

Szakmai tézisinterjú az életmódváltásról

Az életmódváltással, az egészséges étkezésekkel tele van a világ. Mindenki életmódot vált. Mindenki igyekszik elérni, hogy teljesebb, kiegyensúlyozottabb életet éljen. De valójában hogyan is kezdünk hozzá? Közel sem egyértelmű a válasz.

A bionomia lényege nem más, mint az élet és élővilág törvényeinek, valamint a föld és a kozmosz természeti jelenségeinek pontos tanulmányozásán alapuló új élet, társadalom és közgazdaságtan, amelynek célja az élet, kiemelten az emberi közösségek szolgálata, a természethez és a természeteshez való visszatérés, és az egészség megőrzés legyen az emberi, állati, növényi vagy akár a földé.

Ez nem új, Rousseau: Vissza a természetben című művében ugyanezt fogalmazta meg. Antal Vali bionom táplálkozási tanácsadóval beszélgetünk.

Antal Vali: Nem, újnak nem új, inkább az a lényeg, hogy teljesen más szemszögből kezdik ezt nézni az emberek. Nemcsak az elmélet, hanem a gyakorlati részét erősítik ennek. Tudok erre egy hétköznapi példát is mondani: Össze kell hozni a környezetvédőket, össze kell hozni az öko gondolkodású embereket, és össze kell hozni a tudatos vásárlókat.

Azt vettük észre, hogy vannak tudatos vásárlók, akik nagyon megnézik, mit vesznek, miért vesznek, nem a reklámok hatnak rájuk, hanem maga a termék. Annak az összetétele, annak a minősége.

Vannak azok az emberek, akik élharcosok, és védik az állatokat, hogy ne gyilkolják le őket. Vannak emberek, akik otthon szelektíven gyűjtik a szemetet, és nagyon fontos nekik, hogy olyan takarítószerket, vagy tisztítószerket használjanak, amivel nem szennyezik a csatornán keresztül a környezetet.

Azt vettem észre, hogy ezek a kis csoportok mind a maguk világában gyönyörűen elvannak, de gyakorlatilag nem kalandoznak el a másikéba.

Ez a fajta tudomány, ami ezt összefogja, én inkább ezt hívom a hétköznapi nyelv bionómiájának.

Rá kell ébreszteni azt az embert, aki tudatosan figyel a tisztítószereire, hogy a kozmetikumai is pontosan ugyanolyan károsak, és ha haját mos, az is bekerül a lefolyórendszerbe, az is ugyanúgy tudja szennyezni a környezetet.

Tudományosan lehet így élni? Ez teljesen szembemegy a mai gyakorlattal. A fókuszban a fogyasztás áll.

AV: Kicsit visszakerdezek: Mi miatt jellemzi ez a világunkat? Mi miatt rohanunk? Mi miatt fontosabb a pénz? Mi miatt öljük meg a természetet magunk körül? Mi váltotta azt ki, hogy nem hosszútávon gondolkodunk, hanem rövidtávon?

Ezek a kényelmünket is szolgálják.

AV: Biztos? Ez az a trend, amit megpróbálnak az emberekkel elhitetni. Hogy nekem jó a leves por, mert kettő perc alatt tudok belőle levest készíteni. De azt nem árulja el senki, hogy egy leves por miből van, és azt, hogy annak a fogyasztása hosszútávon nagyon komoly bélrendszeri problémákat okozhat.

Arra ott van az étrend kiegészítő, puffadás gátló, ami ezt rendbe hozza.

AV: De ez is egy felesleges üzleti kör. Mert minek, mikor eleve élhetnénk úgy, hogy erre ne legyen szükség. Visszatérve arra, hogy mi értelme van ennek az egésznek: én bionomiával foglalkozom. Rájöttem, hogy az embereket ez a tudomány nem érdekli, mert senki nem szeret tudományosan leélni egy életet. De azt vettem észre, hogy az embereknek gondjai vannak, és problémáik vannak. A legtöbb ember akkor elégedett, ha a problémájára kap egy megoldást. És abban az esetben, ha én a problémájára bionom megoldást tudok javasolni, és megszűnik tőle a probléma, jobb minőségű lesz az élete, az egészsége, jobb minőségű a környezete, jobb minőségű a családjá, akkor ezt az embert nem fogja érdekelni, hogy bionomiának hívják-e azt, ami miatt jobban érzi magát. De elkezd bionom módon élni.

Ha elmennek az emberek egészségügyi, táplálkozási problémák miatt egy orvoshoz, akkor a recept mellé, amit megkapnak, az orvos első mondatl azt javasolja, hogy mindezek mellett: életmódváltás javasolt. Erre a reakció, „ó nem, majd bekapom a gyógyszert stb.”

AV: De vajon miért lépnek túl rajta az emberek? Ezt elárulom.

Mert ezt a legnehezebb megtenni, úgy gondolom.

AV: Nem. Nem. Azért, mert igazából fogalmuk sincs arról, hogy hogyan kell életmódot váltani. Ez a legtöbb embernek egy nagy zöld köd. nem látnak mögé. Hogy ki, mit ért az életmódváltás alatt. A legtöbben úgy vélik, hogy innentől kezdve az életemben diszkomfortos megszorítások lesznek.

Ami abszolút nem igaz.

Én azon vagyok, hogy az embereket megtanítsam arra, hogy az életmódváltás egy teljesen pozitív dolog. Rossz szó, mert a mostani életmódhoz képest akarunk váltani, holott több ezer évig így éltünk. És most, az ipari forradalom óta váltottunk, elcsúszott egy urbanizált, mások által vezetett irányított módba az életünk, az, hogy tulajdonképpen mindent készen kapunk meg, és semmit nem nekünk kell kitalálni, megcsinálni, kigondolni, belátni mögé, hogy hogy működik, hanem mi úgy gondoljuk, hogy készen megkapjuk, akitől megkapjuk, az biztos vigyáz ránk, és ezekkel semmi baj nem lehet.

Akkor, amikor valakit megtanítunk életmódot váltani, akkor elsősorban nem arra gondolok, amire az orvosok, hogy innentől majd nem eszünk annyi szénhidrátot, stb.stb hanem arra gondolok, hogy megtanítom gondolkodni. Megtanítom arra, hogy lásson be a dolgok mögé, és ne fogadjon el mindent feltétlenül. És kérdőjelezze meg, hogy amit megvett élelmiszert, amit szuper egészségesnek reklámoznak, az valóban az-e.

Talán nem az a probléma, hogy feltétel nélkül elfogadjuk azt, ami rá van írva a dobozra, hanem pont az ellenkezője. Nem foglalkozunk vele, mert teljesen mindegy mi van ráírva.

AV: Kinek? Nekem nem. Nagyon sok embernek nem mindegy. Egyre több embernek nem mindegy.

Az, hogy valaki bionom módon él, az előfeltételez egy jártasságot a világ dolgaiban.

AV: Én azt mondom, hogy alapjában elég, ha az embernek megvan a józan paraszti esze. Meg logikája.

Példaként: az ecetnél csodálatosabb takarítószer nincs. Tulajdonképpen az ecettel bármit meg lehet oldani. A fertőtlenítést, a vízkőoldást, a zsírolást. Ha megnézünk sok tisztítószert, majdnem hasonló hatóanyaggal, maximum nagyobb maró hatással, a legtöbbször csillagászati áron lehet hozzájutni – az ecet árához képest-.

Hogy hogyan lehet józan paraszti ésszel látni az ezek mögött meghúzódó dolgokat: például ha megveszek egy olyat, hogy császármorzsa por. Hogy megkönnyítsük a háziasszonyok dolgát. ha megnézem a hátulját, hogy mi van az összetételhez írva: tulajdonképpen prézli, meg gríz. Normális esetben is abból van a császármorzsa. Le van írva a hátuljára, hogy hogy kell alkalmazni, hogy császármorzsa legyen, gyakorlatilag úgy, mint a császármorzsa nélkül, ha a hagyományos alapanyagokból csinálnánk meg. Az embereknek öt dekát eladnak 3 kiló gríznek az árán.

Azt szokták mondani, azért adják el, mert van rá kereslet.

AV: De miért van rá kereslet?

Erre mondtam a kényelmet.

AV: Igen, kényelem az embereknek nem gondolkodni. És kényelmes homokba dugni a fejünket és nem tudomást venni a múlttól. A 60-as évektől tudják azt, hogy a kozmetikumainknak nagy százaléka súlyosan mérgező. A 70-es években elkezdtek bevizsgálni őket, és azóta nem is történt nagyobb változás. Ha negyven éve senki nem foglalkozik azzal, hogy a kozmetikumok nagy része mérgező, akkor én miért ne tanítsam meg a nőket arra, hogy tudják azoknak a vegyületeknek a nevét, amik súlyos problémákat okozhatnak a szervezetben? És megnézzék azt a tusfürdőt, és ha van benne, tegyék vissza a polcra, és ami miatt ezt elkezdtem mondani: egészen addig fogják gyártani a szemetet, amíg van rá vevő.

Vevő pedig addig van, amíg nincs más alternatíva, vagy ha kényelemből leemeli a polcról. A nők az elsők a családban, akik elkezdenek erre jobban odafigyelni, nem véletlen, hogy az oldalunk is elsősorban a nőknek szól. Hogy tanulják meg ezeket az apró dolgokat. mert ha ők úgy döntenek, mint tudatos vásárlók, hogy nem fogják leemelni a polcról, akkor a kereskedelem úgy működik, hogy amit nem tud eladni, azt nem fogja gyártani.

Ha mi erre elkezdünk figyelni, hogy kényelmesebb legyen a saját és majd az unokáink élete, akkor ezt idővel meg tudjuk változtatni.