

Életmódkultúra és egészség

NASZLADY ATTILA

Született 1931-ben Budapesten, a SOTÉ-n végezte tanulmányait. A Regnum Marianum neveltje, majd egyik ifjúsági vezetője. Kardiológus, számítástechnikai alkalmazói szakértő. Az Országos Tudógyógyintézet és Kardiológiai Regionális Központ főigazgatója. Az Európai Orvostudományi Társaságok Szövetségének főtitkára.

¹ „Az ember homeostasisát mind jobban kiterjeszti környezetére” (E. Schrödinger)

Az ember és környezete fizikai, kémiai, biológiai és szellemi szinten egyaránt állandó kölcsönhatásban van. Az embernek, hogy léte belső feltételrendszerének állandóságát, homeostasisát fenntartsa, szüntelenül alkalmazkodnia kell: a hővesztéséget hőtermeléssel pótolni, a vegyi anyagokat beépíteni vagy eltávolítani, a biológiai hatásokat felhasználni vagy ellensúlyozni, a szellemi befolyást mérlegelni és elrendezni. Adaptáció nélkül kihűlnénk, megmérgeződünk, testünk elpusztulna, szellemi életünk elsorvadna. A rendezetlenség, a káosz ellenében az adaptáció szabályozott folyamat, melynek célja az egyed és környezete kölcsönhatásaiban a rendteremtés,¹ így a teremtés résztvevőjeként a Teremtő képmásai vagyunk. Információ-elméleti megfogalmazásban azt lehet mondani, hogy az orvostudomány ezeknek a szigorúan szabályozott folyamatoknak a műveleti sorrendjét — algoritmusát — igyekszik felderíteni, megfejteni, az orvoslás pedig a meghibásodást hivatott kijavítani vagy megelőzni. Az egészség karbantartása azonban csak az egyén és a népesség állapotának javítását végző szakemberek (orvos, szerző, védőnő, asszisztens, ápolónő, gyógytornász stb.) együttműködésével valósítható meg. Ez az együttműködés társadalmilag szervezett módon, a szolidaritási elv intézményesített formájában, a biztosítás révén válik közérdekűvé. Ebben az együttműködésben is a fő cél az egészség megtartása, illetőleg jobbá tétele. De mit tekinthetünk jónak? Biológiai szempontból az a jobb, ami a külső és/vagy belső károsító hatásoknak fokozottabban ellenáll, azaz felépítésbeli és működésbeli állapotát hosszabb ideig tudja megőrizni („túlélés”), illetve azonos túlélés esetén állapota kiegyensúlyozottabb (stabilabb), teljesítőképessége nagyobb. A struktúra és funkció teljes tönkremenetele, a halál, a rendezetlenség, az entrópia maximuma. Ezen a biológiai katasztrófán a keresztény embert az örök életben, az üdvösségben való hit segíti át. Mózes azt hirdette a Tízparancsolatban, hogy „ne ölj!”, ami nemcsak a más, de a saját élet védelmezése is tiltó formában. Jézus viszont biztatón azt mondta: „azért jöttem, hogy életük legyen és bővebben legyen” (Jn 10,10). Az élet a zsidó és keresztény kultúrában Istentől védett érték, mellyel az ember nem rendelkezhet korlátlanul, viszont, mint minden más Tőle kapott ajándékkal, ezzel is jól kell gazdálkodnia.

„Az egészségesebb nemzetért” konferencián az országos tisztifőorvos *A magyar népegészségügy prioritásai az ezredfordulóig* című előadásában megfogalmazott öt nemzeti cél között elsőként az

Természetes és mesterséges

egészséget említi mint az egyik legfőbb emberi értéket. Ez a tisztán szakmai követelmény összhangban van a humanista értékrenddel és a valláserkölcsei normával. Az ember csak értékmegvalósító rendeltetésének teljesítésében talál tartós örömet, és sikerirányultságát csak így elégítheti ki. Ha tehát az egészségét értéknek ismeri el, eszerint is kell vele bánnia. Csakhogy, mint említettük, kettőn áll a vásár: rajta és a környezeten. E kapcsolatot ezúttal csupán az életmód szempontjából vizsgáljuk.

Az emlősök, amelyek közé testünk alapján besorolhatók vagyunk, mintegy 200 millió éve természetes környezetben, természetes életmódot folytatva adaptálódtak. Végtagjaikat erőteljes mozgásra használják: a hátsó lábuk a menekülés vagy üldözés fő motorja, a mellső a helyzetváltoztatás mellett a kapaszkodás, védekezés vagy támadás eszköze. Másznak, kúsznak, úsznak, futnak, ugranak, lopakodnak, ásnak — csupa erő kifejtést jelentő mozgás a megélhetésükért. Ezzel szemben mesterséges környezetben a civilizált életmódot alapvetően a mozgáshiány jellemzi. Állva vagy egyre inkább ülve, sőt a fotelokban csaknem fekvé, erő kifejtés és/vagy elmozdulás nélkül „dolgozunk”. A civilizációs technikai-tudományos forradalom iránya a további automatizálás, vagyis a megélhetés célú mozgás további csökkentése. A vadon élő emlősök táplálkozása az elégséges mennyiségre és a szükséges minőségre szabályozott. Az ember a civilizált életmód mesterséges környezetében sokkal kevesebb erő kifejtéssel aránytalanul több élelemhez jut: ez azután egyrészt falánkságban (mennyiségi abúzus), másrészt inyenckedésben (minőségi abúzus), harmadrészt torkoságban (felesleges időben is eszik) nyilvánul meg. A természetes szexualitás szintén a szükségesre beállítódott, míg a civilizáció ebben is luxusprodukciónak, élvhajhászatra készítet.

Civilizációs ártalmak

Az élőlények ingerlékenysége a hatásokra adható válaszkészség, mely a sikeres alkalmazkodásra, a saját stabilitásra irányul. Az érzékelés, az izgalom és a válasz szabályozott körfolyamat. A védekezés vagy támadás izgalmi anyagai a válasz energiaemésztő folyamataiban lebomlanak, elégnak, miközben segítik a válasz megfelelő létrejöttét (légzés, keringés serkentése, izomerő fokozása). Ezzel szemben a civilizációs izgalom másképpen zajlik. Egyrészt érzékszerveinket természetellenes mértékben vesszük igénybe (kapkodott képváltású videoklipek, fényorgonák villogása, fülsiketítő hangerősítők, penetráns illatfelhőt produkáló és bőrkényeztető kozmetikumok, túlzott fűszerhasználat). Másrészt az izgalmi állapotot részben fokozó, részben tartósító szereket használunk, mint a koffeintartalmú italok (kávé, tea, cola), a szeszesitalok, a nikotin, illetve a különböző erősségű, idegrendszerre ható szerek a nyugtató-altatóktól a gyengébb (marihuana) és az erősebb (kokain, heroin, LSD) kábítószerekig. Harmadsorban az izgalomkeresés és -fokozás mesterséges formái, melyeket nem kísér erő kifejtés(mozgás), s amelyekben már természetellenes (perverz) módon rejtett sadizmus-

ként szerepel az izgalom. Ide sorolható a gyermekek számára készített számítógépes képernyő-játékok jelentős része is, amelyekben az ő életükben elő nem forduló izgalmi jelenetek, a valóságosnál sokkal töményebben előadott „kockázatos vagy vészhelyzetek” keltik a végtelékig felerősített rémképeket, eszeveszett száguldozások és karambolok tökéletes illúzióját — ugyanakkor csak egy ujjuk mozog egy vezérlőgombon az erőkifejtés teljes hiánya mellett. Ennek következtében a természetesnél fokozottabb mértékben keletkező izgalmi anyagok (főleg mellékvesehormonok: adrenalin és származékai) lebomlását nem segíti a megfelelő mozgás, így ezek felhalmozódnak, s vagy később váltanak ki agressziót (meccsek utáni törés-zúzás, verekedés), vagy már közben károsítják a szervezetet (agyat, szívet, vesét, gyomrot).

Önkeresés és önérdék

A felsorolt civilizációs életmódzavarok hátterében voltaképpen félresiklott, szertelen, élvezethajhászó önkeresés, én-túltengés, önzés, és önérdékeken szorongás, illetve az ezt kompenzáló gátlástalanság dolgozik. Mindezek hátterében olyan „piac-rationális” indítékú erők munkálkodnak, melyek az embert gyönyörré készült termékeknek reklámozzák, s az olyan fogalmakat, mint szolgálat, engedelmesség vagy alázat szolgátságnak, meghunyászkodásnak vagy megaláztatásnak tartva, elutasításukra ösztökélnék. Ehhez nyújt továbbá tápot — immáron az emlősszint feletti szférában — a szellemi életben is burjánzó civilizációs ártalom, mely szintén az én-értékelés zavarát erősíti hazug módon: akár a köznapi értelemben vett éntudat depressziós-önpusztító, akár a túlzott öntudat mániákusan diktatórikus, gyilkos formájában. Mintha a „ne ölj!” parancsa önmagunk életére nem vonatkoznék, mintha az egyén a saját életét kedvére rombolhatná. Ugyanezen fogalmi körben a tisztánlátást igyekszik elmosni az a szóhasználat, mely nem tesz különbséget áldozatvállalás, áldozattá válás, áldozatul esés között (az első hősi erény, a második megérdemelt büntetés, a harmadik ártatlan halál; vö.: Szent Péter, Júdás, aprószentek; vagy napjainkból a misszionáriusok, a terroristák, a túsok). Mindezek mélyén az az ördögi őshazugság munkál, mely az embert a Gonoszhoz alá-, Istennek viszont fölérendeltnek helyezné. Lucifer a történelem folyamán először az istenfogalmat próbálta kikezdeni (ariánusok), majd az egyházat (szakadások), végül korunkban az embert magát támadja meg, őt akarja érzéketlenné tenni a transzcendens valóság iránt, mondván: csak anyag vagy. Ez a materializmus még azzal a „hamissággal” is jár, hogy általa a Gonosz szellem tulajdon halálhírét költi: ha nincs önálló szellemvilág, ő sem létezik. A „hazugság atyja” a paradicsominak hirdetett civilizáció bűvöletében ámuldozó embert ma is a hamis fogalmak mindentudás almájával csalogatja; csak ma ezt dezinformálásnak nevezik. Minthogy az információélet egzaktága lehetetlenné teszi a tények meghamisítását és az egyre jobban tökéletesedő híradástechnika az eltitkolását — így nem a valóságot, hanem annak mását, a fogalmakat, azok össze-

Információ és dezinformáció

Nyitott és intim

² Mt 6,6

Etika és egészség

függő értékelését törekszik meghamisítani. Mintha egy patikában nem a gyógyszereket, hanem a feliratokat, az információt cserélnék ki. Ezek az átcímkezett fogalmak tömegével kerülnek közhasználatba. A gőg=öntudatra ébredés, a szerénység=élhetetlen mafláság, a család=ügyeskedés, a határozottság=kompromisszumhiány, a köpönyeg-forгатás=alkalmazkodóképesség, az állhatatosság=makacság, az ingatag jellem=színes egyéniség, a mértéktartó önfegyelem=kóros elfojtás, a gátlástalanság=önmegvalósítás stb. Ennek a „semmi sem az, aminek látszik” állításnak tudományos alátámasztása sem késett sokáig, s ma mint szerepjátszás jelenik meg a viselkedéskutatásban. Az ember nem orvos, pap, apa, anya, tanító stb., csak például anya-szerepet játszik. Ez a felfogás természetszerűleg vezet identitástudat-zavarokhoz, amit szintén tovább lehet magyarázni, holott a nemzeti identitástudat helyett a hazafiság is megtehető, de ez kozmopolita világunkban már-már pejoratív. Akik ezt nem fogadják el, azok nem elég „nyitottak”. Ez is egyike a manipulált fogalmaknak. Ami nyitott, az bárkinek betekintheső, átjárható, mint a piac vagy a galambdúc. A személynek kell hogy legyenek diszkrét, másokra nem tartozó dolgai, egy intim szféra, melybe csak kivételesen pillanthat be más, aki nem is lehet akárcsi, vagy ahová ő maga vonulhat vissza, például elmélkedni vagy, mint az Írás mondja,² kamrájában imádkozni. A nyitott ház-asság csak pajtá-sság, karámba terelt kommuna; az élet viharos tengerén zárt hajó helyett nyitott tutaj, melyről könnyen lesodródhat az ember. A liberál-anarchista szellem entrópia-tengere, dezorganizáló folyamatai, helyenként szennyes (pornó) áradata mossa, rombolja a rendezettséget, a megbízható stabilitást jelentő valódi információk igaz-szép-jó-szent szigeteit.

Milyen következményekkel kell számolnunk, ha a természetes környezet és életmód szemben áll a mesterséges környezettel és a civilizált életmóddal? Ha a kettőt nem hozza harmóniába egy kultúra, egy olyan mérték, amelyben a benne foglalt érték az arányok optimuma, s amely tételesen az etikai törvényekben található. E törvényeket sokan azért vetik el, mivel nem ők alkották őket. Azt tartják, hogy erkölcsi törvényeket bárki hozhat, holott éppen azoknak kellene mindent megszabniuk. Ha az etikán alapuló életmód-kultúra nem hozza harmóniába a mesterségest a természetessel, akkor a következmények katasztrofálisak lesznek. Előjelek máris vannak. A tétlenség miatt el nem égetett anyagok egyrészt káros hatásokat fejtenek ki (például magas vérnyomás), másrészt kóros elváltozásokhoz vezetnek (például érelmeszesedés). A mozgáshiányból kialakuló testfelépítési zavarok a kellő edzettség hiánya miatt elsatnyulást és/vagy a kóros súlyfelesleg miatt túlterheléseket okoznak (gerinc-ízületi bántalmak). A tunyaság funkciózavarokat is kivált: gyengeség, fáradékonyság, elügyetlenedés és vegetatív zavarok alakulnak ki a vérkeringésben, légzésben, emésztőrendszerben, hormonháztartásban. Végül a restség deszocializálódáshoz, el-

idegenedéshez, tudattorzuláshoz, vagyis kudarcok sorozatához vezet egy sikerorientált társadalomban, s ennek egyre csökkenő elvivelhetőségét az öngyilkosságok növekvő száma is jelzi hazánkban.

Félreértés ne essék, nem állítjuk azt, hogy a jók egészségesek, a rosszak betegek. Egészség, betegség nemcsak rajtunk, de rajtunk is múlik. Csupán azt állítjuk, hogy az erkölcsös élet egészségjavító, az erkölcstelen egészségrontó (lásd az AIDS-betegség járványa), de hogy melyik mennyire, abban nagy egyéni különbségek lehetnek. Ha a civilizációt, mely mesterséges javakkal csábít, többre tartjuk egy olyan kultúránál, mely természetes szépségekkel ajándékozza meg életünket, ha a Gabriel Marcel-i lenni vagy birtokolni³ dilemmában az utóbbit választjuk, vagy hagyjuk a dezinformáló reklám hatására túlsúlyba kerülni — akkor nemcsak az életmód- és szabadidő-kultúránk vesz el, de végül maga a civilizáció is. Pontosan úgy, mintha a „pénzt vagy életet” felszólításra az a válasz hangzanék el, hogy: „inkább az életet, mert a pénzt öreg napjaimra tartogatom”. Vagyis, folytatva az anekdota-hasonlatot, okos ember a pénzt adja oda, gondolván, hogy azt még pótolni tudja. A birtoklás helyett a létet választja.

³ Boda László: *Emberré lenni vagy birtokolni.* Bp., 1991, 5.

⁴ *Laborem exercens.* Vaticanum II., 119.

Az orvos mindig a lét oldalán áll, mert az vallja, hogy „az ember többet ér annál, mint amije van”.⁴ Korunk egyre inkább mefisztói, piacoló élete, egyre kegyetlenebb versenyszelleme, mely főleg veszteseket termel, csak egyféleképpen viselhető el, ha a természetes javak megőrzésének és a mesterséges javak előállításának közhasznú folyamatában egymásnak nemcsak *humanista módon* segítünk versenyezni, hanem *keresztény módon* versenyzünk segíteni egymásnak. Segíteni abban, ami jó, előnyös a közösségnek, ez is a kreativitás egy fajtája; segíteni annak elviselésében, ami kellemetlen vagy éppen tragikus az egyénnek, ha az elkerülhetetlen — ez az igazi végtelen, békés patientia.

Türelem
és/vagy tolerancia

A tolerancia, ha tartós vagy vég nélküli, a lélektanárok által jogosan kárhozottat elfojtás egy fajtája, s mint ilyen egészségrontó (hipertónia, gyomorfekély, álmatlanság, neurózis okozója). A patientia az elfogadott türelem, bennünket érő korlátozás, tudatosan feldolgozott és békés lelkülettel, érzelmekkel elfogadott kellemetlenség, baj vagy akár tragédia, mely ily módon belső feszültséget oldó, egészségvédő. A Gondviselésben hívő ember meg éppenséggel transzcendens érdemszerző értelmet is tud adni neki, mely további relaxatiót jelent a lélek számára.

Megelőzés —
gyógyítás

A böjt, mely nem fogyókúra, hiszen a lélek erősödése a fontosabb, mint a test fogyatkozása, a rendszeres lazító (elmozdulással és nem izomfeszítéssel járó) testgyakorlás, azaz olyan erő kifejtés, mely nem versenyzés (akár munka, akár sport), hiszen nem feszültséget, hanem felüdülést idéz elő, s a gondokat és örömeiket feldolgozó elmélkedés együttesen jelenti azt az életmódkultúrát, amely a természetes és mesterséges harmóniát megteremteni segíthet, a régi mondás szerint: ora et labora.