

Megpróbálom összefoglalni röviden mindazt, amit ajánlanék az audiolánc legfontosabb elemének, a kedves hifista barátoknak és családtagjaiknak, abban a reményben, hogy a lehető legtovább maradjanak egészségben és jó erőben.

Egészség? Jó közérzet? Mozgásszabadság? Ideális testsúly?

Mindezt életünk végéig! Gondolom, ezt szeretné elérni mindenki... Az utóbbi néhány száz év folyamán oly nagymértékben megváltozott minden körülöttünk, hogy komoly nehézségekbe ütközünk, ha életünk végéig „tökéletesek” szeretnénk maradni.

Közös őstől származunk, viszont az elmúlt néhány százezer év elteltével mégis különbözőek lettünk. Ahány ember, annyi különböző genetikai variáció, számtalan egyéb különbözőség mellett. Ezért nem lehet ráhúzni mindenkire ugyanazt a kabátot. Ráadásul többször hallani olyan példát, hogy: „bezzeg a Józsi bácsi kilencven éves és dohányzik, rendszeresen iszik, mindent megeszik válogatatlanul, legyen az szalonna, vagy kenyér! Egyedül jár vásárolni, vagy látja el az állatait és otthon sem kell neki segítség, mindennek tetejében, teljesen tiszta tudattal teszi ezt...”

De sajnos manapság nem ez utóbbi a jellemző, főleg ha egy kicsit alaposabban körbe kémlelünk akár az ismerőseink, rokonaink között, akár ha megvizsgáljuk a statisztikai adatokat. Igaz, hogy nagyon sokan megérik az öregkort, de milyen kompromisszumokat is kell kötnie a legtöbb embernek? Napi rendszerességgel gyógyszerek sokaságát kell szedniük, mozgási szabadságukban különböző okok miatt korlátozottak, sokan cukorbeteg, túlsúlyosak és vagy szívbeteg, stb..stb...

A népesség növekedésével, plusz az urbanizációs folyamatoknak köszönhetően, igencsak nagy nehézséget jelent a tömegek étkeztetése. A gyorsan elfogyasztható ételek, amelyeket minden sarkon árulnak, a hirtelen fellépő éhségérzet csillapítására tökéletesnek látszik, de van ezzel egy hatalmas baj!! Elérkeztünk az egyik legfontosabb és legalapvetőbb hibához, amit elkövethetünk magunk ellen.

### **A finomított szénhidrátok fogyasztásához!!!**

A finomított szénhidrátok közé tartoznak például:

**A cukor és cukros italok.**

**A fehér kenyér.** De ez igaz a legtöbb kereskedelemben kapható kenyérféleségre is!

**Péksütemények, kekszek, cukrászsütemények.** Viszont a jó hír az, hogy már sok cukrászat készít „Paleo” sütit is, amit fogyaszthatunk (módjával természetesen).

**Gyümölcslevek,** a magas fruktóztartalmuk miatt. A gyümölcslé és a gyümölcs között hatalmas különbség van, mert ha magát a gyümölcsöt fogyasztjuk, akkor az nem emeli az egekbe az inzulint, mint a szárazanyag tartalmat mellőző cukros lé. Természetesen a magas cukortartalmú gyümölcsökkel is óvatosan bánjunk!!

**Fagylalt.** Egyre több helyen van „Paleo” fagyi is!

**Sült krumpli, Chips** és sajnálatosan a **Rizs** ide tartozik.

Miért is neveztem ezt a csoportot a legfontosabbnak?

Mert egyre több kutató, tudós és vezető táplálkozástudományi szakértő egyetért abban a megállapításban, hogy a finomított szénhidrátok fogyasztása felelős a legtöbb ember rossz egészségi állapotáért.

A finomított szénhidrátok nem, vagy csak minimális mértékben tartalmaznak rostot, ezért gyorsan felszívódnak és így hirtelen megemelik a vércukorszintet. Ennek következménye, a hasnyálmirigy által termelt inzulin nevű hormon nagyfokú termelődése. Az inzulin, a sejtek inzulinreceptorához kötődve kis csatornákat nyit meg, ahol a cukor bejut a sejt belsejébe. Finomított szénhidrátoknál ez a folyamat az optimálisnál gyorsabb lefolyású, ezáltal a vércukorszint hirtelen lecsökken. Mivel lecsökkent a vércukorszintünk ismételtén, a kellenél hamarabb éhesnek érezzük magunkat és kezdődik az egész előlről! Sokkal gyorsabban, mint azt a hasnyálmirigyünk egészséges működése elviselné, és szép lassan feladja a szolgálatot, így esélyt adva a 2-es típusú cukorbetegség

kialakulásának. Sajnálatosan rengeteg hasonló betegségeket elindító negatív folyamatok is útnak indulhatnak ezáltal.

Valószínűleg a tömegtermelés okozza a legtöbb problémát!

Nézzünk néhány példát. Régebben, amikor a búzát kezdték nemesíteni, akkor még a kenyér úgy készült, hogy kovással hagyták egy-két napot érlelődni és ezek után sütötték ki. Ez azért figyelemreméltó, mert a két napos kovással való érlelés során, a glutén java része „eltűnt” és nem okozott túl sok problémát. Ráadásul a búza gluténtartalma is jelentősen kevesebb volt, a mostani, „nemesített” változatokhoz képest. Az elmúlt évszázadok alatt, gondosan válogatták, nemesítették a búzát és minden esetben a magas gluténtartalmú termést válogatták ki, mert a glutén az az anyag, amitől olyan könnyen feldolgozható, pékeknek kedvező állapotú (például jól nyújtható) lesz az alapanyag. Ezt megkoronázva, manapság mindenféle kemikáliával, adalékanyaggal is dúsítják, amit most nem sorolnék fel. A feldolgozott élelmiszerekkel is sok a probléma, mert a feldolgozatlan élelmiszerek rendszerint sokkal tápanyag dúsabbak és egészségesebbek, mint feldolgozott társaik.

Szinte az összes felvágott tartalmaz valamilyen oda nem illő alkotóelemet. Ráadásul a sok E betű között glutén tartalmú adalékokat is tesznek bele. Miért is olyan fontos ez a glutén kérdés?? Mert az emberek java része gluténérzékeny, csak nem mindenki tud róla! Jelenleg többféle vizsgálat is a rendelkezésünkre áll annak megállapítására, hogy érzékenyek vagyunk-e. Viszont a rossz hír az, hogy az átlagos vizsgálatok nem mutatják ki egyértelműen az érzékenységet, - de attól még létezik egy rejtett gluténérzékenység is! Ezt viszonylag egyszerűen kideríthetjük azzal, hogy ha van esetleg valamilyen rendszeresen visszatérő problémánk, mint például székrekedés és ellenkezője, vagy rendszeres migrén, bélpanaszok, ( puffadás, görcsök ) valamilyen krónikus gyulladás, ami nem múlik el, például torok, - akkor kísérletképpen hat-nyolc héten keresztül, próbáljunk ki egy teljesen gluténmentes étkezést és figyeljük a jelzéseket magunkon. Hogy ha a probléma elmúlik, vagy jelentősen csökken, akkor valószínű, hogy ez áll a háttérben. Fontos tudni, hogy rengeteg étel tartalmaz glutént és NEM tüntetik fel a leírásban! Egyébként nem csak a búzafélék, hanem a tejfehérjék is tartalmaznak hasonló toxikus fehérjéket és a hüvelyesekben lévő lektinek is ebbe a csoportba tartoznak! A gluténmentes zab is csak akkor megfelelő, ha ezt kifejezetten ráírják. A szakirodalom úgy tartja, hogy a zab mentes a gluténtól, de molekulárisan egy hasonló anyagot tartalmaz, ami az arra érzékenyeknek igencsak kellemetlen lehet.

A gluténról még néhány szó. A bélfalon képes parányi kis lyukakat, réseket generálni és ezáltal úgynevezett *áteresztő bélfal* alakulhat ki és a kis nyílásokon keresztül, a véráramba, emésztetlen anyagok kerülhetnek. Ezért az immunrendszerünk válaszképpen aktivizálódik (hiszen ez a dolga) és ha ez folyamatossá válik, akkor komoly problémákhoz vezethet! Autoimmun betegségek tárháza alakulhat ki, vagy ami még rosszabb, az állandó gyulladástól rákos folyamatok indulhatnak pusztító hadjáratukra. Sokan nem is gondolják, hogy ilyen egyszerű ok miatt lettek súlyos betegek!!

Van azért egy jó hírem is! Mivel gyerekkorunk óta hozzászoktunk a kenyerek és különböző pékáruk fogyasztásához, nem kell végérvényesen lemondanunk róluk csak azért, mert az egyik pillanatról a másikra, életmódot váltunk. Van többféle alternatíva is, amivel „helyettesíteni” lehet és kell is, a megszokott formulákat. Nagy szerencsénkre, van Magyarországon néhány megbízható cég, akiknek többféle speciális és különleges lisztkeveréke is van, amit ajánlanék. De ha vesszük a fáradságot és utána olvasunk, akkor hamar rájöhethetünk, hogy megbízható és ellenőrzött terméket kevesen árulnak. Tehát érdemes a vásárlás előtt tájékozódni nem csak a cég megbízhatóságáról, hanem a kedvenc lisztkeverékek alkotóelemeiről is.

A következő problémát a **tejtermékek** jelenthetik.

A tej: Élet, Erő, Egészség! Ezt a szlogent hallottam egész gyerekkoromban. Ittam is állandóan és az egész családnak ezt tette. Anyukám nem győzött elég tejet vásárolni, néhanapján képes volt a család akár hat litert is meginni naponta (nagy volt a család).

A tejnek, tejszínnek, hiába van alacsony glikémiás indexe, mégis jelentős mennyiségű inzulintermelésre készítetik a szervezetünket, ezáltal hozzájárulva az inzulinrezisztenciához!! (Egyenes út lehet a diabétesz, vagyis a 2-es típusú cukorbetegség és az elhízás felé is.)

A tejtermékek közül van azért egy-két kivétel is. A teavaj, a ghí, (tisztított vaj) a kemény sajtok fogyaszthatóak. A lágy sajtokat nem ajánlom.

Ha már itt tartunk, akkor beszélnünk kell a növényi olajokról is. Ez biztosan sokakban ellenérzést fog kiváltani, de azt gondolom, hogy a boltokban kapható összes napraforgó olajat és margarínokat mellőzni kellene!! Számos kutatás és vizsgálat támasztja alá az átlagos sütőolajok és margarínok negatív élettani hatását. Magas transzsírt tartalmaznak, párosulva ugyancsak magas ómega-6 zsírsav tartalommal, amire az emberi szervezetnek nincs szüksége, csak minimális mértékben, ezáltal felborítva az ómega-3 / ómega-6 arányt. Fokozhatják a gyulladós folyamatokat szervezetünkben és erek gyulladásához (stb...) vezethet!! Szív és érrendszeri betegségek tárháza.

Állati zsiradékot ajánlanék, vagy ha valaki nagyon nem szeretné ezt választani, akkor még a jól bevált a kókuszolaj, vagy esetleg a kókuszszír lehet a tökéletes választás, de az extra szűz, hidegen sajtolt olívaolajjal való sütés-főzés is ugyanolyan kiváló!

Az olívaolajokról még egy apróságot el kell mondanom. Sajnos rengeteg hamisított olívaolaj van forgalomban! Különböző trükkös eljárásokkal szagtalanítják, eltüntetik a belecsempészett egyéb más típusú olajokat és ezáltal alacsonyabb árkategóriába is be tudnak kerülni. Mindig ellenőrzött helyről vásároljunk, mert hosszú távon meghálálja érrendszerünk, egészségünk. (Van több weboldal, ami ezzel foglalkozik)

## **A húsokról**

Manapság többféle divatirányzat is napvilágot látott a húsfogyasztással kapcsolatban. Vannak például vegetáriánusok, akik teljes mértékben kerülnek a húsfogyasztást, viszont apró engedelmények megengedettek, mint például a tejtermékek és tojások. Vannak a vegánok, akik nem csak a húsfogyasztást, de az összes állati eredetű táplálékot elutasítják és kizárólag növényi alapú táplálkozást folytatnak.

Én személy szerint azt gondolom, hogy nyugodtan együnk különböző húsokat, de a lehetőségeinkhez képest minél több halat, tengeri herkentyűt.

Zöldségeket szinte korlátlan mennyiségben ehetünk, persze itt is akadnak kivételek. Az egyik példám, ami biztosan sokaknak nem fog tetszeni az a burgonya. Magas glikémiás index-el rendelkezik és a gyorsan felszívódó szénhidrátok közé tartozik. Szaponint tartalmaz, ami egyébként egy csodálatos védekező mechanizmus. A szaponinok legfontosabb szerepe az, hogy feloldja az ellenséges élőlények sejtjeit és megvédi magukat a mikrobák és rovarok támadásától. Viszont itt van az, ami az emlősökre, vagyis miránk nézve, rendszeres fogyasztásánál gondot okozhat. Az előzőekben említettem a bélfalon kialakuló apró kis lyukakat. Ez az érdekes anyag ugyanúgy, mint a glutén, az arra érzékenyeknek bombázza a bélfalát és ugyanúgy áteresztővé is teheti!

Amit eddig nem is említettem, de talán az egyik legfontosabb!

**Cukrot** szinte **soha** ne együnk!

Természetesen rengeteg élelmiszernek van cukortartalma, mint például a gyümölcsöknek. A magas cukortartalmú gyümölcsökkel is óvatosan kell bánni, csak keveset szabad belőlük fogyasztani!! Én arra gondolok most, hogy kifejezetten finomított cukrot NE fogyasszunk. Felsorolni is nehéz lenne azokat a negatív folyamatokat, amiket a rendszeres cukorfogyasztás előidézhet. Aktívan hozzájárulhat a diabétesz kialakulásához, az elhízáshoz, a rákos folyamatok megsegítéséhez, stb...

A csokoládé, a legtöbbször számunkra egy kényes pont. A javaslatom az, hogy minimum 85%-os kakaótartalommal rendelkező, minőségi gyártmányt válasszunk. De a legjobb, ha ez a szám inkább a 90%, vagy afölött van. Lehetőség szerint ezt se vigyük túlzásba, gondolok a napi egy-két táblára...

Végül is, de nem utolsó sorban, itt vannak a **táplálékkiegészítők** és **vitaminok**. Személy szerint erre nagy hangsúlyt fektetnék, mert a modernkori alapanyagok messze nem tartalmazznak annyi mikro és makró tápanyagot és vitamint, mint régen. Értem ez utóbbit az összes zöldséget, gyümölcsöt, de sajnos a húsok minősége is megkérdőjelezendő! A rengeteg műtrágya, permetezőszer, rovarirtószert és a NEM szabad tartású állatok húsának gyengébb minősége is idetartozik. Ráadásul az állatokat rendszeresen antibiotikumokkal, növekedést serkentőkkel tömik. Sajnos nehéz olyan minőségi ételt találni, ami a felsoroltaktól mentes lenne. Törekedni kell arra, hogy a lehetőségekhez képest megbízható helyről, vagy eladótól vásároljunk alapanyagot. Ha az egészségünket, vagy szeretteink, családunk egészségét nézzük, akkor mindent megér egy kis többletkiadás, a minőség érdekében.

Visszatérve a vitaminok kérdéséhez.

A vitaminok területén rengeteg ellentmondásba ütközünk úton-útfélen. Vannak „felvilágosultabb” haladó gondolkodású orvosok és rengeteg tudományos kutatást is publikáltak az utóbbi években és vannak, akik már aktívabban odafigyelnek a részletekre is. Erről hosszasan írhatnék, rengeteg példával tarkítva, de úgy gondolom, hogy most nem könyvet írok.

A vitaminokról már sok könyvet olvastam, tanulmányoztam és értékeltém őket. Nagyon sok elemi és alapvetően félrevezető problémával találkoztam. A vitaminok fogyasztásán nagyon sok múlik.

Minden vitaminnak megvan a saját szerepe és betegség megelőző képessége. Egyenként is „csodákra” képesek, de nem ez a megfelelő hozzáállás. Mert itt komplexitásba kell gondolkodnunk! Az egyik erősíti a másikat, illetve az egyik nélkül bizonyos esetekben a másik szedése, több kárt tud okozni, mint hasznot. Nézzünk egy aktív példát. Évekkel ezelőtt napvilágot látott az a „divat” hogy szedjünk kalciumot! Mert, ahogy öregszünk, csökken a csontsűrűségünk és ezt kalciumpótlással kell támogatnunk. Rengetegen kezdtek el kalciumot fogyasztani, köszönhetően a sok reklámnak. (pl.: tejreklámok) Mi történik azonban, ha tisztán kalciumot fogyasztunk? Megfelelő tápanyagok hiányában, a szervezet nem tud mit kezdeni vele és jobb híján az erek belső falára és a légzőszövetekbe épül be. Néhány év elteltével kitalálták, hogy a D3-vitamin segíti a beépülést. Erre kombinálták a kalciumot D3-vitaminnal. A végeredmény, hogy még több kalcium rakódott le az érfalakra, gondosan okozva ezzel rengeteg érelzáródást, érszűkületet, infarktust (stb...). Végeredményképpen rájöttek arra, hogy hiába szedünk D3-vitamint, ha mellette nem szedünk K-vitaminokat, magnéziumot. Itt érdemes megállni egy picit, mert a K-vitamin körül kisebb kalamajka alakult ki, de mára már tudjuk, hogy a legjobb, ha K-komplex vitamin keveréket fogyasztunk, megfelelő arányban és mennyiségben.

A további részletekkel nem fárasztanám a kedves olvasót, de végül is csak rájöttek arra, hogy milyen harmonikus egységben érdemes ezeket a vitaminokat keverni. Mert ha nincs arányban valami, akkor az bajt is tud okozni.

Nagyon nem mindegy az sem, milyen formában fogyasztjuk el azt a bizonyos vitamint, mert ha valaki bemegy egy bevásárlóközpontba és a pénztár előtt lévő kirakodóvásárból lekap például egy „magnézium” feliratú dobozt, akkor nem biztos, hogy az a legjobb megoldás. (Olyan alapanyagokat raknak a legtöbb ilyen áruházi táplálékkiegészítőbe, hogy ha valaki egy picit informáltabb az átlagnál és elolvassa azt, ami rá van írva, akkor kiderül az „igazság”). Szóval ezt a formát nem ajánlom. A legtöbb vitaminnak van aktív, illetve természetes formája. Hogy melyik, melyik, azt sajnos most itt nem áll módomban részletezni. Talán az lenne a legcélszerűbb, hogy egy gondosan kiválasztott, komplex multivitaminot kellene fogyasztani. Nem egyszerű ez a kérdés sem, mert nagyon sok „rossz” dolog van a legtöbb multivitaminban. Létezik például egy magyar cég, aki megalkotott egy nagyon gondosan összeállított vitamin komplexet. Érdemes utána olvasni. Én most itt, ebben a cikkben nem írhatom le a márkanevet, de nem olyan nehéz kinyomozni.

Utoljára hagytam az egyik legfontosabbat, ami sokaknak már valószínű, hogy a könyökén jön ki.

Ez pedig a rendszeres **testmozgás!**

Hogy ha minden apró intelmet és tanácsot betartunk és ezek mellett egész nap ücsörgünk a kényelmes fotelünkben, akkor azzal nagyon sok rosszat teszünk magunknak. A lehetőségeink

szerint, kivétel nélkül igyekezzünk beiktatni minden nap némi testedzést. Kezdetnek érdemes hatalmas sétákkal kezdeni, amelyeknek hossza minimum 30-60 perc között legyen. Érdemes sokat kirándulni, ahol dúsabb az oxigén és emellett a gyönyörű, nyugtató természet ereje is körülvesz bennünket.

### **Amit kerülni érdemes:**

- Cukor, kenyér
- Minden finomított szénhidrát
- Búza, Rozs, Árpa, Kukorica, Köles, Rizs, Cirok,
- Burgonya, kivételt képez az Édesburgonya, (Batáta) Jamgyökér, Manióka, Tápióka.
- Jó lenne minimálisra leredukálni a hüvelyesek fogyasztását is a lektin tartalmuk miatt!  
Babfélék, Borsó, Csicsoriborsó, Szója és annak készítményei.
- Tej és tejtermékek. Kivételt képez a teavaj, a ghí és a kemény sajtok.
- A különféle kekszetről se feledkezzünk meg, ezek legtöbbször is a finomított szénhidrát és gluténtartalmú kategóriába tartoznak. A rengeteg káros adalékanyag miatt is! A gluténmentes feliratú kekszeteket is gondosan tanulmányozzuk, mert az csak egy szempont. Legjobb ha magunk készítjük el, a gondosan összeállított alapanyagokból.
- Feldolgozott húсарuk. Itt ugyancsak érdemes áttanulmányozni, hogy mit tartalmaznak.  
Vigyázat, a legtöbb felvágott tartalmaz glutént is!
- Napraforgó olajak
- Margarinok

### **Ajánlott zöldségek, húsfélék:**

Articsóka, Spárga, Cékla, Brokkoli, Kelbimbó, Paprikafélék, Kelkáposzta, Karfiol, Uborka, Padlizsán, Pitypang, Endívia, Zöldhagyma, Hagymák, Káposzta, Karalábé, Salátafélék, Gombák, Petrezselyem, Tökfélék, Pasztinák, Retek, Porcsin, Sárgarépa, Fehérrépa, Zeller, Alga, Spenót, Paradicsom, Répalevél, Vízitorma, Kínai kel, Tomatillo.

Szinte bármilyen hús fogyasztható, természetesen az említett szabad tartású, táp és gyógyszermentességre törekedve. Halakat ugyancsak minden mennyiségben ehetünk, beleértve a tengeri herkenyűket is. Természetesen itt is vannak már veszélyek, higanytartalom stb. miatt, de sajnos már nehéz igazán tiszta halat beszerezni a világ szennyezettsége miatt.

Jó egészséget kívánok!

Figyelem! Az oldalon található információk tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik a szakszerű orvosi véleményt. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!