

Egyszerűen egészséges sorozat

5 SZOKÁS

AMI JAVÍTJA AZ
EGÉSZSÉGEDET



Demecs István

Egyszerűen egészséges sorozat

5 SZOKÁS

**AMI JAVÍTJA AZ
EGÉSZSÉGEDET**

Demecs István

Demecs István: 5 szokás, ami javítja az
egészségedet

ISBN: 978-963-06-4462-4

Nyomtatás és kötés: Tradeorg Nyomda
Felelős vezető: Tóth Zoltán

Copyright©: Demecs István 2008
Minden jog fenntartva!

EGY KÉRÉS:

Kedves olvasó. Tudnod kell, hogy ezt a könyvet és a benne található adatokat többen, sok munka és pénz befektetésével megszereztük, kipróbáltuk és sokat dolgoztunk azon, hogy eljusson hozzád. Amennyiben ezt a könyvet nem vetted meg, hanem egy másolatot kaptál, vagy szereztél belőle, kérlek, vedd meg a saját példányodat.

Ezzel egyrészt segítesz nekünk, hogy tovább dolgozhassunk, másrészt páratlan érzés lesz neked, ami – nem vicc – egészségesebbé fog tenni téged. És gondolom ez volt a célod, mikor kézbe vetted a könyvet?

EGY FIGYELMEZTETÉS:

A könyvben szereplő adatok kizárólag tájékoztató céllal, a magyar Alkotmány 61. paragrafusában rögzített szabad véleménynyilvánítás alapjogán íródtak. Az itt szereplő életmódra és táplálkozásra vonatkozó tudás és ajánlások a szerző véleményét és tapasztalatait tükrözik, és gyakran nem egyeznek meg a hivatalos – különféle három és négybetűs – szervezetek vagy hivatásos terapeuták ajánlásaival és véleményével.

Mindamellett, hogy a leírtak szóról szóra igazak, nem minősíthetők diagnózisnak vagy kezelési javaslatnak. Nekem itt azt kell javasolnom, hogy mielőtt bárki alkalmazná, vagy nem alkalmazná magán, vagy másokon az itt leírt dolgokat, menjen el egy orvoshoz és beszélje ezt meg vele, kérje ki tanácsát.

TARTALOM

AZ EREDETI ÖTLET: SZOKJUNK MEG JÓ DOLGOKAT	7
A MÁTRIX	9
A POZITÍV TAPASZTALATOKRÓL	10
A MELLÉKHATÁSOKRÓL	10
1. SZOKÁS: SÉTA	11
MITŐL MŰKÖDIK?	11
VAN E JOBB ÉS MÉG JOBB MOZGÁS?	12
A KULCSOT A NAPI RENDSZERESSÉG JELENTI.	13
A MOZGÁS ÉLVEZETE.	13
2. SZOKÁS: D-VITAMIN PÓTLÁS	15
HOGYAN HASZNOSÍJTJUK A NAPPÉNYT?	16
TÚL SOK SUGÁRZÁS KÁROSÍTJA A SEJTEKET	17
NÉZZÜK AZ ÖN BŐRÉT!	18
A MEGOLDÁS A D-VITAMINRA	18
MENNYI A SZÜKSÉGES ÉS A KÍVÁNATOS?	19
MENNYI NAPSÜTÉS VAGY SZOLÁRIUM	20
VÉDEKEZÉS A KÁROS SUGARAK ELLEN	20
HONNAN TUDOM, HOGY ELEGENDŐ E AZ ÉN BŐRÖM ANTIOXIDÁNS TARTALMA?	21
MIT MOND ERRŐL AZ ORVOSOM?	22
MIKORRA LESZ LÁTHATÓ EREDMÉNYE A D-VITAMIN PÓTLÁSNAK?	22
MIT NYERHETEK A D-VITAMINTÓL?	23
3. SZOKÁS: TISZTA VÍZ FOGYASZTÁSA	25
MIBŐL TUDHATOM, HOGY DEHIDRATÁLT VAGYOK?	26
TISZTA VÍZ KONTRA EGYÉB ITALOK?	27
MENNYI AZ OPTIMÁLIS MENNYISÉG?	28
ELFÁRADSZ, KIMERÜLSZ A NAP VÉGÉRE? SZERETNÉD TUDNI, MIÉRT?	29
VÍZMÉRGEZÉS	30
MI A CSUDA AZ ELEKTROLIT HÁZTARTÁS?	30

Egyszerűen egészséges sorozat

MIT NYERHETEK A VÍZTŐL?	30
4. SZOKÁS: CSÖKKENTSÜK A STRESSZT	33
MIÉRT SZEDNEK AZ EMBEREK ORVOSI DROGOKAT?	33
MI A STRESSZ?	34
VAN JÓ ÉS ROSSZ STRESSZ?	34
TUDJ MEG MINDENT ARRÓL A DOLOGRÓL, AMI A STRESSZT OKOZZA	36
LÉGY ÉLETHOSSZIG TANULÓ EMBER	37
MIT NYERHETEK A TANULÁSTÓL?	38
5. SZOKÁS: NAPI ÉTRENDKIEGÉSZÍTÉS	39
„A JÓ MINŐSÉGŰ ÉTEL DRÁGA?”	39
MI A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS?	39
A LÉTFONTOSSÁGÚ TÁPANYAGOKAT KILOPJÁK AZ ÉTELEINKBŐL	40
A MODERN TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNY EGY VICC	42
AZ ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK LÉTFONTOSSÁGÚAK AZ EGÉSZSÉGES ÉLETHEZ.	42
A MEGOLDÁS A KONCENTRÁLT TÁPANYAGOK	44
EGY NAPI MULTIVITAMIN NEM ELEGENDŐ	44
MIÉRT NEM AJÁNLJÁK EZT AZ ORVOSOK?	45
MIT NYERHETEK AZ ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐKTŐL?	46
ÖSSZEGZÉS ÉS ZÁRSZÓ	47

AZ EREDETI ÖTLET: SZOKJUNK MEG JÓ DOLGOKAT

2007. Januárjában elindítottam egy sorozatot az interneten, amiben 12 olyan szokást ajánlottam internetes blogom olvasóinak, ami segít helyreállítani valakinek a megromlott egészségét.

Az ötletet a Rhode Island-i egyetem pszichológusa, bizonyos James O. Prochaska egyik tanulmánya adta. A doki megfigyelte, hogy hozzávetőlegesen három hét, azaz 21 nap szükséges ahhoz, hogy bizonyos szokások kialakuljanak egy embernél. Amennyiben ennyi ideig figyelünk egy dologra, és rendszeresen végezzük, nagy valószínűséggel a szokásunkká válik.

Arra gondoltam, hogy ha ez igaz, akkor nem csak a rossz szokásokat lehet ennyi idő alatt kialakítani, hanem akár olyanokat is, amik hozzájárulhatnak ahhoz, hogy valaki egészségesebb legyen egészen apró kis lépésekben.

Havonta egy új ötlettel bővítettem ezt a sorozatot és igyekeztem egészen kicsi, erőfeszítés nélkül kivitelezhető dolgokat adni. Ezek mindegyikét magam is bevezettem a saját életembe és így, mint a saját tapasztalataimat tudtam megosztani.

Az interneten továbbra is elérhető mind a 12 szokás az eredeti formájában. Azokat ott nem változtattam meg, nem írtam át, de közben rájöttem, hogy miért nem alkalmazta mindenki amiket ott javasoltam. Erre akkor jöttem rá, mikor beszéltem pár emberrel, akik különféle nyavalyáikkal kerestek meg és általában igen kézenfekvő és számomra egyszerűnek tűnő életmódbeli változtatásokat ajánlottam nekik.

Viszont csak nekem tűntek egyszerűnek. Mások számára néha elképzelhetetlenül nehéz volt egyik-másik. Amikor én azt javasoltam valakinek, hogy hagyjon fel a reggeli szalámis zsemelével vagy kakaós kaláccsal és cserélje valami proteinben, vitaminban és enzimekben gazdag ételre, ami egész délig ellátja energiával, tényleg nevetségesnek tűnt, hogy képtelen volt erre. Nem azért, mert élvezhetetlen volt az íze. Tapasztalnom kel-

lett, hogy az emberek jelentős része ragaszkodik a szalámis zsemléjéhez vagy a kakaós csigájához. A legtöbb háziasszony rendszeresen arról próbál meggyőzni, hogy teljes kiőrlésű liszttel nem lehet dolgozni. Napi egy csésze zöldtea elkészítése megerőltető annak az embernek, aki öt kávét iszik helyette minden nap. Tudod, meg vannak ezek a szokásaik, amik valamikor korábban talán éppen 21 nap alatt alakultak ki.

Ráadásul az általam javasolt változtatások nem is azonos értékűek. A heti háromszor egy óra edzés terápiás értéke messze felül múlja a finomítatlan tengeri só alkalmazását a konyhában. Volt olyan ötletem, amire én is azt mondtam, hogy „ütős”, és volt olyan, ami kevésbé látványos és nem hoz azonnali feltűnő eredményeket.

Nézzük példa okáért a finomítatlan tengeri sót. A finomítatlan tengeri só tartalmaz legalább hetvenféle ásványi-anyagot és nyomelemet, melyek fontos szerepet töltenek be a szervezetben. A finomított, feldolgozott sók nem alkalmasak erre. Azért, hogy csillogóan fehér legyen, ne csomósodjon bele a sótartóba számtalan fizikai, és kémiai eljárás esik át. Az értékesebb ásványokat kinyerik belőle, és külön értékesítik, majd vegyszerekkel szennyezik. És nem csak a mesterséges hozzáadott kálium-jodidról vagy a nátrium-nitritről beszélünk, ami minden szakértő szerint rákkeltő hatású, hanem például az alumínium-hidroxidról, amit az állagának megtartása miatt úgy kevernek bele, hogy még a csomagolásán sem kötelesek feltüntetni. A szakemberek a konyhasóban található mennyiséget problémásnak tartják, az alumínium ugyanis igazolt módon lerakódik az agyban.

Mennyi idő szükséges ehhez?

Nem tudjuk. Még azt sem igazán - négy-öt nyomelemen kívül a hetven ismertből - mennyire is van pontosan szüksége a szervezetünknek az optimális működéshez. Mindössze megfigyeltük, hogy teljes hiányuk vagy jelentős lecsökkenésük az étrendünkben betegségeket okoz hosszabb távon. Mennyi a hosszabb táv? Akár évek vagy évtizedek is keltenek egy remek pajzsmirigy alul- vagy túlműködés kifejlődéséhez vagy valami hasonló probléma tüneti kialakulásához. Egy olyan módosítás az életmódban, ami megold egy problémát, ami csupán évtizedek alatt képes tünetté fejlődni nem elég látványos. A nyugati civilizáció tagjai – beleértve mindannyiunkat – a hatékony megoldásokat szeretik.

Egy évi 1kg súlycsökkenést okozó öltözködési szokásválttatás nem talált túl sok követőre, miközben a TV-ben a nagy fogyás házban bárki képes volt leadni heti 4-5kg-ot egy olyan edzésprogrammal, ami közben mellesleg tönkretette az ízületeiket.

Ugyanígy nagyon alacsony támogatottságot élvezett a bio-ételekre való áttérés. Valószínűleg a beszerzési vagy megtermelési nehézségekre ráakódik a viszonylag magasabb beszerzési ár is. Ez a megoldás ráadásul az én osztályozásom szerint is alacsony pontot kapott. Ez nem azt jelenti, hogy nem pártolom, sőt a saját konyhámban igen nagy arányban fordulnak elő a bio-termékek, de sajnos csak egy-két megoldás maradhatott a rostában. A biotermékek még nem értek meg a bevezetésre.

Tehát összegezve a 2007-es programot és annak vizsgálatát, azt kell mondanom, hogy remek tapasztalatokat hozott a program, de nem volt átütő sikere. Viszont elég értékes volt ahhoz, hogy ne dobjuk a sikertelen projektek kosarába, hanem vegyük elő és dolgozzuk át úgy, hogy megfeleljen a kihívásnak.

Legyen egyszerre „ütős” és elég könnyen megvalósítható annak érdekében, hogy széles támogatást kapjon, és mindenki alkalmasnak találja a saját életében való megvalósításra.

A MÁTRIX

Szükségem volt egy olyan mátrixra, ami hatékonyság szerinti csökkenő sorrendben tartalmazza az általam hatékonnak talált szokásokat és erre merőlegesen népszerűségi sorrendben azt, hogy milyen arányban lennének azt hajlandók az emberek alkalmazni a saját életükre.

Ennek érdekében 2008. január elsején, elővettem a programot, átnéztem és az internetes hírlevél olvasóit megkértem, hogy segítsenek felállítani a rangsort. Mindenki név nélkül egyet választhatott ki a 12 lehetőség-ből. Mindössze 24 óra alatt 1648-an válaszoltak, és kialakult a sorrend ebből a szempontból is.

Nekem most már könnyű dolgom volt. Létrehoztam a mátrixot. Sorozatot képeztem a hatékonyságokból és az erőfeszítés nagyságából, amit a megszokása igényelne. Kiválasztottam azt az 5 szokást, amik a leghatékonyabbak és egyben a legkönnyebben megvalósíthatók annak ér-

dekében, hogy valaki napról napra egészségesebb legyen.

Ezt a tapasztalati eredményt szeretném a következő fejezetekben átadni.

A POZITÍV TAPASZTALATOKRÓL

Mit várhatsz attól, ha bevezeted a saját életedbe ezeket a szokásokat? Azokból a levelekből, amiket visszakaptam, szeretnék kiemelni pár tapasztalatot.

Szinte mindenki, aki írt egyet értett abban, hogy megfigyelhetően mérséklődtek a korábbi krónikus nyavalyáiknak a tünetei. Volt, akinek a diabétesz gyógyszerét kellett csökkenteni az orvosával egyetértésben. Egy kedves levélírómnak a bőr és köröm problémái múltak el teljesen és számomra is csodaszámba ment, de volt egy hölgy, akinek a cisztája zsugorodott a felére.

Jellemző volt a testsúly csökkenés és az, hogy általában véve energikusabbnak érezték magukat. Ez utóbbi a figyelem és éberség javulásával volt elsősorban jellemezhető, de volt, aki azt írta, hogy a reggeli felkelés, ami korábban erőfeszítést jelentett neki, sokkal könnyebbé vált a napi 30 perc séta bevezetése után pár nappal.

A MELLÉKHATÁSOKRÓL

Az összes pozitív eredmény, amit a következő fejezetekben bemutatott szokások felvételével megtapasztalhatsz, nagyon reálisak lesznek számodra, és érezni fogod a változásokat. Még akkor is, ha csak az egyiket vagy párat valósítasz meg közülük. Telnek majd a hónapok és minden eltelt hónappal egyre egészségesebb leszel. Ezt érezni fogod, és persze diagnosztikai eszközökkel is kimutatható lesz.

A legjobb persze egyben az egész.

És ne félj. Semmi nem kívánatos mellékhatással nem kell számolnod. Mindegyik teljesen biztonságos és bárki által megvalósítható.

1. SZOKÁS: SÉTA

Amennyiben versenyt kellene felállítani, a mátrixban, az első helyet minden kétséget kizárva a napi 30 perc séta vinné el. Miközben ez volt az első az eredményességi rangsoromban, az előkelő harmadik helyezést érte el a szavazáson is.

Miközben ez a legegyszerűbb és leghatékonyabb megoldás az egészségi állapotunk javítására, meglepődnél, ha tudnád, hogy milyen kevesen alkalmazzák. Sok ismerősöm és barátom van, akik mindössze 15 perc gyaloglásnyira dolgoznak a lakásuktól, de ezt az alig egy kilométert minden nap autóval teszik meg, és zaklatottak lesznek, ha nem tudnak megállni közvetlenül az épület előtt, hanem csak a parkoló másik végén.

Fizikai értelemben véve alig van valami különbség abban, hogy napi 30 percet, vagy napi háromszor 10 percet gyalogol valaki. Sem kalória, sem más szempontból nem számít.

Amennyiben valaki megteheti – és ezt bárki megteheti – parkoljon egy-két utcával távolabb, mint ahová igyekszik. Szálljon le egy megállóval előbb, mint ahová éppen tart. Amennyiben 5-10 perc alatt elérhető a munkahelye kerékpárral, menjen azzal.

Tudom, hogy ennek nincs igazán kultúrája. Szűk környezetemben, ahol én lakom, 10000 ember dolgozik olyan munkahelyen, ahova még gyalogjárda sem vezet. Évekig dolgoztam én is olyan irodában, ahova csak a 8-as számú főút vonal útpadkáján lehetett elgyalogolni vagy elkerékpározni. Baleset- ködben, sötétben pedig életveszélyes volt. A megoldás ne az legyen, hogy mi is autóval járunk, hanem az, hogy örületbe kergetjük a városvezetést a folyamatos reklamálásunkkal, és tiltakozásunkat fejezzük ki azért, hogy csak gépjárművel megközelíthető építkezéseket is engedélyeznek a saját településünkön.

MITŐL MŰKÖDIK?

Az összes egészségügyi ajánlás, könyv, kiadvány egyet ért abban, hogy a mozgás egészséges. Könyvtárnyi irodalma van annak, hogyan képes felére csökkenteni a keringési zavarok esélyét, csökkenteni a koleszterin szintet, megelőzni a diabéteszt és az elhízást, valamint ellenállóbbá tenni az immunrendszert olyan hétköznapi betegségekkel szemben, mint az influenza. A csontritkulás, ami a magyar nők százazreinek okoz problémát szinte ismeretlen azok között, akik napi szinten mozognak legalább 10 percet.

Mi is történik ez alatt a pár perc alatt?

Jelentősen felgyorsul a vér és a nyirokkeringésünk. Amennyiben közben napfény is éri fedetlen testrészeinket, létfontosságú vitaminok, hormonok szabadulnak fel és jutnak el a test minden sejtjébe, amik máskülönben pangó állapotban szenvednek. Mindegy, milyen jó minőségű táplálékot fogyaszt valaki, mennyi vizet iszik és milyen egyéb egészség megőrzési stratégiát alkalmaz. A napi 30 perc mozgás hiányában ennek csak töredékét fogja hasznosítani. A mozgás katalizátorként fog hatni az összes többire.

A fokozott izomterhelés hatására megnövekszik az oxigén igény, ami a felgyorsult légzés hatására „átszellőzteti” a testet. Mérhetően megemelkedik a szövetek pH értéke, ami kedvezően hat minden sejtszintű életfolyamatra.

VAN E JOBB ÉS MÉG JOBB MOZGÁS?

Természetesen napi 30 perc jobb, mint 10 perc. Egy óra még ennél is jobb. De ne feledjük a lényegét. A hangsúly a változáson van. Amennyiben eddig nem gyalogolt még 10 percet sem, akkor kezdjen el gyalogolni. Mondjuk egy megállóval többet, egy utcával távolabbi parkolóig, stb... Amennyiben eddig is gyalog ment a buszmegállóig, menjen gyalog hazáig, vagy kerékpározzon hazáig, amennyiben lehetséges.

Minőségileg az jelenti a csúcst, ha valaki egy szakértő trénerrel oldja meg a testmozgást, de az ajánlásom nem erről szól. Olyan életmódbeli változtatásokról akarok beszélni, amit mindenki be tud vezetni az életébe függetlenül az anyagi helyzetétől vagy attól, hogy hol lakik. Egy jó

tréner vagy orvos sokat tud segíteni a megfelelő edzésprogram összeállításában. Dönthetsz úgy is, hogy beiratkozol egy edzőterembe és hetente 2-3 alkalommal ott mozogsz. Ez azonban nem helyettesíti a másnapi mozgást.

Ugye érthető.

A heti egyszer 3 óra nem ér annyit, mint a napi 10 perc. Nem lehet heti egy edzéssel vagy évi 8 nap sízéssel kiváltani a napi rendszerességet. Egészség megőrzési szempontból a ritka ám erőteljes terhelésnek vajmi csekély értéke van.

A KULCSOT A NAPI RENDSZERESSÉG JELENTI.

Miért ne tudná ezt bárki megoldani? Napi 10-15 percnél többet várakozunk másokra a boltban, a postán, vagy az osztályteremben. Éppen most láttam a TV-ben, ahogy Norbi arra tanított egy tinédzsert, hogyan tudja szünetekben az osztályteremben pusztán lábemelgetésekkel megnövelni a kalóriaszükségletét. 6*5 perc az órák közti szünetben. Az pontosan 30 perc. És kész is aznapra.

Szinte minden irodaházban van lépcső a liftek mellett. Ez az USA-ban nem igaz, de nálunk igen. Használd a lépcsőt a lift helyett. Lehet, hogy 20 év pluszt jelent az életedben. Ki nem kíváncsi a dédunokájának az esküvőjére?

A MOZGÁS ÉLVEZETE.

Adtam az előzőekben pár ötletet, de mivel ez a pont olyan fontos, hogy nem is érdemes tovább olvasnod, ha ezt nem sikerült megvalósítanod, hadd ajánljak fel egy exkluzív ajánlatot. Amennyiben nem tudod, hogy miként valósítod meg ezt az első pontot, és úgy gondolod, hogy ez neked kényelmetlen vagy unalmas vagy bármi fenntartásod van ezzel kapcsolatban, hadd segítsek még egy módon: A honlapomon (www.demecs.hu) írd nekem egy pár sort, és segítsek kitalálni a neked legjobb megoldást.

Fontos, hogy legyen élvezet ebben a mozgásban. Amennyiben minden nap egy bevásárló szatyorral kell megtenned ugyanazt a 800 métert és ez kezd unalmas lenni, abba fogod hagyni. És ettől a pillanattól kezdve

minden nap egy picit megrövidíted az életedet. Az lenne a jó, ha ez a napi 30 perc a mozgásról és a kikapcsolódásról szólna. Ezért javaslom a gyaloglást az irodai fekvőtámaszokkal szemben. A friss levegő, a napfény, oldja a napi stresszt és érzelmileg is jól fognak hatni.

Ne hagyj ki egyetlen napot sem. Ha esik, ha fúj, nem számít. Ha beteg vagy, akkor is menj ki és gyalogolj legalább 10 percet. Még a jégesőben sétálás is jobb, mint helyette feküdni az ágyban. Amennyiben elmúltál 90 éves, egyrészt elnézést, hogy tegeztelek eddig, de ez a pont mindenkire vonatkozik. Várom a leveled, ha úgy gondolod, hogy számodra megoldhatatlan.

2. SZOKÁS: D-VITAMIN PÓTLÁS

A sorban rögtön második helyre került a D-vitamin. A szavazáson nem kapott előkelő helyet, de fontossága miatt a mátrixban a második legmagasabb pontot kapta.

Fontossága felbecsülhetetlen. Hiányában olyan betegségek alakulhatnak ki, mint a

- prosztatatarák,
- Mellrák,
- Gégerák,
- Skizofrénia,
- Depresszió,
- Csontritkulás,
- Csontlágyulás,
- Fogszúvasodás,
- 2-es típusú Diabétesz, stb...

A D-vitamin a napsütés hatására az emberi bőrben jön létre és némi átalakulás után a májban és a vesénkben, részt vesz szinte minden létfontosságú életfolyamatban.

Hogy ezt pontosan megértsük, egy kicsit meg kell vizsgálnunk ezt a folyamatot.

Ez talán azért is hasznos, mert nem tud egy huncut kereskedő eladni nekünk háromszoros áron D-vitamint, mert az ő D-vitaminja nem „sima” D-vitamin, hanem D3-Vitamin.

A D-vitaminnak három formáját ismerjük. Név szerint: kolekalciferol, kalcidiol, és kalcitriol.

Kolekalciferol – avagy D3-Vitamin

Ez a D-vitamin természetben fellelhető formája, Ez jön létre a bőrünket ért UV-B sugárzás hatására, és ez található meg az ételekben és étrendi kiegészítőkben is.

Kalcidiol 25(OH)D vagy 25D

A vérben keringő prohormont a máj állítja elő közvetlenül kolekalciferolból. Amikor laboratóriumi vizsgálattal akarja az orvos megállapítani a D-vitamin szintünket ezt érdemes vizsgálni. Mivel a következő formája már érdekesen áll elő:

Kalcitriol 1,25(OH)2D3 vagy 1,25D3

A kalcidiolt a vesék és egyéb szövetek alakítják át kalcitriollá, ami a D-vitamin leghatékonyabb formája. Ez a hormon rendelkezik azokkal a csodálatos tulajdonságokkal, amik nélkülözhetetlenné teszik a szervezetünk számára. Gyakran nevezik a D-vitamin aktív formájának.

HOGYAN HASZNOSÍJTJUK A NAPPÉNYT?

A történelem előtti időkben, mikor a jelenlegi testfelépítésünk kialakult, sokkal több napsütés érte a bőrünket, mint most. Egyrészt az akkori pár ezer főt számláló népesség a Földön az egyenlítőhöz közel élt. Egész napját fedetlen testtel a szavannákon grasszálva élte, és az evolúció során kialakult az akkori napsütés mennyiséghez igazodó optimális folyamat.

A folyamat tökéletesre sikerült. Kifejlesztettünk egy olyan rendszert, ami egyrészt tökéletesen képes átalakítani, felhasználhatóvá tenni és nagyon hosszú ideig tárolni a bőrünket ért napfényt. Ezáltal egy olyan éltető elemet hasznosítani, ami korlátlan mennyiségben és teljesen ingyen – akkoriban munka nélkül – áll rendelkezésünkre.

Még arra is volt időnk, hogy gondoskodjunk a túladagolás elkerüléséről. Ugyan az az UV-B sugárzás, ami előállítja a bőrben a kolekalciferol nevű molekulát, azonnal le is bontja. Éppen annyi marad, szédületesen tág határok között, amennyire szükségünk van.

Nem is volt ezzel semmi problémánk egészen addig, míg fel nem adtuk valami miatt a kedvenc szavannánkat és el nem indultunk benépesíteni a Földet. Ahogy távolodtunk az egyenlítőtől, úgy csökkent a bőrünket érő

napsugárzás mértéke. Egyrészt a rövidebb nappalok, másrészt a ferde beesési szög, és nem utolsósorban a hideghez ruházattal való alkalmazkodásunk miatt.

De kitartóak vagyunk, és töretlenül hiszünk az evolúcióban. Nem adtuk fel. Pár tízezer emberöltő alatt megváltoztattuk a bőrünk színét. A korábbi sötét, pigmentekben gazdag bőrünk kifehéredett, és ezáltal kialakult a mai arány, ami szerint egy skandináv fehér bőrű ember éppen tízszer annyi D-vitamint termel, mint egy fekete bőrű afrikai ember ugyanannyi sugárzás hatására.

Remélem nem csak nekem jutott eszembe az ellentmondásnak tűnő napot sosem látó és sötét bőrű népek sorsa. Például mi van az eszkimókkal? Napsugárhoz ritkábban jutnak, mint Norbi Coca-Colához, és a vérükben a D-vitamin szintje magasabb, mint a legtöbb New-Yorki afro-amerikai taxisnak.

A magyarázat kézenfekvő és a módszer azonos az állatvilág szőrös tagjainak D-vitamin beszerzéséhez. Az étrend tartalmazhat jelentős mennyiségű D-vitamint. A halak, a jegesmedve, a fóka és az eszkimók étrendjében napi szinten jelen lévő egyéb állati belsőség igen nagy mennyiségben tartalmaznak D-vitamint. Miközben a felnőtteknek ajánlott napi bevitel mindössze 5 mikrogramm (a gramm egy milliomod része) egyetlen szelet tőkehalmáj 700 mikrogrammot (120 napi adagot) tartalmaz belőle. Amennyiben csak hetente egyszer eszik valaki egy adag halmáját, hiánybetegség már nem fog kialakulni nála.

A fentiek fényében döbbenetes, hogy a mai európai lakosság 75%-a még a minimálisan szükséges D-vitamin mennyiséghez sem jut hozzá.

Dr. John Cannell a nemzetközi D-vitamin Tanács elnöke legutóbbi hírlevelében arra hívja fel a figyelmet, hogy nagyon alul van értékelve a D-vitaminpótlás fontossága és az orvosilag ajánlott mennyisége.

TÚL SOK SUGÁRZÁS KÁROSÍTJA A SEJTEKET

A napfény sötét oldala abban áll, hogy a bőrünket érő UV sugárzás hatására sérül a sejtek DNS-e és sérül mutációk keletkeznek. Az UV sugárzás áthatol a bőr felületén és vér valamint a bőr különféle szöveteit károsítva beteg sejt-mutációkat hoz létre. Nagy valószínűséggel ez történne egy

európai emberrel, amennyiben napi 8 órát eltöltene erős napsütésben napról napra hosszú időn keresztül.

Ezek a mutációk végül betegséget okoznának. Hogy ez ne történjen meg, a testünk zseniálisan védekezik a túl sok sugárzás ellen. Felépíti a saját napvédelmi rendszerét. Ennek módja a bőr pigmentációja.

Egy pigmentáltabb (értsd: sötétebb) bőr jobban véd a beeső sugaraktól. Egyszerűen mint egy árnyékoló napernyő.

NÉZZÜK A TE BŐRÖD!

Tényleg, mit is jelent mindez Neked? Vess egy pillantást a bőrödre. Remélem, nem lepődtél meg nagyon. A bőr színe genetikailag öröklődik a szülőktől. Amennyiben Te Magyarországon élsz, fehérnek kellene lennie a bőrödnek. Ha nem, akkor őseid kicsit kitoltak Veled. Tényleg nem nagyon, de az lenne a kívánatos, hogy az ember bőrének a színe megfeleljen annak a szélességi foknak, ahol az életét a Földön le kívánja élni.

Amennyiben ez jelentősen eltér, valamit kezdeni kell ezzel az eltéréssel. Akár fekete bőrűként él az egyenlítő-től távol, akár fehéreként kerül az egyenlítő környékére, egészségügyi problémát fog okozni neki pusztán ez az egyetlen ellentmondás.

Viszont amennyiben a bőre megfelel ennek az éghajlatnak, biztos lehet benne, hogy akkor kapja meg a megfelelő mennyiségű D-vitamint a napsütésből, ha úgy él, mint az ősei. Napi több órát szaladgál fedetlen testrészekkel a napon, ami itt éppen annyira fogja feltölteni vitaminnal, mint amennyire szükséges. Amennyiben a bőre úgy értékeli, hogy már elegendő, pigmentálódni fog és rövidesen sötétebb lesz, mint korábban.

Amennyiben viszont itt élsz közöttünk és a bőröd sötét jó ha most rájössz, hogy valamit kezdened kell ezzel. Bocs, hogy én szoltam, hogy Te csak az elmúlt pár ezer évben keveredtél erre a vidékre. Nem volt idő genetikailag jelentősen módosulni. Ne aggódj, van megoldás Számodra is.

A MEGOLDÁS A D-VITAMINRA

Szerencsére ez igen egyszerű és kézenfekvő. Ráadásul olcsó is. Nem is

értem, miért rákban halnak meg évente több ezren, miután drága kezelésekre költötték az örökségre szánt betétkönyvüket, mikor itt van egy ingyenes ellenszer?

A D-vitamin pótlásának legjobb és legolcsóbb módja a napsütés. Ennél egyel kevésbé jó, de napsütés hiányában remek alternatíva a szolárium. Amennyiben sem ez, sem az nem oldható meg, akkor nincs más, tegyük azt, amit a medvék, a tengeri malacok vagy az eszkimók. Együnk D-vitamint. A legjobb és legolcsóbb forrás a különféle étrendkiegészítő halmáj olaj kapszulák. Ezek remekül adagolhatók, és tárolhatók a sötét téli napokra is.

MENNYI A SZÜKSÉGES ÉS A KÍVÁNATOS?

Lássuk, mennyit ajánl Isten ebből a hormonból és mennyit a doktor bácsik.

Méréseket végeztek, hogy fedetlen testtel, kisméretű fürdőruhában mennyi kolekalciferolt termel a bőr. Ez elég tág szórásban, de 10000 és 50000NE közötti, átlagosan 20000NE volt a Bostoni Egyetem mérései szerint mindössze 10 perc alatt a kísérletben résztvevőknél. A mennyiség erősen függött az ember bőrszínétől.

Ez 100 szorosa annak, amit napi ajánlott mennyiségnek javasol az európai medicina.

Hogyan nem kap D-vitamin túladagolást, aki több órát tölt a napsütésben?

Erre a testünk felépítésének tökéletessége a magyarázat. Ugyanaz az UV-B sugárzás, ami előállítja a kolekalciferolt, rögtön el is kezdi lebontani. Pontosan, összehangolva.

A D-vitamint a szervezet képes tartalékolni. Nagyon hosszú ideig. Még 100-120 nappal az utolsó D-vitaminpótlástól számítva is mérhető a vérben a Kalcitriol, aminek mennyisége alig tér el a 100 nappal korábbi szinttől. Vessük ezt össze például a B-vitamin vagy a C-vitamin forgásával, ami 24 órával a bevétele után alig mutatható ki a vérből. Teljesen képes kiürülni.

Ez egyben azt is jelenti, hogy nem szükséges naponta pótolni. Nagyjá-

ból mindegy, hogy napi 1000NE vagy heti 7000NE vagy havi 30000NE D-vitaminhoz jutunk hozzá. Szerencsére egyáltalán nem mérgező. A túladagolása nem életszerű, Persze az optimális az, ha minél rendszerebben jutunk hozzá.

Krónikus hiányt az orvosok kezdetben napi 20000NE kolekalciferol adagolásával oldják meg, a napi ajánlott étrendkiegészítő adagja 400-1000NE között biztonságos. Ebben a mennyiségben naponta célszerű beszedni a többi napi pótlást igénylő vitaminnal egy időben.

MENNYI NAPSÜTÉS VAGY SZOLÁRIUM

Ennek adagolására nehezebb konkrét számokat javasolni, de nem is nagyon van értelme. A lényeg az, hogy ne teljen el úgy hónap, hogy valaki nem jut UV-B fényhez olyan mennyiségben, amit a bőrszíne megkíván. Az én fehér bőrszínemnek hosszú ideje elegendőnek tűnik három-négyhetente 10 perc szolárium a téli időszakban és annyi nap nyáron, amennyi éppen éri. Amennyiben ennél fehérebb valakinek a bőre, akkor gyakrabban – mondjuk kéthetente – és rövidebb ideig alkalmanként használja a szolít.

Amennyiben pedig sötétebb a bőre, vagy az alkalmak számát, vagy az alkalmankénti időtartamot kell emelnie.

Egy hazánkban élő fekete bőrű ember, akinek akár 10-20-szor annyi sugárzás kell azonos mennyiségű D-vitamin előállításához, nem tudja ezt csupán napfényből pótolni. Amennyiben van saját szoláriuma, az megoldás lehet, de a legolcsóbb és legmegbízhatóbb számára a halmáj-olaj kapszula lesz.

VÉDEKEZÉS A KÁROS SUGARAK ELLEN

Fontos tudnunk, hogy a fényvédő krémek amellett, hogy maguk is rákkeltő méreganyagokból készülnek, teljesen megakadályozzák a bőrünket a D-vitamin termelésben. Egy nyolcas fényvédő faktorú (SPF=8) védelem a D-vitamint előállítani képes UVB fény 95%-át szűri meg. Még mielőtt valakinek eszébe jutna bekenni magát napvédő krémmel, hadd adjak erre is olyan megoldást, aminek nincs több kára, mint haszna.

A bőrbe jutó napsugarak vagy szolárium sugarak oxidatív károsító hatása ellen fel kell tölteni a testet antioxidánsokkal. Anélkül, hogy nagyon belebonyolódnék ebbe az összefüggésbe, csupán annyit szeretnék elmondani, hogy minél nagyobb mennyiségben vannak jelen antioxidánsok a test szöveteiben – és így a bőrszövetekben is – annál jobban védve van minden kívülről érkező károsító hatásnak, beleértve természetesen az UV sugarakat is. Mivel az antioxidánsoknak nem ismert semmi negatív mellékhatása, a napvédő krémekről pedig naponta jelennek meg olyan írások, hogy a hatóanyagaik maradandó károkat okoznak, jobbnak látom, ha ezzel védekezünk.

A leghatékonyabb védőhatást a különféle karotin vegyületek (bétakarotin, lutein, zeaxantin, astaxantin, A-vitamin) nyújtják. Ezeket az A-vitamin kivételével általában mikroalgákból állítják elő és kaphatók étrendkiegészítő formában, de számos zöldség és gyümölcs is tartalmazza. Elsősorban a sötét, színes gyümölcsök (meggy, szeder, áfonya, kékszőlő, stb...) tartalmazzák nagyobb mennyiségben.

A hazai boltokban is kapható két általam ismert termék, aminek olyan kimagasló az antioxidáns értéke (ORAC), hogy bátran ajánlom mindenkinek erre a célra is. Az egyik az Emerald Balance, amit a www.superfood.hu oldalon lehet beszerezni, a másik a GreenMax, amit pedig a www.swansonvitaminok.hu oldalon lehet megrendelni. Ezek rendszeres fogyasztása esetén olyan magas lesz a bőr antioxidáns tartalma, hogy soha nem fog károsodást szenvedni napsütéstől.

HONNAN TUDOM, HOGY ELEGENDŐ E AZ ÉN BŐRÖM ANTIOXIDÁNS TARTALMA?

Ennek az általam ismert legegyszerűbb meghatározását egy Biofoton Szkenner nevű műszerrel lehet megmérni mindössze 5 perc alatt. Ez a mérés hazánkban is több helyen elérhető, pár száz forintba kerül és egy azonnali mérési eredményt ad, amit érdemes megfigyelni.

A legtöbb embernek 20000 alatti értéket fog mutatni a műszer, ami igen alacsony szintet jelent. Az a véleményem, hogy az vette komolyan a javaslatomat, aki 50000 vagy az feletti értéket képes elérni. Ez a fentebb említett superfoodokkal pár hét alatt elérhető. Amennyiben valaki elérte a 70000 feletti értéket, az teljesen védett minden nemű napsugárzással

szemben. És mással szemben is, de ez nem témája ennek a könyvnek.

MIT MOND ERRŐL AZ ORVOSOM?

Csodálkoznék, amennyiben egyet értene velem. Ennek a könyvecskének a terjedelmi korlátai miatt nem tudom felfedni, mennyi kutatási adatból jutottam az itt leírt következtetésekre. Akit ez részletesen érdekel, annak javaslom, hogy a www.vitaminbiblia.hu/dvitamin oldalon nézze meg, mennyi kutatási referencia létezik a fenti adatok alátámasztására.

Akinek erre nincs szüksége, az egyszerűen kezdje el feltölteni magát D-vitaminnal és figyelje meg, hogyan javulnak az egészségügyi paraméterei. Egy felső légúti megfázás egy nappal előbb gyógyul, ha valaki szolárium-ba megy, vagy napozni, mint ha kihagyja ezt a lehetőséget.

Egy krónikus izületi fájdalom képes egy nap alatt eltűnni – igazolva azt, hogy semmi köze nem volt a kopáshoz vagy a megfázáshoz.

És sorolhatnám, de nem ez volt a célom.

Úgy gondolom, hogy a betegségek igen nagy százalékáért felelős a krónikus D-vitamin hiány és vétek lenne ezt nem kezelni.

Kanada az egyetlen ország, ahol államilag ajánlott a D-vitamin étrendkiegészítők fogyasztása. Ott napi 1000NE mennyiséget javasolnak életkortól függetlenül. Az Amerikai Táplálkozási Hivatal 2000NE napi mennyiséget tart biztonságosnak orvosi felügyelet nélkül. Szintén életkortól függetlenül.

Ez a mennyiség fillérekért beszerezhető

MIKORRA LESZ LÁTHATÓ EREDMÉNYE A D-VITAMIN PÓTLÁSNAK?

Ne várja senki, hogy egy évek során leromlott egészségi állapot másnapra virradóra el fog múlni pusztán egy szelet libamáj elfogyasztásától.

Amennyiben Önnek krónikus D-vitamin hiánya van, annak ha nem is látható módon, de a jelei már mutatkoznak. A csontjai már vesztek sűrűségükből és számos orvosilag mérhető paraméterében jelentkezik.

Ennek a legoptimálisabb esetben is hagynunk kell egy évet, mire lát-

ványosan javulni fog. A folyamat felgyorsítható olyan mozgással, ami erőlkifejtést igényel. Talán a legjobb kombináció az erősport és a D-vitamin együttese. Az egy év alatt el fog fogyni három doboz D-vitamin kapszula, ami 3000Ft körül van vagy egy 20 alkalmas szolárium bérlet, ami 20000Ft egy jobb helyen. Nem olyan nagy kiadás ez, ahhoz képest, mennyit nyerünk belőle.

MIT NYERHETEK A D-VITAMINTÓL?

Ez bámulatos. A fentebb említett kiadások össze sem mérhető a haszonnal. Már közvetlen hasznot jelent, hogy valószínűleg a mostani gyógyszerai közül párra nem lesz szüksége. Mindig megállni akar az eszem, mikor látom, hogy antidepresszánt vásárol és drogozza magát valaki, mikor csupán egy kis napfényre vagy annak hiányában annak utánzatára egy kis szoláriumi kényeztetésre van szüksége.

Az általam itt leírt adatok egyébként annyira közismertek voltak 30 évvel ez előtt, hogy nem értem, hogy veszhettek el ennyire napjainkra. Ma alig találni orvost, aki első kezelésként kizavarná a betegét a napra vagy a legközelebbi szolárium stúdióba, mielőtt felírja neki a szert. A pszichiátriai szakrendelésre első alkalommal érkező gyerekek 91%-ának írnak fel gyógyszert az első alkalommal. Ez örületesen nagy szám annak tudatában, hogy ezek a szerek gyakran testi, de minden alkalommal gondolati függőséget okoznak.

Amikor én voltam 10 éves, minden megfázásunk alkalmával – főleg télen – egy olcsó kvarclámpával gyógyította a képünket az anyukám.

Hová tűnt az akkori tudásuk?

Megfordított igazság

Szinte csodálatra méltó az az örület, ahogy a mai társadalmunk kezeli a napsütést. Egekbe magasztaljuk a napvédő krémeket és egy onkológus családban szoláriummal ijesztgetik a gyerekeket, ha rosszul viselkednek. Mindez annak köszönhető, hogy az elmúlt húszegynéhány évben a kozmetikai ipar és a bőrrákipar elérte, hogy mindenki éppen a fordítottját gondolja a napsütésről, mint ami a valóság.

A minap olvastam ennek az örületnek az elméleti alapját Szendi Gábertől a www.tenyek-tevhitek.hu oldalon. Szinte felfoghatatlan, hogy egy

Ausztrália felett elvékonyodott ózonrétegtől bőrrákot kapott fél tucat fehérember esete elég volt ahhoz, hogy sok százmillió embertől vonják meg a létfontosságú tápanyagokat évtizedeken át, mesterségesen megbetegítve őket. És senkinek nem jutott eszébe, hogy mit keresett egy hófehér bőrű angol telepes éveken át egy olyan napfényes tengerparton, ahol az őslakosok bőre szinte teljesen feketére pigmentálódott az elmúlt 50000 év alatt.

És mára kialakult az a téves elképzelés, hogy a napsugárzás okozza a DNS mutációt, miközben ennek igazi oka az a tápanyag hiány, amit részben a napsütés hiánya váltott ki.

3. SZOKÁS: TISZTA VÍZ FOGYASZTÁSA

Harmadik helyre került a listában a tiszta víz. Ez volt az a pont ami-re legtöbben azt írták, hogy már meg is valósították. Ez igazán örvendetes, de azért pár szóban feltétlenül össze szeretném foglalni a dolgot, mivel egyrészt nem hiszem el, másrészt a közelmúltban én is belekeveredtem egy vitába a víztisztító berendezéseket forgalmazók kontra ásványvízgyártók között. Nem mintha bármelyikhez is közöm lenne, de vesztükre megkérdeztek.

Mit okoz a dehidratáltság?

A dehidratáltság azt jelenti, hogy valamilyen mértékben valaki kiszáradt.

Minden biológia rendszerben közvetlen összefüggés van a vízhiány és a betegségek között.

Hogy ezt az igen fontos adatot megértsük, távolodjunk el egy pillanatra a szándékosan elmisztifikált emberi testtől és vegyünk egy egyszerű dolgot. Gondolom, mindannyiunknak van szobanövénye. Mondjuk egy virág vagy egy bokor. És azt is tudjuk, hogy amennyiben megfelelően öntözzük, a növény egészséges lesz és zöld. Azt is megfigyelhettük, hogy jobban ellenáll a kártevőknek és a betegségeknek. Gyorsabban is fog nőni és életerősebbnek fog látszani.

A víz alapvető tápanyag a növényednek. Persze szüksége van a növénynek egyéb tápanyagaira is, mint a nyomelemek, a levegő, a fény, de emellett pontosan adagolt mennyiségben szükséges a víz is. Ha ez mind jelen van, a növény egészséges lesz. Mindenki tudja ezt. Senki nem állítaná, hogy nincs kapcsolat a tápanyagok mennyisége és minősége, valamint a növény egészsége között. Ha több a víz, az is baj, ha kevesebb, az is.

Viszont amikor ezt a törvényt alkalmazni szeretnénk az emberi testre, mintha minden megváltozna. Igen érdekes szemléletek születnek ebben az esetben.

Gondoljuk csak tovább az előző példát. Talán mindenkivel előfordult,

hogy elfelejtett megöntözni egy szobanövényt. Talán hosszan, vagy többször egymás után. A növény előbb utóbb el kezdi elveszteni egészé- séges zöld színét, és a leveleinek széle megbarnul. Ez a krónikus dehid- ratáció rövidesen a növény halálát fogja okozni. Mindenki tudja ezt.

Mégis, mikor embereknél figyeljük meg a krónikus dehidratációt, mely- nek tünetei székrekedés, fejfájás, legyengült immunrendszer vagy aszt- ma, akkor nem akarjuk felismerni a krónikus tápanyag – esetünkben a víz – hiányát.

Miért alakult ez így?

Azt hiszem, amennyiben a mai orvostudományra bíznanék a szobanövé- nyünket, rövidesen létrejönne egy gyógyszergyár. Ennek jól fizetett ám erkölcsileg ingoványos kutatói megállapítanák, hogy egy új betegséggel van dolgunk, aminek tünete a levelek barnulása. Ahelyett, hogy megfele- lő mennyiségű vízzel látnák el a növényt, milliárdokért kifejlesztenének egy hatóanyagot, ami módosítaná a levelek pigment sejtjének génjeit a levelek szélein, aminek hatására azok víz nélkül is zöldek maradnának. Elneveznék az egészet „barnuló levél betegség”-nek és létrehoznák az orvoslás egy új ágát, aminek a neve „barnuló levél gyógyászat” lenne. Erre specialistákat képeznének, akik pedig eladnák a szert a hozzájuk fordulóknak.

Ma a krónikus dehidratáltság általános jelenség. A betegségek jelentős részéért felelős, és a délutáni fáradtság egyik fő okozója. Túlságosan is gyakori jelenség ahhoz, hogy egyáltalán észrevegyük.

MIBŐL TUDHATOM, HOGY DEHIDRATÁLT VAGYOK?

Az vagy.

Amennyiben mégsem, akkor abba az 5%-ba tartozol, akik a kivételt je- lentik. Ez csupán pár ember. Százból öt.

Felmérésekből derült ki, hogy a megkérdezett gépjárművezetők 82%-a azt mondta, hogy jobban vezet az átlagnál. Mivel az átlagnak ugye vala- hol az 50%-nál kellene hogy legyen, belátható, hogy az emberek mindig egy kicsit jobbnak tartják magukat az átlagnál. Nem is kicsit.

Mivel az emberek 95%-a dehidratált, nem is érdemes gondolkodnod

azon, hogy ez mennyiben vonatkozik rád.

Amennyiben nem vagy ilyen „laza”, akkor diagnosztizáld magad, mielőtt elhiszed. A krónikus dehidratáltságnak van pár jellemző tünete. Amennyiben ezek többsége jellemző rád, akkor ne is olvass tovább, míg meg nem iszol egy nagy pohár vizet.

- Amennyiben nincs naponta legalább kétszer székleted, nagy valószínűséggel krónikus dehidratáltságban szenvedsz.
- Amennyiben a nap végén minden valódi ok nélkül fáradtnak, kimerültnek érzed magad, annak ellenére, hogy eleget vagy éppenséggel sokat alszol, nagy valószínűséggel krónikus dehidratáltságban szenvedsz.
- Amennyiben fájnak az ízületeid, fájnak az izmaid és megerőltető vagy fájdalmas dolog a fotelből felkelni vagy a fejed forgatásával körbenézni, nagy valószínűséggel krónikus dehidratáltságban szenvedsz.
- Fogd meg a bőrt a könyöködön. Száraz? Amennyiben a bőröd gyorsabban öregszik, mint kellene, az remek példája annak, hogy krónikus dehidratáltságban szenvedsz.
- Hogy állsz a kövekkel? Vesekő? Amennyiben gyakori húgyúti gyulladással kezelnek, a vizeleted nem halvány, majdnem színtelen és szagtalan, akkor nagy valószínűséggel krónikus dehidratáltságban szenvedsz.

TISZTA VÍZ KONTRA EGYÉB ITALOK?

10000 éven át, vagy még több ideig nem ittunk mást, csak vizet. Őseink nem ittak kólát, nem ittak tehéntejet, és még olyan 100%-os gyümölcslevet sem ittak, ami 10% sűrítmenyből és 90% csapvízből készült. Ma a gyümölcsöket a termőhelyükön dolgozzák fel és a szállítás olcsóbbá tétele érdekében kicsapatják a gyümölcs eredeti víztartalmát, majd a sűrítmenyt a forgalomba hozás helyén csapvízzel úgymond visszahígítják.

Amikor azt mondjuk, hogy egy ember víz szükséglete, akkor a szó legszorosabb értelmében a tiszta vízre gondolunk. Semmi esetre sem tartozik bele a napi elfogyasztott vízmennyiségbe a mesterséges színezékekkel, vitaminokkal és cukorral, koffeinnel, taurinnal és csuda tudja még mivel

dúsított agyonreklámozott italok tömege. Ezek nem hogy nem segítik a szervezetet az egyensúly megteremtésében, hanem éppen ellenkezőleg a mérgeanyagok kiválasztásához munkát adnak neki, amihez ismét vízre lenne szüksége.

A tiszta víz bármilyen forrásból származhat, csak tiszta legyen. Manapság ez nem is könnyű feladat. A csapvizeink szennyezettek. Amennyiben ezt akarjuk inni, fel kell készülnünk a tisztításukra, mert a szolgáltató nemhogy tisztítaná, de még adagol is hozzá pár mérgeanyagot. A palackozott vizek némelyike tiszta - a legtöbb sima csapvíz - de a terméket terhelő járulékos környezet szennyezés miatt nem tudom nyugodt lélekkel ajánlani. A palack előállítás, és megsemmisítése valamint a szállításhoz szükséges gázolaj elégetése igen nagy környezetterhelést okoz, ami miatt nyugodtan kijelenthetjük, hogy az egyik leginkább környezetszennyező dolog a palackozott víz.

Hogy meddig mehet el a tiszta víz utáni hajsza, arra remek példa a Japánban szinte minden boltban kapható mélytengeri víz amit 2000 méter mélységből hoznak fel és sótlanítanak, majd elszállítják azokhoz, akiknek egyáltalán nincs tiszta ivóvizük. A hawaiideepseawater.com oldalon megtudhatjuk, hogy mi kell ma egy liter tényleg tiszta víz megszerzéséhez a Földön.

Az a véleményem, hogy aki teheti, tisztítsa otthon a csapvizét, amihez elérhető áron lehet kapni eszközöket itthon is.

MENNYI AZ OPTIMÁLIS MENNYISÉG?

Szeretnék neked még elmondani pár dolgot a vízről. Az első, hogy amit a vízivásról tanácsoltak eddig neked, általában rossz és gyakran veszélyes tanácsok.

Igazából senki nem tudja, mennyi vizet kellene innod, és az ezzel kapcsolatos javaslatok, amiket kapsz innen-onnan, igazából ostobaságok. Például: *„ígyál 8 pohár vizet naponta”*

Ki ne hallotta volna ezt már?

Honnan jön ez a nyolc pohár? Miért pont nyolc pohár? Mekkora pohár? Hidd el nekem, ennek semmi értelme. Ez egy mesterségesen kiszőkített kommunikációja annak, hogy mennyi egy átlag ember napi átlagos víz-

szükséglete egy átlagos méretű pohárral mérve.

Imádom az átlagokat. Tegye fel a kezét minden átlagember! :) Akarom mondani, hogyan kell felöltözni 2008 január hatodikán, ha Magyarországon az átlag évi középhőmérséklet 13 Celsius?

Amire szükségünk van az egészségünk és a napi energia szintünk jó állapotban tartásához, az nem ilyen féligazságok, hanem valódi tudományos megközelítés. A napi 8 pohár ennek nem felel meg.

Először is: a nap folyamán a megivott víznek egyenletesen kell bejutnia a szervezetünkbe. Reggel meginni 8 pohár vizet és azt gondolni, hogy rendben vagyunk mára, nem túl okos megoldás. Ez szerintem számodra is evidens. Pedig ettől alig valamivel tér el az a gyakori szokás, hogy egész nap nem iszik egy pohár vizet sem, majd este, mikor megszomjazik, iszik valaki egy-két literrel. Ez annyira gyakori, hogy azt mondhatnám, ettől megy olyan jól a fejfájás csillapító ipar.

Ezzel szemben a tudományos tény: az optimális egészség megkívánja, hogy óránként pótolod a szervezeted vízvesztését. Nem vicc. Óránként. Ez nem azt jelenti, hogy ha kihagysz egy órát, akkor valamilyen bajod lesz belőle. Azt jelenti, hogy az optimálistól eltértél. Ha kihagysz két órát, akkor még inkább. Ha kihagysz három órát, stb... Amennyiben ezt napokon, éveken át folyamatosan így éled meg, akkor úgy éled le az életedet, hogy „nem optimális” állapotban van a tested vízháztartása.

Minden ember, aki rászokott arra, hogy óránként igyon egy pohár vagy akár fél pohár vizet, feltűnően jobb erőnléti és szellemi állapotba került ettől. Miért? Mert a krónikus dehidratáltság annyira jellemző, hogy a lakosság közel kilencven százalékát érinti. Ebből az következik, hogy jó eséllyel téged is. Ha nem hiszed, próbáld ki amit itt tanácsolok, mindössze 48 órán át és lásd, mi történik! Ne aggódj, teljesen biztonságos.

ELFÁRADSZ, KIMERÜLSZ A NAP VÉGÉRE? SZERETNÉD TUDNI, MIÉRT?

Nyertél! A dehidratáltság okozza.

Szédülés, krónikus fejfájás, impotencia, hajhullás, hátfájás, székrekedés, stb... Ezek a „betegségek” leggyakrabban a dehidratáltság következményei.

VÍZMÉRGEZÉS

Alapvetően a vízivás biztonságos. Akkor hogy lehet, hogy létezik a „víz-mérgezés”, mint halálos tünet? A wikipédián találtam erről egy leírást, amiben egy hölgy 15 perc alatt belehalt (közel 8 liter víz egyszerre történő megivásába fogadásból), de maratoni futóatléták esetében is előfordult már hasonló eset.

Az igazság: a hirtelen nagy mennyiségű víz, bekerülve a szervezetünkbe, felborítja az elektrolit háztartást.

MI A CSUDA AZ ELEKTROLIT HÁZTARTÁS?

A sok víz hatására lecsökken a vér nátrium szintje, ami beindít egy nehezen visszafordítható folyamatot. A fölhígított vér következtében víz áramlik a sejtekbe, az agyszövet is megduzzad, az agynyomás fokozódik, ami halálhoz vezethet.

Ez amilyen ijesztően hangzik, olyan könnyű lenne kivédeni. Egy csipet tengeri só adagolásával a vízbe, vagy egy étkezési sókeverékkel percek alatt kezelhető lenne a probléma. Viszont a sportorvosok tapasztalata szerint a kórházban dolgozó kollégák a versenyről beszállított futóknál kezdődő kiszáradásra gondolnak, és ha nem megfelelő sótartalmú folyadékot adnak, a vízmérgezést még fokozhatják.

EGYSZERŰ SZABÁLY A MINIMÁLIS MENNYISÉG KISZÁMÍTÁSÁRA

$0,03 \cdot$ testsúly kilogramm. Ez egy igen egyszerű képlet, amivel mindenki ki tudja számolni, mi a neki megfelelő napi vízmennyiség, amit meg kellene innia. Ez egy 80kg-os ember esetében $0,03 \cdot 80 = 2,6$ liter. És ez a minimum. Ez akkor megfelelő mennyiség, ha nem edzett semmit, és nincs meleg, száraz környezetben. Egy meleg nyári napon egy irodában minden lélegzettel komoly mennyiségű vizet veszít mindenki. Például én egy egy órás edzésen, teremben meg szoktam inni 1,5-2 liter vizet, és a testsúlyom nem nő, tehát azt el is vesztetem ugyanennyi idő alatt.

MIT NYERHETEK A VÍZTŐL?

A minap nyilatkozott a TV-ben a magyar gyógyszerészeti intézet igazga-

tója, egy professzor, aki az interjú alatt nem bírta nyitva tartani a szemét. Tök mókás volt. De amit mondott, még inkább. Valami gyógynövény kapcsán kérdezték, mint szakértőt és azt a zseniális kijelentést tette, hogy minden, aminek gyógyító hatása van, az az ő hatáskörükbe kellene, hogy tartozzon és csak engedélyezés után gyógyszertárakban szabadna árulni.

Remélem, ez a könyv nem kerül a kezébe, mert amennyiben rájön, mennyi nyavalyát gyógyít a tiszta víz, be fogja tiltani a szabad fogyasztását.

Viccet félre téve. A víz, mint alapvető táplálék, egészen másként fog hatni a testedre, mint az egy-egy tünetet vagy tünet együttest megcélzó kezelések. Könnyen lehetséges, hogy valaki, aki egyszerre szenved fáradékonyságtól, krónikus gyulladásoktól a testének bármelyik pontján, ízületi fájdalomtól, székrekedéstől, túlsúlytól és hajhullástól, egyszerre fog megszabadulni ettől az összestől. Ez nem a csodák birodalma. Egy-egy tápanyag hiánya számtalan problémát tud okozni egyszerre, és természetesen ezzel fordított mértékben képes ezeket a problémákat elfűjni, ha végre hozzájutnak a sejtjeink. Ez igaz az összes létfontosságú tápanyagra, és a víz az egy létfontosságú tápanyag.

Több emberrel beszélgettem, akik kipróbálták a testsúlyuknak megfelelő mennyiségű vízfogyasztást és szinte egybehangzóan az energikusság és a munkaképesség növekedése volt a legáltalánosabban megfigyelhető javulás.

Ezt várd Te is ettől a szokástól.

4. SZOKÁS: CSÖKKENTSÜK A STRESSZT

A legutolsó felmérés szerint a magyar munkavállalók 9,4%-a szed pszichotrop gyógyszereket, elsősorban antidepresszánsokat és nyugtatókat. Ez nagyon nagy szám, de egyben megfelel a nemzetközi átlagnak is. Amennyiben ehhez a számhoz hozzá adjuk azokat, akik nem orvosi „megoldásokat” választanak problémáik elfojtására, azt hiszem, nem véletlen, hogy igen előkelő helyre sorolom a 4. szokásnak ajánlott tanulást.

Jómagam egy véletlennek és egy barátomnak köszönhetem, hogy 18 évvel ez előtt egy szakítottam a nyugtatókkal. Egészen addig, egy elismert, szakmájában a legjobbnak mondott belgyógyász főorvos lelkesen írogatta nekem a Grandaxint, ami az addigra már tíz éve kialakult gyomorfekélyem elleni megoldáscsomag részeként szedtetett velem. Talán mondanom sem kell, minden eredmény nélkül.

Az, hogy le tudtam állni róla, tényleg a véletlen műve volt. Nem tudom, hol tartanék ma, ha akkor nem a barátomnak hiszek, hanem továbbra is a főorvos úr bogyóit szedegetem.

MIÉRT SZEDNEK AZ EMBEREK ORVOSI DROGOKAT?

Amikor megkérdezzük őket, elég gyakran az őket ért stresszt fogják megnevezni okként, és bár legtöbben tisztában vannak e szerek káros mellékhatásaival, jobb híján használják kisebb-nagyobb rendszerességgel. Azt hiszem, hogy amennyiben tudnák kezelni a problémájukat drogok nélkül, gondolkodás nélkül azt az utat választanák.

Kérdezzünk tovább.

Mi az, hogy STRESSZ?

A stressz tényleg rossz?

MI A STRESSZ?

Mikor legalább a fogalmat szerettem volna tisztázni, zavarba jöttem. Négy szótáram, négy különböző definíciót adott a „stressz” szóra. Ezeket megértve és időrendbe sorolva, arra jutottam, hogy a szó eredetileg a szervezetnek az ingerekre adott válaszát jelölő orvosi szakkifejezés volt, de az évek során mind a magyar, mind az angol nyelvben megváltozott a jelentése. Ma főként az elmét vagy a testet érő tartós és fájdalmas külső hatásokra bekövetkezett kezeletlen állapotot jelenti.

Talán nem csak számomra újdonság, hogy a stressz magyar „találmány”. A fogalmat a 30-as években Dr. Selye János (1907-1982) vezette be. Azt vetette fel, hogy bizonyos hatások, melyek az érzelmi, életünkre hatnak, károsan befolyásolják szerveinket, életünket. Selye kutatásai voltak az elsők, melyek a lélek és a test kapcsolatát kezdték tudományosan vizsgálni.

VAN JÓ ÉS ROSSZ STRESSZ?

A stressz mindig is meghatározta az emberek életét. Emlékezz csak vissza, milyen volt 25000 évvel ez előtt egész napokat a fán kuksolni, miközben egy kardfogú tigris próbált felzabálni. Szerintem az sem volt kevésbé stresszes, hogy elviseljük, mikor az első éjszaka jogán a munkaadónk megerőszakolta a kedvesünket.

A fenti ősemberes példa is remekül igazolja, hogy valószínűleg van oka annak, hogy a mellékvesevelő által termelt adrenalin hormon akár fizikai, akár lelki fenyegetettség hatására beindít egy olyan folyamatot a testünkben, aminek hatására tulajdonképpen olyan állapotba kerülünk, ami segít életben maradni. A vérünk cukorszintje ugrásszerűen megemelkedik, ami segíti az agyat a vezérlésben. Az izmaink ereje fokozódik, a keringésünk felgyorsul.

Mindannyian átéltünk már hasonlót és még azt sem állíthatjuk, hogy ez rossz. Sokan vagyunk, akik néha keresik ezt az érzést. Amikor a siklóernyő összeomlik a fejed felett, vagy a jéghideg víz elárasztja a maszkodat 35 méter mélységben a tenger felszíne alatt, akkor ugyan az a folyamat zajlik le a testedben, ami ellen Xanaxot iratnak maguknak honfitársaink. És valljuk be, nem hogy belebetegednénk az ilyen élményekbe, hanem

éppen ellenkezőleg. Ettől vagyunk egészségesek.

Hogyan lehet ez? Miért öl az egyik stressz és miért nem a másik?

Amikor Dr. Selye a 30-as években fizikailag bántalmazta a patkányokat azoknak egy idő után szinte az összes szervük károsodott és minél tovább fennállt ez az állapot, annál kevésbé volt esélyük a felépülésre.

A stresszt kiváltó tényezők folytonos jelenlétéhez való alkalmazkodási kísérlet kimerítheti a test erőforrásait, és hajlamossá teheti a betegségre. A kialakuló ún. pszichoszomatikus betegségek olyan testi rendellenességek, amelyek létrejöttében az érzelmek központi szerepet játszanak. A lelki betegségek közvetetten okoznak szív- és érrendszeri megbetegedéseket, magas vérnyomást, szívinfarktust, érlemeszedést. Ennek pontos mechanizmusát L. Ron Hubbard írta le az 50-es évek elején és rendszerezte a terápiára vonatkozó tapasztalatait a Dianetika: A mentális egészség modern tudománya című könyvében.

1975-ben Robert Ader és Nicholas Cohen a Rochester Egyetemen bevezették a Psycho-neuro-immunológia fogalmát, miközben igazolták, hogy képesek az immunfunkciókat befolyásolni pozitív és negatív irányban is, csupán pszichológiai módszerekkel. Majd a közelmúltban Sheldon Cohen nevű pszichológus és kollégái a Carnegie Mellon Egyetemen, Pennsylvániában rájöttek, hogy a boldog emberek háromszor kisebb valószínűséggel fertőződnek meg a közönséges nátha vírusától, mint depressziós vagy stresszelt társaik.

A mennyiben Dr. Selye patkányai képesek lettek volna megoldani a problémájukat és valamilyen módon kidumálták volna magukat a kísérleti alany státuszából, minden gondjuk megoldódott volna, és rövidesen újra egészségesek lehettek volna. De nem tudták, hogy ezt hogyan kell.

Amikor fizikai fenyegetettség ér egy embert, mondjuk a fenti példánál maradva, összeomlik a siklóernyő a feje felett, csak abban bízhat, amit tud az ernyőről és az áramlásokról. Amennyiben mindent tud erről, nagy esélye van arra, hogy a következő pillanatban ismét felépül felette a kupola és siklik tovább. Ha nem tud erről semmit, vagy a tudása hamis, akkor bajban van és nagy esélye van, hogy meghal.

Amikor egy könnyűbúvár maszkja feltelik vízzel 30-40 méter mélyen a tenger felszíne alatt, azon az egyetlen dolgon múlik az élete, hogy mit tud arról a közegről, amiben tartózkodik. Amennyiben tudja, hogyan kell 4

bar. nyomáson kiüríteni a maszkot, túléli az esetet. Ha nem tudja, akkor nagy esélye van arra, hogy meghal. A stressz hatása egy emberre attól függ, mennyit tud arról a közegről vagy arról a dologról, ami a stresszt kiváltja nála. Amennyiben keveset vagy semmit nem tud róla, akkor a teljes hatása alá kerül és a stressz állandósulni fog nála. Amennyiben mindent tud róla, ő fogja irányítani azt a dolgot és már nulla hatással lesz rá. Minden elmozdulás a tudás irányába eggyel jobb egészségi állapotba fogja juttatni. Ezzel ellentétben: minden elmozdulás a „nemtudás” irányába eggyel rosszabb egészségi állapotot fog eredményezni számára.

TUDJ MEG MINDENT ARRÓL A DOLOGRÓL, AMI A STRESSZT OKOZZA

A fenti képletet alkalmazva a munkahelyi vagy egyéb társas kapcsolatokra megoldhatná a stresszt, mint problémát, ami áttételesen megoldaná az ebből következő pszichoszomatikus betegségeket: olyanokat, mint magas vérnyomás, magas koleszterin, szorongás, depresszió, allergiák, stb...

És kinek kell ezt megtanulnia? El kell, hogy szomorítsalak egy kicsit. Neked.

Sajnos ez olyan, mint bármelyik korábbi pont. Én hiába iszok meg naponta 4 liter vizet. Attól Te nem leszel egészségesebb. Hiába emelem fel a napi c-vitamin adagomat duplájára, a Te koszorúered attól nem lesz rugalmasabb. És hiába tudok én sokat az elme és a test kapcsolatáról vagy a munkahelyi kapcsolatokról, attól a Te lelki gondjaid mit sem fognak változni. Sok jó tanácsot kaphatsz tőlem, másoktól, de a tudást csak a saját tanulásod és az alkalmazási tapasztalataid fogják meghozni.

Mondok egy példát. Sok természetfilmet láttam és olyan egyszerűnek tűnt, hogy beöltözök búvárfelszerelésbe, lemegyek a tenger fenekére és kergetem a cápákat. Még szerencse, hogy ezt engedélyhez kötik a hatóságok, és sok évvel ez előtt beiratkoztam egy tanfolyamra.

Mire először lemerültünk 2m mélységbe egy uszodában szinte mindent tudtam már arról, hogy hányféleképpen lehet meghalni búvárkodás közben. Jóformán csak erről szólt a képzés.

2m-en megtanultuk a felszerelésünk használatát, és eljött az ideje, hogy

egy bányatóban lemerülünk 10 vagy 12 méterre. Elsőre úgy süllyedtem le, mint egy nyeletlen fejsze és koppantam alul az iszapban. Csak azért nem maradtam lent, mert 10 méterről pár csapással újra a felszínen lehettem. Pedig csupán egyetlen új stressz ért.

A víz ott lent 4 fokos volt.

Ezt akkor még nem tudtam kezelni. Mire első alkalommal élesben olyan mélyre merültem, ahonnét már nem lehet egy levegővel kipattanni, már elmélyült tudásom volt és stressz nélkül tudtam kezelni olyan hétköznapi, ám veszélyes problémákat, mint például egy békatalp elvesztése.

Ugye érthető, mit akarok mondani? Gradiensenként felépített tudás, a gyakorlatban letesztelve, mielőtt először élesben találkozol a problémával.

Mit látunk ezzel szemben az életben?

Mennyire van felkészítve egy kezdő munkavállaló a munkahelyi viszonyokra? Vagy semmi adata nincs róla, vagy tele van a feje olyan hamis adatokkal, amik rosszabbak, mintha semmi nem lenne benne. Egyes cégek azzal foglalkoznak, hogy megtanítják az állásra jelentkezőt, mit hazudjon, hogyan nézzen ki és milyen „non-verbális” trükköket vessenek be, hogy megkapjon egy állást. Nem is tudom, ugyanezek mit tanítanak az állás megtartásáról.

És készen is van a stressz. Mivel az illető semmit sem tud a munka valódi problémáiról, bekerül egy közegbe, ami szándéka ellenére hatni fog rá. Ez a hatás kiváltja a stresszt, amitől beteg lesz.

Irány a doktor bácsi. Adjon valamit a magas vérnyomásomra!

Vagy?

LÉGY ÉLETHOSSZIG TANULÓ EMBER

Már rengeteg adatot tudsz. Az iskolában töltött évek során számtalan olyan adatot elraktároztunk, amire azóta sem volt semmi szükségünk. Alig vagyunk egy páran, akik a kotangens függvényt alkalmazták, mióta levizsgáztunk belőle. Annak gyakorlati haszna, hogy I. Henrik angol király Hódító Vilmos negyedik fia volt, egészen jelentéktelen.

Rengeteg adatot tudunk. És nagyon keveset használunk minden nap.

És van egy csomó fontos dolog, amit meg nem tanítanak az iskolákban, pedig nem tudásuk az egész életünket teheti tönkre. Ilyen a stressz kezelése is.

Nem késtél el. Gyakorlatilag mindegy, hogy 15 éves vagy 75 éves vagy. Ideje lenne megtanulnod pár dolgot magadról. Ne higgy annak a propagandának, hogy túl öreg/fatal vagy, esetleg nem is lehet tudni valamiről. Amikor én elkezdtem az egészséggel kapcsolatosan tanulni, már bőven abban a korban voltam, amikor az emberek „mindent tudnak”. Nincs ebben semmi varázslat. Egy 40 éves ember éppen úgy tudja megtanulni a hasnyálmirigy működését, mint egy 19 éves orvostanhallgató. Egy 61 éves nagymama talán könnyebben tudja alkalmazni a Gyermek Diabetikát, mint egy éppen várandós kismama.

Amennyiben meg van a motiváció és elérhető a tudás, nem igazán van komoly akadálya a megtanulásának.

MIT NYERHETEK A TANULÁSTÓL?

Alig 50 óra alatt meg lehet tanulni a táplálkozás alapelveit. Nagyjából ennyi idő szükséges az elme-test kapcsolat alapjainak és a terápia konkrét alkalmazásának elsajátításához.

Hogy mi hogyan és miért úgy működik egy munkahelyen, és ezt hogyan tudja valaki a saját hasznára megváltoztatni, szintén pár tíz óra alatt megtanulható.

Amennyiben ezek az időtartamok hihetetlennek tűnnek számodra, rendben van. Vannak, akik lassabban tanulnak és vannak, akik gyorsabban. Mindössze pár rövid gyakorlattal, 10-20 óra alatt bárki képes megtanulni olvasni a jelenlegi olvasási sebességénél kétszer gyorsabban.

Amennyiben csak a fenti pár dolgot magadévá teszed, már alig van stressz helyzet, amire ne lenne valami megoldásod. Nem biztos, hogy a legoptimálisabb, de mindenképpen jobb, mint egy Xanax vagy egy üveg konyak.

5. SZOKÁS: NAPI ÉTRENDKIEGÉSZÍTÉS

A felmérésemből az derült ki, hogy ha nem is a legkönnyebb, de mindenképpen a könnyen megvalósítható akciók egyikének tartja mindenki a napi szintű étrendkiegészítést.

Ennek azért örültem, mert hatékonyságában az egyik legerősebb pontról van szó.

Ami miatt foglalkoznom kell kicsit részletesebben ezzel a ponttal, az néhány olyan tévképzet, ami a legtöbb ember fejében ehhez a dologhoz társul.

„A JÓ MINŐSÉGŰ ÉTEL DRÁGA?”

Ez úgy igaz, hogy a jó minőségű étel többbe kerül mint a rossz minőségű. Szerintem ez normális. Nincs ez másként az autók esetében vagy a szállodai szobák árai esetén sem.

Nem arról akarok beszélni, hogy van drága kenyér és olcsó, vagy drága sonka és olcsó vagy drága csoki és olcsó. Gyakran a termék ára egyáltalán nem takarja a tényleges értékét. Amiről a kijelentés szól, nem más, mint hogy amennyiben valaki úgy szeretne táplálkozni, hogy minden fontos tápanyagból elegendő sőt bőséges mennyiségben kapjanak a sejtjei, akkor valószínűleg többet kell majd erre kiadni, mintha ezzel egyáltalán nem törődne. De ez így van rendjén.

A különbség nem drámai. Nem a dupláját vagy a többszörösét kell elképzelni. Havi 2-3 ezer forint elegendő egy gyengébb minőségű multivitamin kiegészítésre, és havi 10 ezer forint nagyságrendben már a legjobbakat is be lehet szerezni.

MI A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS?

„A kiegyensúlyozott táplálkozás tartalmaz minden létfontosságú tápanyagot elegendő mennyiségben”

Szinte az összes szakmai konferencián, ahol jártam, volt pár „szakértő”, aki vég nélkül hajtogatta, ezt az örültséget. Mikor a szünetekben beszélgetve megkérdeztem, hogy mit értenek kiegyensúlyozott táplálkozás alatt, egy nehezen kivitelezhető, feltételezett tápanyagtartalmakon alapuló étrendet vázoltak fel nekem, olyan esetet figyelembe véve, hogy az azt fogyasztó személy ugyanakkor kiegyensúlyozott életmódot él, minden má általánosan elterjedt rizikó faktortól mentesen. Az emberek 95%-a (általam becsült adat) nem ilyen körülmények közt él, és nincs kidolgozva a kiegyensúlyozott táplálkozása.

A nevezett szakértők egy világméretű tévedés áldozataiként szajkózzák tovább az ostobaságot és amennyiben elég sokszor el tudják ismételni, lesz aki elhiszi. Mi ezzel ellentétben a valóság?

A fenti feltételezés és kijelentés alapja egy olyan kutatás, ami a múlt század közepén azt volt hivatott kideríteni, hogy egyes mikrotápanyagok esetén mi az a minimális mennyiség, ami elegendő a hiányában fellépő tünetek kivédésére. Értsük meg ezt a mondatot pontosan. Ez a minimum, ha azt akarjuk, hogy ne betegdjünk meg.

És mi lenne az optimális mennyiség?

Mennyi levegőre van szüksége valakinek, hogy ne fulladjon meg? Talán a negyedére annak, mint amit most belélegzik. És mennyi az optimális? Mennyi fehérjére, szénhidrátra, zsírra, vízre, stb... Ugye könnyű belátni, hogy az életbemaradási minimum és az optimális mennyiség nem jelenti ugyan azt.

Miért lenne ez másként a vitaminok vagy egyéb mikrotápanyagok esetében?

Túl lehet élni napi 200mg C-vitaminnal (ez egy érett paprika hozzávetőleges c-vitamin tartalma) de ez messze nem az optimális. És az emberek jelentős része még ehhez sem jut hozzá.

A LÉTFONTOSSÁGÚ TÁPANYAGOKAT KILOPJÁK AZ ÉTELEINKBŐL

Miért kerül többbe a teljes kiőrlésű liszt a fehér lisztnél?

Ugye ez első hangzásra egy logikátlan dolognak tűnhet. Amennyiben veszünk egy kiló búzát és megőröljük, az eredménye egy kiló teljes kiőrlésű liszt lesz. Amennyiben fehér lisztet akarunk előállítani, akkor ebből a teljes őrleményből ki kell vonnunk pár dolgot, tehát 1kg fehér liszthez több mint egy kiló búza kell. Eddig egyszerű lenne a képlet. Na már most vagy a kivont anyagok drágák és külön jobban eladhatók mint egyben, vagy valami nagy összeesküvéssel van dolgunk.

Az ipari folyamatokon átesett - hőkezelt, ultrapasztőrözött, homogénezett, lefőlözött - tej már nem tudja megőrizni az eredeti tápértékét. Szintén rontják a tej tápértékét a nagy hozamok érdekében vegyszerekkel bőségesen kezelt állati takarmányok, valamint a tehének kezelésénél alkalmazott szintetikus szerek sem. Amennyiben például a tejet megfosztjuk a zsírtartalmától, gyakorlatilag ezzel egy időben megfosztottuk az összes zsírban oldódó vitamin tartalmától is.

Egy kilogramm húsból akár 10kg „húskészítményt” lehet előállítani. Ezzel a trükkkel hús árban lehet eladni a vizet. Hogy fel ne tűnjön a csalás, só, ízfokozók, aromák kellene és persze olcsó csapvíz, amit kémiai szerekkel szeletelhetővé lehet tenni.

A múlt század elején a malomipar alig haladta meg a háziipar vagy a kezdetleges kisipar jellegét. Így volt ez Széchenyi István fellépéséig hazánkban is, ahol mintegy 100-120 ezer különféle szél-, vízi-, és szárazmalom végezte a lisztkészítés munkáját. A lisztet mindig frissen őrlték, az a malomból közvetlenül a konyhába került és soha nem tárolták húzamosabb ideig, mert tudták, hogy tönkre megy. A gabona zárt magként nagyon sokáig elraktározható. A gabonacsírában és a gabona héjában található olajok ellenben levegővel érintkezve 10-15 nap alatt megavasodnak, tönkre mennek. Egyáltalán nem véletlen, hogy a tápanyagainak 98%-ától megfosztott fehér liszt, mint tiszta szénhidrátforrás terjedt el. Ez eltartható, nem romlik meg és még az egerek sem eszik meg.

Sorolhatnám még a példákat, hogy a szupermarketek polcain kényelme-

sen beszerezhető ipari élelmiszerek hogyan csapják be sejtjeinket, de talán ezt ma már mindenki tudja. Viszont nagy árat fizetünk a kényelmünkért. Az ipari termelés okozta tápanyaghiány szinte már gyermekkortól kezdve tizedeli a lakosságot.

A MODERN TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNY EGY VICC

Munkám kapcsán gyakran beszélek szakemberekkel, akik azt kutatják, mit kellene ennünk és mennyit és hogyan és mit mivel és mivel nem, stb... Miközben ők igen jó szakemberek, és kutatásaik tényleg komolyak, és képesek egy szem barackot kétezer összetevőjére szétválasztani, kutatásaiknak semmi átütő hatása nincs az ipari élelmiszertermelésre. Az ipari élelmiszertermelést egészen más érdekek motiválják. A helyi kistermelők kiszorulnak a piacról, multinacionális cégek veszik át a szerepet és a profitra optimalizálják a termelést, nem a tápanyagtartalomra. A kutatási eredményeket eltitkolják és fizetett hivatalnokaik tönkretesznek bárkit, aki azt meri kijelenteni, hogy nincs is olyan, hogy kiegyensúlyozott táplálkozás kiegészítők nélkül.

Jó példa erre az a „táplálkozástudományi konferencia”, ahol az egyik résztvevő a konferencia alatt nyilvánosan feljelentette a másikat, mert az olyat állított a termékéről, amit a jogszabályok értelmében csak gyógyszerokról szabad állítani.

Ma már nem az számít, hogy a Macskakarom (*Uncaria tomentosa*) segít-e a húgyúti betegségek esetén, hanem az, hogy mi erről a véleménye a gyógyszerlobbinak.

Amennyiben Te egy mai modern körülmények között élő, autóval közlekedő, TV néző, palackozott vizet vagy még annál is rosszabbat ivó nagyüzemben termelt élelmiszereket vásárló ideális fogyasztó vagy, hiába is próbálkozol kiegyensúlyozottan vásárolni és táplálkozni. Lehetetlen.

Étrendkiegészítőre van szükséged. Csak a mértéke és az összeállítása kérdéses.

AZ ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK LÉTFONTOSSÁGÚAK AZ EGÉSZSÉGES ÉLETHEZ.

Minél többet tanulunk a táplálkozásról, annál nyilvánvalóbbá válik, hogy étrendkiegészítés nélkül nem élhetünk energikus és egészséges életet. Egyre többen jönnek rá erre és tapasztalják meg, hogy mennyit javíthat életminőségükön és egészségükön egy rendszeres, bőséges kiegészítés, ami a kalóriák felett képes nyújtani a többi létfontosságú tápanyagot is.

Míg pár éve még a tablettás vagy még silányabb minőségű pezsgőtablettás kiegészítők vezették a piacot, ma megfigyelhető egy trend, miszerint az egyre komplexebb megoldásokat keresik a tudatos fogyasztók. Az egyes vitamin komponensek felfedezésekor a kutatók megtapasztalták, hogy mennyivel képesek ezek javítani a szervezet egyik másik problémáját, de sok időnek kellett eltelnie, mire tényleg kiderült, hogy csupán az arányos és komplex megoldások működnek. Még ma is divatos, elsősorban a gyógyszeripar részéről egy-egy hatóanyagot kiemelni és azt nagyobb mennyiségben adni és reklámozni. Gondoljunk csak a közelmúltban nagy sikerrel reklámozott glükózamin, a magnézium vagy a b6-vitamin tartalmú slágertermékekre. A megoldást nem ezek jelentik, sőt néha mellékesen problémát is okoznak.

Teljes spektrumú étrendkiegészítők

Amennyiben összegeznünk kellene az elmúlt pár évtized tapasztalatait, azt bátran kijelenthetjük, hogy amire a testünknek szüksége van az semmiképpen nem izolált hatóanyagok. Egy 5-6 vitamint tartalmazó készítmény, amit tökéletes reggelinek nevez a gyártója mesterségesen képes hiányt létrehozni száz másik tápanyagból. Egy egészen egyszerű példa, hogy a b-vitaminok egyes tagjainak bevitt mennyisége aránytalanul megnövelve mesterségesen létrehozott c-vitamin hiányhoz vezet pár héten belül. Az emberi test nem úgy működik, hogy izolált tápanyagokra van szüksége.

Például mindenki tudja, hogy a k-vitamin hiányában nem alvad meg a vér. Bármelyik képzett szakember elmondja, hogy a brokkoliban sok a k-vitamin.

Mennyi is?

Mindegy. Amikor valaki k-vitamint eszik, az nem ugyan az, mint amikor

brokkolit eszik. A növény tartalmaz még vagy ezer ismert és talán ennél is több nem ismert létfontosságú tápanyagot. Ezek mindegyikére szükség van.

Aki tényleg komolyan veszi, hogy táplálkozása az egészségét szolgálja, annak az összes tápanyagra kiegyensúlyozott formában van szüksége és ezt csak a természetes táplálékok nyújtják. Az izolált hatóanyagok nem.

Ez az egyik rossz hírem. A másik a mennyiség kérdése.

A MEGOLDÁS A KONCENTRÁLT TÁPANYAGOK

Nos, mit kell ahhoz megennünk egy nap, hogy kiegyensúlyozott formában és bőséges mennyiségben hozzá jussunk minden szükséges tápanyaghoz?

10 darab paradicsom, egy fej brokkoli, egy káposzta, fél kiló csonthéjas mag, egy szelet hal, 25dkg teljes gabona, egy ujjnyi gyömbér, stb... Ezt nem is sorolom tovább. Számptalan lista kering az interneten a lecsökkent tápanyagtartalmú alapanyagokról és nem is ezekről beszélünk. A legbecsületesebben megtermelt biozöldségekből kell ennyi. Viszont ezt így nem lehet megenni minden nap. Aki próbálta már igazolni fogja az állításomat. Viszont a fenti példában szereplő 10 darab paradicsomból a vizet kivonva egy evőkanálnyi port kapunk, ami megfelelő módon, kíméletesen előállítva mindent tartalmaz, amit a gyümölcs előtte, a vizet leszámítva.

Kiváló koncentrátumokat lehet ma beszerezni a piacon. Egy igazi étrendkiegészítő koncentrátum egyszerre tartalmaz:

- zöldségkoncentrátumokat (brokkoli, paradicsom, stb...)
- gyümölcskoncentrátumokat (szeder, áfonya, meggy, stb...)
- esszenciális olajokat (len, dió, olíva, stb...)
- gyógynövény kivonatokat (csipkebogyó, gyömbér, stb...)
- algákat (spirulina, chlorella, stb...)

Az általam minden nap fogyasztott étrendkiegészítő az Emerald Balance egy ilyen tökéletes összeállítás. De kapható már nálunk is a Swanson Green Max nevű terméke és a magyar fejlesztésű Pannonicum is. Mind-

kettő remek és finom.

EGY NAPI MULTIVITAMIN NEM ELEGENDŐ

Hiába látod a reklámokban, hogy egy tablettá (vagy több) naponta elegendő az energikus élethez. Ebben annyi az igazság, a hamburgeren élésben. A hamburger remek megoldás, amennyiben az éhhalál fenyeget. A multivitamin tablettá remek megoldás, ha a vitaminhiányban fellépő betegség fenyeget.

Amikor napi étrendkiegészítésről beszélek, nem ezt javaslom senkinek. Jómagam sem ezt teszem. Van ennek egy nagy veszélye.

Miközben arról próbállak meggyőzni, hogy egyél minden vitaminból és egyéb nélkülözhetetlen mikrotápanyagból bőségesen, naponta találkozni fogsz ellenkező javaslattal. Az orvosod, a Reader's Digest, a HVG, a Népszabadság, Gombos Edina és mindenki azzal fog bombázni, hogy ez milyen veszélyes és a sok e-vitamin majd azt eredményezi, hogy hű, meg haa...

És nem alaptalan a félelmük. Az elmúlt években az összes olyan vitaminokkal kapcsolatos kutatás, ami negatív eredménnyel zárult, izolált hatóanyaggal, gyakran szintetikus szeméttel zajlott.

Tény, hogy az összes vezető hír, ami a vitaminok káros hatásáról szólt, kizárólag izolált és az életben maradási minimumnál alig nagyobb mennyiségekkel való kísérletből származott. Amit én javaslak, az mennyiségben az ezerszerese és minőségben is hasonló nagyságrend.

Amiről én beszélek, az napi több evőkanál koncentrátum és egy marék kapszula, ami esszenciális olajokat és egyéb növényi szárítmányokat tartalmaz. Ez kell a tökéletes kiegészítéshez.

MIÉRT NEM AJÁNLJÁK EZT AZ ORVOSOK?

Nagy zűrzavar van a fejekben. És ezt az orvosok okozzák. Úgy kezelik az étrendkiegészítőket, mint a gyógyszereket. Attól is félnek, hogy valaki esetleg meggyógyul tőlük, vagy egészséges lesz és akkor majd nem szed gyógyszert.

Gyakran kapok olyan kérdéseket, hogy mikor kell ezeket a dolgokat

megenni. Reggelire vagy ebédre? Evés előtt vagy után? Hétfvégén is kell vagy csak munkanapokon? Nem vicc.

Hé, emberek! Ezek ennivalók! Mikor ehetsz brokkolit? Csak reggelire vagy ebédre is? Csak ha éhes vagy, vagy snack alkalmával is? Eheted tejjel együtt vagy csak almalében? Ahogy tetszik!

Ez az összes ostoba kérdés abból származik, hogy a piac nagyhatalmú urai megállás nélkül, pénzt és energiát nem sajnálva dolgoznak azon, hogy az orvosi drogok és az ételek igazán tápanyagokban gazdag csoportja azonos elbírálás alá essen.

MIT NYERHETEK AZ ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐKTŐL?

Talán felmerül mindenkiben a kérdés, mennyibe kerül ez? A csudába. Napi ezer forint. Vagy még több is?

Igen.

Őszinte leszek. Ma ennyibe kerül az egészséges kiegyensúlyozott táplálkozás. Amit eddig tudtál a havi ételmisszer költségvetésedről, az egy világméretű átverésen alapult. Bedóltunk neki, de ez most véget ért. Mivel kilopták a tápanyagot az ételmisszereinkből, meg kellett találni, honnét szerezhethjük be ismét.

Tegyük egy mérlegbe ezt a megnövekedett költséget az egyik oldalra és lássuk, mivel lehetne ellensúlyozni a túloldalon? Azt már tudjuk, hogy az egészségünk nincs ingyen. Aki nem egészséges, annak fizetnie kell. Egyre inkább a piaci szabályok érvényesülnek az orvoslásban is. Nem éri meg betegnek lenni.

De nem akarok ijesztgetni. Dobjuk a mérlegbe inkább azt, hogy az így kiegészített táplálkozás egy sokkal energikusabb, aktívabb életvitelt tesz lehetővé, ami bőségesen képes kompenzálni azt a plusz kiadást, amibe ez kerül.

ÖSSZEGZÉS ÉS ZÁRSZÓ

SZámtalan hasznos életviteli szokás létezik az itt felsoroltakon kívül. Viszont ez az öt, amit ismertettem, garantáltan nagyon hatékony, és közel 2000 ember véleményezte abból a szempontból, hogy mennyire könnyű vagy nehéz a megvalósítása.

Tudok ezeknél hatékonyabbat, de mit sem ér, ha senki nem valósítja meg. Ugyanakkor nem javasolhatok mágneses karkötőt, mert semmi haszna, pedig milyen könnyű lenne bevezetni a mindennapjainkba.

De azért azt ajánlom, légy szkeptikus ezzel. Ne hidd el, hanem próbáld ki.

Tervezd be a napi fél óra sétát az életedbe.

Napozz vagy szoláriumozz kéthetente 10 percet és juss hozzá kellő mennyiségű d-vitaminhoz.

Számold ki, mennyi tiszta vízre van szükséged naponta, szerezd be és idd meg minden nap.

Légy élethosszig tartó tanuló. Iratkozz be egy tanfolyamra, ahol az elme és az emberi viselkedés alapjait tanítják. Amikor megtanulod ezt, hirtelen megérted a körülötted élőket és nem fognak neked stresszt okozni.

És napi szinten egészsítsd ki az étrendedet igazi koncentrált mikrotápanyag forrásokkal.

Mindössze 21 nap kell a megszokásukhoz és ennyi elég arra is, hogy a javulás első jeleit megfigyeld magadon, vagy akár mások is észrevegyék.

A sorozatban eddig megjelent:

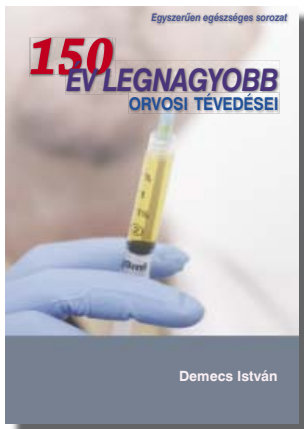
Demecs István: Betegre ettük magunkat *Avagy, hogyan készítjük el két perc alatt a világ legjobb reggelijét*

Milyen lenne egy ideális reggeli?

- Nem tartalmazhat finomított szénhidrátot és cukrot, de legyen finom
- Legyen kitűnő fehérje forrás,
- Lúgosítsa a szervezetünket,
- Tartalmazzon sok természetes vitamint és ásványi anyagokat,
- Tartalmazzon minél több immunerősítő összetevőt,
- Legyen gazdag rostokban,
- És tartalmazzon a szívre és az érrendszerre előnyösen ható zsírokat.



Létezik ilyen? Hogyne. Erről szól a könyv.



Demecs István: 150 év legnagyobb orvosi tévedései

Az orvosok saját tévedhetetlenségükbe vetett hitét csorbítja a megszokott „gonosz” stílusában a szerző. A könyv egy rövid történelmi áttekintést ad az elmúlt másfél évszázad talán nem is összes, de mindenképpen jelentős orvosi baklövéseiről.

Rendelje meg vagy töltsse le elektronikus formában közvetlenül a kiadótól:

www.demecs.hu

Ára: 590,-Ft.

ISBN: 978-963-06-4462-4



78963 06446

24