

# Vilcabamba, az örök ifjúság völgye

Vilcabamba apró, roppant nehezen megközelíthető város. Ecuadorban, a perui határtól nem messze, az Andok vonulatai között 1400 méteres magasságban, a Csendes-óceántól körülbelül 160 kilométerre található. Hosszú életű és jó egészségnek örvendő lakosairól nevezetes ez az apró földrajzi terület.

## Vilcabamba, az örök ifjúság völgye

Az inkán nyelvén Vilcabamba szent völgyet jelent - és valóban, van a helyben valami mágikus. Először is az éghajlat nemigen lehetne kellemesebb. Évszakonként alig változó, 20°C-os éves átlaghőmérsékletével Vilcabamba ideális feltételekkel szolgál a szubtrópusi mezőgazdaságnak. Rengeteg gabona, zöldség, gyümölcs termeszthető könnyedén.



## A völgy híre

Vilcabambára először 1954-ben irányult a nemzetközi figyelem, amikor Eugene H. Payne - a Parke Davis Pharmaceutical klinikai kutatója - cikket írt a Reader's Digest számára. Ebben arról számolt be, hogy a szív-és érrendszeri megbetegedéseknek nyomát sem találta a térségben. Ezt követően még számos kutató és tudós vizsgálta az itt élő emberek egészségi állapotát, és az általuk készített tanulmányok mind arra jutottak, hogy a helyiek kiváló egészségi állapota valójában nem olyan meglepő: életmódjuk következménye.

## **Táplálkozási szokások**

A kellemes éghajlati viszonyoknak köszönhetően a vilcabambiaiak sok zöldséget, gyümölcsöt termelnek és fogyasztanak frissen. Semmi olyasmi nincs a völgylakók táplálékai között, ami akár csak kicsit is hasonlítani a mi csomagolt élelmiszereinkre. Nem fogyasztanak mesterséges tartósítószeret, egyéb vegyi adalékanyagokat.

Az általuk fogyasztott fehérjék és zsiradékok csaknem teljes egészében növényi eredetűek. Étrendjük kalóriaszegény, és természetes alapanyagoktól épül fel. További étrendi sajátosság, hogy a vilcabambiaiak nem ismerik a desszertet. Ha édes ízekre vágyanak, friss gyümölcsöket - fügét, ananászt, narancsot és görögdinnyét - fogyasztanak.



## **Intim társadalmi összefonódás**

Bár Vilcabamba népe anyagi javak tekintetében meglehetősen szegény, ám egyéb dolgokban igen gazdag. Ennek alapja a kutatók szerint az emberek közötti intim társadalmi összefonódás. A családok egymásba kapcsolódnak, megosztják egymással életüket.

## **Az idősek iránti tisztelet**

Míg a nyugati civilizációra egyfajta fiatalságkultusz jellemző, addig Vilcabamba társadalmában az idősek jelenléte teljes, részt vesznek a közösség ügyeiben. Az itteni időseket nem kezelik leereszkedéssel vagy tettetett tisztelettel. A fiatalok feléjük irányuló megbecsülése komoly és valódi.

## **Aki nevet, sokáig él**

Míg a különböző lelki eredetű betegségek - elsősorban a depresszió - mind gyakrabban fordulnak elő a nyugati civilizációban, addig Vilcabamba lakói számára ismeretlen mindez. Itt az emberek nem fegyverkeznek fel a fájdalom ellen, nem vonulnak vissza egymás elől a csigaházaikba. A szomorúság itt is az élet része, összekapcsolódik a tanulással és a szeretettel. De aztán az élet megy tovább, és alapvetően a derű, a nevetés jellemzi napjaikat. Grace Hassel a hetvenes években két évig élt Vilcabambában, aztán pedig könyvet írt a völgylakókról Los Viejos - A vének - címmel.



Az ő könyvében olvasható a következő mondat: Amit a legjobban szeretek a vilcabambaiakban, hogy rengeteget nevetnek.

### **Te mit tehetsz?**

Nem, nem szükséges, hogy Vilcabambába költözz ahhoz, hogy száz évig élhess. Nem kell elutasítanod mindazt, amit a modern civilizáció hozott magával, ám jó volna valamit elsajátítani az örök ifjúság völgyében élők bölcsességéből.

A táplálkozási szokásaidban érdemes apróbb változtatásokat bevezetni. Részesítsd előnyben a friss zöldségeket, gyümölcsöket. Ha lehet, a piacon vásárolj vagy biotermékeket vegyél. Ami pedig a családi-baráti kapcsolataidat illeti, szentelj több figyelmet nekik. Ne legyen mindig kifogás, hogy sokat dolgozol, hetente egy-két estét szabadíts fel a számodra fontos embereknek.

/John Robbins/