

Néhány fagyos érdekesség

Apróhirdetés: „Eladnám megunt télikabátom, sapkám, sálam és egyéb téli sportfelszerelésem. Jelige: többé már nem fázok...”

Következzen néhány gyakorlati példa, hogy valóban működik az elmélet. A hideget sikeresen alkalmazták már csecsemők agyának megmentésére is, oxigénhiányos állapotoknál. Testhőmérsékletük 33 °C alá hűlt, agyuk elvileg 20 percig nem kapott oxigént, mégis túléltek, maradandó károsodás nélkül. Szüléskor ritkán, de sajnos előfordul, hogy a baba agya egy ideig nem jut oxigénhez, emiatt halál, vagy maradandó idegrendszeri károsodás következhet be. Az orvosok sokáig tehetetlenek voltak ilyen esetekben, azonban terjed egy elképesztő életmentő technika, ami a test hűtésén alapul a gyulladáscsökkentést kihasználva. Mellesleg a hideg folyadékban jobban oldódik az oxigén - az a kevés jobban eljut az agyhoz -, és a belső félvezetőink is hatékonyabban működnek. Vészhelyzetben fokozódik a gyulladás, ami egy bizonyos szint után már veszélyes, a hideg ezt is hivatott csökkenteni. A hidegben kevesebb oxigént igényelnek a sejtek, ami segít az agy és a szív túlélésében, ezenkívül lassítja a programozott sejthalált is. A szervátültetésnél is átmenetileg jégen tárolják a szerveket, vajon miért?

Ha hideg és túlélés, akkor érdemes megemlíteni Ernest Shackleton történetét, aki a XX. század első felében többször is indított expedíciót az Antarktiszra. Mindannyiszor sikertelenül próbálta meghódítani a Déli sarkot, de kalandjai mégis tanulságosak maradtak a következő nemzedékek számára. Egyik alkalommal több hónapra a jég fogságába estek, hajójuk összetört a tengeren pár száz kilométerre a kontinenstől. Történetükből kiderül, hogy nem is olyan rossz a pingvinhús és hogy a túlélés kulcsa az optimizmus és a katonás rend, a mindennapos jókedvet megőrizve. A kapitány elképesztő leleményességének köszönhető a túlélést a legénység, módszereit, elveit ma előszeretettel tanítják a vezetőképzésben.

Ha megkérdeznénk egy tummo meditációt folytató tibeti szerzetest, vajon kér-e pokrócot, kesztyűt vagy forró teát a -25 °C-ban, akkor valószínűleg jól kiröhögne, és békésen meditálna tovább vékony kis ruhájában. Náluk a hidegtűrés alapvető készség, szemben az elkényelmesedett nyugatiakkal, a szerzetesek, a vallásukból adódóan csak kihasználják az emberben rejlő biológiai potenciált. A gyakorlat elsődleges célja persze nem a hőtermelés, sokkal inkább a tudat megtisztítása, a hő csak amolyan melléktermék. Az ún. g-tummo meditációs technikával - belső energiának, pszichés hőnek is nevezik - emelni tudják a mag- és a perifériás hőmérsékletüket. Szemtanúk elbeszélései szerint, megszártják a nyakukra terített nedves törölközőt a legnagyobb hidegben is.

Egy kíváncsi kutatócsapat (*Kozhevnikov, 2013*) tudományosan is elfogadott módszerekkel igazolta a jelenség létezését. A profi szerzetesek a testhőmérsékletüket egészen a lázas tartományig tudják emelni (38,3 °C) pusztán a gondolataik erejével. Kétféle trükköt is használnak, az egyik egyszerű testi művelet (hőtermelés), a másik viszont egy meditatív vizualizációs folyamat, amivel hosszabb ideig fenn tudják tartani a magasabb hőmérsékletet. A vizualizáció nélkül csak rövid ideig tudták felvinni a testhőt a tibetiek és a kontrollcsoport is. A testi komponens speciális légzéstechnikát és statikus, izometrikus gyakorlatokat¹ tartalmaz. A mentális rész során, leegyszerűsítve, lángcsóvákat képzeltek el a gerincük mentén. A tudósok mérték a hónalj alatti és az bal kisujj végén a hőmérsékletet, valamint EEG-vel² igazolták egyes agyterületek aktiválódását a meditáció során. Talán azért hallottak

¹ Az izometriás erő kifejtés az izommunka egyik formája, amelynél az izomrost hossza állandó marad, nincs elmozdulás, csak a feszülés változik (statikus munkavégzés). Pl. amikor a súlyt megtartjuk egy ideig a mozgástartomány valamelyik pontján, vagy egy mozdíthatatlan tárgyat folyamatosan húzunk vagy nyomunk.

² Elektroencefalográf. Egy olyan orvosi készülék, ami az idegek elektromos aktivitását tudja regisztrálni.

csak kevesen erről, mert náluk ez az életmód része, nem kérkednek, hivalkodnak ezzel a képességgel. Mindenesetre szép példája annak, hogy mire képes az emberi szervezet, ha megfelelő program van az agyában.

A bőrben található hideg receptorokat mindenki jól ismeri, ezek dolgoznak és szállítják az információt az agyba, ha a környezetükben hideg van, jéggel érintkezünk, de a mentol is ezeket ingerli. Vannak ezeken kívül belső hőérzékelőink is, amelyek nem érintkeznek közvetlenül a hideggel, ehelyett kémiai úton ingerelhetők. Valószínűleg lázas állapotban, e vegyületek belső felszabadulása okozza a hideg érzetet az emelkedett testhőmérséklet dacára.

A tibetiek technikájára és a sok gyakorlásra esküszik Wim Hof, a holland „jégember”. A Wim Hofról szóló hírek kicsit olyanok, mint a Chuck Norrisos viccek, sőt a szakálluk miatt még hasonlítanak egymásra. Wim Hof lefutotta a maratont a sarkkörüli hidegben, egy szál gatyában, edzés nélkül. Wim Hof felment a Mount Everest alaptáborába rövidgatyában. Wim Hof közel két órát töltött jeges kádban. Az a különbség, hogy ő tényleg megcsinálta, hivatalosan dokumentálták, tanuk vannak rá.

Vajon mit tud ez az 50-es éveiben járó vakmerő fiatalember? Közel húsz „hideg” világrekord fűződik a nevéhez. 2011-ben sokak szeme láttára 1 óra 52 percet töltött egy jeges edényben, egy szál fürdőgatyában. Egy átlagember kb. 10 perc alatt halálra fagyna ilyen körülmények között. Afrikában nem feltűnő mezítláb, rövidgatyában flangálni, na de a Kilimanjaro (5895 m) tetejére így felmenni azért nem mindennapi jelenség. Wim Hof ezt is kipipálta. A Mount Everest meghódítása csak egy talpsérülés miatt hiúsult meg, hasonló öltözékben, de így is 7400 méterig jutott. Volt már 6 perc 20 másodpercig egy levegővel a jeges vízben is. Futott már maratont kedvenc felszerelésében Lappföldön -20°C-ban. Az ideje nem nagy durranás (5 óra 26 perc), de vegyük figyelembe körülményeket, és azt is, hogy nem edzett rá különösebben. Hajrá, lehet jobbat futni! A félmaraton is zsákban van már az Északi-sarkkörön túl (2 óra 6 perc), mondanom sem kell, hogy cipőt, télikabátot itt is elfelejtett vinni. Lehet, hogy már kicsit fázott, amikor a forró Namíbia sivatagban is futott egy maratont, de hogy megint kilógjon a sorból, mindezt egy korty víz nélkül tette. Az már csak hab a tortán, hogy egy hivatalos mérés szerint 66 métert úszott a víz alatt - természetesen jeges vízben -, egy levegővel. Nemcsak a hideget szelídítette meg, hanem gyakorlatilag meditációval befolyásolni tudja az autonóm idegrendszerét, amit klinikai körülmények között is igazolni tudtak (Kox, 2012). Intravénásan kapott egy kis endotoxint³, és a fertőzésre adott gyulladási válasza és egyéb tünetei is sokkal kisebbek voltak, mint a 112 kontrollszemélyé, akit korábban vizsgáltak a klinikán. Összességében a kutatók szerint befolyásolni tudta koncentrációval a veleszületett immunválaszát⁴. Elképesztő tűrőképességét meditációs gyakorlatainak, és a rendszeres hideg-ingernek tudja be. Szerinte ezekre bárki képes lehet, csak fokozatosan edzeni kell rá magunkat, és elsajátítani a megfelelő légzéstechnikával egybekötött meditációt.

Rajta kívül is akad még néhány hideg-fanatikus, mint Lewis Pugh, aki az óceánok élővilágának megmentésére akarja felhívni a figyelmet nem mindennapi teljesítményeivel. Az angol úriember több mint fél órát úszkált a 2-3 °C-os vízben és a jeges 0 °C-osban is eltöltött már 18 percet. Nem is olyan nagy eredmény ez, ha azt vesszük, hogy ifj. Schirilla György rekordja a jeges vízben 26 perc.

Porfiry Ivanov - orosz misztikus vezető az 1900-as évekből -, daganatos betegségéből gyógyult ki, mert jónak érezte, ha télen mezítláb, rövidnadrágban kint van a hidegben. Fokozatosan növelve a hideg-adagját teljesen meggyógyult és mozgalmat is indított a „hideg és a természet szeretetével” kapcsolatban. Nagyon belendült a hosszúszakállú guru, és elment kicsit szektás irányba. A szovjet kormány persze ezt nem nézte jó szemmel és diliházba zárta. A kinti hideg vizekben való fürdözést tőle függetlenül, a mai napig is rendszeresen csinálja

³ Egyes baktériumokban található mérgező anyag.

⁴ Az embrionális korban kialakuló általános védekezőképesség, ami nem specifikus a kórokozókra.

sok orosz polgár.

A hölgyeket Natalia Avseenko bűvár, jógaoktató képviseli, aki egy fotósorozat erejéig meztelenül merült a beluga bálnákhoz az északi jeges vizekbe. Az orosz hölgy 10 perc 40 másodpercig lubickolt és Wim Hofhoz hasonlóan meditációs technikák is segítették az elképesztő hidegtűrésben. Az Amerikában divatos Polar Bear klubok tagjai, akik rendszeresen mártóznak a jeges vízben, vajon miért érzik jobban magukat egy fürdőzés után? Csak nem a hideg miatt?

Dr. Kruse szeret magán kísérletezni. Amikor már optimálisan működött a szervezete, kíváncsi lett mennyi idő alatt tudja azt elrontani, és visszahozni a leptin-rezisztenciát. Azt is szeretne volna bebizonyítani, hogy az újonnan felfedezett anyagcsere trükkökkel valóban drasztikusan csökkenthető-e az erős fájdalmak és gyorsítható-e a gyógyulás. Embereken nem kísérletezhetett, így magán tesztelte az elméletét 2011 őszén. Hat hétig visszatért a hagyományos amerikai menüre, sok teljes kiőrlésű kenyeret, finomított ételeket, növényi zsírt, tejterméket evett, gyorsan fel is szedett 7-8 kg-ot. A cél a 8,8 mmol/l-es éhhomi vércukorszint elérése volt, ez a leptin-rezisztens állapot jellemzője.

A kísérlet lényege persze egy nagy csavarral nem ez volt, hanem az, hogy bejelentkezett egy hasi zsírleszívó műtetre. Semmilyen gyógyszert nem kapott az 5 órás altatáshoz szükséges szerek kivételével. A műtét után 10/10-es fájdalommal ébredt, szomjas volt, sokat pisilt és sóvárgott a szénhidrátok után. Rövid szenvedés után elővette újra a fagyasztótechnikáját, paleo étrendjét és csodák csodájára a fájdalmai rohamosan csökkenni kezdtek, a gyógyulás felgyorsult. Tehát a hideget lehetne használni világszerte a krónikus fájdalmak enyhítésére! Nem kellene morfiummal, és mindenféle keménydroggal csillapítani az elviselhetetlen szenvedést. Aki leptin-rezisztens, annak sokkal nagyobb fájdalmai lehetnek, ami egy műtét előtt talán nem annyira szerencsés. Ezért is érdemes helyreállítani a rendszert mielőtt befeküdne a kés alá!