



A táplálkozási újhullámokkal mindig az volt a legnagyobb bajom, hogy egyrészt mindenáron meg akar győzni a maga igazáról, egyeduralmáról, rengeteg a tilos, és hogy szinte egyáltalán nem illeszkedik az adott táj, szokásvilág és kultúra adottságaihoz.

Székely szemmel ebben kivételt képez talán a paleolit táplálkozás, hiszen hús van rengeteg, és a zöldség is kikerül mellé. Az viszont roppant gyanús, hogy szinte az összes többi irány tagadja a hús fontosságát az egészséges táplálkozásban.

Mindenesetre, ha az ember döntést kíván hozni ebben a témában, az első és legfontosabb teendője a tájékozódás. Ezért is volt izgalmas számomra Kövesdi Natáliával, a makrobiotika nagyszónyával találkozni, hiszen erről az irányról most hallottam először, illetve csak az internet segítségével kaptam néhány támpontot ezzel kapcsolatban. A beszélgetés előrehaladtával pedig Natália egyre kíváncsibbá tett. Azt mondja, a **mások gondolkodás nélküli követése nem a siker útja**. Meg kell tanulni saját magunkat.

Mesélne röviden az olvasóknak a makrobiotika történetéről?

Az 1950-es években indult a világhódító útjára a makrobiotika és a japán **George Oshawa** nevéhez fűződik az elvek kidolgozása.

A gyógyító makrobiotika

című könyve óriási felháborodást keltett annak idején az orvosok körében Magyarországon. A téziseket, amiket Oshawa felállított, sorban cáfolták.

Ő felállított egy rendszert, ami gyakorlatilag követi a több ezer éve kialakult táplálkozási és életmód szokásokat. Ő mondta ki először, hogy mivel mindenhol más időjárási viszonyok, más hagyományok vannak, elsősorban ezeket kell követni.

Minden nép kialakította saját magának a saját életrendszerét. Amerikában például a kukorica az alapgabona, de Európában a búza. Mindkét esethez alkalmazkodni tud ez a rendszer. Oshawa tanítványa **Michio Kushi**, aki egy Amerikában élő japán tudós, még inkább közérthetővé tette ezeket az elveket.

Kushi-intézetek alakultak a világ több pontján. Ott fogadják azokat a daganatos betegeket is, akiket a makrobiotikus életmóddal vezetnek vissza az életbe nagy sikerrel. Én ismerek több olyan embert is, aki a bostoni Kushi-intézetben megtanulta ezt a főzést, és ma már tanítja is. Én magam Ron Rosenthaltól tanultam, aki Kushi tanítványa volt. Így mondhatom, hogy ez egy élő átadási vonal.

Ön mikor találkozott először ezzel az életmóddal?

Huszonöt éve találkoztam Ron Rosenthallal, ő egy magyar származású ember, aki szintén egy betegség kapcsán került közel a makrobiotikához. Később Amerikában, Kanadában népszerűsítette annak elveit.

Egyszer Magyarországra is eljött egy tanfolyamot tartani, ahová én is elkerültem. Akkortájt egy közeli családtagomnak hasnyálmirigyrákot diagnosztizáltak, és egy-két hónapot jósoltak neki az orvosok. Ebbe nem akartunk belenyugodni, de azt sem tudtuk, hogyan lehetne segíteni rajta. Kerestük, kutattuk a lehetőségeket, és akkor került a kezünkbe egy, a keleti gyógyászatról szóló könyv.

Akkor hallottam a tanfolyamról is, sőt a makrobiotika kifejezést is akkor hallottam először. Akkoriban nem volt internet, így az értelmező szótárban néztem meg a jelentését, ami így hangzott: **a hosszú élet művészete**. Ez egy reménysugár volt, el is mentem a főzőtanfolyamra.

Akkor úgy gondoltam, én nagyon jól főzök, és **el nem tudtam képzelni, hogy valaki nekem**

újat tud mondan

i. Hát bizony nagyon

jegyzetelnem kellett. Ez nem egyfajta táplálkozás, ez egy életrendszer. Van filozófiai alapja is, a taoista filozófia. Akkor már az akupunktúra is közel állt hozzám, így nagyon érdekelt az egész dolog.

Ennek van egy diagnosztikai rendszere is, a **vizuális diagnosztika**. Ez annyit jelent, hogy a szervezet megváltozott állapotát meg tudjuk állapítani a külsőnk megváltozott állapotán. Anélkül, hogy föl vágnánk, vagy bármilyen más agresszív módszert alkalmaznánk, láthatjuk, hogy a különböző zónák mit üzennek.

Ez egy varázslatos dolog, hiszen **ha ezt egy édesanya megtanulja, akkor le tudja olvasni a családtagokról, hogy mi lehet a probléma**. Ha ehhez hozzá vesszük a táplálkozási ismereteket, akkor pontosan tudni fogja azt is, hogy mit főzzön reggelire, ebédre, vacsorára ahhoz, hogy a kibillent egyensúlyt vissza lehessen állítani.

Tehát a makrobiotika diagnosztika, kezelés és megelőzés is egyben?

Így van. Sőt kapcsolódik hozzá egy gyógyító masszázs is, a **shiatzu masszázs**. Csak itt Európában szétszedik ezt a rendszert. Külön tanítják a főzés technikáját, a masszázst, holott egy rendszerbe tartoznának.

Említette, hogy Oshawa azt vallotta, hogy minden nép tudja, mi a jó neki, és hogy követni kell a hagyományokat. Ez azt jelenti, hogy a makrobiotikát a magyar ember hagyományaira is rá lehet építeni?

Pontosan ezzel akartam folytatni. Nagy szerencsém volt, hogy **Ron Rosenthal**tól tanulhattam, mert ő **magyar származású lévén átalakította az elveket a magyar viszonyokra**, és én ezt sajátíthattam el.

Ennek alapján írtam meg a *Nagyi és Nati* szakácskönyvét. Ez a magyar hagyományokra, alapanyagokra épül, de a makrobiotika elvein alapul. Ezért volt olyan sikeres a könyv.

Erdélyben is nagy izgalommal várják a főzőtanfolyamot
, már most jelentkeznének rá.

Az egész család teljesen átállt akkor a makrobiotikára. Eleinte én főztem, aztán annyit dolgoztam, hogy fel kellett venni egy szakácsnőt, akit megtanítottam így főzni. Ez bizony időigényes, nem mondom, hogy a gyors étkezés kategóriája. A barna rizst meg kell főzni, a zöldségeket össze kell vágni, össze kell hangolni, meg kell tervezni.

A sikert mindig meg kell tervezni. Ha nincs egy saját gondolatom, csak megyek mások után, az nem a siker útja, mert mindenki más és más. Ebben megtanulhatom az elveket, de figyelni kell saját magunkat, családtagjainkat. Egyénre szabott a makrobiotika, és ettől lesz nagyszerű és gyógyító. De tanulni kell. Csupán két nap befektetés kell, hogy aztán egy életen keresztül tudjam megfelelően alkalmazni.

Úgy, hogy közben gondolkodom is.

Igen, gondolkodni kell. A XXI. század egyik üzenete, hogy most történik a korszakváltás. Nem fizikai szinten történik meg a váltás, hanem tudati szinten következik be. Ez egy új embert fog létrehozni.

Ehhez az első lépés, hogy tanulni kell. **Hiába végzünk el öt egyetemet, az életet tanulni kell.** Ma már a szívünkkel kell gondolkodni, az érzéseinkre kell építeni. Ahogy el kezdek tanulni, és ezzel foglalkozni, megértem, mit jelent, hogy a szívemmel gondolkodom. Úgy hozni döntéseket, hogy nem csak magamat, hanem a másik ember érdekeit is szem előtt tartom.

A gyerekemről például meg tudom állapítani, hogy Yin vagy Yang típusú, ezt meg lehet tanulni. Ha például karikás a szeme alatt, a vese azt üzeni általa, hogy elfáradt. Ha tudom, hogy a vese legjobb gyógyító gabonája a hajdina, akkor főzök egy hajdinakását.

Anyaként viszont azt kell mondanom, az is időigényes, hogy ezeket az ételeket megszerettessük a gyermekkel.

Ez a legnagyobb problémánk most, hogy az ízlelő bimbóink annyira el vannak deformálódva, hogy nem érzékelik az igazi, természetes ízeket. A cukor, a só, a csípős agresszív ízek megváltoztatták az ízérzékelésünket.

Akkor van íze a gyümölcsnek, ha megcukrozza az ember, ha tejszínhabot tesz rá. Itt van az avokádó, ami szuper élelmiszer. Ez ugyan Magyarországon nem, de Európában megterem. Olyan vitaminokhoz, ásványi anyagokhoz és minőségi zsírokhoz juttatja a szervezetet, ami egyedülálló. Nagyon jól hasznosul, energiát ad, és nem hizlal.

Amikor az ízlelés visszaáll a normális kerékvágásba, kifejezetten különleges ízeket lehet felfedezni ebben a gyümölcsben, amit az emberek többsége íztelennek tart.

Saját tapasztalatból mondom, hogy biztosan vissza tud állni a normális ízlelés, és igenis finommá válik a zöldséglevés a leveskocka nélkül is. Mégis félnek az emberek elhagyni a rossz szokásaikat. És ami a legrosszabb, hogy az orvosok is a felépült beteget visszaküldik a megszokott életmódjába. Egy beteg embert valami ebbe az állapotba sodort, ezen tehát változtatni kellene.

Ez az irány. Az első üzenet a tanulás, a második a tudatos élet. És igen, ha valami elvezetett egy betegséghez és ezen változtatni szeretnék, nekem kell megváltozni, különben ugyanazt fogom újratermelni.

És a harmadik, hogy energiahíányos lett a Földünk. Erre kell az emberek figyelmét fordítani, a hiányzó energia pótlására. **Van öt alapenergiánk, amiből felépítjük magunkat.** Az első az oxigén, a második a víz, aztán a táplálék, a napfény és az ötödik a Föld mágnesessége.

Négy alapenergiával rendelkezhetünk, tudunk dönteni azok minőségi felhasználásáról. A hús például viszi az energiát, a gabona meg adja. Én döntöm el, melyiket választom.

Az ötödikkel van a nagy baj, mert a Föld mágnesessége napról napra csökken, ma már 1

Gauss helyett csupán 0,4 Gausst mérnek a tudósok. Valószínűleg a Föld pólusváltásra készül, ezért csökken a mágnesesség. A Dél-Atlanti Mágneses Anomáliának nevezett területen, ahol 0,3 Gauss a mágnesesség, már nincs biológiai élet. És sokat mondó. Tehát a mágnesesség hiánya miatt van a gigantikus betegséghullám.

Én azt választottam küldetesként, hogy erről beszéljek az embereknek, és beszélnünk kell a többi elemről is. Ha a mágnesességet pótoljuk, a májunkt kap energiát, elkezd dolgozni, és a méreganyagokat kiüríti a szervezetből.

Manapság a csökkent mágnesesség miatt összetapadnak a vörös vértetek, amik nem tudják szállítani az oxigént. Ha a szétválasztás megtörténik, azt vesszük észre, hogy napról napra jobban és jobban érezzük magunkat. 25 év alatt Brazíliában és a világ több pontján is tartottam főzőtanfolyamokat, így nagyon megismertem a makrobiotikát.

A fő irányom azonban a mágneseterápia lett, mert meggyőződésemm, hogy ez az alap, amire az emberek figyelmét fel kell hívni. Az összes többi a második lépés. 25 éve foglalkozom a makrobiotikával, és aszerint is élek, mégis éreztem, hogy valami nem stimmel. Jól voltam, nem voltam beteg, de küszködősebb volt az élet. Fájt a fejem, időnként nem tudtam jól aludni, és nem volt különösebb indoka. Aztán kijutottam Brazíliába, ahol érdekes módon az emberek nagyon egészségtudatosak. Ott tudtam beszélni tudósokkal, és ott hallottam először az ötödik energiaforrásról, a mágnesességről. Azóta írtam erről könyvet is, és úgy tűnik, ez egy helyes irány. De összetett a probléma, mert mind az öt elemre szükség van.

A főzőtanfolyam kapcsán milyen sikerre számít a székelyeknél, vagyis egy olyan közegben, ahol a húsevésnek óriási a hagyománya? Megjegyzem, hogy tapasztalataim szerint azok között, akik itt Székelyföldön valamilyen új irányt szeretnének kipróbálni a táplálkozásukban, nagyon nagy százalékban a paleolit életmódot választják. Valószínűleg épp a hagyományaink miatt nem érzik olyan nagy erőfeszítésnek a váltást.

Paleolit táplálkozás, betegek az emberek. Nem lettek jobban. Én nem értek egyet vele, és azt is elmondom, hogy miért. A makrobiotika arra épít, hogy **egyensúlyt kell a szervezetben létrehozni**, mert az egyensúly egyenlő az egészséggel. Vannak Yin típusú és Yang típusú ételek, és ezek egyensúlyát akarjuk megteremteni. Ha bármelyik irányba eltolódunk, olyan típusú betegségekkel kell szembenéznünk. A totális Yin vagy Yang is egy-egy halálnem.

Például a májdaganat egy totális Yang-betegség, a nőgyógyászati rák pedig egy totális Yin-betegség. A legkevésbé Yin-táplálék a zöldség, Yinebb a gyümölcs, aztán sokkal Yinebb a cukor, ezt követi a vegyszer, a gyógyszer és végül a kábítószer. Ez utóbbi tehát egy olyan totális Yin-energia, amittől túladagolás esetén meghal az ember.

A legkedvezőbb tehát, ami a középpont mellett van, az a zöldség.

A legkevésbé Yang a gabona, tehát a zöldség és a gabona tart egyensúlyt. Ezután következik a kagyló, a rák, a csiga, a hal, a szárnyas hús, a vadhús, a disznóhús, a marhahús és a sor végén a leginkább Yang, a só.

A paleoval meg az a bajom, hogy a zöldség kicsit Yin, a hús meg nagyon Yang, így átbillen a mérleg nyelve a Yang oldalára. Egyébként **a hús nagyon savasító, a zöldség pedig kicsit lúgosító hatású**, így ez a táplálkozás elsavasítja a szervezetet. Így nem igazán van helye a húsnak ebben a rendszerben.

Azt is olvastam, hogy a makrobiotikában a kenyeret egyáltalán nem ajánlják, holott gabonából készül.

Igen, de többszörösen feldolgozott gabonából. Minél több feldolgozási folyamaton megy át egy tápanyag, annál kevésbé tartalmaz energiákat. Nem csak fizikai minősége, hanem energetikai minősége is kell, hogy legyen a tápláléknak.

Épp elég baj, hogy a búzaszemet nem lehet nyersen fogyasztani, csak főve. Vannak táplálékok, amit sajnos nyersen nem lehet elfogyasztani. De ha már porítjuk, tároljuk, és megbontjuk az egységét, elszáll belőle szinte az összes energia.

Erre nagyon jó bizonyíték, hogy több száz éves agyagedényekben találtak csíráképes rozsszemeket az elsüllyedt hajók fenekén. A teljes kiőrlésű kenyér viszont azért más, mert az emésztésben kulcsfontosságú korpát általa megkapja a szervezet. Ezzel együtt **a kenyérből a**

lehető legkevesebbet ajánl a makrobiotika.

A szója használata mennyire erőteljes a makrobiotikában? Sokan ugyanis támadják különböző okok miatt.

Nem alap a szója a mi esetünkben. Van ajánlott, van megengedett, és van nem ajánlott táplálék a makrobiotikában.

Az ajánlottak közé tartozik a gabona, a zöldség, a gyümölcs, a hüvelyes növény és az olajos magvak. Ha valaki beteg, és nagyon komolyan veszi, akkor ebből az öt alapanyagból készíti el a reggelit, ebédet, vacsorát. Ott javulás is van.

A megengedett azoknak van, akik tartják az alapot, de jól vannak, és nincs szükségük szigorú diétára. Ide tartozik a szárnyas hús, hal, kagyló, rák, csiga, szója, gomba. Ez egy héten egyszer alkalmazható.

A makrobiotika elvei szerint ezeknek a megengedett táplálékoknak tápanyagértéke is van, vagy csak a diéta szigorúságán enyhít? Az emberek ugyanis nehezen tartják a szigorú diétákat.

Igazából elegendő az ajánlott, de ha valakinek amúgy jól működik a szervezete, és úgy adódik, alkalomadtán ehét a megengedett táplálékokból. A gombára viszont nagyon kell vigyázni, mert veszélyes lehet a spórák miatt. A szárnyas húsnál is nagyon fontos, hogy biztos és bio forrásból származzon. Ugyanez vonatkozik a többi táplálékra is egyébként.

Az egyszerű ember fel fogja tenni Önnek a kérdést, hogy rendben van ez így, de hogy lehet ennyi mindenre odafigyelni egy rohanó világban.

Életünk legfontosabb feladata ez. El kell dönteni, mi a fontos: a rohanás, a horror filmek éjszaka, vagy az alvás és, hogy főzzek reggelre egy tápláló reggelit. **Az életmódváltásnak**

tudati szinten kell először megtörténnie

. Egy döntést kell meghozni, de ehhez előbb tanulni, kutatni kell. Az ismeretek el vannak rejtve az átlagember elől. Vannak bizonyos üzleti érdekcsoportok, akiknek nem érdeke, hogy az emberek tudják, mit kell csinálni, hogy rendbe jöjjenek. Tanulás, információk nélkül nincs jó döntés.

Rengeteg a betegség, amivel a nyugati orvoslás nem tud mit kezdeni. Itt van például a lisztérzékenység vagy egyéb allergiák. Ezek esetében tud-e segíteni a makrobiotikus életmód?

Az első, hogy azokat a táplálékokat elhagyjuk, amelyek az allergia okozói. A többi gabonával és zöldségekkel el kell kezdeni egy folyamatot. Nyolcféle gabonáról beszélünk: a búza, a rozs, a zab, az árpa, a köles, a kukorica, a hajdina és a barna rizs. Ebből kivéve a gluténtartalmúakat, marad az utolsó négy, ebből kell főzni.

De az allergia egy idő után visszafordítható lesz?

Igen. Ehhez pedig mindenképp ajánlanék egy akupunktúrás kezelést is. A mágnessterápiás akupunktúra esetében, ami egyébként kiváltja a szúrást vagy akupresszúrát, megvan az allergia kikezelésére kialakított akupunktúrás pontkombináció.

Vannak ezzel kapcsolatban pozitív visszajelzések?

Igen, csak azoknál nincs, aki nem csinálják. Két esetben nincs pozitív hatás, ha nem használják, vagy ha rosszul használják ezt a módszert. Ennél ugyanis gondolkodni is kell. Szenzációs életminőséget lehet elérni, de tenni kell érte. Aki nem tesz semmit, mire számít?

Azt vettem észre, hogy azok az emberek, akik valamelyik húsmentes táplálkozási elv szerint élnek, kiegyensúlyozottabbak, kevésbé jellemző rájuk az agresszív viselkedés. Lát összefüggést a húsfogyasztás és az emberi viselkedés zavarai között?

Hogyne. A hús a vadállatok étele, így az az embert is agresszívvá teszi. De azért ez nem annyira egyszerű. Mert ha az illető elhagyja a húst, és nem eszik elég Yang-ot, eltolódik a mérleg nyelve a Yin felé. Így a személyisége is lágy lesz, nyugodt lesz. Ez egy idő után szélsőséggé válik. Szerintem nem ez az út. Ha pedig a húst ki akarjuk iktatni, helyette több gabonát kell enni az egyensúly fenntartása érdekében. Ez 50 %-ot jelent, amit nagyon nehéz tartani. A Yang adja az erőt, a koncentráció és a gondolkodása képességét, és ő isműködtet.

A Yin a lágyágót, hosszú távon a koncentrálatlanságot adja, és nem működtet. Azonban mindkét energiára szükség van az egyensúlyhoz. Az embereknek is két típusa van, így a Yang-típusú, gyors anyagcserével rendelkező nem tud megenni hús nélkül, a Yin-típusú viszont könnyen elvan a húsmentességgel. De a húsok között is különbség van, erről beszéltünk.

Az embereket a döntés meghozatalában is nagyban segíti az energiát adó mágnessterápia, így van ereje nemet mondani a csülkös bablevesre, és helyette a búzas bablevest választani.

Ezt tudom magamról, hogy mellettem ehét bárki bármit, engem nem zavar. De megvan a szabadságjogom is, hogy én is azt ehessek, mégsem akarok mást enni.

Na, erről szól a makrobiotikus szemlélet. Semmit nem tilt, irányok vannak. Mert ha tiltok valamit, az nem fog működni. Ezért vesszük mindig tételesen azokat az ételeket, amelyek nem ajánlottak, megbeszéljük, miért nem azok, és az emberünk majd eldönti, hogy bevállalja-e például a tejivást. A tej ugyanis ködös gondolkodást okoz és nyákképző, ami a rák kialakulásának első momentuma.

Amikor mindenhova az van írva, hogy a tej életerő, egészség, ebben a közegben nem egyszerű lemondani róla. Amikor a kislányom óvodás volt, nem akarta meginni a kakaót és a tejet, hiszen már három éves kora óta ott ült a főzőtanfolyamaimon, és tudta miért nem. Akkor behívtak engem azzal, hogy hogyan nevelem a gyerekemet, miért követek el ilyen galádságot, majd egy idő után már azért hívtak be, hogy elmondjam a többi szülőnek is, miért nem egészséges a tej.

Az embereket nagyon érdekli ez, de nem mindenki tudja meghozni ezt a döntést, ebben segíthet a belső energiát adó mágnessterápia.

Elképzeltetőnek tartja, hogy valakinek nem a makrobiotika az útja?

Sokan vagyunk sokfélék, ki kell próbálni. Én azért is szorgalmazom a főzőtanfolyamot, mert lehet, hogy most nem erre van szüksége valakinek, de a jegyzet még nagyon jól jöhet, ha baj van. Mindenki a saját hajójának a kapitánya, más helyett döntést nem tudunk hozni, és nem is hozhatunk. Az én dolgom, meg szerintem az Öné is, hogy tájékoztassuk az embereket arról, amit mi tudunk.

Mi van a depresszióval? Az is egyfajta népbetegség. Ebben segít ez a fajta életmódváltás?

Azt kell megértenünk, hogy mi egy energiatest vagyunk. Az energiatestünkre épül rá a fizikai testünk. Ha az energiatestünkben hiány van, ez kihat a fizikai testre, ennek mindenféle tünete meg is jelenik rajtunk. Ha az energiatestünket újra felépítjük, az fog hatni a fizikai testünkre. Ez ennek a filozófiája. Hogyan tudom az energiatestemet felépíteni? Az öt alapenergiából, amiről beszéltünk. Ha valamelyik nincs meg közülük, meghalunk.

Az emberekkel meg lehet értetni, hogy nem pénz kérdése az életmódváltás? Hogy a mennyiségi helyett a minőségi táplálkozás a megoldás?

Én inkább arra felé mozdulnék el, hogy nem csak a kocsit kell gondozni, szervizelni és gondoskodni a jó benzinről. Meg kell adnom saját magamnak is, amire szükségem van. **A pénzt pedig azért kapjuk, hogy saját magunkat építsük vele**

A pénznek ez a dolga, nem az, hogy a tőzsdén legyen. A pénz engem kell szolgáljon, hogy legyen olyan egészséges milióm, amiben jól érzem magam. Hogy megvegyem azokat a minőségi táplálékokat, amik igenis drágábbak, mint a silány kaja. Ne akarjunk Trabant árából Mercedest venni.

Szóval, azt kellene megérteni, hogy a pénz a legnagyobb szolgálonk és minket szolgál, nem a tőzsdét. Legtöbbször meg is jön az a pénz, de nem arra költik az emberek, amire kellene, hanem a századik cipőre, az ötödik TV-re. Az emberek költenek, csak nem tudják, hogy kell a pénzzel bánni, mi a funkciója. És amikor valaki azon a pénzen, ami a rendelkezésére áll, elkezd építeni magát, akkor indul meg igazán a pénzáramlás. A pénzzel tehát akkor bánok jól, ha a szolgálatát elfogadom.

Kövesdi Natália a mágnesoterápia kapcsán a napokban előadássorozatot tartott Erdély több városában, többek közt Székelyudvarhelyen is. Azt ígérte, hogy bár nehéz összehozni a távolságok miatt a főzőtanfolyamokat, mégis az érdeklődésre való tekintettel rövid időn belül mindenképp megszervezik.