban a globális felmelegedés okát látják-, s a kontinensen enyhe éghajlat uralkodott. Az 1347-es pestisjárványnak azonban Európa lakosságának egyharmada áldozatul esett, így csökkent a mezőgazdasággal foglalkozók száma és zsugorodott a művelt földek területe. A parlagon maradt területeket lassacskán visszahódította az erdő, és a fák "elfogyasztották" a széndioxid jelentős részét. Ezzel a kontinensen kezdetét vette a "kis jégkorszak", amely háromszáz éven át tartott, míg az európai lakosság létszáma és mezőgazdasági termelése "vissza nem állt" az 1347 előtti szintre.

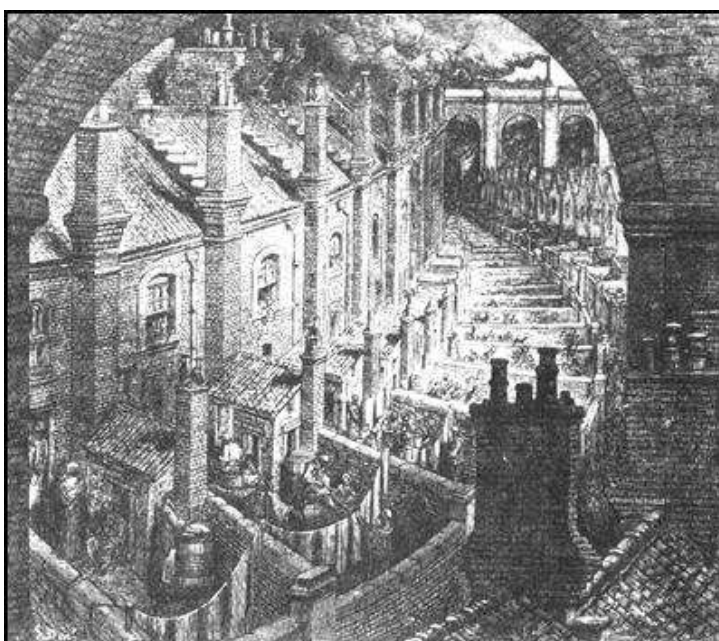
## 2.4 Újkor

Az újkor történelmileg az Angol Ipari Forradalomtól kezdődik, mely új lendületet adott a világban zajló változásoknak, és azok tempóját a sokszorosára felgyorsította.

Az ipari forradalom háttéré: A XV. század második felében a gazdasági fejlődés ösztönözte a gyarmatosítást mind a piackeresés, mind a nyersanyaglelőhelyek keresése céljából. A gyarmatosításba hamar bekapcsolódó Anglia kereskedelme megnőtt, hatalmas bevételeket szerezve. Létrejöttek az első kereskedelmi társaságok (Moszkvai Társaság, Kelet-Indiai Társaság). Illetve a tőkefelhalmozódásoknak köszönhetően Angliában tudott elsőként elkezdődni az ipari fejlődés. A brit külpolitika elsődleges célja és feladata ezekben az évtizedekben a gazdaság növekedését biztosító gyarmatpolitika volt. Az így jelentős mértékben növekvő piac ösztönözte a termelést, újabb és újabb eszközöket találtak fel a termelés fokozása érdekében. Az első ipari forradalom legnagyobb vívmányaként a gőz felhasználását tarthatjuk számon. A textilipar a gépesítés hatására a paraszti kiegészítő háziiparból a kereskedelmi tőke révén bér munkásokat foglalkoztató gyáriparrá fejlődött. A gőzgépet a közlekedésben is felhasználták, először a vízen, majd a szárazföldön is. 1825-ben George Stephenson gőzmozdonya népes közönség előtt bizonyította az új közlekedési eszköz nagyszerűségét. Angliában hatalmas lendületet vett a vasútépítés, de hamarosan az egész kontinensen teret hódított. Gyorsabbá vált a közlekedés, amely ráadásul még nagy tömegű áru szállítására is alkalmassá vált. Új területek kapcsolódtak be a gazdaság vérkeringésébe, új piacok nyíltak, új nyersanyagforrások tárultak fel és hatalmas lökést adott a vas és gépipar fejlődésének. Forradalmi változások jellemezték a mezőgazdaságot is, hiszen az angol mezőgazdaság gyorsan fejlődött és egyre belterjesebbé vált. A Hollandiában már korábban kifejlesztett módszerek (talajjavítás, csatornázás, trágyázás, vetésforgó) Angliában széles körbe elterjedtek. A hatékonyságot tovább növelték a fajnemesítés és az újabb eszközök: jobb

ekék, az aratógép. A fejlesztésekhez komoly anyagi háttérre volt szükség, ezért az élen az arisztokrácia mintagazdaságai haladtak. A beruházások megkövetelték a közös földek tagosítását, ami új lendületet adott a bekerítéseknek. A folyamat következtében nőtt az élelemtermelés, így a népesség száma is. Mivel egyre kevesebb fölműves egyre több embert tudott ellátni élelemmel, kevesebb munkáskézre volt szükség. A vidék népessége a városokba áramlott, biztosítva a fellendülő ipar munkaerő szükségletét.

Az agrártársadalmak fokozatos átalakulásával megszülettek az ipari társadalmak. A vidék munkaerejét felszívó ipari városokban kialakult a gyári munkásság, mely számos új jelenséget hozott magával. Az egyre nagyobb tömegeket jelentő új társadalmi réteg rendkívül rossz körülmények között (16-20 óra munka naponta, kevés bér, nők és gyermekek gyári munkán, szociális védelem hiánya) élt. Létrejötték a nagyipari városok, a munkásnegyedek, az európai országok település-szerkezete a városiasodás (urbanizáció) következtében lassan átalakult. A városlakók aránya a XIX. század végére megközelítette, majd meghaladta a vidéki lakosságét.



4. kép Nagyváros az ipari forradalom idején

Forrás:[http://www.kolcseyneh.sulinet.hu/tanul/tori/doku/keztor/03F\\_imperializmus\\_elemei](http://www.kolcseyneh.sulinet.hu/tanul/tori/doku/keztor/03F_imperializmus_elemei)  
 Egyre kevesebben éltek mezőgazdaságból, a társadalmi differenciálódás (vagyoni különbségek) feszültségekhez vezetett. Európa lakossága 1800 és 1900 között kb. 180 millióról kb. 410 millióra nőtt, pedig jelentős kivándorlás is történt az új államba, az USA-ba. A népesség gyors növekedésének (demográfiai robbanás) okai között a halálozások számának csökkenése (a születések magas száma ugyanakkor változatlan maradt), az egészségügyi (higiénés) viszonyok javulása, a jobb táplálkozási feltételek (egyre ritkább éhínségek), az átlagéletkor lassú emelkedése (tovább maradnak életben az emberek) említhetők. Az élet felgyorsult, a hagyományos társadalmi keretek lassú bomlásnak indultak. Az együtt élő nagycsaládok szétestek, a generációk különválása egyre jellemzőbb lett. A nők munkába állásával "kétkeresős" családmódel születt meg, ezzel párhuzamosan megindult a női egyenjogúság (emancipáció) kivívásának hosszú folyamata is. A XIX. század végére a születések száma is lecsökkent, a népesség növekedése lelassult. A tudományok szerepének felértékelődésével megváltozott a tudás és a hit viszonya is. Az egyház fokozatosan kiszorult

a politika, a társadalom irányításából (szekularizáció), az egyre szélesebb körben kiterjesztett oktatás az állam kezébe került, bevezették a polgári anyakönyvezést, házasságot.

A XIX. század második felében egy újabb ipari forradalom köszöntött be Európában és Észak-Amerikában. A folyamatos ipari fejlődés ezekben az évtizedekben felgyorsult, ezért is mondható forradalomnak. Az ipari fejlődés motorjává a nehézipar vált és új iparágak is megjelentek: az elektromos ipar és a vegyipar. Az ipar további fejlődését már nem ügyes mesteremberek, hanem a műszaki tudományok fejlődése, a tudomány új eredményi tették lehetővé. A második ipari forradalom idején óriási beruházásokra került sor, ami egyes tőkésvállalatok, csoportok együttműködéséhez, az ipari és a banktőke összeolvadásához vezetett. A tőkés csoportok között kialakult kapcsolatokat összefoglalóan monopóliumnak nevezzük.

A XIX. század közepén az élelmiszeripar is fellendült, hisz a városlakók táplálkozási szokásai megváltoztak a vidéki emberekéhez képest, hisz a kiskertes mezőgazdaságból élőket nem fenyegette a piaci kiszolgáltatottság. A gépek megjelentek a mezőgazdasági termékeket feldolgozó üzemekben a nagyobb és hatékonyabb termelés és kiszolgálás érdekében, hiszen a városokban élők életvitele hatalmas felvevőpiacot nyitott meg. Az élelmiszeriparon belül tagozódott a malomipar, a sütő és tésztaipar, a cukrászipar, édesipar, a növényiolaj-ipar, a húsipar, a baromfiipar, a tejipar, a konzervipar, és a szeszipar. Ezzel párhuzamosan az élelmiszer gyártásának technológiája is más irányt vett, hiszen a tömegtermelés új követelményeket diktált az élelmiszerek feldolgozását, tárolását, és szállítását illetően. Ilyen tudományos területté fejlődött az élelmiszer-kémia, mely az előbbi logisztikai műveleteken kívül a különböző természetes és szintetikus adalékanyagok kifejlesztésében nagy szerepet játszott.

## 2.5 A kémia varázsa

Az úgynevezett élelmiszer-adalékanyagok arra szolgálnak, hogy javítsák az ételek kinézetét, ízét és állagát, fokozzák eltarthatóságát és eladhatóságát. Önmagukban nem minősülnek élelmiszernek. Többnyire szintetikus anyagok, de egyre többször és nagyobb mértékben alkalmaznak természetes anyagokat. Az adalékanyagokat előzetesen laboratóriumokban vizsgálják és tesztelik, és csak akkor engedélyezik a felhasználásukat, ha az egészségre ártalmatlannak bizonyulnak. Ennek ellenére mind gyakrabban váltanak ki allergiához hasonló tüneteket (ekcéma, krónikus nátha, asztma, migrén, emésztési problémák). Az EU az 1960-as években dolgozta ki a tagállamaiban engedélyezett adalékanyagok azonosító rendszerét. A felhasznált adalékanyagok pontos (kémiai) elnevezéséhez kapcsolták az ún. E-számokat. Ennek elsődleges oka a kémiai elnevezések különféle értelmezési nehézségeinek elkerülése volt, de elterjedésükben nagy szerepet kaptak az erősödő fogyasztóvédelmi követelések is. Az élelmiszeripari technológiák fejlődése az évek során óriási mértékben felduzzasztotta az új adalékanyagok számát. Jelenleg több mint 700 engedélyezett adalékanyag kerül felhasználásra az élelmiszeriparban. 1996. január 1-én Magyarország is bevezette az adalékanyagok jelölésére és gyors azonosítására alkalmas E-számrendszert. Az új magyar élelmiszertörvény, annak végrehajtási rendelete és a kapcsolódó jogszabályok - az EU-hoz igazodóan - ma már nálunk is kötelezően előírják az élelmiszereknél felhasznált anyagok, aromák és adalékanyagok pontos feltüntetését.

Élelmiszer-adalékanyag csoportok:

Színezékek  
Tartósítószer  
Antioxidánsok

Emulgeáló szerek  
 Emulgeáló sók  
 Sűrítő anyagok  
 Zselésítő anyagok  
 Stabilizátorok  
 Ízfokozók  
 Étkezési savak  
 Savanyúságot szabályozó anyagok  
 Csomósodást és lesülést gátló anyagok  
 Módosított keményítők  
 Édesítőszer  
 Térfogatnövelő szerek  
 Habzásgátlók  
 Fényező anyagok  
 Lisztjavító szerek  
 Szilárdító anyagok  
 Nedvesítő szerek  
 Kelátképző anyagok  
 Enzimek  
 Tömegnövelő szerek  
 Hajtógázok és csomagológázok

Sok vita zajlik a mai napig arról, hogy vajon károsak-e az emberi szervezetre ezek az anyagok, nyilván megoszlanak a vélemények az érvek és ellenérvek között, rengeteg tévhit és városi legenda szárnyal a témában.<sup>1</sup>

## 2.6 Franchise és gyorsételek, a média hatása.

A második világháború után általános volt az élelmiszerhiány az országban. A harcok szétzilálták az infrastruktúrát, az élelmiszer-termelést és kereskedelmet. A közellátás gondjait érzékelteti, hogy 1945-46-ban az 1938. évi fogyasztáshoz viszonyítva 45%-os készlethiánnyal kellett megküzdeni. Magyarországon az egy főre jutó napi átlagos élelmiszer-fogyasztás tápértéke ekkor 1700-1800 kalória volt, az élettanilag szükségesnek kevesebb, mint kétharmada. Az ötvenes évek elején a tökehúst gyakran pótolták a töltelék árúkkal, a rántott párizsi a főzelékek mellett kosárrá formázva, zöldséggel megtöltve gyakran szolgált főételként is burgonya- vagy rizskörettel. Az olcsó hús és húspótló ételek receptjeinek nagy kereslete volt ebben az időben. Kényszerűségből népszerű volt a zöldségféléből készített vagdalt, a szafaládéval dúsított palacsinta, vagy a párizsiból készített pörkölt is. A házi kenyér, házi sütemény, házi tejfel a vásárlók gondolkodásában egyértelműen a jobb minőséget is jelentette a boltival szemben. A 60-as évek második felétől a táplálkozási szokásokat már a reklámok is alakították, sokan próbálták ki azokat a termékeket, amiket a televízióban bemutattak.

A konyhák gépesítése a városokban kezdődött a hatvanas években s ezt a mintát követték a falusi háztartások is. A szocialista korszakban jellemző volt a készletezés, azaz a családnyák a hiánytól és az áremelkedésektől tartva, felhalmozták a tartós élelmiszereket. A spájzban gondosan elrendezve zacskókban és flakonokba nagymennyiségű lisztet, cukrot, olajat

<sup>1</sup>Az alábbi honlapon további információk találhatóak a témában: <http://adalekanyag.lap.hu/>



tároltak.

Az étrendi szokásokkal kapcsolatos kutatások szerint az elmúlt évtizedekben és napjainkban is a rántott hús, a töltött káposzta, a pörkölt és a sült hús, valamint a húsleves, a bableves és a burgonyaleves a legkedveltebb ételek. A tésztafélék közül a legtöbben a mákkal ízesített főtt és sült tésztákat, a túróstésztákat és a különböző ízesítésű palacsintákat kedvelik. A háborút követő bő másfél évtized alultápláltságát a hetvenes évek elejétől a túltápláltság váltotta fel s részben ennek következtében a nyolcvanas évek elején már mintegy 300 ezer cukorbeteg regisztráltak, az elhízottak számát az orvosi szakirodalom alapján 3 millióra becsülték. A hetvenes években már az élelmiszerek és az élvezeti cikkek körében is fokozatosan kialakultak a „presztízstermékek”. Ezek közé tartoztak a márkás „nyugati” italok, dohányárúk, csokoládék, üdítőitalok. Nehezen elhagyható szokás maradt a főzelékek berántása, a sok kenyér fogyasztása és a sok zsír felhasználása. A 80-as évek végétől megjelentek a gyorséttermi láncok, amelyek rontottak a táplálkozási minőségen, amit egyre inkább az élelmiszervásárlásra fordítható jövedelemhányad határozott meg. Ezzel párhuzamosan, ám lassan, teret nyertek az egészséges táplálkozással kapcsolatos szempontok is. De a kutatók szerint ma is sok az olyan család, ahol szinte sosem kerül hal az asztalra.

A franchise rendszerű gyorséttermű láncok az 1920-as években alakultak ki az USA-ban. A gyors technikai fejlődés egyik velejárója volt, hogy a gépjárműgyártásban bevezették a szalagrendszert, miáltal az autó mindenki számára elérhető cikk lett. Ennek következményeképpen szüségyszerűvé vált a korszerű autót hálózat kiépítése. A közlekedés rohamos fejlődésével egyre elszaporodtak az útmenti étkezdék, és mivel a távolság már nem jelentett problémát, a fogyasztókban kialakult az igény az egységes ízekre, minőségre és kiszolgálásra, függetlenül az esetleg egymástól több száz kilométerre lévő étteremláncok kínálatában. Erre dolgozták ki a franchise rendszert, mely nem csak az ételek elkészítését, szállítását, tárolását és az alapanyagok beszerzését határozza meg szigorú szabályrendszer szerint, hanem az étterem teljes megjelenését is. Az ezektől való eltérés szerződészegésnek minősül, hiszen a rendszer lényege a komplett étterem, mint termék értékesítése. Amerikában hatalmas népszerűségnek örvend ez a fajta táplálkozási kultúra, és az elmúlt 20-30 évben a globalizáció hatására a világ minden táját behálózta.

Napjainkban kezd fény derülni ennek az irdatlan tömegétkeztetésnek a hátulütőire. Ha belegondolunk, akkor ezt a töménytelen mennyiségű, mondhatni „egy kaptafára készült” ételt, olyan technológiai háttérrel képesek előállítani az éttermek, amelyek a természetes ökoszisztéma felborulásához vezetnek, és ennek az emberre gyakorolt pontos élettani hatása egyenlőre ismeretlen. Az már tényként kezelhető, hogy a nagyobb fogyasztás és a nagyobb profit érdekében a média hatása kulcsszerepet játszik, megelőzve minden korosztályt, a gyermektől az idősig. Valamint az is tény, bár közvetlen bizonyítékokkal nem támasztható alá, hogy az elmúlt évtizedekben tapasztalható túltápláltság és elhízás, és az ezzel járó szervi bajok ennek az étkezési kultúrának tudható be.

Mindezek ellenpólusaként ott van a gasztronómia látványos fejlődése is a XX. Század közepétől, hiszen a kommunikáció fejlődése testközelbe hozta a világ konyháinak kultúráit, és az beszűrődött az egyes népek mindennapos étkezési szokásaiba. A francia, olasz, kínai vagy indiai konyha egyes ételei, vagy ételkészítési technológiai ma már nem tűnnek kuriózumnak. Ebben szintén nagy szerepe van a médiának, hisz a sajtóban tömkelegével találhatunk recepteket, nem is beszélve a táplálkozási szokásainkról szóló cikkekről. A televízióban egyre divatosabbak a főzőműsorok, és vannak csatornák, amelyek kompletten a táplálkozásról szólnak.

A gasztronómia fejlődése is több nyomvonalon kísérhető figyelemmel. A csúcsgasztronómia manapság egyik legnagyobb elismerése a Michlenne-csillag.

Franciaországban született ez az étteremosztályozási rendszer az '50-es években, a Michlenne autógumi gyár reklámfogásaként: különböző éttermek magas minőségi szintjét osztályozta országszerte, és ezt kiadványban jelentette meg, arra ösztönözve a gépjármű tulajdonosokat, hogy látogassák meg azokat, ezáltal koptatva az autógumijukat az utakon. Mára más értelmet nyert ez az elismerési forma, megtartva egy adott étteremmel szembeni magas és szigorú elvárásokat.

Az ételek elkészítésének technológiai fejlődésében nagy szerepet játszott a gépesítés, valamint a kémia. Egyes gasztronómiai irányzatok a természetes alapanyagok különböző speciális, kémiai eljárások útján történő megváltoztatásával keltenek szenzációt, és céloznak meg viszonylag szűk fogyasztóréteget. Napjainkban azonban az egyre inkább terjedő trend a hagyományokhoz való visszanyúlásban és az azok korszerű újragondolásában rejlik. Mindent összevetve talán a gasztronómia fejlődése mutatja azt az irányt, amivel elkerülhetővé válik az elszemélytelenedett táplálkozás, hiszen bármelyik mezsgyén is halad, valahogy mindig az ember lelkét célozza meg a gyomrán keresztül.

### **3. Táplálkozás a vallási szokások szerint**

A történelem alakulásában jelentős szerepet játszott a vallás, hol vezető szerepet kapva, hol a háttérből irányítva. A társadalom struktúrájában mindig nagy jelentőséggel bírt az egyes vallási csoportokhoz való tartozás, és ez a közösség valamint az egyén szocializálódása szempontjából kiemelkedő. Az alapvető hétköznapi szokásaink gyökere sokszor homályba vész, de gondos kutatás után kiderül, hogy régi vallási törvények berögződései ezek. Ez a táplálkozásra kifejezetten igaz, hiszen sokan elkötelezett vallási hovatartozás nélkül is betartják az adott kultúra évszázados étkezési szokásait. Nézzük meg az egyes vallások szokásai és szabályait, kezdve talán az európai kultúra legközelebbikével, a kereszténységgel.

#### **3.1 Keresztény táplálkozás**

A kereszténység, a keresztény vallás és kultúra 2000 éves. Első gyülekezetei Kr.u. az I. század közepe táján alakultak Palesztinában. A kifejezés etimológiailag a krisztusi - kristianus - szóból ered, így nevezték a krisztusban hívőket.

A kereszténység abban különbözik minden más vallástól, hogy alapítója Jézus Krisztus, nem egy isteni küldött, vagy különféle metafizikai tanok szerzője, nem a világ ura sokféle megtestesüléseinek egyike, hanem maga az Isten, aki a földre szállt, beavatkozik az emberiség történelmébe és kereszthalálával megváltja az emberiséget. Ma már senki nem vitatja, hogy Jézus történelmi személyiség volt. A korabeli emberek körében sokan elismerték, mert gyógyításaival, csodatetteivel nagy hatással volt kortársaira.

Miután a kereszténység mint vallás a zsidóságtól észrevehetően elkülönült, a római birodalomban tiltott vallássá vált. A zsidó vallás egy nép vallása volt, így megfért a birodalom számos népének vallásai között, még a kereszténység minden népet üdvözítő egyetemes vallásként jelentkezett. Az első században több véres keresztényüldözés volt a római birodalomban. Constantinus türelmi rendelete, az ún. milánói ediktum 313-ban a keresztényeknek vallásszabadságot biztosított, így az eddig üldözött egyház lassan diadalmas egyházzá változott.

A kereszténység elterjedt Palesztinában, a Római Birodalomban, majd annak utódállamai területén, missziós tevékenysége során pedig azok határain túl is. A XI. században a

kereszténység két részre szakadt, nyugaton a katolikus egyház, keleten az ortodox keleti egyházak szilárdultak meg. A XVI. században reformált keresztény - keresztény - egyházak jöttek létre így az evangélikus egyház, az anglikán egyház és ezek elágazásai.

Vallási ünnepek étkezése

A vallási ünnepeknek meg van a sajátos hangulatuk, kialakultak az ünnepi szokások, ünnepi ételek és az egyes ünnepeknek a hagyományos étrendjei is. Az ünnepi öröme között fontos helyen szerepel mindaz, amit a fehér asztal nyújthat ilyen alkalmakra. Itt nem csupán az étkezések bőségéről van szó. A magyar nyelvnek van egy sajátos kifejezése a bőséges ünnepi étkezések jelölésére, "nagykanállal enni". Az ünnepi érzéshez hozzájárulhatnak azok a jellegzetes fogások, ételek, amelyeket a "hagyomány ír elő" a jeles, ünnepi napokra.

Az egyházi év az adventtel kezdődik, majd jön a karácsony és a többi ünnep /a kifejezés az adventus-eljövétel latin szóból származik/. Mai formájában VII. Gergely pápa rögzítette a XI. században. Szent András apostol ünnepéhez - november 30. - legközelebb eső vasárnap kezdődik és december 24-ig tart. Az adventi időszak a karácsonyvárás, a karácsonyi készülődés ideje. Az ezt megelőző időszakhoz különféle népszokások is kapcsolódnak. Így Magyarország számos vidékén ismert a "Szentcsalád szálláskeresése". Házról házra viszik a Szentcsalád képét és előtte ájtatosságot tartanak. Az adventi koszorú egy felfüggesztett fenyőágakból font koszorú négy gyertyával. A négy gyertyából advent minden vasárnapján egyet-egyet meggyújtanak. Ugyancsak kedves szokás a betlehemezés.

A **karácsonyt** megelőző időszakot a szegényesebb böjtös ételek, az ünnepeket gazdag, többfogásos étrendek jellemzik. A karácsony böjtje szenteste ér véget. Ma már egyházi szempontból nem böjt. Innen a szokás, hogy december 24-én ebédre böjti bablevest /hús nélkül/, tojáslevest, mákosgubát, mákosmetéltet, de általában hústalan ételeket fogyasztottak. Karácsony, Jézus születésének, a szeretetnek ünnepe. Számos családnál ma is halászlé, halles vagy borleves, rántott hal, esetleg más halétel szerepel a szenteste ünnepi étrendjében. A szokások eltérőek, sok helyen már ilyenkor asztalra kerül a pulykasült vagy töltött káposzta.

A karácsonyestét és az utána következő napokat a feldíszított karácsonyfa teszi még színesebbé. A magyar családoknál igencsak tisztelt bútordarab volt az asztal. A falusi házakban abroszt csak ünnepnapokon terítettek rá, karácsonykor általában piros mintásat. A piros az öröm színe. Az asztal alá szalmát helyeztek, a betlehemi jászolra emlékezve. Gabonával teli kosarat is tettek ide, meg néhányat a mezőgazdasági szerszámok közül, hogy jó legyen a termés. Szinte valamennyi karácsonyi ételnek volt szimbolikus, mágikus jelentősége. A mák, a bab, a borsó a bőséget biztosította, az életet tette édessé a méz, a fokhagyma védte az egészséget. az alma általában az egység, az egészség, a szépség és a szerelem szimbóluma volt. Az asztal alatti szalmát a lábasjószággal etették meg, hogy az állatvést elkerüljék.

Karácsony első ünnepén "Nagykarácsony napján" az ebédet általában a pompás, erőteljes, aranyszínű húsleves nyitja meg. Ez a leves készülhet tyúkból, pulykából, pulykaaprólékból, benne zöldség, gomba, májszeletkék és finommetélt. Az ételsor fénypontja azonban általában a pulykapecsenye, tűzdelve gesztenyével, mandulával töltve, vörösbortban párolt szilvával körítve. Régen szokás volt a karácsonyi pulykát dióval hízlalni, így ízesebb lesz a húsa. Elsősorban a mellrész az igazi csemege. Vidéken ilyenkor van a disznóvágások ideje, amikor is orjaleves és disznótoros ételek kerülnek az ünnepi asztalra.

A karácsonyi ételek rendjében fontos szerep jut a dús töltelékű, fényes márványos diós és mákos kalácsnak, melyet bájglinak vagy bejglinek is neveznek. Készülhet omlós vagy egyszerű kelt tésztából, a töltelékhez lehet mazsolát, almát, datolyát, csokoládét, mézet, birsalmasajtot keverni. Az ünnepi asztalról nem hiányozhat a bor sem.

**Szilveszter**-nap december 31-e az év utolsó napja, melynek estéjén újévbe nyúló vidám mulatsággal szokás búcsúzni az elmúlt esztendőről, a templomokban év végi hálaadást tartanak.

Három római pápának is Szilveszter - Sylvester - volt a neve. A magyarság szempontjából legjelentősebb II. Szilvester, aki 999-től 1003-ig volt pápa, korának művelt embere, filozófiával, matematikával, irodalommal is foglalkozott. Ő küldte államalapító királyunknak, Szent Istvánnak a királyi koronát.

A magyar konyha régi hagyományai szerint Szilveszter estéjén nyulat, halat, őzet vagy szárnyast kell enni, mert - úgymond - a hal elúszik, a gyorslábú nyúl vagy őz elszalad, a szárnyas elröpül az ősztendő minden gondjával, bajával. Éjfélkor pezsgőt bontanak, a szilveszteri asztalra korhelyleves, virsli, töltött káposzta kerül.

Vízkereszt ünnepe - január 6 - összetett jellegű keresztény ünnep. Fő tárgya a kis Jézus imádására Keletről Betlehembe érkező "három királyok" /napkeleti bölcsek/ tisztelete, második vonása Jézus Krisztusnak a Jordán vizében való megkeresztelkedésének a napja, a harmadik vonása a kánai mennyegző csodájáról, a víz borrá változtatásáról való megemlékezés.

A **vízkereszt** eredetileg Krisztus születésének ünnepe volt, és megelőzte a december 24-i karácsony ünnepét. Az ünnepnek ezt a tartalmát ma már csak a liturgiában használatos neve, az Epiphánia, vagy Theophánia őrzi. A hellenisztikus vallás kultuszaiban az istenek megjelenését jelentette. Alexandriában január 6-án az újbor élvezete idején a pogányok a nappal azonosított Dionüszosznak, a szőlőtermelés és bor istenének születésnapját is megülték. Azt tartották, hogy e napon Dionüszosz a források vizét borrá változtatta.

A **farsangot** január 6-tól vízkereszt napjától hamvazó szerdáig számítják.

Nálunk a farsanghoz gazdag szokáshagyomány kapcsolódik. Ilyenkor vannak az álarcos, jelmezes batyus bálók, de számos termésvarázsló, gonoszűző cselekmény, hiedelem is kötődik hozzá. Hosszú tésztát főztek a húslevesbe, hogy nagyra nőjön a kender. Sokfelé a vetnivaló kukoricát húshagyó kedden morzsolták, a szőlő négy sarkán egy-egy tőke szőlőt megmetszettek stb. A farsangi alakoskodó szokás közül legismertebb a Mohács környéki délszlávok alakoskodó felvonulása, a busójárás. Ez az ünnep a telet, hideget, sötétet legyőző tavasz egyik örömmünnepe. Bizonyos húshagyó keddi szokások a farsang, illetve az egész tél elmúltát jelképezik, pl. farsangtemetés, télűzés, böngötemetés.

A farsang, a mulatságok idején bőségesen étkeztek, de kiadós húsételeket fogyasztottak. Elterjedt a kocsonya készítése sertéskörömből, sertéshúsból, és a farsangi fánk, mint az ünnep jellegzetes tészta ételeinek fogyasztása. A fánknak vidékenként más-más változatát sütötték, így ismert a túrófánk, az almafánk, a kubikosfánk, a csörögéfánk stb.

**Húshagyó kedden** éjfélkor abbamaradtak a mulatságok és kezdetét vette a böjt.

Hazánkban is élt az Európa szerte ismert szokás Cibere vajda és Konc király, azaz a böjt és a farsang tréfás küzdelmének játéka. Vízkeresztkor Konc király győz, jön a farsang, húshagyó kedden Cibere vajda győz, a böjt átveszi a hatalmat a farsangi konctól.

Hamvazószerdát követő csütörtökön egy napos böjt után felfüggesztették a böjtöt, hogy a farsangi maradékokat elfogyassák. Ennek a napnak zabáló, tobzódó vagy torkos csütörtök a neve. A nagyböjt hamvazó szerdával kezdődik. Magyarországon száraz szerda néven is emlegetik. A katolikus vallásúaknál szigorú böjt, húst nem ehetnek, napjában egyszer lakhatnak jól, még kétszer ehetnek egy keveset. II. Orbán pápa 1091-ben elrendelte, hogy minden hívő fejét bűneikre és az elmúlásra emlékeztetve, hamuval kenje meg egy napon.

A nap jellegzetes böjtös ételei a tojásleves, a rántott leves, a tésztaételek, a savanyúkáposzta esetleg heringgel. Régen a kocsmákban a farsangi mulatságok után égő gyomrukat sörrel csillapító törzsvendégek ingyen kapták ilyenkor a káposztát.

A **nagyböjt** a keresztény húsvétot előkészítő negyvennapos vezeklő és böjti idő. Az evangéliumi leírások szerint Jézus Krisztus is negyven napig böjtölt a pusztában. A húsvét

előtti böjt az első időben rendkívül szigorú volt. A hústelektől tartózkodtak, napjában csak egyszer étkeztek. A böjti fegyelem - elsősorban a nyugati egyházakban - idővel enyhült, a hústiltalom csak a pénteki napokra vonatkozott, a napi egyszeri étkezés helyébe az egyszeri jóllakás lépett.

A nagyböjt a keresztény húsvétot megelőző hét nap, a nagyböjt utolsó szakasza. Virágvasárnapkal kezdődik. Ilyenkor barkáival körmenetet tartanak Jézus jeruzsálemi bevonulásának az emlékére. Nagy csütörtök a IV-V. század óta az utolsó vacsora és a szenvedés kezdetének emléknapja. A nagycsütörtököt zöldcsütörtöknek is nevezték, e nap jellegzetes étele a parajfőzelék bundás zsemlével.

Nagypéntek Krisztus szenvedésére és kereszthalálára való emlékezés napja, szigorú böjt. Halat, tojást, olajos savanyúkáposztát, aszalt gyümölcsöket, pattogatott kukoricát, tehát jellegzetes böjti ételeket fogyasztottak.

Sok népi hiedelem kapcsolódik hozzá. Ilyenek a korahajnali mosakodás patakokban, folyókban, hogy az ember egészséges maradjon. Nem vágta szárnyast, nehogy dögvész üssön ki az állatok között. Nem szántottak, mert e napon Jézus a földben volt.

**Nagyszombat** már a húsvéti örömnep kezdete. Este van a tűzszentelés, a vízszentelés szertartása, majd a vigília /éjféli/ mise és a feltámadási körmenet. Ilyenkor szólalnak meg a harangok, jelezvén a feltámadást és a böjt elmúltát. Este a feltámadási körmenetre indulás előtt az ablakban gyertyát gyújtottak, jelképezve Jézus feltámadását. A keleti egyházban a feltámadási körmenetet vasárnap reggel tartják, a nyugati egyház szombat délután vagy este.

A konyhában a nagyszombat sonkafőzéssel, kalácsütéssel, a húsvéti előkészületekkel telik. Sonka nélkül nem múlhat el húsvét. A templomból hazaérve volt szokás megszegni a húsvéti sonkát. Melegen borsó-, lencse-, burgonyapüré, esetleg paraj illik hozzá. Hidegen felszeletelve, levében főtt füstölt kolbásszal, főtt cikkekre vágott tojással és reszelt tormával, retek, újhagymával, céklával körítve kerül az ünnepi asztalra. A füstölt sonka levéből, készítették az ún. kaszáslevest. A vacsora befejező fogása a húsvéti diós és mákos kalács vagy patkó. A kalács évszázadok óta a magyar konyha - elsősorban persze a paraszti konyha - rangos ünnepi tésztaétele. Előfordul különböző formákban, szerepel a húsvéti, a karácsonyi, a lakodalmas asztalokon is.

A **húsvét** tulajdonképpen a húsvét vasárnapja a keresztény egyházakban Krisztus feltámadásának emléknapja. A magyar elnevezés onnan származik, hogy a hívők nagyböjt után e napon kezdték meg a húsvétot.

A húsvét megünneplésének napja kezdetben nem volt egységes. Végül is a niceai zsinat 325-ben úgy rendelkezett, hogy a húsvétot vasárnap kell megünnepleni, mégpedig a tavaszi napéjegyenlőséget követő holdtölte utáni első vasárnap. Ha a holdtölte vasárnapra esik, akkor a húsvétot a következő vasárnap kell megtartani, így az mindig március 25-e közé esik. A húsvét kiszámítása azért fontos, mert ennek megtartásától függ az év hátralévő részében esedékes mozgó ünnepek elrendezése.

A húsvét jellegzetes étele a bárány. A húsvéti bárány Jézust jelképezi, akinek előképe volt az a bárány, amelyet a zsidók ettek az egyiptomi kivonulás alkalmával. A bárányt változatosan, sokféle formában készítik, pl. tartalmaz bárányfejleves, az erdélyies csípős, pikáns tárkonyos bárány, báránypörkölt, tejfölös báránypaprikás. Ugyancsak vonzó az aransárgára sült rántott bárányszület, vagy a szalonnával tűzdelt, ropogósra sült gerinc. Lényeg, hogy alapanyagként gyenge, finomhúsú szopós bárány szolgáljon, melynek megsütött húzához jól illenek a primőr tavaszi zöldfőzelékek, zöldsaláták és a tepsiben sült pirított burgonya. Az ünnepi ebédre tálalt bárányt, különféle fogások vezethetők be és követhetők. Előételként adható az előző estéről maradt hideg füstölt sonka, a húsleves májgombóccal vagy egy erdélyi káposzta. A választék kedvéért adhatunk tortát, süteményeket, de nem maradhat el a diós, mákos kalács sem.

Húsvét hétfőjének hagyományos étele a tavaszi rántott csirke. Ezen a napon háttérbe szorítják az asztal örömeit a különböző népszokások. Magyarországon mindenfelé ismert a húsvét locsolkodás, ami a néphit szerint a lányok fiatalágát, szépségét, kelendőségét biztosította. A locsolkodásért piros, vagy mintákkal díszített hímes tojás járt, és természetesen étellel, itallal kínálták a locsolókat.

Bizonyos országokban divat ilyenkor az örömtűz gyújtás, a korbácsolás, a locsolás, a húsvéti nyúl. A húsvéti nyúl az ógermán mitológiából átvett jelkép. A tojás jelképe a tavasznak, a természet újraébredésének, s mint ilyen ősidők óta szerepel a tavaszi ünnepeken. Tojásajándékkal kedveskedtek egymásnak már a perzsák, az egyiptomiak, a kínaiak, az ószláv és az ógermán népek is. Ezt átvette a keresztény hagyomány is, de Krisztus feltámadása, a sziklasírból való kijövele szimbolikáját is látja benne.

**Május 1.** Szent József napja, a munka ünnepe már régóta a tavasz teljes győzelmének öröme. Európa szerte elterjedt és nálunk is ismert szokás a májusfa állítás. A legények az erdőben hosszú törzsű, szép leveles, ágas fát vágtak ki, és annak a lánynak az ablaka alá állították, aki valamelyiküknek tetszett, ezzel mutatták ki az udvarlás szándékát. A feldíszítésről a lány és az anyja gondoskodik. A városiak erdőbe vonultak mulatozni, pihenni, így alakultak ki a majálisok, a szabadtéri bálók szokása. A majálisok hangulatához hozzátartoznak az ősi módon, szabadtűzön, bográcsban főzött ételek, a birkapörkölt, a gulyás, a halászlé.

A **pünkösdi** a húsvét szombatját követő ötvenedik nap. A katolikus egyház egyik fő ünnepe. A Szentlélek eljövételét és az egyház megalapítását ünneplik ezen a napon.

Az ünnep napján, sőt másnapján szokás volt táncmulatságokat rendezni. Az ünnep természetes szimbóluma a piros pünkösdi rózsa. Az ünnep ételei az idejű libasült, a rántott csirke uborkasalátával, - a juhtartó gazdák bárányt vágtak -, és a friss gyümölcsből készült tészták, így az eper-, a cseresznyés pite.

**Úrnapja** a pünkösdi utáni második hét csütörtöke. Régen zöld gallyakból díszített úrnapi sátrakat készítettek a falu különböző pontjain, ma már csak a templom körül. Az egyház Krisztus testét, az oltáriszentséget ünnepli e napon, és az Oltáriszentséget körmenetben viszik a feldíszített sátrakban épített oltárhoz, majd vissza a templomba.

**Péter és Pál napja június 29.** a néphit szerint ilyenkor szakad meg a gabona töve, kezdődhet az aratás. Kimentek megnézni a búzát, tettek egykét kaszasuhintást próbaképpen, mert ünnep lévén ilyenkor nem dolgoztak. Az aratáshoz sokszor kimentek a határba vagy a tanyára és kint is aludtak, hogy a nagy munkát mielőbb befejezzék, minél kevesebb szem vesszen kárba. Az aratáshoz tartalmas, kiadós ételeket - pörkölt, paprikás, gulyás - főztek, sokszor bográcsban szabadtűzön, vagy készítették az ún. hétköznapi paprikásokat, pl. lebbencs, tarhonya, paprikás krumplics.

A halászok védőszentjüként, patrónusuként tisztelték Szent Pétert. Az egykori halászcéhék ilyenkor tartották gyűlésüket, ekkor volt a legény és mesteravatás. Voltak olyan vidékek, ahol a halászok rúdral kötött ponttyal járták végig a falut, vásárlóikat köszöntve, akik kaláccsal, borral vendégelték meg őket. Másnap a halászok rendeztek vendégséget halpaprikással, túróscsuszával.

**Anna nap július 26.** a nyár delelője, a bálók és az Anna-napi búcsú ideje. Az első Anna bált 1860-as években rendezték Balatonfüreden, azóta hagyománnyá vált. Évről évre megrendezik, nem csak Balatonfüreden - bár ez a leghíresebb -, elterjedt elsősorban Dunántúlon, Somogyban, Zalában és Veszprém megyében.

Az Anna nap utáni vasárnapon szokás a búcsút tartani. A búcsú a falu temploma védőszentjének ünnepét jelenti. Ilyenkor megjelennek a különböző árusok, mézeskalácsosok, körhinta, céllövölde stb. Rokonok, ismerősök jönnek látogatóba, a bőséges étkezések alkalmával hosszú sorban vonulnak fel az ünnepi finomságok.

Ennek illusztrálására egy dunántúli falu Anna napi búcsújának ünnepi ebéd menüje:

Tyúkhúsleves finommetélttel  
 Ludaskása libamáj-szeletkékkel, sült libavérrel és libatöpörtyűvel díszítve  
 Zöldbabfőzelék párolt felsállal  
 Paprikás csirke galuskával és gombával rizzsel  
 Farsangi fánk

Senki se higgye azonban, hogy itt az ebéd véget ért, megfelelő szünet után folytatódott:

Liba és kacsapecsenye kovászos uborkával és párolt káposztával  
 Kapros-túros káposztás és almás rétes  
 Mogyorókrémtorta

Kajszibarack fagyalt

Vegyes aprósütemények

Gyümölcs, sajt, fekete kávé

Természetesen megfelelő fehér és vörösborok is kerültek az asztalra és az ebéd a leírás szerint belenyúlt a késő éjszakába.

**Márton napja november 11.** a Pannóniában született tours-i püspök emléknapja. Szent Márton a középkor egyik legnépszerűbb szentje volt, kultusza hazánkban is virágzott, emlékét helységnevek, templomok őrzik. Márton napon országsszerte lakomát rendeztek, hogy egész évben bőven ehessenek, ihassanak. Aki Márton napon libát nem eszik, egész évben éhezik állítja a népi mondás. A liba csontjából az időjárásra következtettek, ha fehér és hosszú a liba csontja, akkor havas lesz a tél, ha barna és rövid akkor sáros. A bornak Szent Márton a bírása tartja a mondás, azaz ilyenkor iható már az új bor.

De milyen kapcsolata van Szent Mártonnak a ludakkal? A középkori legenda szerint, amikor hírét vette, hogy püspöknek szemelték ki, alázatosságában a ludak óljába bújt az érte jövő küldöttek elől. A ludak azonban szárnyuk csapkodásával, gágogásukkal elárulták Márton rejtekhelyét, mint egykor az éj leple alatt a Rómára támadó barbárokat.

A Márton-napi lúdlakomák másik nem elhanyagolható oka, hogy ezidőtájt különösen jóízű és viszonylag olcsó a lúdhús. A csontos részekből húslevest főznek, az aprólékból apróléklevest vagy ludaskását, de a töltött libanyak, a ropogós libapecsenye és végül de nem utolsósorban a libamájából is csodálatos ízű ételek készíthetők.

**András napja november 30.** Szent András apostol és vértanú napja. A néphit szerint az egyik házasságjósító és varázslónap. A lányoknak magányosan titokban kellett ezeket a praktikákat elvégezni. András napján kezdte el a disznóöléseket és az ezzel járó disznótorokat, amelyek aztán farsang végéig tartottak. Andráshoz legközelebb eső vasárnap advent első vasárnapja, a karácsonyi várakozás és előkészület ideje az egyházi év kezdete.

### 3.2 A kóser étkezés

A zsidó nép az Ószövetség szerint Isten választott népe. Az úr Ábrahámmal kötött szövetséget és őt tette a zsidók ősatyjává. Ábrahám fia Izsák, Izsák fia Jákob-Izrael, akinek tizenkét fia született. Ezekből származott Izrael tizenkét törzse.

A zsidó vallást a monoteista, egyistenhívő vallások őséneke tekintjük, mert az egyetlen Istenbe vetett hiten alapul. A vallás középpontjában a választott nép áll.

Központi szerepet tölt be a zsinagóga, amelyben a hajdani áldozatbemutató szerepét átvette az imádság. A zsinagógában hétről-hétre, szombat délelőttönként felolvassák a Tóra egy-egy szakaszát. A Tóra, vagyis a törvény két fára erősített pergamen a Biblia első öt könyvét, Mózes könyveit tartalmazza. Ebben a Tízparancsolat és részletes utasítások vannak a mindennapi élethez, amelyet a hithű zsidók minden körülmények között megtartanak. A zsidó étkezési törvények nemcsak a test étrendjét szabályozzák, hanem a lélek épülését is szolgálják.

**Kásrut** ez a héber szó foglalja össze a zsidó étkezési szokásokat. Minden élelem, ami megfelel a szabályoknak, fogyasztásra alkalmas, azaz **kóser**. A mózesi törvények értelmében tisztának, azaz ehetőnek minősül a marha, a juh, a kecske, a szarvas, az őz, a bivaly, vagyis minden hasadt patájú és kérődző állat. Fogyaszthatók a szárnyasok közül a tyúk, a pulyka, a liba, a kacska és a galambfélék.

Tisztátalanok az egész talpukon járók a ló, a szamár, az öszvér és az olyan állatok, amelyek kérődznek, de nem hasított körműek pl. a nyúl, a teve, illetve a sertés. Ez utóbbira a legnagyobb tilalom érvényes, még megérinteni sem szabad. A sertés iránti undor a zsidóságnál történelmi okokra vezethető vissza. A hódítók, az elnyomók többször is rá akarták kényszeríteni a sertés fogyasztására a zsidókat, és ez a hit megtagadását jelentette volna. A szárnyasok közül tiltottak a sima testűek, azaz, ha nincs pikkelyük és uszonyuk. Tisztátlan minden olyan állat is, amely a hasán csúszik /pl. kígyók/. Tilos fogyasztani az egyébként tisztának számító állat húsát, ha megdöglött. Legszigorúbban tilos fogyasztani az állatok véréért. A tiszta húskok is csak akkor fogyaszthatók, ha az állatot arra képesített szakember, a sakter vágta le és a rituális szempontból megfelelőnek ítélte. A rituális vágás szabályai csak a négylábúakra és a szárnyasokra vonatkozik. Célja az, hogy minél kevesebb szenvedést okozzanak az állatnak, és a kivéreztetés tökéletes legyen. A kóserezés /kóserításkor/ folyamatában a húskokat sózással, öblítéssel vértelenítik. A nagyobb állatok húsa már bontva kerül a háziasszonyokhoz, a kóser mészárszék már csak olyan húst árusít, amelyet a zsidó háziasszony nyugodtan elkészíthet. A húsos és a tejes ételeket nem szabad közvetlenül egymás után fogyasztani, ugyanis az ember gyomrában sem szabad találkozniuk. Miután a hús hosszabb idő után emésztődik meg, mint a tej, a húskok fogyasztása után többet kell várni, mint a tejes ételek után.

Vannak olyan ételek, melyek korlátozás nélkül, bármikor fogyaszthatók. Ezeket **párve** - magyarul "párosnak" - nevezik. Az ilyen ételeket olajjal, illetve margarinnal készítik.

A zsidó konyhának tehát igen szigorú követelményeket kell kielégítenie a felszerelést illetően is. Nagyobb felszerelést kíván, tágasabbnak kell lennie az európai konyhánál, külön zsíros és tejes részt kell vezetni. Külön vannak a tejes, húsos, halas, tésztás eszközök, a kóserítés eszközei és az ünnepi eszközök.

A zsidó konyha alapszabálya tehát, hogy a nem tiltott húskok akkor fogyaszthatók, ha metsző kóserra vágja, a sózás és öblítés során teljesen vértelenítik, és az erre a célra elkülönített eszközökben sajátos étrendi összeállításban készítik.

A növényi eredetű élelmiszerek közül legfontosabb a kenyér. Szertartási célokra kovásztalan kenyeret használnak. Az étrendben sok zöldség, főzelék, gyümölcs is helyet kap. Így sok burgonyát, kölest, céklát, zellert, spárgát, kukoricát, hagymát fogyasztanak. Csak olyan növényi eredetű élelmiszerek nem jöhetnek számításba, amelyek férgesednek és nem lehet tökéletesen megtisztítani őket.

A zsidónaptár sok más keleti néphez hasonlóan holdhónapokkal számol, sőt meg is ünnepli az újhold napját. Az év tizenkét holdhónapból áll, a szökőévben ezt egy tizenharmadik egészíti ki. Az újév első napja néhány hónappal megelőzi a Gergely naptár szerinti újévet.

A szombat /héberül **sábbát** (sábesz)/, a leggyakoribb ünnepnap hetente ismétlődik. A nyugalom napja péntek estétől szombat estéig tart. Mindenféle munkától, tűzgyújtástól és a főzéstől is tartózkodni kell. Az ünnep célja, hogy emlékeztessen a világ teremtésére és a Teremtőre, aki a hetedik napon megpihent. Ez a pihenőnap a háziasszonyoktól előzetesen erőfeszítéseket igényel. A szombatra szánt ételeket előre el kell készíteni és a tűzgyújtás tilalma alatt még a pénteken begyújtott tűzhelyen egész éjszaka melegen kell tartani. Szombaton a zsidó ember nem kenyeret, hanem kalácsot fogyaszt. Készítése csütörtökön kezdődik, ekkor bekovászozzák, pénteken dagasztják, és megsütik a megfelelő szabályok szerint.



A péntek esti vacsorán szerepel töltött hal, húsleves, sült hús, tarhonya körettel, sütemények és kompót. A szombati reggeli: tejes kalács, tej vagy kávé. Dél előtt a kocsonyás halból fogyasztanak, délben sólet kerül az asztalra, nyáron gyakran hideg főzelék. A délutáni séta után még egy kis étkezés következik, majd egy harmadik lakoma otthon vagy a férfiak számára a gyülekezetben.

A szombat kimenetele a **havdála** /hávdole/ - elválasztás - szertartással kezdődik. Egy több ágból font gyertya meggyújtása, fűszerek illatának beszívása, a megfelelő áldás elmondása, majd a gyertya lángjának borral történő eloltása. Így választják el a szombatot a hétköznapoktól.

A zarándokünnep elnevezés abból a korból való, amikor Jeruzsálemben még állt a szentély. Minden zsidó embernek szent kötelessége volt oda zarándokolni és áldozatot vinni. Akik nem zarándokoltak el Jeruzsálembé, otthon ünnepelték meg e napokat.

Az első zarándok ünnep a Pészáh, az Egyiptomból való kivonulás emléknapja.

A **Pészáh** szó elkerülést jelent, a halál angyala lesújtott az egyiptomiakra, de elkerülte a zsidók házaikat és ők elindultak a pusztába - megszabadulva a szolgaságtól - a szabadság felé.

Az ünnep előkészületeiként a lakásból el kell távolítani minden erjedésre, kovászkodásra hajlamos élelmiszert. Az egész évben használt edények helyett előveszik a pészáhi edényeket, az egész lakást morzsátlanítják.

Főleg bárányhúst, kovásztalan kenyeret, keserű salátaféléket, burgonyát, burgonyalisztet, savanyú céklát és különféle macesz örleményeket fogyasztanak. Bab, borsó, lencse fogyasztása tilos. Külön erre az alkalomra készített bort isznak.

A második zarándokünnep a **Sávout** /svüesz/ a hetek ünnepe. Eredetileg az aratás ünnepe volt, később telt meg vallási tartalommal is. Ezen a napon nyilatkoztatta ki népének Isten a Tórárt. A szentélybe bemutatják az első termést, a templomok és lakások lomb- és virágdíszbe öltöznek. Főleg tejes ételeket esznek.

A harmadik zarándok ünnep a **Szukkot** /szüesz/, a sátrak ünnepe. Eredetileg a terménybetakarítási és szüreti ünnep volt, később alakult át a pusztai vándorlás emléknapjává. Az ünnep hét napján emlékeznek meg a zsidók arról, hogy a pusztai vándorlásuk során 40 évig sátrakban laktak.

Az utolsó ünnepi nap a **Tóra** ünnepe, az új Tóra év kezdete. A zsinagógában kiemelik a frigszekrényből a tóratekerceket és ünnepi körmenetben körülhordozzák. Ennek az ünnepnek a jellegzetes ételei a különféle módon elkészített káposzta ételek.

Bűnbánati ünnep az új esztendő első két és tizedik napja /engesztelés napja/. A két bűnbánati ünnep előtti időszak a számvetés, az önvizsgálat jegyében telik el. Az étkezésben az édes ízek dominálnak /legyen az új esztendő is édes/. Az egyébként hosszúkás barchesz most kerek /az év is kerek/. Illetve a kerek forma az élet forgandóságára emlékeztet. Szokás a barchesz tésztaját édesen készíteni mazsolával, mézbe mártva, míg az év szombatjain sóba mártják. Elterjedt szokás sárgarépat főzni, az is édes, de összefüggésbe hozzák a gyarapodással is. Ilyenkor a szárnyasokat fejével együtt tálalják, hogy az étkezés résztvevői az év során jeleseké, "főkké" váljanak. Az ünnepi étkezés befejező fogása az almakompót vagy almáspite és édes alma.

A gyásznapi böjtnapot is jelentenek. Ezek közül kiemelkedik a július 9-i nap. Ezen a napon rombolták le a Salamon király által épített szentélyt. A hó elejétől tilos a zsíros, húsos ételek és a bor fogyasztása, a szombat kivételével. Ezt az időszakot a tejesböjt kilenc napjának nevezik.

Az örömnapiak közé tartozik a **Hánukká** /hanüke/, az avatás az újjászentelés ünnepe.

Judás Makkabeus serege legyőzte a pogány szír hadakat és győzelme után megtisztította a pogány istenek imádatával meggyalázott szentélyt. A hagyomány szerint a visszafoglalt szentélyben egy kis korsónyi olajat talált, amelyet nem szentségtelenítettek meg. Ennyi olaj

csupán egy napig lett volna elegendő a templomi mécseseknek, ám csoda történt, az olaj elegendőnek bizonyult nyolc napig, ezalatt gondoskodtak a szükséges tiszta olajról.

A másik örömnep a **Purim** /pürem/, a sorsvetés. Nevét onnan kapta, hogy Eszter királyné megmentette népét, akiket el akartak pusztítani. Az ünnepet egy napos böjt előzi meg. A Purimkor sok bort fogyasztanak. Szokás ilyenkor a szegények megajándékozása és a háziasszonyok ilyenkor süteményekkel megrakott tálakat küldtek egymás családjának. Zöldségfélét és hüvelyesfélét főznek annak jelképeként, hogy Eszter királyné a perzsa király udvarában sem ette meg a tiltott ételeket és hű maradt népe vallásához.

A családi ünnepek közé tartozik a házasságkötés. Az esküvőt megelőzi az eljegyzés és a jegyajándék átadása. Az esküvő bőséges étkezéssel jár. Lakodalmas ételként kedvelik a halkocsnyát, a húslevest, a sült húsokat, és többféle süteményt, de nem maradt el a bor és a pálinka sem. A fiúgyermeket 8 napos korában körülmetélik, ezzel veszik fel Ábrahám szövetségébe. A szertartást lakoma követ. A leánygyermek születését az apa bejelenti a gyülekezetbe és a szülők kisebb vendéglátást /**kiddust**/ adnak. Amikor a fiú betöltötte a 13. évét olyan férfivá válik, akire vonatkozik minden mózesi parancs. Az ebből az alkalomból rendezett ünnepeken a szülők, rokonok megajándékozzák az ünnepeletet, a vendégeket pedig a szülők anyagi helyzetétől függő ünnepi lakoma várta. A közeli rokon halálakor hét napon át gyászolnak a rokonok, és a szomszédok gondoskodtak a gyászolók ellátásáról. A gyászolók első ételmezeje egy kis hamuval meghintett keménytojás.

### **3.3 Az iszlám vallás ünnepi és étkezési előírásai**

Az iszlám a legfiatalabb monoteista világvallás, amely az Arab-félszigeten keletkezett Kr. u. a VII. században. A félsziget lakói az iszlám kialakulása előtt többségükben nomád teve és lótenyésztő beduin törzsek. Ezek vallási elképzeléseiről keveset tudunk, mert az iszlám az idők során az ősi vallás a "bálványimádás" nyomait eltüntette.

Élt közöttük az ősök kultusza, vallási kultuszban részesítették a fákat, köveket, voltak bálványaik. Mekkában őrizték egy kocka alakú épületben a Kábában az arabok legtiszteltebb fétisét, a fekete meteorkövet /Kába-kő/. Ide tömegesen zarándokoltak, a zarándoklat hónapjában /Ramadán/, amikor az egyébként háborúzó törzsek között fegyvernugvás uralkodott.

Az iszlám arab szó, azt jelenti: "az isten iránti odaadás, belenyugvás isten akaratába". Így nevezte el Mohamed próféta a hitet, a vallás híveit muszlimnak /moszlim, moszlem, muzulmán/ hívják.

Európában szokás mohamedánokról, mohamedanizmusról beszélni, sok muszlim azonban nem kedveli ezt a megjelölést. Ők ugyanis azt hangoztatják, hogy Mohamed nem új vallást alkotott, hanem az Ádám óta létező ősvallásnak megadta a legmagasabb rendű és végleges formáját. A Korán szerint Ádám, Ábrahám, Mózes, Jónás, Zakariás, János és Jézus is helyes úton jártak, az igaz hitet vallották, és csupán Mohamed tanításait készítették elő. Az új vallás gyökerei így az arab ősvalláson kívül a zsidó és keresztény vallásig nyúlnak vissza.

A tanítások lényegét a Korán tartalmazza, az iszlám alapkönyve. A Korán szó maga hirdetést, recitálást jelent, így mintegy a címével is utal a vallás alapvető sajátosságára, az Allahtól kapott tanítások közvetítésére, értelmezésére, terjesztésére. Mindezen tevékenységek eszköze és végrehajtója a próféta Mohamed, aki történelmi személyiség volt. Foglalkozására nézve pásztor majd kereskedő, de felismerte milyen hatalmas erő rejlik a széttagolt arab törzsek egyesítésében, az azonos ideológia nevében. Mohamed tanításainak középpontjában az áll,

hogy egyetlen isten van - Allah -, akinek Mohamed a prófétája és a kinyilatkozásokat Gábiel arkangyal közvetítésével kapja.

A próféta "futásának" átköltözésének időpontja a-hidzsra - a hagyomány szerint 622. július 16. volt. Ez a dátum lett az iszlám vallás hívei számára az időszámítás kezdete. A próféta halálát követő száz évben az iszlám hatalmas területeket hódított meg. A közel-keleti és észak-afrikai országokban államvallás, de követői az egész világon vannak, a föld népességének 13%-a e vallás híve. Mohamed medinai tartózkodása alatt alakult ki végleges formájában az iszlám vallási rendszere, innen indult hódító útjára.

A történelem folyamán kialakultak a különböző irányzatok, a legismertebb a síita és a szunnita irányzatok és vannak a különböző szekták. Az iszlám viszonylag nem sok kötöttséget tartalmazó vallás, a vallási és világi kötelességeket egységben tartalmazza a Korán. Híveinek öt fő kötelessége van:

**Hítvallás** /nincs más isten csak Allah és Mohamed az ő prófétája/

**Napi ötszöri ima** meghatározott módon történő elvégzése

**Jótékonykodás**, ami eleinte tetszőleges volt, később azonban pontos törvények szabályozzák

**A böjt megtartása** egész Ramadán hónap folyamán

**Zarándoklat Mekkába** a Kába-kőhöz, amely minden muzulmán számára életében egyszer kötelező.

Ezen kívül számos előírást meg kell még a muzulmánoknak tartani: a 7-10 éves fiúgyermeket körülmetélik, tilos Allah képmását elkészíteni, fegyverrel is terjeszteni kell az igaz hitet. /dzsihád=szent háború/ Ahogy a Korán előírásai kihatnak az iszlám világ civilizációjára, meghatározzák a kultúráját, az étkezéssel kapcsolatos szokások, előírások, hagyományok is innen erednek.

Az ételt Isten egyik legnagyobb áldásának tartják. Az előírások biztatnak a "megengedett" és a "jó" ételek élvezetére, míg óva intenek a "tilosak" és a "tisztátalanok" fogyasztásától.

Tilos a sertés húsa vagy bármely része, a vaddisznó, a vér, az elhullott állatok húsa, pogány istenségnek áldozott vagy pogány istenség nevében leölt állatok húsa. Tilos minden alkoholos, részegséget okozó ital. Tilos vadászni a zarándoklat idején, amikor a hívők felszentelt állapotban vannak, megengedett viszont a tengeren a halászat.

A Korán 5. szúrájában a következő sorokat olvashatjuk:

"A bor, a szerencsejáték...a sátán förtelmes műve. Kerüljétek azt. A sátán a bor és a szerencsejátékok által csupán ellenségeskedést és gyűlölséget akar szítani közöttetek." A bort még ételek készítésére sem használják.

A megengedett állatok levágását is előírások szabják meg: isten nevének említésével kell az állat nyaki ütőerét elvágni, majd kivéreztetni. Az iszlám országokban vannak olyan húsboltok, ahol a vallás előírásainak megfelelően levágott állatok húsát árulják.

Az iszlám naptár holdéveket számlál, az év tizenkét hónapból áll. A kilencedikben - kb. a mi időszámításunk szerinti szeptemberre esik - veszi kezdetét a nagyböjt a **ramadán**. Egyes észak-afrikai iszlám országokban tűzéri jelzi a ramadán kezdetét, és minden nap ágyúlövés jelzi a böjt végét. A böjt igen szigorú: napleltétől napnyugtáig sem enni, sem fürödni nem szabad, az igaz hívő muszlim napközben még a nyálát sem nyeli le. Éjszaka ilyenkor nyitva vannak a boltok, a piactér zsúfolásig megtelik, az emberek annyit esznek és isznak amennyit tudnak, mert napleltétől újakezdődik a böjt. A ramadan hónap végén, a tizedik hónap első napján ünneppel és hatalmas lakomával ér véget a böjt. Az ünnepet **Aid-el Kebirnek Kis-Bayram**, Kis ünnepnek nevezi /a keresztényeknél szokásos nagyszombati lakomához hasonlító/. Azok a muszlimok, akik megfelelő lakás híján nem ünnepelhetnek otthon, kávéházakban gyűlnek össze. A tizenkettedik holdhónap első, hetedik és kilencedik napjai szintén ünnepnapok, ez a **Nagy Bayram**. Az ünnepi lakomákra általában

pénteken kerül sor. Az iszlám országokban a nálunk megszokott vasárnap helyett péntek az ünnepnap.

Minden esemény - vallási ünnep, lakodalom, körülmetélés - megkövetel egy bizonyos ételt vagy akár egy sor ételkülönlegességet is.

Az étkezés tizenkét alapszabályát Haszan, Mohamed próféta unokája foglalta össze:

Tudnod kell, hogy az ételt Isten adta neked!

Elégedj meg avval, amit neked adott!

Mielőtt hozzáfognál az evéshez mondd: "bismilláh" /Isten nevében/!

Étkezés után mondd: "alhamolulilláh" /Istennek hála/!

Étkezés előtt moss kezet!

Az asztal baloldalán foglalj helyet!

Jobb kezed három ujjával egyél!

Ha befejezted az evést, nyald meg az ujjaidat!

Egyél a közvetlenül előtted lévő tálból, annak is a feléd eső részéből!

Végy kis falatokat!

Jól rágd meg az ételt!

Ne bámuld a veled együtt étkezőket!

Az étkezési előírásokat mindenütt betartják, de az hogy milyen étkezési kultúra alakult ki az egyes országokban az sok egyéb tényezőtől függ. Például mi terem meg, mit tenyésztenek, de gyakran a szűk anyagi lehetőségek is meghatározók.

Reggelire fehérsajt, datolya, olajbogyó, frissen készült lángos és kenyér a megszokott ételek. Egyiptomból keletre a csicseriborsó, és a citromlével, olívaolajjal szezámaggal ízesített egyiptomi barna lóbab. Ebédre, vacsorára főtt ételt fogyasztanak. Ez leggyakrabban zöldségféle kevés hússal elkészítve, olajbogyó, saláták. Népszerű zöldségféléik a paradicsom, a padlizsán, a sárgarépa, burgonya, a tökfélék. Sok vöröshagymát, fokhagymát, petrezselyemzöldet, zöld koriander levelet, bazsalikomot, metélőhagymát, kaprot használnak fűszerként. Általánosan elterjedt és kedvelt fűszerük a fodormenta, amivel a húsos, a zöldséges ételeket, de teát is ízesítik. A fűszeres ételekbe szívesen csavarnak citromlevet, vagy kanalaznak hozzá, hideg, savanykás vízzel és sóval kevert joghurtot.

A húсок közül a birkahús a legkedveltebb, de fogyasztják a marhahúst és a baromfit is. A húsoból készült nemzeti specialitások a parázson, nyárson sült kebabok, amelyeket különféle fűszerekkel, rizzsel és vajjal tálalják. Kedveltek a folyami és tengeri halak is.

A joghurt, mint ételízesítő számos ételüknek biztosít kellemes, savanykás, pikáns ízt, de vannak más tejtermékek is. Az étkezéseknél nem hiányozhatnak a friss zöld saláták, az erősen ecetes savanyúságok, az olajbogyó. Az asztalon mindig áll egy kancsó jeges víz. Étkezés végén gyümölcsöket fogyasztanak, ezt követi a tea vagy kávé, amelyek elkészítése szertartásszerű és nap minden szakaszában szívesen megismétlik. A kávéhoz, teához fogyasztott sütemények olajos magvakkal készülnek méz felhasználásával, általában az európai ízlésnek túl édesek.

### **3.4 Hindu és buddhista szokások**

A bráhmanizmus és a buddhizmus filozófiájából, vallási szemléletéből - ugyan nem vallási étkezési előírásként -, de kialakult egy étkezési kultúra, a vegetárianizmus. Ezen vallások a vágyakról való lemondást, az abszolút erőszakmentességet, az élet tiszteletét követelik meg a híveiktől. Az az ember aki állatokat öl meg, nem tett eleget ezeknek a követelményeknek. Ezért terjedt el az említett vallások hívei között a hús nélküli étkezés, a vegetárianizmus. Egyesek nem vallási okok hanem, csupán etikai okokból követik ezeket az elveket. A harmadik csoportba tartoznak, akiket egyszerűen a társadalomtól való elkülönülés

szándéka vezérel, és a vegetarianizmust erre éppen megfelelő eszköznek tartják. Jelentős számban vannak, akik egészségügyi megfontolásból vegetáriánusok.

Természetesen a keleti vallások étkezési kultúrája nem merül ki a vegetarianizmusban, hiszen akár az indiai konyha változatossága az angol gyarmatosítást követően a világ minden tájára eljutott.

Bár az indiai klasszikus ókor időszakából tudunk a főzés tudományával foglalkozó tankönyvek, tehát szakácstankönyvek (ún. szúpasásztrák) létezéséről, ezek eredeti formájukban nem maradtak fenn. Leginkább valamivel későbbi orvosi szakkönyvek idéznek belőlük. Számos más jellegű forrás alapján azonban meglehetősen pontos képet nyerhetünk az étkezési szokások és előírások mibenlétéről, azok változásairól.

A legrégebbi írott forrásaink a Védák (szanszkrit nyelvű szent himnuszgyűjtemények Kr. e. 1500–900 közöttől), még nem beszélnek a marhahúsevés tilalmáról. Ellenkezőleg, a szarvasmarha birtoklása a gazdagság fokmérője, minden árja leghőbb vágyainak egyike.

Hamarosan azonban, a védikus kort követő bráhmanikus korban, a szarvasmarha igen különös szerephez jut: nemcsak áldozati felajánlás tárgya, hanem fizetőeszköz is; uralkodók, gazdag emberek szarvasmarhák százait fizethették a nevükben áldozatot bemutató papoknak, a bráhmanoknak. Érthető, hogy az esztelen pazarlás hamarosan szigorú ellenreakciót váltott ki, s ez a túlzás másik végletét jelentette: az új vallási irányzatok szigorúan megtiltották az állatáldozatot, mi több, a szarvasmarha hújának, majd pedig mindenféle húsetelnek a fogyasztását is. Ez a tilalomrendszer az alapja a hinduk ma is meglévő vegetáriánus étkezési szokásainak, a tehén vallásos tiszteletének.

Ekkor, a buddhizmus és a dzsainizmus térhódítása idején (a Kr. e. 6–3. sz. között) jelentek meg a teljesen vegetáriánus étrendet követők első csoportjai, s a következő évszázadok során a felsőbb varnákhöz tartozó hinduk, a buddhistákat és a dzsainákat (a dzsainizmus a buddhizmussal egy időben kialakult, máig is élő indiai vallás) követve kezdték magukra nézve is kötelezőnek tekinteni a húsevésről való lemondást. Így szilárdult meg az indiai konyha két jellegzetes típusa, a vegetáriánus és a nem-vegetáriánus.

Mindkét csoport számára a rizs és a rizsből készült ételek jelentették az étrend alapját. A főtt, ízesítés nélküli rizs mintegy köretül szolgált a fűszeres vegetáriánus vagy húsetelek mellé, máskor az olvasztott vajból készült ghí zsiradékon, a szegényebbek mustár- vagy szézámolajon párolták a rizst és fűszerezték a helyi szokások szerint, délen pl. csípősebbre. Így igen tápláló egytálételt kaptak. A gabonaféléket szintén használták: az indiai lepénykenyér kovásztalan, igen vékony; tüzes lemezen, kövön sütötték palacsinta formájú csapátnak. Ezt mindenféle étellel, rizzsel is fogyaszthatták.

Mivel az indiaiak hagyományosan kézzel, sőt csakis jobb kézzel ettek, a kézbe fogott csapáti darabkák segítettek a különböző edényekben, tálcán felszolgált ételek egybekeverésében és elfogyasztásában. Általában a rituális előírások és a higiénias szokások azon szabályait követték (és követik ma is sokfelé), hogy az étel egyszer használatos terítéken tálalandó, étkezés előtt és után kötelező kéz- és szájöblítés végzendő és maradék étel nem szolgálható fel. Ez utóbbi volt a rászorulóknak vagy kéregető szerzetesek alamizsnája. Terítékül rendszerint tisztára mosott pálma- vagy banánlevél szolgált, a folyékony ételekhez kicsiny, eldobható agyagedényeket, ivópoharakat használtak. Ugyanezen tárgyaikat a gazdagok rituálisan tiszta fémekből készítették. Étkezés után általában vizet, tejet, vagy aludttejszerű tejterméket fogyasztottak.

Alkalmanként szeszes italokat is ittak. Városokban és falvakban külön italkimérések voltak. Ezekben rizs-sört (médakát), fűszerezett gabonaliszt-sör (praszannát), almabort (ászavát), vagy egy nyerscukorból, fakéregből, borsból és mangó-szeszből készült vegyes italféleséget, a mairéját árulhatták (attól függően, mire volt engedélyük, mi után fizettek adót). Dél-Indiában népszerű volt még az erjesztett pálma- vagy kókuszital, a toddi is. Bort csak Északnyugat-Indiában készítettek.

Az Arthasásztra, a mind nagyobb teret hódító új vallások hatása alatt elítéli ugyan a húsfogyasztást, de tudomásul veszi létét. A háziállatok, háziszárnyasok húsán kívül vadhúst és halat is ettek, főként azokon a területeken, ahol ezeket semmi mással nem tudták pótolni. A sütött, főzött, párolt, ínycsiklandóan fűszerezett húsok helyett sokan és sokfelé hasonló módon, változatos összeállításban elkészített zöldségfélét fogyasztottak. Ezek között számos, Európában ismeretlen fajta is volt, némelyik már az Indiában megfordult görög szerzőknek, udvari követeknek feltűnt. Hasonlóképpen megcsodálták a fűszereket, gyümölcsöket, kivált a számukra addig ismeretlen fajtákat, a mangót, a banánt, a fügefélét stb.

Az ortodox hinduk körében az étkezés ugyanolyan szent cselekmény, mint a házasság. Éppen ezért ennek is megvan a maga rítusai.

Az előírások szerint kétféle étel létezik: a vízzel főtt kacscik és a másként készült ételek. A legtöbbet fogyasztott ételek kacscik, így rájuk szigorú tisztasági előírások vonatkoznak. A konyhán kívüli főzéshez és étkezéshez külön területet kerítenek el. Ezt a területet sárral, vagy tehénürülékkel kenik be. A család nem hagyja, hogy az így megtisztított terület bármiképp beszennyeződjön, mert akkor az ott levő ételt ki kell dobni. Tehát nem léphetnek be oda idegenek, és nem vetülhet oda érinthetetlenek vagy külföldiek árnyéka. Mielőtt az ortodox hindu enni kezd, megmossa kezét-lábát, és derékig levetkőzik, felsőtestén csak a szent fonatot hagyva. Az étkezésnél csak a saját kaszt tagjai lehetnek jelen.

Az ortodox hindu házon kívül csak saját kasztjabeli vagy brámin által főzött ételből ehet.

Az étkezési előírásokat merev szigorral tartják be. Megtörtént, hogy egy hindu nem mert egy más vidékről jött brámin főztjéből enni. Egy lahore-i kollégiumban fellázadtak a szakácsok, amikor megtudták, hogy főztjükből érinthetetlen diák is kapna.

A kasztok szintén mereven értelmezik az előírásokat. Nem jelent számukra mentséget a súlyos betegség, vagy az eszméletvesztés sem. Ha ebben az állapotukban európaiak adtak nekik enni, akár életmentő céllal, felgyógyulásuk után a kaszt kitaszította ezeket a tagjait.

Ha egy étel nem vízzel készült, de nagytisztaságú vaját, gít használtak hozzá, akkor nincsenek szigorú előírások, mert ezt a vaját, mint tehéntől származó terméket, öntisztulónak tekintik. Ezeket a pakki ételeket más tiszta kasztok tagjaitól is elfogadják, például a cukrászoktól. Ezek elfogyaszthatók más kasztokhoz tartozók jelenlétében, mosdás és vetkőzés nélkül is.

Az ortodox hinduk a víz tisztaságára még az étel tisztaságánál is jobban ügyelnek. Itt szintén rituális tisztaságról van szó. A szigor égtájonként és vidékenként eltérő. Nyugaton a felső kasztbeliek csak saját alkasztjukhoz tartozótól fogadják el; északon viszont csak az számít, hogy tiszta kasztbeli merítse és hozza. A szent vizet öntisztulónak tekintik, ezért azt még az érinthetetlenektől vagy külföldiektől is elfogadják. Valójában mindenki csak a saját kasztjához tartozó edényéből iszik. Sok nagyvárosban tovább enyhült a szigor, de itt is mindenütt két poharas rendszer van: külön pohárból isznak a tiszta kasztokhoz tartozók, és külön pohárból az érinthetetlenek.

A japán konyhaművészetet már az ókortól kezdve meghatározott séma alapján gyakorolták, melyek az Edo-korig fentmaradtak. Ezek a szigorú szabályok alakították döntően Japán különböző ételeit harmonikus egésszé, a mai, általunk is ismert, népszerű japán konyhává.

Sokan egyetlen szigeteként gondolnak Japánra, pedig négy nagyobb és több ezer apró földdarabból áll. A vulkanikus hegyvidékeket sűrű erdőség borítja, rengeteg csapadékkal. Az értékes megművelhető földterületen szinte kizárólag rizst termesztenek. Természetesen a hal játssza a főszerepet az étkezésben.

Az ősi időkben az étkezés gyakorlatilag kizárólag a túlélést szolgálta, a ma ismert csodálatos ételkölteményeket szinte kivétel nélkül az utóbbi 3-400 év során fejlesztették ki.

A kutatások szerint már i.e. 7000 körül fogyasztottak búzát, tengeri állatokat, diót, állati húst, rügyeket és más növényeket. Könnyen felmerülhet bennünk, hogy mi a helyzet a rizzzel? A rizst csak i.e. 300 körül ismerték meg a szigetországban, a Dzsómon korszak idején. A szójababot mintegy száz évvel később kezdték termesztetni.

Az időszámításunk előtti negyedik-harmadik században érkezett Koreából a rizstermesztés technológiája a jajoi népcsoport segítségével, amely ekkortájt vándorolt a mai japán szigetekre. A rizst nemcsak ételként hasznosították: papírt, alkoholtartalmú italt, építőanyagot és állati takarmányt is szolgáltatott.

Később Kínából további vívmányok érkeztek Japánba: szójaszós, tea, evőpálcika és a császári államigazgatási rendszer. Más eszmék - például a buddhizmus - a Koreai-félszigeten keresztül jutottak a felkelő nap országába. A buddhizmus - a szigetekeken virágzó sintó és konfucianista világnézetek mellett, vagy ellenére - a hatodik században hivatalos vallássá lett. A következő 1200 év alatt a húsevés hivatalosan tilos volt minden japán számára.

A 16. század során előbb a portugálokkal, majd a holland tengerészekkel találkoztak: ezek a kereskedők mutatták be például az olajban sült ételeket. Tőlük származik az első látásra nagyon nem-japán tempura. A japánok nagyon szeretik ezt az elkészítési módot, még ha nem is ők fejlesztették ki. A dohányt, cukrot és kukoricát is ezek a kereskedők mutatták be a felkelő nap országának.

A buddhizmus és a sintó - a két legelterjedtebb vallás - különös figyelmet szentel az évszakok változásának, ez pedig a felszolgált ételekben is tükröződik. A buddhista tanok szerint az ételek ötféle ízből és színből állnak: édes, csípős, sós, keserű és savanyú, illetve sárga, fekete, fehér, zöld, piros.

A tibetiek vallása a buddhizmus, annak is az északi ága, amit a nyugati világban lámaizmusként ismernek a szerzetesek helyi neve után. A vallás igen fontos szerepet játszik mindennapjainkban. Nincsen Tibet vallás nélkül, s ezt tudja, tényként fogadja el a megszálló Kína legfőbb vezetője is. Ennek felismerése eredményezte, hogy a hatvanas évek kulturális forradalmának áldozatul esett lámaista kolostorok egy részét napjainkban újjáépítik.

A tibetiek vallása nem engedi az élet elvételét. Az állatok ugyanúgy rendelkeznek lélekkel, mint az emberek, s lelkük ugyanúgy halhatatlan, mint az embereké. Persze a domináns állat itt is az ember, s mivel a szükség úgy kívánja, még a nagyon vallásos tibetiek is esznek húst. Vannak, akik képesek e nélkül is élni, mégis a tibeti lakosság nagy részének létét komolyan veszélyeztetné a húsevés tilalma. Állatot kizárólag csak az evés kedvéért ölünk. Általában a nagy testű állatok lesznek áldozattá (jak, sertés, marha, birka), mivel ezek sok ember számára képesek táplálékot biztosítani. Kisebb állatokat lehetőleg nem eszünk, nem szeretjük elvenni az életet egy falatnyi húsért. Nincs tibeti, aki élve főzne meg egy állatot, ennek még a gondolatától is elborzadunk. Ha valaki mégis erre adná a fejét, az minden bizonnyal a mítoszok azon boszorkányai közül való, akik saját, személyes erejüket növelendő áldozataikat (előszeretettel embert) élve megfőzték és jó étvágyal elfogyasztották.

Tudjuk, a gondviselészerű büntetés elkerülhetetlen, amennyiben megsérted a Tan törvényeit. Minden ember tudatában van annak, amit tesz vagy nem tesz, mégis tudjuk, az ember hajlamos az eltévelyedésre. Aki elveszi mások életét, annak fel kell készülnie tettei következményeire. Az ember fél a fájdalomtól és a haláltól, ha beteg azonnal orvosért küld, hogy az megvizsgálja, esetleg papírt, hogy imádkozzon életéért. Mégis öl. Az állatokat magától különbözőeknek gondolja, pedig könnyen felismerhető, nincs lényegi különbség élő és élő között. A népi vallás szerint az ember következő születésekor testet ölhet állatként is, és még egy tudós láma sem képes elkerülni a gyilkosság bűnéért járó büntetést. Ezért aztán a tibeti olyan keveset öl, amennyire csak lehetséges. Normális esetben nem lépjük át a Tan törvényei által kijelölt határokat, minden erőnkkel megpróbáljuk követni a középutat.

A marhahús nem számít tabunak. A szarvasmarha kínai eredetű, a hímet lungpinak, a nőtényt pemunak hívják. A jak marja magas, széles hátú, nagy szarvú, hosszú, fekete szőrű, bozontos farkú, súlyos, erős állat. A hím jak nevének ejtése jak, a nőtényé dri. A lungpit és a drit keresztezve hibridállatot kapunk, a hím hibrid a dzo, a nőtény a dzumo. A dzo tanulékonyabb, könnyebben kezelhető, nagyobb állóképességű, erősebb állat a jaknál. A dzumo több tejet ad a drinél és erősebb is nála. A dzo a fő teherhordó, a dzumo a fő tejadó állat. A dzo és a dzumo nászából származó akot rendszerint fiatalon megöljük és megesszük a húsát, mivel megszállottnak, örültnek, perverznek tartjuk. Létezik legenda, mely szerint a tavakban úgynevezett cölungok ("taviökrök") élnek, ezeket azonban még senki sem látta.

Amikor egy tibeti leöl egy állatot, a jól ismert formulát ismételve: O mani padme hum. Az imádság a tetemtől elváló léleknek szól, a vajmécses lángja pedig a bolyongó lélek útját világítja be.

Az étel mindig kapcsolatban van az istenek tiszteletével. Amikor ellátogatunk egy kolostorba, biztosan viszünk némi jakvaját, füstölőt és campát. A lámák a vajat mécsesekbe öntik, a campából csöpát (kis, csúcsos tésztáfigurát) készítenek és elhelyezik az oltáron. Ha valamelyik háznál folyik szertartás, szintén készítenek csöpát, gyújtanak mécseset és égetnek füstölőt is. A láma az alkalomnak megfelelő mantrákat mormolja, amiért cserébe nejt és/vagy vajat kap, valamint a szertartás napján a családdal együtt étkezik. Ha valamely családtag megbetegszik vagy a dolgok menete más úton fordul rossz irányba, speciális mantrákat kell mormolni. A beteg testből az ártó szellem kiűzéséhez a lámák gyakran készítenek csöpát, ami ekkor a beteg vagy megszállt személy tésztából gyúrt hasonmása. Nagyon óvatosan készítik, hiszen minél inkább megőrzi a tésztáfigura a beteg vonásait, annál eredményesebb lehet a szertartás. Néhány napnyi imádkozás után a csöpát kivisszük a házból, majd a szabadban helyezük el, amikor az utolsó imát kezdjük és visszafordul a menet a ház felé.

Az étel tehát fontos szerepet játszik a buddhizmus rituáléjában is, a lámától kapott ételt az istenek, az Ég ajándékának tekintjük.

#### **4. Evés a Wilber létrán**

Az "integrál szemlélet bemutatása" című részben beszéltem a Ken Wilber által létrehozott létramodellről, mely a tudat evolúcióját a tudatfejlődés szintjei mentén vizsgálja. A létra fokai a belső én fejlődési fokait mutatja, a 0. szinttől, mely a méhen belüli időszakot fedi le, egészen a 9. szintig. A 10. szint már a létrán túl helyezkedik el, és a nonduális állapotot mutatja, buddhista megközelítésben: a Nirvána állapota ez.

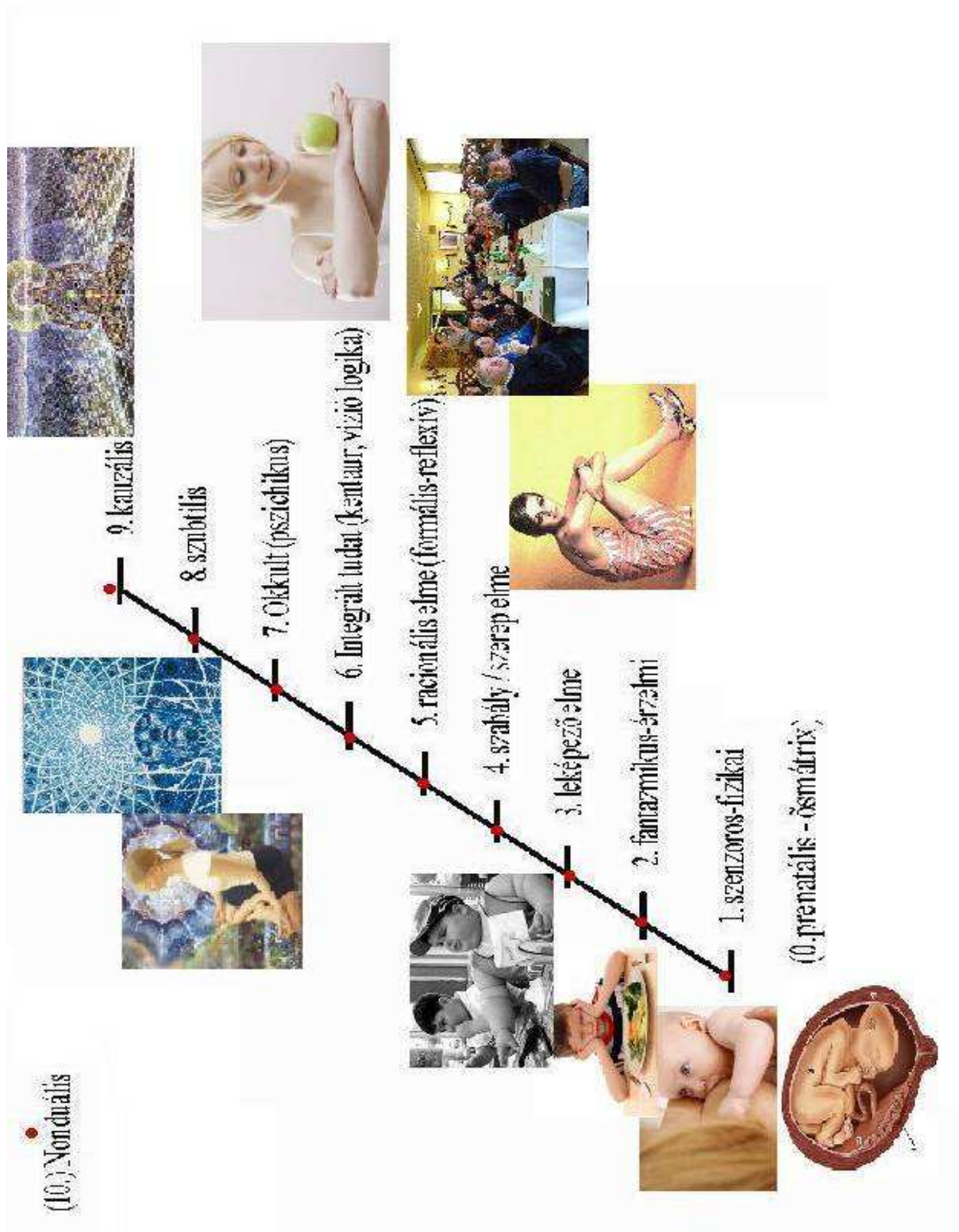
A bemutatott szintek a lélek természetes fejlődése útján takarják az adott szinthez tartozó életkorokat, patológiás megközelítésben pedig az adott szinthez tartozó viselkedési módokat.

Ezen szisztéma alapján a tudatfejlődés sávjai is elhelyezhetők a létra szintjein, melyek a különböző életterületek fejlettségi szintjét mutatják, például kognitív fejlődés, a szükségletek fejlődése, pszichoszexuális fejlődés, énejlődés, érzelmi és erkölcsi fejlődés, stb..

Az ember élete folyamán a táplálkozása is egyfajta fejlődésen megy át, de hogy milyen irányba, és milyen szintre jut el, ez jó néhány szemponttól függ.

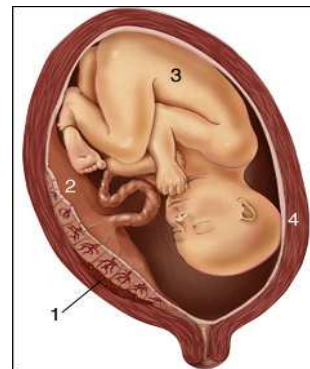
Ebben a fejezetben az egyén táplálkozási szokásait vizsgálom meg a wilber létramodell mentén.





5. kép Evés a Wilber létrán

Készítette: Balogh Péter, Gánti Bence „Létra”-ábrája alapján

**0.szint**6.kép Forrás: <http://blog.individum.hu/wp-content/placenta.jpg>

A prenatális időszakban a magzat táplálkozását tekintve teljes kiszolgáltatottságban van az anya által. Amit az anya eszik, iszik, az a köldökzsinóron keresztül a vérárammal a magzat szervezetébe jut, tehát itt a klasszikus értelemben vett táplálkozásról nemigen beszélhetünk.

Jónéhány kísérlet által azonban bizonyosságot nyert, hogy bizonyos ízeket előnyben részesít a csecsemő, például az édeset, bizonyos ízeket pedig elutasít, ilyen például a keserű. Ez azt bizonyítja, hogy az ízlelő receptorok már méhen belül is működnek, és az általuk közvetített üzenetre reagál a magzat. Ez tehát az ízlés-ízlelés első megnyilvánulása, mely aztán a táplálkozás egyik alappillére lesz.

Tudományosan ugyan nem bizonyított tény, mégis sokat hallani olyanról, hogy a terhes kismama étkezési szokásai megváltoztak, és a legkirívóbb eset talán az, amikor olyan étel iránt érez ellenállhatatlan vágyat, amit előtte és utána vagy egyáltalán nem evett, vagy esetleg kifejezetten undorodott tőle. Ennek okára természetesen nehéz tudományos magyarázatot és bizonyítékot találni, azonban spirituális és mentális oldalról megközelítve a magzat egy sajátos kommunikációval hozza édesanyja tudtára a szükségleteit.

A 0. szint patológiája az, amikor az anya nem hagy fel a káros szenvedélyekkel, alkohollal, drog, dohányzással, miáltal a gyermek súlyos fizikális vagy szellemi károsodással születik meg.

**1. szint**7. kép Forrás: <http://www.nlcafe.hu/data/cikk/7/64752/1.jpg>

Ez a szint a születéstől kezdve egyéves korig tart. A táplálkozást tekintve ebben az időszakban a csecsemő szintén egy kiszolgáltatott helyzetben van az egyik oldalról nézve, míg a másik oldalról nézve egy tökéletes állapot részese, hiszen az anyatejjel minden tápanyagot megkap, amire szüksége van, ezenkívül egy mentális megnyugvást biztosít az anyamell. A csecsemő

táplálkozásának szakemberei manapság egységesen azt az elvet vallják, hogy a gyermek addig kapjon anyatejet, ameddig csak lehet, és bizony nem ritka, hogy ez az időszak kitolódik másfél-kétéves korig. Ennek az ellenpéldája is előfordul, amikor az anya valamilyen oknál fogva nem termel annyi tejet, ami a gyermek táplálkozását fedezné, ennek legtöbbször pszichés oka van. Ez persze nem azt jelenti, hogy az az anya, akinek idejekorán elapad a teje kevésbé gondoskodik megfelelően a gyermekéről, hisz az életben arra kapunk bizonyosságot, hogy ez a két dolog nincs közvetlen összefüggésben.

Arra vonatkozó elméletek pedig nincsenek, hogy a szoptatás korai abbahagyása befolyásolja-e a gyermek későbbi táplálkozási szokásait.

Tény az, hogy ma már elég professzionális szintre fejlődött a gyermektápszer gyártás, ezáltal kiküszöbölhető az, hogy a gyermek ne kapja meg a fejlődéséhez szükséges tápanyagokat.

Ezen a szinten a táplálkozás megváltozása talán Freud pszichoszexuális fejlődéelméletéből követhető le, amikor orális korszakról beszél, ezen belül orális bekebelező, valamint orálisdisztikus korszakokról. Előbbit a születéstől fél éves korig datálja, amikor a csecsemő elsődleges örömforrása az anyamell. Amikor az élvezetet a szopás adja - a száj ingerlése, a szopás, a nyelés, s mindez egyben, a „bekebelezés”. Ennek a szakasznak a jellemzője, hogy önmagába fordult, hiszen még nincs a külvilág felé irányuló szociális tudatosság és figyelem.

Utóbbi másfél éves korig tart. Ez az az időszak, amikor a baba már harap, és a szopáson túl áttér másfajta a táplálékok fogyasztására. Az élvezetet itt a harapás és a rágás adja, de nem csak a tápláléké, hanem bármié.

Ebben a korszakban bizonyos elakadások karakterfixációkhoz vezethetnek a személyiségfejlődésben, melyek orális szinten jelennek meg, akár orális agresszió formájában, akár táplálkozási zavarként.

Erik Erikson énefejlődési struktúrája szerint a bizalom alakul ki ebben az időszakban. Látható tehát, mennyire szorosan kapcsolódik a személyiség fejlődése az egyén egyik fő alapösztönéhez: a táplálkozáshoz.

A szint vége felé, kb. 8 hónapos kortól az evés fokozatosan megváltozik, a fogak megjelenésével egyre bővül az ételek repertoárja, bár azok érzelmi minősítése ösztönös a csecsemő részéről, hiszen ezen a szinten a táplálék a fiziológiai szükségletek kielégítésére szolgál.

Az ember élete során kerülhet erre a szintre, és vannak olyan országok, ahol az emberek nagy része éhez, tehát a napi betevő falat megszerzése komoly akadályokba ütközik.

Ilyen lehetett az ősember vadászó gyűjtögető életmódja, amikor a napjának jelentős részét a táplálék megszerzése tette ki.



## **2. szint**

8.kép Forrás: [http://www.tutitippek.hu/blog/pics\\_up/valogat-gyerek.jpg](http://www.tutitippek.hu/blog/pics_up/valogat-gyerek.jpg)

Fantazmikus-érzelmi korszakról beszélünk ezen a szinten, életkorban egytől hároméves korig. Ebben az időszakban alakulnak ki a gyermek étkezési szokásai, a pszichomotoros fejlődés mentén az evőeszközzel evés, az asztalnál ülve evés és egyéb szociális szokások, melyek az adott kultúrközeg velejárói, valamint a gyermek ételekhez való érzelmi viszonyulása.

Csecsemőkorban, a szoptatás befejezése után a gyermek táplálkozási szokásait a családja alakítja. A szülőknek, családtagoknak fokozott figyelmet kell fordítaniuk arra, hogy milyen minőségű, összetételű és mennyi étel kerül a gyermek tányéjára. A későbbiekben pedig mindez kiegészül az óvodai és iskolai étkeztetéssel (a hétköznapi tápanyagszükségletük 55-65 százalékának fedezése a közétkeztetésben történik). A felnőttkorra kialakuló, táplálkozással összefüggő betegségek megelőzését már gyermekkorban el kell kezdeni.

Az első és legfontosabb szempont, hogy gyermekkorban helyes magatartást alakítsunk ki a táplálkozásra vonatkozóan. Nagymértékben függ az ízlés kialakulása attól, hogy milyen az étkezés alatti légkör, a tálalás körülménye, az elkészítés módja. A gyermek jobban elfogadja az ételt abban az esetben, ha nyugodt, derűs a légkör és a szülők nem erőltetik az étel elfogyasztását. Az erőszak ellenállást vált ki és a kérdéses ételt elutasítja. A helyes táplálkozási szokások kialakítását saját viselkedésünk kapcsán tudjuk gyermekeink számára pozitív formában közvetíteni. Néhány okosan megfontolt taktika sokat segíthet a gyermekek szokásainak kialakulásában. Ha nem szeret enni, akkor gyakran hozzuk össze jó étvágyú idősebb gyermekekkel, bizonyára utánozni fogja idősebb barátait. Amennyiben a büszkeségére próbálunk hatni, egészen biztos, hogy ily módon bátorítást kap. Az étkezést tilos jutalmazás vagy büntetés eszközéül felhasználni, negatív sztereotípiák alakulhatnak ki.

Gyermekeink étkezési ízléseit egyre erőteljesebben formálják családon kívüli - bölcsőde, óvoda, iskola, napközi, menza - hatások. A reklám, a divat, a bőséges kínálat sem hagyható figyelmen kívül. A táplálkozás alapattitűdje módosul, vagyis az étkezés könnyű, naponta bármikor elérhető élvezetté válik. A helytelen táplálkozási szokások különböző betegségek kialakulásához vezethetnek.

Ennek a szintnek a patológiája lehet az étel elutasításával járó táplálkozászavar, vagy a szelektív evés, melynek súlyosabb vagy akár könnyedebb formái az ebben a korszakban elszenvedett elakadásokkal vonható párhuzamba.

Mindannyiunk táplálkozási szokása megközelíthető érzelmi, vagy fantazmikus oldalról, hiszen folyamatosan kondicionálva vagyunk a média által arra, hogy csak az ízlelőbimbóinkra

hallgatva gondolkodás nélkül válogassunk az élénk tárt ételek lehetőségeinek hatalmas tárházából. De mindez ugyanúgy vonatkozik a kulturális megszokásokra is, ahol nem merül fel kérdésként, hogy miért kell minden vasárnap húslevest enni a rántott hús előtt.

### **3. szint**



Leképező elme szintje 3 éves kortól 6 éves korig.

Ez a korszak a táplálkozás szempontjából abban tér el az előzőtől, hogy itt a gyermek már kognitív módon alapszinten fel tudja mérni, hogy milyen táplálékra van szüksége. Ez többnyire olyan formában jelenik meg, hogy tudatos arra, milyen ételleket szeret, és milyeneket nem szeret, még ha az okával nincs is tisztában. Ezen a szinten

9.kép Forrás: [http://iwa.manna.ro/UserFiles/Image/2009/10/02/06\\_Mcdonalds-fat-kids.jpg](http://iwa.manna.ro/UserFiles/Image/2009/10/02/06_Mcdonalds-fat-kids.jpg)

az érzelmi befolyásoltságnak kiemelkedő szerepe van, amit napjainkban bizonyos gyorséttermi láncok tudatosan alkalmaznak, sok esetben tekintet nélkül a gyermek valódi fiziológiai szükségleteire.

Ebben szerepet játszik az, hogy itt az erkölcsi fejlődés kimerül a jutalmazás-büntetés effektusban, és a táplálkozásban piaci szempontból az előbbire fektetnek nagy hangsúlyt.

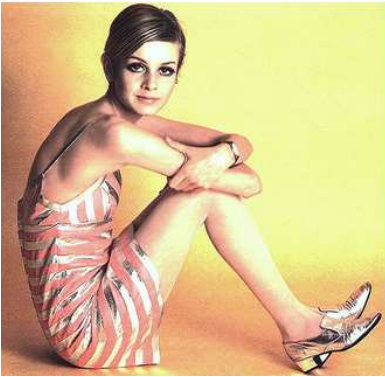
Az utóbbi is megjelenik a szülői nevelésben a mindennapokban, mégpedig olyan szolid fenyegetés formájában, hogy csak a főzelék elfogyasztása után juthat hozzá a gyerek az ínycsiklandó desszerthez, mely akár magába foglalja a csereelv fogalmát is.

A gyermek táplálkozásában szükségletek szintjén fontos a megbecsülés, és bár itt még főleg a szülői környezetre koncentálódik a vágy, hogy megdícsérjék, amiért teljesíti a család által diktált táplálkozási követelményeket, később már a tágabb környezet elvárásainak is próbál megfelelni.

Sok esetben ez a szükségleti motívum közvetve felnőttkorban is megjelenik a testképünkre vonatkozóan.

A táplálkozás spirituális mozzanata ebben az esetben törzsi-mágikus szinten jelenik meg, még hozzá az áldozati ételek formájában. Az isteneknek áldozott ételek olyan belső tartalommal teltek meg, melyek kimerítik a mágikus gondolkodás jellemzőit. A gyermek korszakában ez az az időszak, amikor élettelen tárgyakat lélekkel ruház fel, és annak hatásait a való életre vetíti. Az áldozati ételek sokszor a jó termés és a bőség zálogául szolgáltak.

Mivel ezen a szinten egy egocentrikus megnyilvánulásról beszélünk, elég képlékeny a külső kontroll. Ez a táplálkozásban megjelenhet vég nélküli, kontrollvesztett habzsolásban, mely patológiájában a túlevéses zavarral, vagy az érzelmi evéssel vonható párhuzamba.

**4. szint**

10.kép Forrás: <http://hironok-enciklopedia.blogspot.com/2009/10/twiggy-johet-e-meg-forradalom.html>

A szerep-szabály korszaka ez a szint, 7 éves kortól 12 éves korig, amikor az egocentrikusság etnocentrikussággá válik, azaz sokkal fontosabbá válik az, hogy a környezet hogyan viszonyul az egyénhez. Ezen a szinten a táplálkozással kapcsolatos kulturális szokások konkrét szabályokká, esetleg törvényekké merevednek.

Az evés fiziológiai tényezői ebben az esetben egy kicsit háttérbe szorulnak, sokkal fontosabbá válik a forma, ami körülveszi magát a táplálkozást. Ez a gyermek, vagy a kiskamasz szintjén megjelenhet olyan formában, hogy a társas közegbe való beilleszkedés érdekében aláveti magát a közös akaratnak, másodlagossá téve a tényleges szükségleteit.

Ez a mozzanat felnőttkorban is jelen van, mégpedig a média, vagy az egyén környezete által diktált elfogadott norma formájában, nevezetesen korunkban a nőknél a modellalkat iránti sóvárgásban mutatkozik meg, mely a táplálkozás drasztikus megváltoztatását eredményezi, megsokszorozva az ezzel járó betegségek kockázatát.

Patológiája a bulímia, az anorexia, vagy az egészséges ételfüggőség.

Társadalmilag ehhez a szinthez sorolhatóak a vallási étkezési szokások, melyek kialakulásukat tekintve főleg egészségügyi okokat céloztak meg, azonban ezek szokásokká merevedtek, és ortodox módon a mai napig aprólékosan betartják azokat, legyen az kóser étkezés, keresztény böjt, muzulmán ramadan, vagy hindu vegetarianizmus.

Az ezektől való eltérés racionalitást feltételez, ami a következő szinten jelenik meg.

## 5. szint



11.kép Forrás: [http://image.hotdog.hu/\\_data/members2/794/1794/images/csajok%20magazin](http://image.hotdog.hu/_data/members2/794/1794/images/csajok%20magazin)

12 éves kortól beszélünk a racionális szintről, amikor kilépve a szabályok kötöttségéből az egyén képes önálló hipotézisalkotásra, vagy azok megcáfolására. Ezzel a tudomány területére értünk, ami táplálkozás szempontjából fedi korunk valóságát.

Néhány évtizede vált szükségessé a fogyasztói társadalomban, hogy a táplálkozási szokásainkat felmérjük, és azon esetleg tudatos változtatásokat eszközöljünk egészségünk megőrzése érdekében. Az orvostudomány olyan betegségek lehetséges okaként kalibrálta be a helytelen táplálkozást, mint: magas vérnyomás, szív és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, vesekő, köszvény, stb...

Ez a tudatosság egyre nagyobb teret nyert a társadalomban, ami természetesen a piacot is jelentősen megváltoztatta. Ennek ellenére erős jobbalsó és jobbfelső kvadránsos megnyílvánulással állunk szemben, ( ld. Integrál szemlélet bemutatása c. rész) hiszen az egyén és a társadalom szempontjából ez egy külső megítélés. Ezáltal heves vitára adnak okot az olyan témák, hogy az élelmiszergyártás során felhasznált adalékanyagok károsak-e az egészségre vagy nem, vagy a sertésszár valóban káros-e a szervezetre. Mindkét állítás pro és kontra bizonyítható, és ezen a szinten az egyéntől függ melyiket tartja igaznak.

Ezen a szinten jelenik meg például az az elkötelezettség, amely jó néhány vegetáriánust jellemez, amikor egyéni hitvallásba bújtatott divatos eszméket vallanak, és óriási vehemenciával ítélik el a húsevő ellentábort.

Susane Cook-Greuter öntudatosnak hívja ezt a típust egofejlődési modelljében. Képes az egyéni különbségeket észrevenni, önmagában is, és a saját önálló személyiségét fennhangon hirdeti. Vágyait és igényeit újra kifejezi, vágyik mások elfogadására, hogy fogadják el az ő másságát. Szeretne kiemelkedni a tömegből, de attól nem eltávolodni. Másokkal szemben magas morális mércét állítanak, mint ahogy önmagukkal szemben is, és minden ezen megítélés alá kerül. Kritizálják a másikat, erős az intellektuális agresszió, mindig mindent jobban tudnak, és ellenállóak az ellentmondással kapcsolatban. Ide tartozik a következő típus is, a lelkiismeretes, itt a személy képes időben is elhelyezni önmagát és a másikat, a múltban és a jövőben, mintegy a harmadik szemszögből tekintve rá. Tudatosan gondolkodik jövőbeli és múltbeli önmagáról. Elfogadja, hogy mások más ideológiák szerint élnek, más értékek szerint, és nem viseli meg mentálisan, ha egyszerre több csoportba tartozik. Toleránsabbak és türelmesebbek mint az öntudatosak, céljaik eléréséhez szívesen dolgoznak másokkal.

Életcéljait tekintve hisz a világ jobbátételében, a tudományban, azt gondolja, tudományos módszerekkel mindez elérhető.

A táplálkozás területén ez a mentalitás lendítette előre az élelmiszeripar rohamos fejlődését, a század elején, és ez a mentalitás vitte sikerre a globalizáció kereteiben mozgó franchise gyorsétermek világszintű terjeszkedését napjainkban.

## **6. szint**



12. kép Forrás: <http://www.prana.eoldal.hu/>

Ennek a szintnek a jellemző struktúrája a víziológia és a pluralizmus, azaz a többelvűség. Nem a „vagy-vagy” elve szerint működik az elme, hanem a szintetizáló, integráló tudatosság szerint. Minden dolog egyenlő módon jön számításba, egymással interakcióban van.

Az integrált én a testet és a tudatot integráltan használja. Ezen a szinten a személy felülemelkedik a vakhit dogmáin, ami egyaránt vonatkozhat a vallás törvényeire, vagy a tudomány megfellebbezhetetlen tételeire.

Kifinomul az előző szinten megtapasztalt világcentrikus gondolkodásmód, amely eddig felismerte és elfogadta a világ és az emberek sokszínűségét, itt viszont önmagába integrálja ezt a látásmódot és önmagát integrálja a világba. Ez a valódi holisztikus gondolkodás, amikor tudatában vagyunk önmagunk egyedi teljességének és egy nagyobb egység részeként való létünknek. Ezenkívül kifinomul az autentikusság az énben, ami a saját hitelességét erősíti.

Táplálkozás szintjén is megjelenik ez a gondolkodásmód, mégpedig olyan módon, hogy több szempont válik fontossá az evés körülményeit illetően. Például fontossá válik annak ismerete, hogy az asztalra került étel eredetét tekintve milyen utat járt be. Ez feltételez egyfajta ökotudatosságot, mely a bioszféra védelmére irányul, hiszen táplálékaink nagy része innen kerül ki. Ez a holarchia törvényével is összecseng, a megtartva meghaladni elvével. Az ember itt eldönti, hogy hajlandó-e megenni a nagyüzemi állattartás szörnyű körülményei között nevelkedett állat húsát, eldönti, hogy a bizonytalan eredetű, veszélyes műtrágyákkal kezelt zöldséget eszi, vagy a bio körülmények között nevelkedettet.

Valamint szemponttá válik a beszerzett élelmiszer társadalomra gyakorolt hatása is.

A test és a tudat intergált fúziója által itt válik igazán autentikussá az előző szinten tárgyalt egészséges táplálkozás. Itt már nem kifejezetten arról van szó, hogy mi a jó az emberi szervezetnek, hanem sokkal inkább az kerül fókuszba, hogy mi a jó az egyén szervezetének. A bevitt táplálék szimbólikus értelmet nyer, melynek mércéje a lelki működésre való tudatosság. Egyéni étrendek tudatos alkalmazása váltja fel a kaotikus étkezést. Ekkor kristálytiszta lesz az elv, mely szerint: „amit a szervezet megkíván, azt meg kell adni neki”, hiszen a test és a lélek közti párbeszéd gördülékeny.



Ezen a szinten jönnek létre a bioboltok, biogazdálkodások, a vegetáriánusság a nem ártás és nem ölés elve miatt – ami a megnyílt szív univerzális etikájából fakad, s az öko-tudatos növénytermesztés.

A rendszerközi gondolkodást itt abban lehet felfedezni, hogy az egyén táplálkozásban megfér egymás mellett a makrobiotikus táplálkozás és a húsevési szokások, de mindemellett a vegán étkezés vagy az ősi vallások böjtjei is.

## **7. szint**



12. kép Forrás: <http://www.prana.eoldal.hu/>

Itt elérkeztünk a transzperszonális szintekhez, ahol az én a legbenső magja felé fordul, felismerve, hogy a bennünk élő Isteni szikrához vezet út. A racionálisan, és az öt érzékszervvel és az elmével felfogható világ határa ez, ahol egyre nagyobb teret kap az intuíció és az analógiás gondolkodás.

Az egyéni táplálkozás új szempontokkal bővül, szerepet kapnak a szimbólumrendszerek alkalmazása, úgymint asztrológia, ji-ching, tarot, mely a természet rejtett erőinek emberre gyakorolt hatását hivatott feltérképezni. Ilyen bioenergetikai hatások megnyílvánulása az auralátás, a csakrák és energiák érzékelése.

Talán a legkonkrétabb megnyílvánulása ezen energiák jelenlétének az ún. „pránaevés”. Itt a csakrák magukba szívják a térben mindenütt jelen lévő szubatomi energiát (pránát). A szervezet ebből az energiából állítja elő (szintetizálja) a számára szükséges dolgokat (tápanyagokat, vitaminokat, sejteket stb.) bármit, amire csak szüksége lehet. Tehát energiából anyagot materializál szervezetünk. A testbe vitt prána a meridiánokon, más néven nadíkon keresztül folyik, azokon áramlik.

Jasmuheen (ejtsd: dzsazmuhín), ausztrál származású hölgy, 1993. júniusa óta pránából, levegőből és kevés vízből él. Nem böjtöl, nem éhségstrájkol, hanem a mindenki számára folytonosan jelenlévő kozmikus, szabad energiából és levegőből tudatosan táplálkozik.<sup>2</sup>

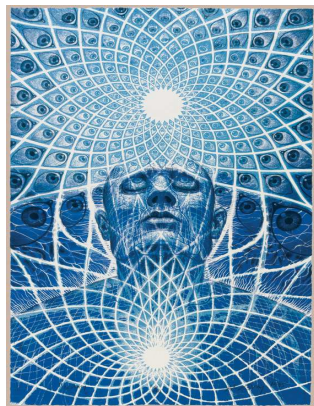
Természetesen ennek a szintnek a táplálkozása nem a pránaevésben merül ki, hanem egy olyan globális öntudatosságban, amivel a bennünk élő univerzum felismerése révén közösséget élünk meg minden élőlényel.

<sup>2</sup> Az 1.számú mellékletben egy kivonat olvasható Jasmuheen: Táplálékom a fény c. 2000-ben, az Új Paradigma Kiadó gondozásában megjelent könyvéből erről a témáról.

Az asztrológiában például a gabona a Nap szimbóluma. A szervezetbe vitt gabona a bennünk élő Nap energiájával kerül kapcsolatba.

Olyan tudatosság ez, ami racionális logikával nem leképezhető, mégis ősi univerzális törvényszerűségnek tekinthető. A mai emberek közül kevesen vannak, akik táplálkozásában ez a tudatosság jelen van.

## **8. szint**



13.kép Forrás: [http://www.cfa.ilstu.edu/normal\\_editions/grey\\_e\\_pgi.jpg](http://www.cfa.ilstu.edu/normal_editions/grey_e_pgi.jpg)

A *szubtilis*. A szubtilis annyit jelent, hogy finomabb, mint a durva (külső, anyagi dolgok, illetve gondolatok, képek, érzelmek). Ebben a szakaszban finomabb tudásnak nyílunk meg. Ezek belső fények, belső hangok, archetipikus formák és minták.

Ez a szint az istenség miszticizmus szintje. A saját archetipikus formánk egységbe kerül egy isten vagy istennő lényel, "Brahmannel". Ennek a szintnek az első, fúziós szakasza, amikor egységbe lépünk ezekkel az istenségekkel. Ez nem csupán természeti miszticizmus, nemcsak a természeti világgal való egység, hanem egy mélyebb egység a finomabb dimenziókkal. Ez meghaladja és magába foglalja a finom és természeti területeket is. A természeti miszticizmus átadja a helyét az istenség miszticizmusnak.

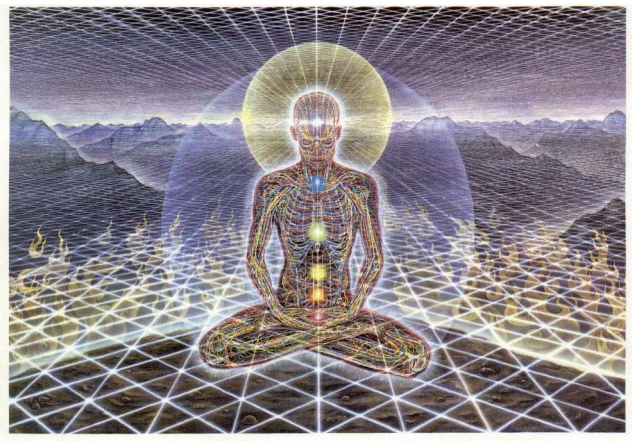
Ez az öt érzékszerven és az elmén túli spirituális valóság, ahol a szellemi látás, a médiumitás, valamint a szellemi lényekkel való találkozás kapnak szerepet.

Itt a táplálkozás annyiban finomodik, hogy a benső univerzális egység nem feltétlenül az egyén intuitív képességein múlik, hanem a szubtilis valóságból csatornázódik le, akár jelenések, akár szellemi közlések, akár archetipikus formák közvetítésével.

Rudolf Steiner antropozófia tudománya alapul ezen a szellemi csatornázáson, és az általa megalkotott biodinamikus gazdálkodás határozza meg az egyén táplálkozását, melyben szabályos egységet alkot az ember, mint természeti lény az univerzummal.

Ha létezik olyan táplálkozási rendszer, amit egy spirituális látó személy, vagy szent egy közvetlen szubtilis spirituális élmény hatására alkotott meg, "hozott le", akkor azt ide sorolhatjuk.

## 9. szint



14.kép Forrás: <http://meditation24-7.com/page18/page66/files/Alex%20Grey%20the%20Chakras.jpg>

Az *oksági* szint. Ez az üresség birodalma. Mikor a meditációban az ént követjük önmaga gyökeréig, akkor ott a tiszta ürességet találjuk. Itt nincsenek tárgyak, és nincs tudat egyáltalán. Ez egy diszkrét (elkülöníthető), azonosítható állapot, a feloldódás, megszűnés állapota. Nirvikalpa samadhi, nirvana. Gyakran a mélyalvás álomnélküli szakaszához hasonlítják. Abban különbözik tőle, hogy ez nem egy sötét állapot, hanem az abszolút teljesség állapota. Végtelen, határtalan, semmihez nem fogható. A jelenségek megjelennek a térben és eltűnnek az időben. Ez a megszabadult, felébredett, sosem született, Buddha állapot. Nem túlél minket, hanem ebben jelenik meg a testünk, és a testek sokasága. Ha ezt megtapasztaljuk és elpihenünk benne, akkor megszabadulunk a halál, születés, szenvedés köreiből, a szamszára létforgatagából. Látjuk, hogy a relatív, dualisztikus dolgok relatív igazságok, de nem abszolút igazságok.

Azt gondolom, hogy ebben az állapotban a táplálkozás okafogyottá válik akár a klasszikus értelmezésében, akár spirituális szinten.

## 5. Táplálkozászavarok a négy kvadráns szerint

A táplálkozás zavarai hivatalosan az orvostudomány az 1980-as évektől foglalkozik mint külön kategorizált viselkedésszavarral. Egészen addig csak az Anorexia Nervosa (AN) volt ismert, diagnosztizált és kezelt. Feljegyzések vannak már az ókorból és a középkorból olyan táplálkozási jelenségekre is, melyek eltértek a megszokottól. Ilyen volt a „farkasétvágy”, és a „bélpoklosság”, mely tüneteiben hasonlóságot mutat a BNO-10 és a DSM-IV által meghatározott táplálkozásszavarokkal, nevezetesen a Bulímia Nervosával (BN), vagy a túlevéses evésszavarral, másnéven a falásszavarral.

Napjainkban azonban újabb táplálkozással kapcsolatos pszichés rendellenességekről beszélünk, melyek okai szerteágazóak, ide sorolható a média hatása, az élelmiszeriparba begyűrűzött globalizációs hatások, de legfőbbképpen annak a hatása, hogy megváltozott a táplálkozás módja, mint emberi alapszükséglet, a régi korokhoz képest, és ennek hatása nyomot hagy az egyén lelki működésén, valamint társas és szociális viszonyain.

Ebben a fejezetben bemutatom a DSM-IV által prezentált evészavarokat, melyek a hivatalosan diagnosztizálható szindrómákat foglalja össze, valamint Túry Ferenc és Pászthy Bea szerkesztésében megjelent „Evészavarok és testképzavarok”(2008) című műből idézek rövid összefoglalás formájában, elhelyezve az integrál szemléletben alkalmazott négy kvadráns területeire.

## **5.1 Jobb felső kvadráns**

A táplálkozás és annak zavarai az egyén külső nézőpontja alapján helyezhető el ebben a kvadránsban. Ilyen nézőpont az evés organikus vizsgálata, a génekre, immunrendszerre, hormonokra, idegrendszerre gyakorolt hatása, és ezek patológiás vizsgálata, valamint a táplálkozás zavarainak pszichés megnyilvánulása.

### **5.1.1 Az anorexia nervosa kritériumai a DSM-IV (1994) szerint:**

-A. A korhoz és testmagassághoz viszonyított minimális testsúly tartásának visszautasítása, például súlyvesztés, mely a testsúlynak az elvártnál legalább 15%-kal alacsonyabb szinten való fenntartásához vezet; vagy az elvárt súlynövekedés elmaradása a testi fejlődés időszaka alatt, ez az elvártnál legalább 15%-kal alacsonyabb testsúlyhoz vezet.

-B. Intenzív félelem a súlygyarapodástól vagy az elhízástól még soványság esetén is.

-C. A saját testsúly vagy alak észlelésének zavara, a testsúly vagy alak túlzott befolyása az önértékelésre, vagy a jelenlegi alacsony testsúly veszélyességének tagadása.

-D. Nőknél legalább három egymást követő menstruációs ciklus hiánya, ha az egyébként elvárható lenne (primer vagy szekunder amenorrhoea). (Egy nő amenorrhoeásnak tekinthető akkor is, ha menzesze csak hormon, például ösztrogén adása után van.)

Jelölendő a típus:

-Restriktív típus: az AN epizódja alatt a személynek nincsenek ismétlődő falásrohamai és purgáló viselkedésformái (önhánytatás, hashajtók, diuretikumok használata, beöntés).

-Purgáló (bulimiás) típus: az AN epizódja alatt a személynek ismétlődő falásrohamai vannak és purgálja magát.

Tüneteit tekintve két csoportra osztható:

### **Aggódás a súllyal, alakkal kapcsolatban**

- Elhízástól való félelem súlyos soványság esetén is
- Testképzavar
- Az AN-s testképzavart az jellemzi, hogy a betegek kövérnek tartják magukat soványan is, nem tudják reálisan észlelni testüket. Mások alakját azonban jól meg tudják ítélni, a testképzavar csak a saját testre vonatkozik. (Testkép: az egyén saját testével kapcsolatos pszichológiai élményei, attitűdjei)
- Az AN-s betegek nem érzékelik megváltozottan soványabb alakjukat, testrészeik szélességét 25-55%-kal túlbecsülik, miközben mások testméreteit reálisan ítélik meg

### **Karcsúsághajszoló viselkedések**

Minden viselkedés az energiafelvétel csökkentését illetve a leadás növelését célozza

Restriktív (diétázó) altípus:

–Táplálékmegszorítás: Előfordul, hónapokig pl. napi 1 almán élnek, kerülnek az olyan helyzeteket, ahol enni kell,

–fokozott testedzés: akár naponta több óra, de minden alkalmat megragadnak a mozgásra

Purgáló altípus: önhánytatás, hashajtó, vizelethajtó használata is megjelenik

Ezenfelül az általános fizikális tünetek a következők:

- Alacsony testsúly (előfordul, hogy 25-30 kg-os testsúllyal kerülnek kórházba)
- Vitális funkciók lelassulása, alacsony vérnyomás, hypotermia, bradycardia
- Szárak, lanugóval fedett bőr, hajhullás
- Mozgásos hiperaktivitás (állandó testedzés, nyughatatlanság, alvászavarok)
- Amenorrhoea (menstruáció elmaradása)
- Rendszerint a szellemi kapacitás leromlása kíséri, koncentrációs nehézség, gondolkodás beszéd lassulása jelentkezik

Pszichológiai jellemzőit tekintve:

- Gyakran társul perfekcionizmussal, teljesítményorientáltsággal, introverzióval, rossz kortárskapcsolatokkal, alacsony önértékeléssel
- Nincs betegségbelátás
- Önmegvalósítás formájává válhat
- Szexuális fejlődés kontrollját, szexualitás tagadását, elutasítását jelenti
- Testsúly kontrollálása az élet egyéb területein gyakorolt kontrollt helyettesíti
- Lázadásnak is tekinthető: apai autoritás, anyai kontroll elleni tiltakozás

Az AN gyermekkori formáinak diagnosztizálásával problémák adódnak: a DSM-IV-ben leírtak nem alkalmazhatóak a korai pubertás és a pubertás korban, hiszen a tünetek nem, vagy csak részlegesen érvényesülnek. Ezért a gyermekkori AN kritériumai (Nicholls 2000):

- Határozott testsúlyvesztés (étel visszautasítás, túlzott testmozgás, önhánytatás, hashajtózás)
- Testképzavar (súly, alak észlelési zavar)
- Túlzott foglalkozás a súllyal, alakkal, evéssel.

Ami a szülőnek feltűnhet, az a táplálkozási magatartás megváltozása, például alacsony kalóriatartalmú ételek rendszeresítése a táplálkozásban, étkezéssel kapcsolatos rituálék kialakulása (apró darabokra vágja az ételt, rejtegeti, felhalmozza a meg nem evett ételt, lassan eszik). Ezenkívül a karcsúsághajszoló tevékenységek is szembeötlővé válnak.

Pszichológiai tüneteit tekintve a gyermeknél ingerlékenység jelenhet meg, depresszió, étellel, evéssel kapcsolatos beszűkültség, valamint a kogníció romlása.

Ezen tünetekhez sorolható amikor a gyermek felelősségvállalás, megbízhatóság terén érettebb a kortársainál, és ez a magas kontrolligényben is megnyílvánul. Fokozott igény alakul ki, hogy szociális közegben a normáknak megfelelően viselkedjen.

Társulhat a betegséghez depresszió, disztímia, szociális fóbia, generalizált szorongás.

### 5.1.2 A bulímia nervosa kritériumai a DSM-IV (1994) szerint

A. Visszatérő falási epizódok. A falási epizódra mindkét alábbi pont jellemző:

- (1) Adott (például kétórányi) időtartam alatt olyan mennyiségű étel elfogyasztása, amely biztosan nagyobb, mint amennyit a legtöbb ember megenne hasonló időtartam alatt és hasonló körülmények között.
- (2) Az epizód alatt jellemző az étkezés feletti kontrollvesztés (pl. olyan érzés, hogy nem tudja abbahagyni az evést, vagy nem tudja kontrollálni, hogy mit és mennyit eszik).
- B. A súlygyarapodás megakadályozása érdekében ismétlődően alkalmazott kompenzáló viselkedésformák, mint önhánytatás, hashajtók és vizelethajtók használata, beöntés, vagy más módszerekkel való visszaélés, koplalás, vagy túlzott testgyakorlás.
- C. Mind a falás, mind a kompenzáló viselkedésformák hetente legalább kétszer és legalább három hónapon át jelentkeznek.
- D. Az önértékelést túlzottan befolyásolja a test alakja és súlya.
- E. A zavar nem kizárólag az anorexia nervosa epizódja alatt jelentkezik.

Jelölendő a típus:

- Purgáló típus: a bulímia nervosa aktuális epizódja alatt a beteg rendszeresen foglalkozik önhánytatással, hashajtók és vizelethajtók használatával vagy beöntéssel.
- Nem purgáló típus: a bulimia nervosa aktuális epizódja alatt a beteg nem foglalkozik purgáló viselkedésformákkal (önhánytatással, hashajtók és vizelethajtók használatával, beöntéssel), hanem a kompenzáló viselkedés egyéb formáit (például koplalás vagy túlzott mértékű testgyakorlás)

A beteg esetenként hatalmas mennyiségű étel elfogyasztására képes rövid idő alatt. A roham után többnyire önvádolás, lelkiismeret furdalás lép fel. A beteg különféle testsúlycsökkentő manipulációkkal (önhánytatás, hashajtózás, vízhajtózás, koplalás, testedzés) igyekszik megszabadulni a bevitt kalóriamennyiségtől. Jellemző a testképzavarnak megfelelő állandó aggodalmaskodás a testsúly és az alak miatt, valamint a tünetek bizonyos gyakorisága (legalább heti két falásroham). A falásrohamokat a beteg igyekszik titkolni. Gyakran éjszaka lép fel a roham, és jellemző a kifejezett szénhidrátéhség. A testsúlycsökkentő manipulációk néha extrém mértékűek lehetnek, naponta 10-20 önhánytatással. Az ismételt hányások következtében az ionháztartás zavara, testi szövődmények (tetániás görcsök, alkalmi konvulziók, izomgyengeség, szívritmus zavarok), később súlyos fogyás alakulhat ki. A fogak belső felszínén a gyomorsav miatt zománchiány alakulhat ki. 17-25 éves korban kezdődik, nők között gyakoribb. A férfiak megbetegedési aránya a női zavarok 2-10 %-ára tehető. A bulimia nervosa 2-3-szor gyakoribb mint az anorexia. A kórlefolyás krónikus, a súlyos formák akár évtizedekig is elhúzódhatnak. Spontán javulás főleg az enyhe kórképekben fordul elő. Előfordul, hogy néhány hónappal vagy évvel korábban anorexia nervosa epizódja előzte meg a bulimiát. A bulimiás betegek extravertált típusúak. A kórképhez gyakran társulnak egyéb pszichiátriai problémák is. Gyakran fordul elő depresszió, szorongásos zavarok, személyiségzavar mint pl. érzelmileg labilis személyiségzavar. Nemritkán észlelhetők impulzuskontroll-zavarok: alkohol- és drogfogyasztás, öngyilkossági kísérletek, önsebzés, kleptománia, promiszkuitás. Differenciáldiagnosztikai szempontból ki kell zárni a szomatikus okokat, a pszichiátriai differenciáldiagnózisban a schizophréniát és a depressziót. A gyermekkori BN ritka, serdülőkor vége felé jellemző, ekkor diagnosztikáját tekintve nem tér el a felnőttkori BN-től.

A pszichiátriában az evészavarok harmadik nagy csoportja az altípusos evészavarok néven ismert. Ide tartozik az obesitas, a pica, az étel elutasítással járó érzélemzavar, a szelektív evés, más pszichés zavarhoz társuló túlevés, vagy hányás.

**5.1.3 Az elhízás (*obesitas*)** anyagcsere-folyamatok olyan genetikai, központi idegrendszeri vagy endokrin és környezeti hatásokra létrejövő zavar, mely az energiaháztartás egyensúlyának módosulását okozza. Ez a folyamat a táplálékfelvétel növelésében és/vagy az energialeadás csökkenésében nyilvánul meg, majd fokozott zsírraktározáshoz vezet. Az elhízás tehát krónikus és recidiváló betegség, mely tartós kezelést igényel, elsősorban kísérő betegségek kezelésével kapcsolatban.

#### **5.1.4 A pica**

A DSM-IV szerint:

A: Táplálkozásra alkalmatlan anyagok evése tartósan, legalább egy hónapon át.

B: A táplálkozásra alkalmatlan anyagok fogyasztása nem felel meg a fejlődési szintnek.

C: Az evési viselkedés nem valamely kultúráisan előírt szokás része.

D: Ha az evészavar kizárólag egy másik mentális zavar (pl. mentális retardáció, átfogó fejlődési zavar, szkizofrénia) folyamán jön létre, elég súlyos ahhoz, hogy önálló klinikai figyelmet kapjon.

Evésre nem alkalmas anyagok lehetnek föld, festék, papír, kő, haj. Kialakulásának organikus okai közt említendő a nyomelemek hiánya, úgymint vas, cink. Egyéb okok lehetnek például a mentális retardáció, a fejlődésbeli visszamaradottság, vagy a szociálisan deprimált környezet. A kisdedkor után fennmaradó pica BN-ra hajlamosít.

### **5.1.5 Étél elutasításával járó érzelemzavar**

A 8-12 éves korosztályt érinti, jellemző tünete az étel megtagadása. Tünetei a testsúlycsökkenés, hangulatzavar, nincs testképzavar, nincs organikus károsodás, pszichózis, droghasználat, vagy gyógyszer mellékhatás.

A testi jelekkel, a nem evéssel való kommunikálásnak családi mintázata van. A családtagok betegségére adott érzelmi válasz az étel nem elfogadása. Sokszor nincs organikus ok a gyermek betegségében. Az AN-tól abban különbözik, hogy itt tudja az egyén hogy sovány, szeretne gyarapodni, mégis elutasítja az ételt.

### **5.1.6 Szelektív evés**

Ezt a kórképet akkor diagnosztizáljuk, amikor szűk (10-nél kevesebb) ételre korlátozódik az étkezés, és ez minimum 2 éve fennáll. Az egyén megtagadja az új ételek fogyasztását, nincs súly, alak, vagy testképzavar, sem fizikális betegség.

A megevett ételek milyensége vonatkozhat íz, szín, illat, állag vagy márkatípusra, legtöbbször nagy szénhidrát-tartalmú ételek tartoznak ide. Következményeit tekintve kialakulhat hiánybetegség a nem megfelelő vitamin és ásványianyag bevitel miatt, gyermekeknél a rágóizmok fejletlenek maradnak, vagy nem tanul meg késsel villával enni, valamint a szülő-gyerek viszonyban is feszültségeket okozhat.

Később szociális szorongáshoz vezethet: elkerüli a másokkal való étkezés lehetőségét. Gyakori az autizmus spektrum zavarban szenvedő gyerekeknél.

### **5.1.7 Evésfóbia**

Generalizált szorongás része lehet, vagy izolált. Tünete, hogy az egyén extrém félelmet él át a félrenyeléstől, a falat megakadásától, hányástól, vagy a gyakori toalett használattól. Jelentős testsúlycsökkenéssel járhat, nincs pszichózis, vagy organikus agykárosodás.

A poszttraumás stressz akut kezdetű, valami régi félrenyelés vagy hányás okozza. Gyerekeknél a szülői erőltetés mélyíti a szorongást. Differenciál diagnózisban a fóbiások az evéstől szoronganak, az AN-ben szenvedők az evés következményeitől (súlynövekedés, testképzavar).



### 5.1.8 Pervazív jellegű visszautasítással járó szindróma

Tünetei: evés, ivás, mozgás, beszéd, önellátás megtagadása. Jelentősen csökken az aktivitás, lankad a szociális érdeklődés, hiányzik a betegségbelátás, határozottan elutasítja a segítségnyújtást, nincs organikus károsodás.

Legmarkánsabb az evés, ivás megtagadása, és a kommunikáció hiánya miatt nehéz megkülönböztetni az AN-től.

Jellemzője a magas teljesítményorientáltság, az önmagukkal szembeni fokozott elvárás, és az alacsony megküzdési coping.

Lehetséges magyarázat a tanult tehetetlenség elmélete, azaz nincs kapacitása a környezete kontrollálásához, ami generalizált passzív válaszhoz vezet.

### 5.1.9 Túlevéses zavar

Túlevéses zavarnál az egyén elveszti a kontrollt az étkezés felett, ismétlődő falási periódusok jelentkeznek éhségérzet nélkül: evés negatív esemény hatására, jutalomként evés, ennek eltitkolása, étel rejtegetése.

Diagnosztizálható a zavar, ha a tünetek legalább három hónapig fennállnak, és nem tapasztalható súlycsökkentő manőver.

### 5.1.10 Falászavar

Tünetei hasonlóak a túlevéses zavaréhoz.

-visszatérő falásrohamok: meghatározott idő alatt olyan mennyiségű étel elfogyasztása, amely meghaladja az emberek többsége által hasonló idő alatt elfogyasztott étel mennyiségét.

-falásrohamok jellemzői: szokásosnál gyorsabb evés, evés a kellemetlen testérzésig, nagymennyiségű étel elfogyasztása éhségérzet nélkül, magányos evés a nagy mennyiség miatti szégyenérzet kapcsán, jelentős distressz, falásrohamok minimum kétszer hetente két hónapon keresztül, nem társul kompenzáló viselkedéssel.

Abban különbözik a BN-től, hogy ez nem a diétázás következménye, hanem a kaotikus evésé, valamint kisebb mértékű a testképpel való foglalkozás. Jellemző az evés, mint érzelmi válasz.

Gyakori az étkezések közti falatozás.

Gyakorlati tényként említendő, hogy a nem falászavarban elhízottaknál kevésbé jelenik meg a depresszió, az alacsony önértékelés, valamint a komorbid pszichiátriai zavarok.

Kockázati tényezők: szülői kritika, magas elvárások, perfekcionizmus, minimális érzelmi megnyilvánulások, alacsony szülői bevonódás, alig vagy túlóvó anya. Kialakulását gyakran elősegíti a gyermekkori abúzus, ismételt súlyos fizikai bántalmazás, kortársak általi megszegényítés, alacsony önértékelés, negatív énkép, szülői depresszió, életvezetési problémák vagy az önagresszió.

### **5.1.11 Ortorexia nervosa**

Egészséges étel függőség. Bizarr módon az egészségesség túlhajszolása válik kényszertünetté: a személy csak egészséges, vagy annak vélt ételeket fogyaszt, sok időt eltöltve az alapanyagok beszerzésével, és az ételek előállításával.

Jellemzői: kényszeres-fóbiás személyiségvonások, speciális érzelmek az ételhez.

Ilyen lehet a szélsőséges vegetarizmus, vagy egyes vallási szokások szintén szélsőséges betartása. Sokszor valódi testi betegség leküzdése motiválja az egyént a táplálkozási szokások, különböző diéták betartására. Megjelenhet olyan formában is, hogy valaki ősi hagyományok felszínes ismerete alapján alakít ki sajátos szabályokat. Következményeit tekintve pszeudo-spirituális jelleget is ölthet a téves információkra alapozott rendszer, hisz a hibázás büntudatot kelthet. A „tisztá” ételek beszerzése és elkészítése olyan méreteket is ölthet, ami a napi életvitelt esetleg kórosan befolyásolja.

Jellemző az alultápláltság, vitaminhiány. Szociokulturális vonatkozásait tekintve kapcsolatban áll a társadalmi ideálokkal és a divatjelenségekkel, hiedelmekkel és városi legendákkal.

Az egészséges táplálkozás túlhangsúlyozott lesz, követendő életformává válik, emellett az annak való hódolás komoly piaci érdekek fókuszában áll. A fogyasztói társadalom egyik markáns jellegzetessége, hogy az emberi értékeket üzleti megfontolásból kialakított divatirányzatok célpontjává teszi.

## **5.2 Bal felső kvadráns**

A bal felső kvadráns az egyéni belső nézőpontra fókuszál, a személyiség szubjektív megélése kerül előtérbe. Amint azt láttuk a jobb felső kvadránsban felsorolt patológiák és tünettan alapján, a táplálkozás mint alapszükséglet zavarai mélyen a pszichében gyökereznek, éppen ezért ezek háttere és kezelése is a pszichológia és a pszichoterápia területére vezet minket.

### **Az evészavarok terápiás megközelítése**

Az evészavarok pszichodinamikus háttere klasszikus pszichoanalitikus, tárgykapcsolat-elméleti, és szelfpszichológiai szempontból egyaránt jól megközelíthető.

A pszichoanalitikus megközelítés egészen Freudig nyúlik vissza, aki az AN hátterében felfedezte a serdülés időszakában a nemiséggel szembeni ellenérzést, és a jelenséget háritásként, regresszív reakcióként értelmezte.

Napjainkban többen hangsúlyozzák az evészavarok kialakulásában az ödipális időszak jelentőségét. A drasztikus fogyókúra a fiatal lány bimbózó nőiességének megszüntetésére tett kísérlet, melynek célja az apa és lánya közti, tudattalanul erotizált viszony felszámolása.

Mások konkrét traumát a szexuális abúzust hangsúlyozzák, ilyenkor a tünet a trauma szimbólikus képeként értelmezhető.

Az evészavarok terápiáját tekintve a GARNER és munkatársai által javasolt „kétfázisú” modellel jó eredményeket lehet elérni. Ebben az első lépés a táplálkozás helyreállítása kognitív, viselkedésterápiás és edukatív módszerekkel az optimális súly elérése érdekében.

Sokszor a páciensek életveszélyes állapotban kerülnek a kezelésre, ezért mindennél előbbrevaló a fiziológiai egyensúly elérése. Fentemlített módszerekkel hatékonyan kezelhető az élet elutasításával, a testlémmennyel kapcsolatos kognitív disztorziók, valamint a személyiségben gyökerező, és a szociálisan hatékony viselkedés hiányáért felelőssé tehető kognitív zavarok. Ilyenek lehetnek például: perfekcionizmus, szelektív absztrakció, inadekvát copingstratégiák, önértékelési zavarok, stresszcsökkentő kompenzáló viselkedések.

A pszichodinamikus terápiában az ödipális korszakra vezetnek vissza az evészavarok kialakulását, azon belül is a diádikus korszakból eredő preödipális konfliktusra, valamint az ödipális korszak triádikus konfliktusainak megoldatlanságára. A terápiában éppen emiatt nehézséget okozhat a páciens ellenállása, valamint az áttétel-viszontáttétel problémája, sokszor az anya-gyerek viszony elakadásaiból eredő függőségi viszonyok, vagy nárcisztikus szükségletek merülnek fel és vetülnek ki, másrészt megjelenhet a düh és a harag, mely az elutasítástól való félelemből táplálkozik. Ebben a szakaszban tehát a terapeuta feladata a pozitív visszajelzés, az önbizalom erősítés, a realitás képviselete, valamint a test nyelvének szavakra fordítása. A második szakaszban már direktebb a terápia, mégis hosszú évekig eltarthat, mert főleg a tükrözéses technikák kerülnek előtérbe, mintsem az értelmezés. Az értelmezésnél fennáll a trauma veszélye, hisz a páciens életében pont az okozott nagy valószínűséggel problémát, hogy a szülő mondta meg mindig, hogy mi történik (ebben az esetben a terapeuta), megfosztva őt a felfedezés örömétől. A terápia célja a szelf hiányainak kitöltése, a valódi szelf feltárása és megerősítése.

Az evészavarok terápiájában a gyakorlat azt mutatja, hogy az integratív szemlélet a legcélravezetőbb, hiszen mint láthattuk a pszichodinamikus elméletek olyan korai elakadásoknak tulajdonítják akár az anorexia, vagy a bulímia kialakulását, ahol sokszor a család bevonása is szükségeltetik, vagy egyéb családterápiás módszerek, melyek az esetleges családi halmozódást, és ezek transzmisszióját derítik fel.

Az anorexia tipikusan a családi diszfunkciókat jeleníti meg, ezért tud hatékony lenni egy családterápia, akár teljes családterápiás az ülés, akár szeparált. Fontos feltérképezni a család dinamikát, elfogadnia család prioritási megfontolásait, majd olyan háttérben meghúzódó tényezőkre irányítani a fókuszot, melyek evidenciájukból adódóan figyelmen kívül maradnak, mégis pregnánsan irányítják a családtagok viszonyát, érzéseit, esetleges sérelmeit. Családi étkezést is rendeznek, ez a szülői készségek javításának és a problématerületek azonosításának esélyét teremti meg.

Ezenkívül csoport, vagy monodramatikai módszerek alkalmazása is célravezető, melyek a belső lelki tartalmak, élmények, konfliktusok eljátszás segítségével történő megjelenítésére és átdolgozására irányul. A játékok az újracselekvés révén az ember szomatikus, pszichés szociális és transzcendens szerepeit is megmozgatják.

Hipnoterápiás módszerekkel is sikeresen előmozdítható a terápia sikere, bár ez nagyban függ a személy hipnózis iránti fogékonyságán. Anorexiában szenvedő egyéneknél eleve nagyobb a belső kontroll gyakorlása, ami jelentősen megnehezíti a hipnotizálhatóságot. Az evészavarban szenvedő egyének kezelésében alkalmazott hipnózistechnikákat a legtöbb szerző két alapvető szempont szerint osztályozza.

-1: tünetcsökkentés vagy megszüntetés (énerősítés, testképzavar korrekció, önértékelés javítás, éhség és jóllakottságérzés iránti érzékenység megtanítása)

-2: klinikailag releváns élmények, gondolatok, krízisek, traumák érzések feltárása és interpretációja.

A gyakorlatban alkalmazott technikák közt említendő a katatim imaginatív pszichoterápia (KIP), valamint obesitas esetében alkalmazzák az eriksoni hipnoterápiát, és a neurolingvisztikai programozást (NLP). Mindenképpen fontos kiemelni, hogy az evészavarok hipnoterápiájában a megengedő vezetési stílus, az indirekt indukciók, a metaforák és a paradoxonok messze hatékonyabbak, mint a direkt módszerek, mert jobban növeli a kliens kontrollkészségét, és csökkenti az ellenállását.

### **5.3 Bal alsó kvadráns**

A bal alsó kvadránsban a kollektív belső aspektusait soroljuk. Ide tartozik egy csoport hiedelemrendszere, vallása, hite, kultúrája, tehát azok a csoport általi közmegegyezéses törvények, melyek az adott csoportban élő emberek életvitelét a lélek szintjén vezérlik.

Ebből a nézőpontból tehát, hogy mi számít táplálkozászavarnak és mi az ami akár egy csoport vagy a társadalom által elfogadott, teljes mértékben kontextusfüggő.

Kultúrantropológiai szemmel a történelem során nem egy feljegyzéssel találkozhatunk, melyek a „normálistól” eltérő, deviáns táplálkozásformákról tudósítanak.

Az ókorban például a mohóság, mint emberi tulajdonság került előtérbe, és mitológiai köntösbe bújtatva: az istenek által került megleckéztetésre kielégíthetetlen éhség átkával. Azonban ha az ókori róma uralkodói körének mindennapjaiba tekintünk bele, gyakran találkozunk a túlzásba vett tivornyákkal és orgiákkal, ahol az önhánytatás elfogadott, és szinte kötelező aktus volt a további önfeledt szórakozás érdekében. A görög-római orvostudományban javasolt tényező volt a szándékosan előidézett hányás, azonban ennek szigorú szabályai és feltételei voltak, óva intve mindenkit a „kényelmi” szempontokból gyakorolt purgálási teendőktől, melyeket az esetleges emésztési zavarok megszüntetése érdekében végeztek.

Mindezek ellenpólusát is felfedezhetjük az antik irodalomban, az étvágytalanság és a kóros soványság szélsőséges megnyilvánulását. Hippokratésznél is megjelenik az „anorektos” kifejezés, mely szó szerint étvágytalanságot jelent, és arra a jelenségre alkalmazta, mikor egy ember idegenkedik az ételtől, azt nem nyeli le, vagy a lenyelést követően undorodik attól. Az

antik irodalomban felmerülő ilyen kórképre azonban az esetek nagy részében az jellemző, hogy az okokat nem egy belső igény diktálja, hanem egy külső, a személy által elháríthatatlan körülmény, sokszor a reménytelen szerelem. Azonban egyes következetesen böjtölő vallási csoportoknál is felfedezhető a kóros soványság, mely akár súlyos organikus zavarokba csapott át. Megjegyzendő, hogy bármilyen abnormális táplálkozási esettel is találkozunk, a közösség pozitív és elfogadó reakciója hiányzik.

Az anorexia egyik kulcstünete, az étel megtagadás és az ezzel való tiltakozás kulturális szempontból párhuzamba vonható az ókori aszkétákkal, akik az erény gyakorlásának szentelték életüket, megtagadva a fényűző hedonista életvitelt és tiltakozva ellene.

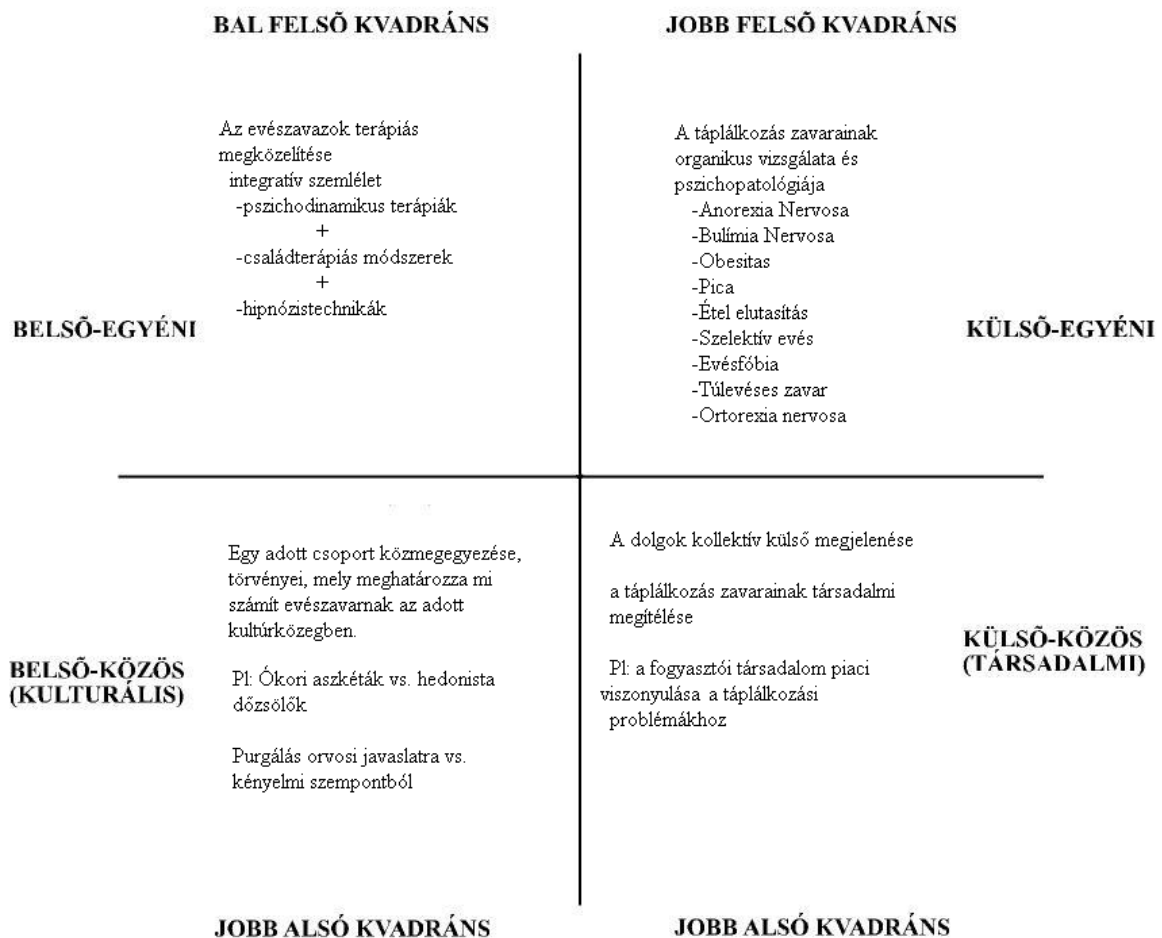
Az ókor a mai nagy világvallások kialakulásának bölcsője, ahol a hit, mint központi elem köré építkezett a dogma, mely szabályrendszerbe fűzte a hívők mindennapjait. Ennek következtében minden vallásban találkozhatunk a szélsőségektől való óvintéssel, ami természetesen az egyik legalapvetőbb cselekedetre is vonatkozott: a táplálkozásra. A szigorú böjti szabályrendszerek megóvták a hívőt mind a mértéktelen evéstől, mind pedig a mértéktelen éhezéstől. Némely szélsőséges nézeteket valló vallási csoportok az éhezésben és az önsanyargatásban látják az „Én” leválását a fizikai testtől, de azt hiszem ezek mindig is a kisebbséget képviselték.

#### **5.4 Jobb alsó kvadráns**

A jobb alsó kvadránsban a dolgok kollektív külső megjelenése tartozik, jelen esetben a táplálkozás zavarainak társadalmi megítélése. Mint láthattuk, a történelem során jelen voltak a megszokottól eltérő viselkedések a táplálkozás területén, mégis a II. világháború utáni időszakból vált szükségessé jónéhány devianciával komolyan foglalkozni, lévén, hogy a lakosság körében egyre nagyobb számban diagnosztizálták az eseteket. Ennek fő oka abban rejlik, hogy bár az ipari forradalom óta gyökeresen megváltozott a társadalmi berendezkedés, mégis a háború utáni időszakban, az újjáépítés korában, a fogyasztói társadalom kezdett kibontakozni, és egyre nagyobb teret hódítani először a nyugati világban, aztán szerte a földön. A táplálék beszerzését a piac a kényelem oltárára helyezte, és bármit be lehet szerezni bármikor, mind a mai napig. A kommunikáció és a technika robbanásszerű fejlődésével a kényelem tovább fokozódott, hiszen a média hatására még azon sem kell gondolkodni, hogy mit együnk, és mikor, kész struktúrákban kapjuk a táplálkozásra vonatkozó instrukciókat. A fogyasztói társadalomban az „éhezés” fogalom ismeretlen, és ha mégis előtérbe kerül, hogy a világon rettentő sok helyen éhenhalnak emberek nap mint nap, azt egy röpke szánakozó pillantás kíséri. Ez azt jelenti, hogy ebben a „fejlett” társadalomban lehetetlen éhen halni, ez csak a „fejletlen” országokban történhet meg. Pedig még alig telt el egy emberöltő azóta, hogy nap mint nap haltak éhen emberek akár itt Európában is, nem is beszélve az iparosodás időszakáról, vagy a középkorról ahol a szegénység és a nélkülözés a népesség nagy számának mindennapos problémája volt.

Korunk táplálkozási zavarainak kialakulásában, akár az AN, BN, vagy az obesitas, nagy szerepe van tehát a fogyasztói társadalomnak. A kóros elhízás a 70-es évektől kezdve

jelentett étető problémát a társadalom számára, hisz a korábbi évtizedekhez, évszázadokhoz képest az emberek elkezdtek jólétben élni, és ez elsősorban a táplálkozásra látszott meg, még pedig olyan módon, hogy a ténylegesen szükséges táplálékmenységnek a többszörösét vették magukhoz, a napi mozgásigény lecsökkent, és a vallási előírások betartása (pl: böjtök) is lazult. Az elhízás jelensége közvetve került terítékre, mert az ezzel párosuló betegségek (szív és érrendszeri megbetegedések, magas vérnyomás, infarktus, diabétesz, stb...) voltak az elsődleges fókuszban. Az anorexia, vagy a bulímia kialakulásában is felfedezhetőek a társadalom hatásai, hiszen lassan közhelyszámba megy, mégis nagyon komoly probléma a szélsőséges és átgondolatlan modellkövetés. Sok esetben tapasztalható, hogy sok bulimiás vagy anorexiás személy (az esetek nagy többségében fiatal nők) a média által beállított és súlykolt ideált tekinti követendő modellnek, valamint tökéletesnek, nem utolsó sorban: társadalmi elvárásnak.



8. Ábra Táplálkozási zavarok a Négy Kvadráns szerint

## **6. Betekintés a táplálkozási tudományok piacára**

A XX. Század második felétől egyre nagyobb számban jelentek meg a táplálkozással kapcsolatos betegségek, a legkülönbözőbb formákat öltve. Sok esetben konkrét fiziológiai módon, szív és érrendszeri megbetegedésként a zsíros ételek okozta koleszterinszint drasztikus megemelkedése miatt, epe és vesekő problémákként, elszaporodtak a cukorbetegségben szenvedők száma, és komoly élettani problémaként jelentkezett az élelmiszer-intolerancia, melyben a személy allergiás tüneteket produkál bizonyos táplálékösszetevők hatására.

Első körben az orvostudomány lépett az ügyben, mégpedig a gasztroenterológia intézményének létrehozásával. A gasztroenterológia az emésztőrendszerrel, illetve annak betegségeivel foglalkozó tudományág, a belgyógyászat része. Gyakorló orvosai foglalkoznak endoszkópiával, azaz a testüregek: a gyomor, a vastagbél, a vékonybél, az epecsatorna tükrözéses vizsgálatával.

Mint látható, a racionális tudomány keretein belül, egy külső aspektusú vizsgálati módszerekkel nyúl a táplálkozásból eredő betegségekhez.

Ezenfelül a pszichés eredetű étkezési zavarokba, melyek közvetve okoznak fiziológiai bajokat, a különböző pszichológiai irányvonalak vizsgálata mentén kaphatunk betekintést.

Erről bővebben a „Táplálkozási zavarok a négy kvadráns szerint” című részben szólok.

A tudományos, racionális nézőponttól elszakadni vágyók az alternatív irányokba kezdtek el keresgélni, ami az ősi kultúrák újrafelfedezéséhez vezetett, és azokat integrálták korunk mindennapjaiba. Az ezoterikus megközelítés lehetővé teszi a test és a szellem egységének felfedezését, ezáltal hidat építve a gyomor és a lélek közé.

Ezen alapelvek színesítették ki a táplálkozási tanácsadások palettáját, de ezáltal tették kaotikussá is. Annyi módszerrel találkozhatunk az egyes problémák kezelésére, ami már-már bizonytalanná teszik azok létjogosultságát.

A hatékony módszerek nyitja itt is a személyreszabottságban van, hiszen nem minden embernek hasznos a vegán életmód, vagy akár az is előfordulhat, hogy egy rosszul megválasztott böjt több kárt okoz, mint hasznot.

Mindenesetre vannak alapelvek, amelyeket- legyen az bármilyen módszer is- minden táplálkozási tanácsadással foglalkozó vall. Ilyen a diéta, a méregtelenítő kúra, a fogyókúra, a hízókéúra, és a böjtökkel kapcsolatos alaptételek.

### **Diéta**

A diéta szó gyógyélelmezést jelent, vagyis a szervezet megváltozott állapotához (pl. betegséghez) igazodó táplálást, táplálkozást. Minden fogyókúra diéta, de nem minden diéta fogyókúra! A diétával, betegek és egészségesek élelmezésével foglalkozó diplomás táplálkozástudományi szakember a dietetikus.

## Fogyókúra

Fölöslegesen nagy mennyiségű zsír elraktározása, amely a kelleténél bőségesebb táplálkozás következménye. Azt jelzi, hogy többet eszünk és kevesebbet mozgunk a szükségesnél.

Az elhízás két szakasza: a súlynyerő és a súlytartó szakasz. Az elsőben többet eszünk a szükségesnél, s a másodikban már hiába eszünk kevesebbet, a súlyunk nem változik. Ezt követően már elmondható, hogy sok kövér ember alig eszik többet, mint rendes súlyú barátai. Persze, akadnak közöttük olyanok, akik túltesznek mindenkin. Akinek hajlama van az elhízásra, ha nem vigyáz magára egy életen át, meg is hízik.

## Böjt

A böjt nem éhezés, nem koplalás, nem fogyókúra, mivel szabadon választom. A beteg állat vagy a gyermek, netán az étvágytalan felnőtt ugyanis nem választja a böjtöt, hanem rákényszerül. Kénytelen a test sugallatára hallgatni. Kényszerűen éheznek, s ettől szenved. A böjtöm tehát szabad; elsődleges célja a lelki, szellemi, testi-érzelmi megtisztulás, közvetlen kapcsolatba kerülés felsőbb énemmel, a teremtőerővel; bár szándéka lehet személyen túli, a közösség, a béke érdeke.

Hippokratész szerint Az éhség nagy erővel hat az emberre és olyan eszköznek tekinthetjük, amely gyógyuláshoz vezet.

Galenusszerint a túltáplált testben a lélek megfullad a sok hájtól, a sok vértől és zsírtól és nem lesz képes belátni és megítélni az isteni, égi dolgokat.

Farquharson könyvében felsorolja azokat a betegség tüneteket, amelyekre a böjt különösképpen jótékony hatású:

- Fájások és fájdalmak
- allergiák
- szívtáji fájdalom
- szorongás
- hátfájás
- felfúvódás és büfögés
- rossz lehelet
- mitesszerek, pattanások
- vérző íny
- kimerültség
- blokkolt arcüreg
- foltos bőr
- hurut
- narancsbőr



- folytonos megfázások
- székrekedés
- köhögés
- nehéz összpontosítás
- sötét karikás szemek
- depresszió
- gyakori hangulatváltások
- lepedékes nyelv
- fejfájás
- emésztési zavarok
- álmatlanság
- viszkető, illetve vörös szem
- izületi fájdalmak
- émelygés
- dagadás és vizesedés
- taknyos orr, folytonos tüszentés
- erős szagú vizelet
- fáradékonyság
- bőrkiütések
- fájó torok

A böjtölés újjáéledése nem véletlen korunkban. A böjt ugyanis testi-lelki hatása következtében alkalmas a civilizációs betegségek gyógyítására, a helytelen táplálkozás, egészségtelen életmód és a megoldatlan lelki ellentétek kezelésére. A böjtöléssel megszabadulhatunk súlyfölslegünkötől és tehermentesítjük, méregtelenítjük szervezetünket. Továbbá: kedvező hatású az anyagcsere-folyamatokra, leépíti a stresszt, segít megelőzni az érlemeszesedést. Bizonyos esetekben segít csökkenteni a vérnyomást is. Böjtöléssel megelőzhetők a szív- és érrendszeri megbetegedések, mivel a szervezetet tehermentesíti. Nagymértékben javul a vérkeringés, csökken a vérrögzépződés kockázata. Heveny gyomor- és bélpanaszok esetén a böjtölés bevált gyógymódnak számít. (Krónikus megbetegedés esetén viszont nem ajánlott az ételmegvonás.) A székrekedés, felfúvódás vagy hasmenés hatásosan orvosolható böjttel.

Anyagcserezavarok kezelésére méregtelenítő és salaktalanító hatása következtében alkalmas. De megelőzhető böjttel a gyakran fájdalommal is járó torokgyulladás. A nők számára érdekes lehet, hogy a böjtölés kedvező hatású a méh miómára.

Bizonyos bőrbetegségekre, mint a pikkelysömörre ugyancsak kedvező hatású a böjtölés. De sikerrel alkalmazzák allergiák, meghűlési és fertőzési hajlam esetén is. Gyógyítja a reumás és izületi fájdalmakat. Hatásos a fejfájás és a migrén esetében is.

S az is fontos, hogy a böjtölés fiatalít és életerőt ad.

Az ételtől való megtartóztatásnak rituális hagyományai legalább annyira fontosak, mint a test-lelki egészséggel összefüggők. A rituálé értelme elsősorban nem anyagi eredményekre irányul, hanem önmagában, a fejlődési út részeként van szerepe. Egyiptomban,

Perzsiában, Görögországban vagy Mexikóban böjt előzte meg a vallási ünnepeket. A muzulmán zarándokok Mekka felé, vagy visszatérőben még ma is böjtölnek néhány napot. A szufik közt hagyomány a 40 napos böjt. Mohamednek tulajdonítják e szavakat: Az imádság félútig vezet istenhez, a böjt elvisz az ég kapujába. Ugyancsak ő mondta: Ajánlatos böjtölnötök, hogy megtanuljátok védeni magatokat a gonosz ellen. Buddhától idézik e böjtöt dicsérő mondást: Ahogy fogy a húsom, a lécek világosabb lesz, a szellem ébersége pedig erősödik.

Egy zulu mondás szerint: A mindig teli gyomor képtelen titkos dolgokat látni. Az újplatonikusok a böjt által arra törekedtek, hogy megszabadítsák a lelket az érzékiség béklyóitól, s ez által elérjék a megtisztulást, az istenihez való hasonulást és a vele való egyesülést.

Egy példa a böjtre:

5 nap	5 nap	5 nap	3 nap	3 nap	3 nap	5 nap	5 nap	6 nap
zöldség	zöldség	zöldség	nyers	folyadék	nyers	zöldség	zöldség	zöldség
gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	zöldség		zöldség	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
gabona	gabona	gabona				gabona	gabona	gabona
kenyér	kenyér						kenyér	kenyér
margarin	margarin						margarin	margarin
olajos	olajos mag						olajos mag	olajos mag
mag	méz						méz	méz
méz								tészta
tészta								

Tilos: hús, hal, tojás, alkohol, ecet, fehér cukor (helyette barna), fekete tea, kávé, fehér tészta (helyette tojás nélküli teljes kiőrlésű pl. tönköly), zsír, szója, tej, sajt, és más tejtermékek, só (minimálisat, vagy szójaszószt: Tamari), cukros üdítő italok.

margarin: 100% növényi bio, pl. pálmavaj stb...

-kenyér: teljes kiőrlésű élesztőmentes, legjobb a tönkölybúza.

-gabona: barnarizs, rozs, zab, búza, tönkölybúza, árpa (hűt), köles. A köles a legjobb, mert nem savasít, mint a többi és egyáltalán nem hízlal.

-gyümölcs: délelőtt, csak magában, egy félét egyszerre.

-salátákra lehet tenni hidegen sajtolt olajat és zöldfűszereket.

Fontos: A napi utolsó étkezés este 6 körül legyen, ekkor lehet a tészta, gabona, kenyér, de kell mellé kétszer annyi zöldség.

Minden ételt negyvenszer meg kell rágni, a zöldséglevet és a teákat is.

Étkezés előtt fél órával és utána két órával nem szabad folyadékot inni, helyette van a sok zöldség (90%-a víz).

Érdemes a napot valamilyen gyógyteával kezdeni.

Jó lenne napi 1,5-2 liter szénsavmentes ásványvizet inni

Folyadéknapok: csak akkor szabad három napig (vagy tovább) csinálni, ha elvégezzük a szükséges beöntést. Esténként a gyógyszertárakban kapható irrigátor készülékkel, a következőképpen: a tartájba néhány csepp eukaliptusz olaj, rá a víz, aztán beöntés annyiszor (2-szer, 3-szor, min. egyszer), míg tiszta víz nem jön. Utána fecskendővel (2 köbcenti) parafinolajat kell befecskendezni a végbélbe. Tartható egy lénap a beöntés elkerülésére, valamint a bélrendszer tisztítására szilárd tápanyag bevitel hiányában, a mérgek visszaszívódnak a beleken keresztül.

A táplálkozás formáját tekintve több típusról beszélünk:

- mindenevők akik nem fordítanak semmi figyelmet a táplálkozásra.
- mindenevő de már odafigyelnek arra, hogy mit esznek (több salátát, zöld turmixot isznak stb.).
- vegetáriánus, vegán: csakis növényi termékek (hús, hal, tojás, tejtermék NEM fogyaszt)
- lakto-vegetáriánus: növényi ételek + tejtermékek (hús, hal, tojás NEM)
- ovo-vegetáriánus: növényi ételek + tojás (hús, hal, semmilyen tejterméket NEM)
- ovo-lakto-vegetáriánus: növényi ételek + tejtermék + tojás (hús, hal NEM)
- Hippokratészi (vagy ehhez nagyon hasonló irányzatok) kb. 75%-ban csak élő étel, 25%-ban főtt gabona
- nyers-vegán (általános): csak élő, nyers ételek (semmi főtt, sült, párolt stb.)
- nyers-vegán 80/10/10: mennyiségi gyümölcs evés + zöldek (a legjobb!)
- ezek keverékei, pl. az enyém is egyelőre ide tartozik (elsődlegesen gyümölcs, kisebb mennyiségben saláta de eszem kenyeret, vaját és ki mennyiségben sajtot is)
- fénytáplálkozás, ivással
- fénytáplálkozás (folyadék és étel nélkül)

Álljon itt most néhány módszer a táplálkozási tudományok piacáról:

### **Makrobiotikus táplálkozás**

A makrobiotika a természettel összhangban lévő életmódot hangsúlyozza.

George Ohsawa nevezte el így a zen szerzetesek ősi hagyományokhoz ragaszkodó konyhaművészetét. Napjainkban M. Kushi által vált ismertté nyugaton, aki az USA-ban és több európai városban makrobiotikus intézetet hozott létre. Intézeteiben számos rákos beteg nyerte vissza egészségét.

A makrobiotika görög eredetű szó, jelentése makro = nagy, bio = életerő, biotika = megújulás technikája. Makrobiotikus életmóddal a nagy élet hosszúságban és minőségben is megélhető. Hosszú élet az időhöz kötődő fogalom, a makrobiotikában a fiatalodás, egészség, ételünk, italunk kiválasztása tartozik ide. Nagy élet a térhez kötődik, ez alatt a tudatunk, gondolkodásunk, döntéseink irányítását értjük. Ha mindkettőt megvalósítjuk, létrejön a spirituális ökológia. Tulajdonképpen a makrobiotika a konyhaművészet és a filozófia házassága. Az élet ellentétek találkozásának színtere, az élet titka pedig az ellentétek boldog egysége, azok egyensúlyának megteremtése. Az egyensúly harmóniát és szépséget teremt, az egység pedig békét és erőt. Az étel élet, az ételek ügyes és kiegyensúlyozott összeállítása az élet titkát fedi fel előttünk. Alapvetés, hogy azt együk, amit adott területen, adott időben a természet kínál. Ez az „Itt és most” táplálkozása. Ha ételeink a természettel összhangban vannak mi is képesek leszünk összhangba kerülni a Természettel, a makrokozmoszsal, valamint saját belső természetünkkel, Önvalónkkal. A makrobiotikus táplálkozás a természet adta lehetőségekre épít, tehát az adott földrajzi helyen, adott időben elérhető táplálékokat használja. Elutasítja a hús, tejtermék, tojás és cukor valamint a finomított szénhidrátok fogyasztását. Az alábbiakban arról lesz szó, hogy miért is teszi ezt. A táplálkozás építőkövei a gabonák, hüvelyesek, zöldségek és a tengeri algák.

#### A természetes táplálkozás előnyei

- Tápegész  
Gazdag vitaminokban, nyomelemekben és ásványi anyagban. Az emésztésükhöz szükséges tápanyagokat is tartalmazzák.
- Magas napenergia tartalom (biofoton sugárzás)  
A zöldségekben, magvakban, gyümölcsökben eltárolt energia leginkább épp, természetes formájukban hasznosíthatók szervezetünk számára.
- Rostbőség
- Optimális fehérjebevitel
- Megfelelő zsír és koleszterin tartalom  
Főleg telítetlen zsírsavak, szemben az állati telített zsírsavakkal.
- Antikarcinogén hatás  
Gátolja a rákos sejtek kialakulását, míg a vegyes étrend anyagcseretermékei a fő okozói.
- Lúgosító hatás  
Az egészséges sejtélet alapja az enyhén lúgos közeg.

A természettel összhangban való táplálkozás segít saját békénk és egyensúlyunk megtalálásában. Minél jobban sikerül megvalósítanunk ezt a fajta életmódot annál jobban fogjuk magunkat érezni a bőrünkben, a világban.

A természetben minden tökéletes egyensúlyban van. Ha az ember teljes táplálékot eszik, egyensúlyba kerül. Régen az ember és a föld egészséges és szent egységet alkotott. A teljes gabonaszem egészséges és szent volt.

Élet az élőbből lesz. A feldolgozott, mélyhűtött, dúsított élelmiszereink halott anyagok. Az ember számára nem adnak élet energiát.

Az Univerzumra két erő hat, az egyik YIN, a másik YANG, a természetben ezek az ellentétek egységben és egyensúlyban vannak. Az egészséges emberben is egyensúlyban vannak, ha kibillen az egyensúly, a szervezet megpróbálja helyreállítani azt. Amikor a harmónia nagymértékben, hosszú ideig megbomlik, létrejönnek a betegségek. A betegség nem más, mint jelzés szervezetünk részéről, hogy segítségre van szüksége a megbomlott egyensúly helyreállításában.

A kiegyensúlyozott étrend kritériumai

- Összhang az evolúciós renddel  
Állati evolúciós lánc végén ember, növényi fejlődési lánc végén a gabona, ezért étrendünk nagy része gabonából kell, hogy álljon. Kisebb részét alacsonyabb szinten álló növények tegyék ki. Húsevés esetén ideális, ha az evolúciós rendben az embertől legtávolabb eső halat, tengeri élőlényeket fogyasztjuk.
- Összhang az egyetemes étrendi hagyományokkal  
Szintetikus ételek helyett fogyasszunk minél több természetes táplálékot.
- Összhang az ökológiai renddel  
Olyan táplálékot vegyünk magunkhoz, amelyek azon a területen fordulnak elő, ahol élünk.
- Összhang az évszakok váltakozásával  
Ételeink kiválasztásánál és elkészítésénél alkalmazkodjunk az évszakok váltakozásához.
- Összhang az egyéni különbségekkel

Életkor, nem, alkat, foglalkozás, egészségi állapotunk nagyban befolyásolja, milyen táplálékot érdemes fogyasztanunk.

### **Ayurvédikus táplálkozás**

Ahogy nálunk Magyarországon a nagymamák főztje a legizletesebb, úgy Indiában is az idősebbek –nagy szeretettel és odaadással elkészített-étkeiket részesítik előnyben. Itthon a sós és édes tészták, gulyások, pörköltök, sültök, krémesek, rétesek finom ízeinek dicsőségéről szólnak az asztali ünnepek. A távoli mesés keleten a chatpatik, dhálok, szabdzsik, halavák, csatnik gulabok ISTENI ÍZÉT dicsőítik.

Az indiai vegetáriánus kultúra nagyon ősi! Több ezer éve készülnek szinte ugyanúgy a különböző fogások. Az ételek elkészítésének természetes alapja az AJURVÉDA. Az Ajurvéda az ételeket hat tulajdonság és hat íz szerint csoportosítja: hideg, meleg, könnyű, nehéz, olajos, száraz és édes, sós, savanyú, keserű, csípős, fanyar.

Testi felépítésünk három féle lehet (*amelyek a tulajdonságok tekintetében keveredhetnek egy szervezeten belül*) a Váta-, Pitta-, Kapha-alkatú. Az egészséges alkathoz az étkek megfelelő tulajdonsága és íze párosul.

**Váta éttrend:**

Kedvező: meleg, nehéz, olajos, édes, savanyú, sós ételek

Nem kedvező: hideg, könnyű, száraz, csípős, keserű, fanyar ételek

A legkevésbé jók a hideg ételek és italok. Szükséges a forró italok és levesek fogyasztása, az étel legyen zsírban és fehérjében gazdag, mert a váta alkatúak sok energiát fogyasztanak, de nem hajlamosak az elhízásra. Nekik ajánlható legkevésbé a nyers koszt, mert az emésztésük tüze gyenge. Mindazonáltal nem szabad az agnit túl sok csípős ízzel fokozni, mert annak szárító hatása is van.

**Pitta éttrend:**

Kedvező: hideg, nehéz, száraz, édes, keserű, fanyar ételek

Nem kedvező: meleg, könnyű, olajos, sós, savanyú, csípős ételek

A nyers ételek, főleg, a saláták, zöldségek és édes gyümölcsök nyugodtan ajánlhatóak. Minél több folyadékot fogyaszt annál jobb. De ne igya forrón az italokat, és vigyázzon a túlzottan olajos ételekkel is! Mindenfajta ételből ehet, mert az agnija erős, de nem szabad túlzásba vinni az erős fűszereket és a sót. Ne fogyasszon túl sok gabonát, mert az erősen fűt!

**Kapha éttrend:**

Kedvező: meleg, könnyű, száraz, csípős, keserű, fanyar ételek

Nem kedvező: hideg, nehéz, olajos, édes, savanyú, sós ételek

A hajlamos az elhízásra, ezért energiaszegény éttrendet kell követnie. A szénhidrátot, fehérjét és a zsírt csökkentse a minimálisra, egyen minél kevesebbet és tartson böjtöket! A meleg ételt ő is igényli, de az édességet és a gabonaféléket lehetőleg kerülje! A zöldségek lehetnek előtérben, mind nyersen mind főve. Fűszerezhet nyugodtan de ne sózzon nagyon! Az ízeknek, hatásuk alapján, egyensúlyban kell lenniük egymással, egy étkezésnek általában mindegyiket tartalmaznia kell. Ezt az étkezést a kiegyensúlyozottság jellemzi! Aki étkezett már így, az tapasztalta, hogy utána nem érzett fáradtságot sőt tette kész lett és elégedett. Ehhez azonban szükséges, hogy az élelmiszerek erősítsék és kiegészítsék egymást.

**Szétválasztó diéta**

Szétválasztó éttrendek számtalan formában terjednek a médiában, de köztük a két legismertebb a 90 napos diéta, valamint a téma "klasszikusa", a Marilyn és Harvey Diamond által kidolgozott Testkontroll diéta.

A szétválasztó diétát népszerűsítők szerint emésztésünk akkor a leghatékonyabb, ha gyomrunknak egyszerre csak egy típusú élelmiszer emésztésével kell foglalkoznia: a fehérjék emésztése ugyanis savas, míg a szénhidrátok emésztése lúgos közeget igényel. Állításuk

szerint az együtt fogyasztott növényi és állati élelmiszerek hatására termelődő savas és lúgos emésztőnedvek egymást semlegesítik, így az ételek nem emésztődnek meg, hanem rothadásnak indulnak. Ezek szerint a szervezet hol savas, hol lúgos emésztőnedveket választana el? Hogy is van ez valójában? Igaz, hogy az egyes emésztőenzimek csak meghatározott pH-jú közegben működnek: a tápcsatornának ennek megfelelően meg is vannak a jellemző vegyhatású szakaszai, ahol a különböző lebontó folyamatok számára ideális a közeg. Szerencsénkre, mondhatjuk, hiszen a legtöbb élelmiszerben vegyesen fordulnak elő a fehérjék, szénhidrátok és zsírok is. A testkontroll diéta szerzőpárosa nemcsak a tápanyagokat, hanem a napot is megpróbálja felosztani: a "táplálékfelvevő időszak" 12-20 óra, a "beépülési időszak" 20-04 óra, a "kiválasztás időszaka" 04-12 óra közé esik. A "kiválasztási időszak" alatt csak friss gyümölcs, gyümölcsle fogyasztása megengedhető. Ez több szempontból is ellentmond azonban a tudományos kutatásoknak: a kora délelőtti órákban ugyanis a gyümölcslevek gyorsan felszívódó szénhidrát tartalma fokozott inzulin-elválasztást igényel, így éppen ez az, ami megterhelheti a szervezetet. Sokkal kedvezőbb reggelire teljes őrlésű gabonafélét, komplett fehérjéket és zöldséget vagy gyümölcsöt egyaránt tartalmazó, tápanyagokban gazdag reggelit fogyasztani. Az anyagcsere ilyenfajta napi szakaszolásának szintén semmiféle tudományos alapja nincs. Az említett folyamatok egyidejűleg működnek a szervezetben, a ciklust jelentősen csak az alvás befolyásolja.

Az ételek szétválasztásának indoklásától már csak egy jókora logikai bukfenec kell, hogy eljussunk addig, hogy fogyókúraként alkalmazzuk ezt a diétát: a fentiek szerint a szénhidrát-, illetve fehérjetartalmú ételek szétválasztása - ezáltal jobb emésztése és hasznosulása - fogyáshoz vezetne?

A testkontroll diéta megalkotói szerint az emésztés rengeteg energiát igényel, s még többet, ha a fehérjék és szénhidrátok egyszerre kerülnek a szervezetbe: így nem

marad energia a méregtelenítésre. A valóság ennek a szöges ellentéte: a fehérjék beépüléséhez egyidejűleg szükséges a szénhidrátok által szolgáltatott energia, és a gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök magnézium és B-vitamin tartalma. Ha ezek nem állnak rendelkezésre, a bevitt fehérje nagyobb részéből a szervezet energiát próbál nyerni - "méreganyagok" keletkezése kíséretében, melyeket ki kell választani. Hasonlóképpen, a húsok vastartalmának felszívódását segíti a zöldségek, gyümölcsök C-vitamin tartalma.

A diéta kapcsán alig esik szó a zsírokról, noha ezek szerepe a legfontosabb az elhízás kialakulásában. A szétválasztó fogyókúra eredményessége elsősorban annak tudható be, hogy az elfogyasztott táplálék 70%-át magas víztartalmú (zöldség, gyümölcs) élelmiszerekből tartják kívánatosnak összeállítani. Súlyos hiba a testkontroll rendszerben, hogy alapvető táplálékunkat, a tejet az emberi táplálkozásban nemkívánatosnak ítéli, valamint a folyadékpótlásra legideálisabbnak a desztillált vizet tartja. A ma fellelhető divatos szétválasztó diétán alapuló irányzatok ezektől az elvektől azonban már gyakran eltérnek. Mivel az egész rendszer szakmailag nemcsak megalapozatlan, de hibás is, nélküli az

Napi összetétele	táplálékbevitel
Szénhidrát:	55%
Zsír:	30%
Fehérje: 15%	
És ne feledkezzünk meg a napi 1,5-2 liter folyadékbevitelről sem.	

alapvető egészségügyi háttérismereteket, ezért óva intünk mindenkit attól, hogy vakon kövesse ezeket az előírásokat. Egy ilyen kúra könnyen vezethet a cink, a kalcium, vas, B12, D-vitamin és a riboflavin hiányos beviteléhez, az anyagcsere-folyamatok felborulásához.

## Vércsoport diéta

A vércsoport egy olyan meghatározása az emberi vérnek, mely a különböző vértípusokat a bennük megtalálható fehérjék alapján kategorizálja. Ezt a rendszert Karl Landsteiner fedezte fel a XX. század elején, a bécsi egyetemen, melyért Nobel-díjat kapott.

### A vércsoportok különbözőségeinek oka

Az evolúció folyamán, a különböző népcsoportok, tulajdonságaik szempontjából megpróbáltak oly módon alkalmazkodni környezetükhöz, hogy azzal túlélésüket segítsék elő. Akárcsak a bőrszín különbözőségei, a vércsoportok is ezért alakultak különböző módon. Ebből adódik az a tény, hogy a különböző vércsoportú emberek szervezetére egészen más befolyással bírnak ugyanazok az élelmiszerek.

A fent leírtak alapján kezdett kutatásokba dr. Peter J. D'Adamo amerikai természetgyógyász orvos, majd kidolgozta a vércsoportok szerinti optimális táplálkozás alapjait. Vércsoport diétának is hívják, ez mégsem a megfelelő meghatározás, hiszen ez nem kifejezetten fogyókúra. Mivel a szervezetünkbe bevitt tápanyagokat a vércsoport tulajdonságaihoz igazítjuk oly módon, hogy az tökéletesen kielégítse testünk igényeit, ezáltal a legoptimálisabb működést tudja biztosítani számunkra. Ennek figyelembe vételével láthatjuk, hogy ez egy életmód, mely által visszanyerjük egészségünket, amihez szorosan hozzátartozik az ideális testsúly.

	0-s vércsoport élelmiszerei	A-s vércsoport élelmiszerei	B-s vércsoport élelmiszerei	AB-s vércsoport élelmiszerei
Ajánlott élelmiszerek	• borjú • marha • vadhúsok • bány • nyúlhús • ponty • tonhal	• ponty • szardínia • lazac • tőkehal • kecsketej • kecskesajt	• szardínia • minden tejtermék	• pulyka • bány • nyúlhús • ponty • csuka • tőkehal • pisztráng • lazac • tehéntej • kecsketej • sajtok
Húsfélék				
Tejtermékek	kecskesajt	• kecskesajt	• minden tejtermék	• sajtok



	• alma	• meggy		
	• körte	• szilva	• alma	
	• málna	• barack	• körte	
	• ribizli	• citrom	• barack	
	• ananász	• áfonya	• eper	
	• szilva	• dió	• málna	• az összes hazai
Gyümölcsök	• dió	• földimogyoró	• dinnye	gyümölcs
		• laskagomba	• káposzta	
	• zöldborsó	• káposzta	• karalábé	
	• tökfélék	• karalábé	• padlizsán	
	• vajbab	• brokkoli	• kínai kel	• a tök és a retek
	• saláták	• tökfélék	• zöldborsó	kivételével az
	• brokkoli	• bab	• zöldbab	összes hazai
Zöldségek	• karalábé	• lencse	• brokkoli	zöldség
			• köles	• búza
	• árpa		• zab	• zab
Gabonafélék	• rozs		• rozs	• rizs
Nem ajánlott élelmiszerek				• pulyka kivételével az összes szárnyas
				• marha
	• liba			• sertés
	• kacsa	• halakon kívül az összes húsféle	• szárnyasok	• szarvas
Húsfélék	• füstölt húsok		• sertés	• őz
			• fagylalt	
			• ömlesztett sajtok	• zsíros tejek
Tejtermékek	• tehéntej	• tehéntej	• érlelt sajtok	• érlelt sajtok
	• eper			
	• narancs			
	• mandarin			• banán
	• szeder	• mandarin		• narancs
Gyümölcsök	• sárgadinnye	• sárgadinnye	• gránátalma	• gránátalma
		• burgonya		
		• vörös bab		
	• gombák	• padlizsán		
	• karfiol	• csiperkegomba	• paradicsom	
	• padlizsán	• kínai kel	• retek	• tök
Zöldségek	• káposzta	• paprika	• tök	• retek
		• durum liszt		
		• teljes kiőrlésű		
		• búza lisztek		
Gabonafélék	• kukorica	• búza	• kukorica	• kukorica

## **Reformtáplálkozás**

A reformtáplálkozás az étkezési szokásaink megújítása, a táplálkozás javítása. Egy olyan sokrétű szemléletváltást jelent, amelyben az egészség helyreállításán, a természetes íz és étvágy megőrzésén, s új ízek megismerésén van a hangsúly. Az élelmiszerek értékét természetes tápanyagtartalmuk adja. Fontos, hogy táplálkozási szokásaink megváltoztatását tudatossá tegyünk.

Alapanyagaiban hasonlít a régi, egyszerű, magyar paraszti konyhához. Az akkori étrend nem bővelkedett húsban és zsírban. A hétköznapi étrendjének alapanyagai voltak a bab, borsó, sóska, burgonya, lencse, káposzta, cékla, zeller, karalábé és spenót. Jellemző volt a gyúrt tészták, kásafélék, tej, túró, aludttej, valamint a friss és aszalt gyümölcsök fogyasztása. A reformkonyha a felsorolt anyagokra épít, kiegészítve különböző lisztféleségekkel (durum-, graham-, csicseriborsó-, köles-, sárgaborsó-, amaránt- és árpaliszttal), szójjával, rizzsel, de számtalan más alapanyag is helyet kap az ételkészítésben: hajdina, amaránt, quinoa, bulgur, kuskusz...

Az étrend követője a táplálékot a természetes állapothoz minél közelebbi állapotban igyekszik hasznosítani és fogyasztani. Előtérbe kerülnek az olyan konyhatechnológiai eljárások, mint a gőzölés, párolás, grillezés vagy a wokban sütés. Azon élelmiszerek fogyasztását, melyek nem tartalmaznak életfontosságú tápanyagokat, a minimális szinten kell tartani, lehetőség szerint akár ki is lehet iktatni az étkezésből (fehér liszt, só, keményítő-kivonatok, finomított cukrok, üdítők, szörpök, csokoládé és állati zsírok). Fontos, hogy a fehérjebevitel ne csak állati eredetű élelmiszerek fogyasztásával valósuljon meg, hanem növényi táplálékból is legyenek pótolva, természetesen tejjel és tojással kiegészítve.

A reformtáplálkozás egyik legfontosabb alapelve a mértékletesség, vagyis tartózkodik a falánkságtól, ugyanakkor az önmegettartóztatástól is. Együnk többször, de kevesebbet. Fontos odafigyelni arra, hogy egy-egy étkezés után könnyedén fel tudjunk állni az asztaltól, hiszen a túlságosan teli gyomor óriási terhet jelent a szervezet számára. Az ételkészítés során használhatunk erjedésgátló fűszereket, melyek segítségével csökkenthető a tökéletlen emésztés során a belekben keletkező mérgeanyagok mennyisége. (Gabonafélékhez adhatunk ánizst, édesköményt vagy pirospaprikát, burgonyához köménymagot, gyümölcsökhöz pedig fahéjat vagy szegfűszeget). Nagymértékben javíthatjuk az ételek emészthetőségét, ha növényi olajjal készítjük az ételeinket.

Az étrend zsírszegény és minimális édességet tartalmaz. Célszerű nyers vagy párolt zöldségeket, friss gyümölcsöket, teljes kiőrlésű gabonákból készült ételeket, pelyheket és müzliket fogyasztani. Az étrend követői gyakran használnak különböző növényi olajokat (tökmag, lenmag, napraforgó, szója, búzacsíra, szőlőmag) és építik be az étrendjükbe a friss csírákat. Az édességek többnyire tejtermék alapanyagúak alacsony zsírtartalommal, ilyen lehet a joghurt és kefir különböző gyümölcsökkel, müzliivel.

Az egészséges táplálkozásra való áttérés legfontosabb szabálya a fokozatosság betartása. A szervezetnek hozzá kell szoknia a rostokban gazdag étrendhez, amelyhez időre

van szüksége. Azonban nem kell minden „károsnak” kikiáltott dologról lemondanunk. Előfordul, hogy időnként nem tudunk ellenállni a csokoládénak vagy valamilyen édességnek... esetleg egy halászcárdában kihívóan szemez velünk a friss, házi fehér kenyér az asztalon. Ha megkívánjuk, akkor nyugodtan, büntudat nélkül kóstoljuk meg, hiszen az egész táplálkozás rólunk szól. Arról, hogy érezzük jól magunkat, élvezzük az ételeket, próbáljunk ki új, korábban nem tapasztalt ízeket és kerüljük az önmegettartóztatást. És persze vigyázzunk a falánksággal!

## Összegzés

Amint azt a bevezetőben írtam, szakdolgozatomban arra vállalkoztam, hogy a táplálkozással kapcsolatban felmerült témákat rendszerezem integrál látásmód szerint. Ahogy egyre jobban belemerültem a témákba, rájöttem, hogy az étkezésnek megannyi színe és arca bontakozik ki, annak dacára, hogy az evés a mindennapi rutinunk része. A történelem szemüvegén át nézve kiderült, hogy a táplálkozás valamilyen módon mindig szerepet játszott annak alakulásában, hol a háttérben megbújva, hol pedig a főbb szükségletek kielégítése hajtóerejeként. Ehhez szorosan kapcsolódik a vallás, egyrészt történelem alakító hatása miatt, másrészt a közösség összetartó erejeként. Az integrál látásmód szerint a vallási berendezkedések alapvetően a 4. szinthez sorolhatóak, ahol a szerepek, és a szabályok, a rend és a törvény a legfőbb motívum. Erre alapozva megállapítható, hogy a vallási törvények által kialakult étkezési szokásokat szintén ugyanezek motiválják, ami nyilvánvalóan struktúrálja az egyén életét és mindennapjait. A vallási rendszerekben jelen van egy spirituális vonal is, a kereszténységben a misztikusok, vagy esszénusok, a mohamedánoknál a szúfi rendek, a zsidóknál a kabbala. A hinduknál a jóga, valamint a buddhistáknál a meditáció nem annyira rejtett misztikum, hisz kellő gyakorlással mindenki előtt nyitva áll. Ezek a Wilber létrán 7. szintű és az előtti régiók világa. Ebből adódóan, mivel a vallási ünnepek adottak, ezáltal az étkezési szokások is, arra következtettek, hogy az ételhez való viszonyulás összefüggésben van a tudat és a személyiség fejlettségével. Ez viszont felveti annak a lehetőségét is, hogy az ember a saját táplálkozási szokásainak tudatosításával tehet egy lépést a fejlődése útján, illetőleg a test és a lélek párbeszédében egy fontos üzenő lehet a gyomor.

Az „Évészavarok a négy kvadráns szerint” című részben fény derült már arra, hogy a lélek problémákkal küszködő szegmensei hogyan jelenhetnek meg a táplálkozás területén. Itt többnyire korai elakadások jöttek szóba, melyek a Wilber létra 2. szintje körülre vezethető vissza. Én azt gondolom, hogy minden szint patológiája megjelenhet valamilyen evészavar formájában, még ha nem is olyan súlyos formában mint egy Anorexia, ahol már nem csak a személyes komfortérzetről szól a dolog.

Az egyén lelki folyamatainak kevésbé szélsőséges elakadásival foglalkoznak a különböző táplálkozási tudományok és tanácsadások, melyekkel a Wilber létra a 4. szintjétől találkozhatunk, a gasztroenterológia tudományos megközelítésén át a szubatomi energiákat szintetizáló „prána-evőki”.

Az egyén táplálkozásának fejlődése -holisztikus szemmel nézve- feltételezi a többfajta nézőpontú tudatos megközelítést, ami a négy kvadránsban nyilvánul meg, hiszen mind a négy aspektusban fejlődni kell a tényleges szintlépéshez. Az „Evés a Wilber létrán” című részben felvázoltam az adott szint lelki motivációit, ami természetes törvényszerűségként jelenik meg a táplálkozásban is.

Saját tudatos étkezésünk tehát, legyen az bármilyen szinten is, közelebb visz a lelkünk legmélyéhez, amit Kaczvinszky a jógáról írott, „Kelet világossága” című könyvében az Isteni Szikrának nevez.

## **Irodalomjegyzék és hivatkozások:**

### 1. Rész

Wilber K. (2008): Integrál szemlélet Budapest Ursus-Libris Kiadó

### 2. Rész

Őskor: <http://hu.wikipedia.org/wiki/Világtörténelem>

Forgács Attila: Az evés lélektana Budapest Akadémia Kiadó 2004.

Ókori táplálkozás : <http://mek.niif.hu/00100/00129/html/1fejezet.htm>

Középkor: <http://www.europa2000.hu/digtan/index.php>

Ipari forradalom: <http://www.moonshadow.hu/index.php?module=cikk&show=422>

Eric Schlosser: Megetetett Társadalom Budapest HVG Kiadó 2003.

### 3.Rész

Vallás: <http://mek.niif.hu/00100/00129/html/4fejezet.htm>

Kepe Róbert:LÁMÁK LAKOMÁJA - A TIBETI KONYHA Elektronikus kiadás:

Terebess Ázsia E-Tár <http://mek.niif.hu/00100/00132/00132.htm>

<http://www.terebess.hu/keletkultinfo/japankony.html>

<http://www.tankonyvtar.hu/historia-1982-03/historia-1982-03-etelek>

### 4.Rész

<http://www.prana.eoldal.hu/oldal/pranaevok-i>

Képek : <http://blog.individum.hu/wp-content/placenta.jpg>

<http://www.nlcafe.hu/data/cikk/7/64752/1.jpg>

[http://www.tutitippek.hu/blog/pics\\_up/valogat-gyerek.jpg](http://www.tutitippek.hu/blog/pics_up/valogat-gyerek.jpg)

[http://iwa.manna.ro/UserFiles/Image/2009/10/02/06\\_Mcdonalds-fat-kids.jpg](http://iwa.manna.ro/UserFiles/Image/2009/10/02/06_Mcdonalds-fat-kids.jpg)

<http://hironok-enciklopedia.blogspot.com/2009/10/twiggy-johet-e-meg->

forradalom.html

[http://image.hotdog.hu/\\_data/members2/794/1794/images/csajok%20magazin](http://image.hotdog.hu/_data/members2/794/1794/images/csajok%20magazin)

<http://www.prana.eoldal.hu/>

### 5.Rész

<http://www.medlist.com/HIPPOCRATES/IV/2/110main.htm>

Túry, Szabó: A táplálkozási magatartás zavarai, Medicina, Bp., 2000

Kirckpatrick, Caldwell: Evészavarok, Hajja és fiai, Debrecen, 2004

Túry, Pászthy: Evészavarok és testképzavarok Budapest Pro Die kiadó 2008

## 6.Rész

[http://www.fogyokura.org/vercsoport\\_dieta](http://www.fogyokura.org/vercsoport_dieta)

<http://fogyhat.hu/dietakurak>

<http://www.harmonet.hu/szepseg-wellness/3652-isteni-izek-ayurvedikus-konyhamuveszet.html>

Makrobiotikus táplálkozás: Kun Szilvia jegyzete

Reformtáplálkozás: [http://bioliget.hu/index\\_hir.php?id=22](http://bioliget.hu/index_hir.php?id=22)

Böjt: <http://www.háromvilág.hu/tartalom/bojt1.html>

## 1.Számú melléklet

### Táplálékom a fény

#### **/Ez az alapkönyve ennek a témának./**

A 21 napos folyamat lényege nem a böjtölés, hanem hogy magasabb rezgésszintekre hangolódjunk rá, melyek lehetővé teszik a számunkra, hogy a kozmikus fény tartson életben bennünket.

Az erre az útra vállalkozóknak meg kell érteniük, hogy az egyetlen dolog, ami valóban korlátoz bennünket, az a hiedelemrendszerünk.

A szíved mélyén kell döntést hoznod, hogy végrehajtod-e az itt említett folyamatot. Azt kell érezned, hogy a számodra ez a helyes döntés. Légy tisztában azzal, hogy valószínűleg ez az egyik legfontosabb dolog, ami valaha is történik veled. Az életed megváltozik...

Bekapcsolódunk az egyetemes életenergiába, és így közvetlenül töltjük fel a sejtjeinket. Ez az elménk feletti uralom útján érhető el, amikor az elvárás felhasználja a Rezonancia Egyetemes Törvényét.

A prána automatikusan fenntart bennünket, ha elvárjuk tőle. A 21 napos folyamatot a természet erői és törvényei vezérlik, és nem igényel semmilyen további odafigyelést. Csak várjuk el, majd hagyjuk, hogy megtörténjen.

Testünk tudatos parancsunk nélkül is lélegzik. Ugyanígy, amikor átprogramozzuk, a test közvetlenül veszi fel a pránikus erőket és életben tart, táplál minket, amint kitörlünk magunkból minden, ezzel ellentétes hiedelemrendszert. Ez az elme feletti uralom folyamata, melynek természetes velejárója, hogy nem kell többé ételt enni.

Frekvenciáink megváltoztatásával teljesen természetessé válnak majd az olyan képességek, mint a telepátia, érintéssel való gyógyítás, tisztánlátás, teleportáció stb. Amikor felhangolt hangszerként az elérhető maximális potenciálunkon fogunk működni, akkor az életünk harmonikus, örömteli és szinkronicitással és varázslattal teli.

Megértjük, hogy szó szerint megteremtjük a magunk valóságát azáltal, hogy fegyelmezzük a gondolkodásunkat.

Arra is ráhangolódunk, hogy meglegyünk alvás nélkül, minden fizikai környezetben kellemesen érezzük magunkat (hidegben-melegben).

\_A prána fenntartó ereje

A prána olyan finom elem, amely áthatja a szervezet minden élő szövetének és folyadékának minden egyes sejtjét. Általában a testnek egy meghatározott területén elhelyezkedő, kis idegcsoport végzi a prána felvételét. Azonban ez a helyzet teljesen megváltozik. Több idegcsoport lép munkába és a testnek jóval megnövekedett területéről látja el a prána egy koncentráltabb formájával.

Helytelen azt képzelni, hogy az ember fizikai testét hajtó energia a megevett ételből származik. Az emberben lévő életfolyamat nem csupán kémiai szinten létezik, különben az ember nem lenne több egy kenyérsütőnél, amelyben reaktív vegyi anyagokat kevernek össze, és nem volna több életintelligencia vagy szellem, mint amennyit egy ilyen sütőben találnánk. Amikor a vegyi reakció lezajlott, a sütő nyugodt, csendes üres és élettelen lenne és ugyanez a helyzet az emberrel is.

Amikor az emberi test levegőt lélegzik be a tüdőbe, az e levegő éterikus párjában lévő prána bekerül a test éterikus párjába, majd pedig a mindennapi életünkben használt különféle energiákká alakul át.

\_Fizikai halhatatlanság

Az emberiség időtlen idők óta be van zárva a korlátozott lét tudatába és hiedelmébe. A halál szükségességének mentális elvárása és az ebbe vetett hit olyan mértékben eluralkodott, hogy a mirigyek, mint például a tobozmirigy és az agyalapi mirigy halálhormonokat választanak ki ahelyett, hogy természetes, életet fenntartó és regeneráló mintákat valósítanának meg. Az emberi test rendkívül komplex önfentartó organizmus. Hétévente teljesen megújul a sejtek szintjén.

A test egy csodálatos önfentartó gépezet, ami csak a nagyfokú mérgezés miatt robban le. Ez a mérgezés az étrend megválasztásából, a negatív gondolkozásból és hiedelemrendszerekből származik. (Gondolataink teremtik az érzelmeinket, és ha nem érezzük jól magunkat, akkor az betegséget teremt bennünk)

Ahhoz, hogy fizikai szinten is halhatatlanok legyünk, a következőket kell feldolgoznunk:

- Engedjük el azt a hiedelmet, hogy meg kell halnunk!
- Engedjük el minden -gondolati és érzelmi- negativitást testeink energiamezejéből!
- Uraljuk a fizikai, érzelmi és mentális testeinket!

Energiarendszerek vagyunk, a sejtek regenerálódási szintje attól függ, mennyire tudjuk uralni az elménket, mentális testünket. Arról van szó, hogy a mentális test feletti uralom elvezet az érzelmi test feletti uralomhoz, ami viszont a fizikai test feletti uralmat jelenti.

\_Regenerálódás és visszafiatalodás

Minél nagyobb a testen belül a fény hányadosa, annál erősebb a természetes képességünk a sejteink regenerálására tudati szinten. Minél inkább mentes sejtstruktúránk a mérgezés minden formájától, annál több fényt veszünk fel és annál magasabb energiamezőink rezgésszáma. A fény fényt hoz. A fény átalakítja és szétesztja azt, ami nem fény.

9\_Hogyan tart fenn engem a prána Ez egy olyan beavatás, melyet tiszteleten kell tartani és nem szabad könnyedén elkapkodni. A 21 napos folyamat elvezet a fizikai test -és bizonyos mértékben az érzelmi és a mentális test- feletti uralomhoz, mivel mind érzelmi, mind mentális erőre szükség van egy ilyen folyamat végigcsinálásához.

Megtanultam: beprogramozhatom a testemet arra, hogy megtartsa a kívánt súlyt és hogy tetszés szerint változtassa az alakját. Megtanultam, hogy a testem az érzelmi állapotomat tükrözi vissza és hogy az érzelmi testem közvetlenül reagál gondolati folyamataimra.

Soha nem voltam éhes egészen addig, amíg el nem kezdtem nassolni.

A szervek megtartják egészségüket és addig javítják a teljesítményüket, amíg csúcsmódban nem kerül az egészségünk, amikor a megerősödött tudatosságunk elkezd az elme éber uralásának folyamatát és korlátlan valóság megteremtését.

Az ízek és az ízlelési érzetek utáni sóvárgás jelenti a legnagyobb buktatót. Fontos, hogy ne tagadjuk ezt. Amikor az emberek abbahagyják az evést, akkor vagy fűszeres ízekre vágnak vagy nagyon édes íze.

A test egy biokomputer, az elme a programcsomag, az élet e kettőnek a nyomtatványa. Ha valakinek nem tetszik az élete vagy annak bármely része, akkor írja újra a programot. A jó minőségű gondolkodás jó minőségű életet hoz magával, a korlátlan gondolkodás, korlátlan étellel jár. Ezen az úton az elme uralja az anyagot.

A testgyakorlásról

Egy erős, felhangolt jármű könnyebben viseli el az energia beáramlását. Erősítsük meg testünket. Ez a folyamat olyan, mint egy sáman vagy harcos beavatás és nem szabad könnyedén hozzáállni. Mint minden információ esetében itt is az olvasók belátásán múlik, hogy csak azt fogadják el, amit intuitívan helyesnek érznek a maguk számára.

A 21 napos folyamat nem bõjt, hanem a test energiamezőinek áthangolása egy olyan rezgésszámra, ami kompatibilis a kozmikus energia felvételére.

A fizikai test a szolgánk, akárcsak egy autó. Belemegyünk, amikor akarunk és kimegyünk belőle. Amikor a fizikai teste -az autója- megmondja neki, mikor egyen, mikor aludjon, majd tönkremegy az elhasználódás és a megfelelő karbantartási programok nem ismerése miatt, akárcsak bármelyik jármű. Önmagunk uralása azt jelenti, hogy megfelelő karbantartási programokat alkalmazunk az összes testünkkel kapcsolatban, hogy hatékonyan szolgáljanak bennünket.

A hiedelmek teremtik a valóságunkat.

Forrás: <http://www.prana.eoldal.hu/oldal/taplalekom-a-feny>