

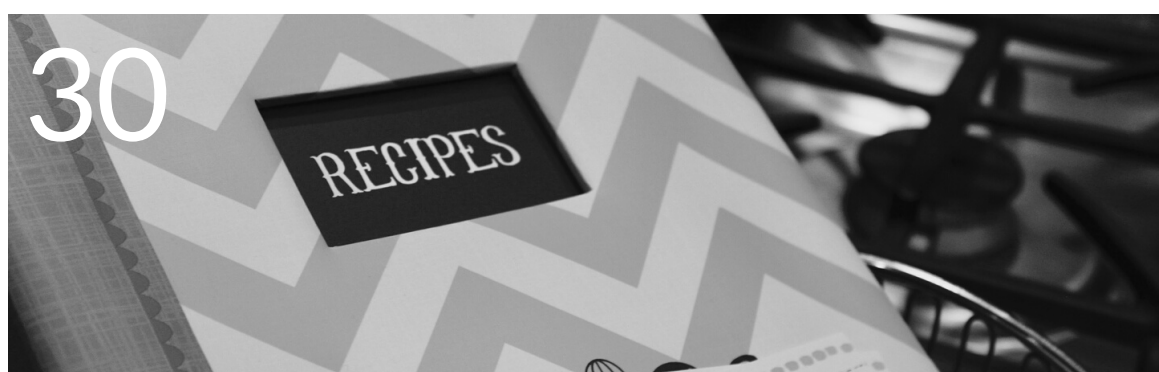


BODYWAKES



EGÉSZSÉGTUDATOS
TÁPLÁLKOZÁSI
ÚTMUTATÓ

Tartalomjegyzék



1. fejezet - A táplálkozás jelentősége
2. fejezet - Az egészséges táplálkozásról
3. fejezet - Az antitápanyagokról dióhéjban
4. fejezet - Az egészségtudatos táplálkozási útmutató gyakorlati megvalósítása
5. fejezet - Egyéb praktikák a kivitelezéshez
6. fejezet - Receptek
7. fejezet - Mit érhetsz el ennek a diétának az alkalmazásával?
8. fejezet - Hogyan lépj tovább?
9. Ajánlások
10. Mellékletek

03 old.
06 old.
12 old.
20 old
.
29 old.
30 old.
36 old.
37 old.
38 old.
40 old.



1. fejezet

A TÁPLÁLKOZÁS JELENTŐSÉGE

- Bevezető -

Már i.e. 300 körül Hippokartész, minden orvos atyja felismerte, hogy a táplálkozásnak óriási jelentősége van egészségi állapotunkra, energiaszintünkre és formai megjelenésünkre. Azt hirdette, hogy „gyógyszered legyen az ételed, s ételed legyen a gyógyszered”. Valóban igaza volt, hiszen sejteink javarészt abból tudnak felépülni és energiát nyerni, amit megeszünk. Ha valaki tudatosan odafigyel a táplálkozására és olyan ételekkel éteti sejteit működését, ami számára megfelelő, akkor ezzel jelentősen javíthatja életminőségét és meghosszabbíthatja élettartamát.

Sajnos az ellenkezője is igaz: ha valaki olyan életmódot folytat, ahol a táplálkozás mindössze a éhségérzet megszüntetését és az evés adta élvezetek kielégítését szolgálja minden tudatosságot figyelmen kívül hagyva, akkor ezzel jelentősen ronthat egészségi állapotán és életminőségén.

Persze ez nem azt jelenti, hogy a választott és elfogyasztott ételeink ne legyenek finomak. Egy étel lehet egyszerre finom és egészséges is. A tudatosan táplálkozót a hagyományosan táplálkozótól csupán az különbözteti meg, hogy a tudatosan táplálkozó elsősorban azért eszik, hogy megadja testének azt az üzemanyagot, amittől jól tud működni a szervezete, és csak másodsorban veszi figyelembe annak élvezeti értékét. A tudatosan táplálkozó tudja, hogy egészségére, energiaszintjére és formai megjelenésére mekkora hatással van az, hogy mivel táplálja testét; éppen ezért tudatosan megválasztja, mit eszik.

Testünk több, mint 50 trillió sejtből épül fel. Minden sejt önálló élőlényként működik a szervezet egységében. Minden sejt lélegzik, táplálkozik, emészt, kiválaszt, azaz energiát szabadít fel önmaga számára annak érdekében, hogy el tudja látni sejtspecifikus funkcióját. A sejtek szaporodni is képesek, sőt még „agyuk” is van, amellyel képesek intelligensen felfogni a környezetükből érkező jeleket, és arra reagálni. Tehát úgy képzeljük el őket, mint a dolgozókat, amelyek a nagy rendszer részeként speciális feladatokat látnak el, és szervezett, összehangolt munkájuk gyümölcse maga a test felépítése és egészséges működése. A sejtek azonban képtelenek saját magukról gondoskodni, ezért a szervezetben vannak olyan rendszerek, amelyeknek az a feladatuk, hogy a sejtek, azaz a dolgozók számára biztosítsák az optimális munkakörülményeket. Tehát a speciális feladatokat ellátó sejtek akkor tudnak jól működni, ha a szervezetben biztosítva van a belső egyensúly.

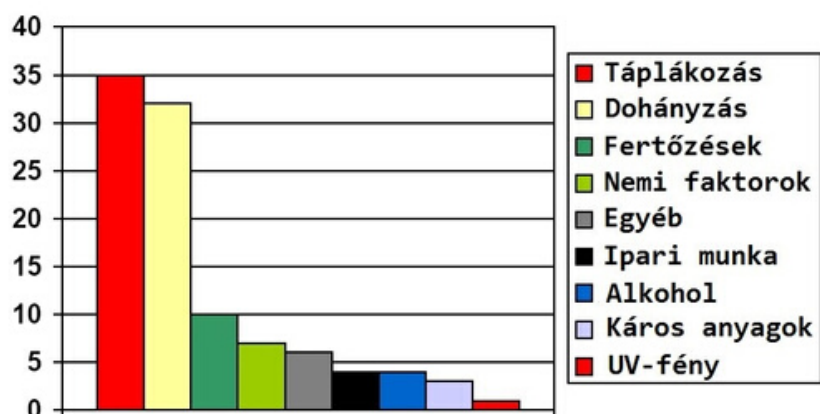
A táplálkozás egy olyan, a külső környezetből származó tényező, amely óriási hatással van a szervezet belső egyensúlyának állapotára. Amikor elfogyasztunk egy ételt az a tápcsatornán haladva a belekbe kerül, ahol megemésztődik és felszívódik. A felszívódás során az elfogyasztott ételből származó kémiai anyagok bekerülnek a véráramba. A véráram segítségével pedig ezek a molekulák eljutnak minden egyes sejthez. Ezek az anyagok kapcsolatba kerülnek a sejtekkel, és azokra vagy építő vagy romboló hatást gyakorolnak.

Ez a hatás olyan erős mértékű, hogy még a sejtben lévő örökítő anyag, a DNS megnyilvánulását is befolyásolja. Ennek azért van nagy jelentősége, mert azon túl, hogy azzal amit megeszünk hatunk sejtünk általános energiaszintjére és működésére, még azt is befolyásoljuk, hogy egy sejt önmagának való lemásolása milyen sikerrel történik.

Mivel minden sejtünk folyamatosan pusztul és újratermelődik, ezért nagyon nem mindegy, hogy az önmásolási folyamat mennyire lesz megfelelő. Ha a DNS sérül, akkor olyan gének kapcsolhatnak be, amelyek az újonnan képződő sejtet hibás működésre fogják kódolni és ezzel degenerálják, azaz megbetegítik a sejtet, és így a szervezetet.

Ezen okfejtés után a következő tanulmány eredménye bizonyára már nem lesz meglepő:

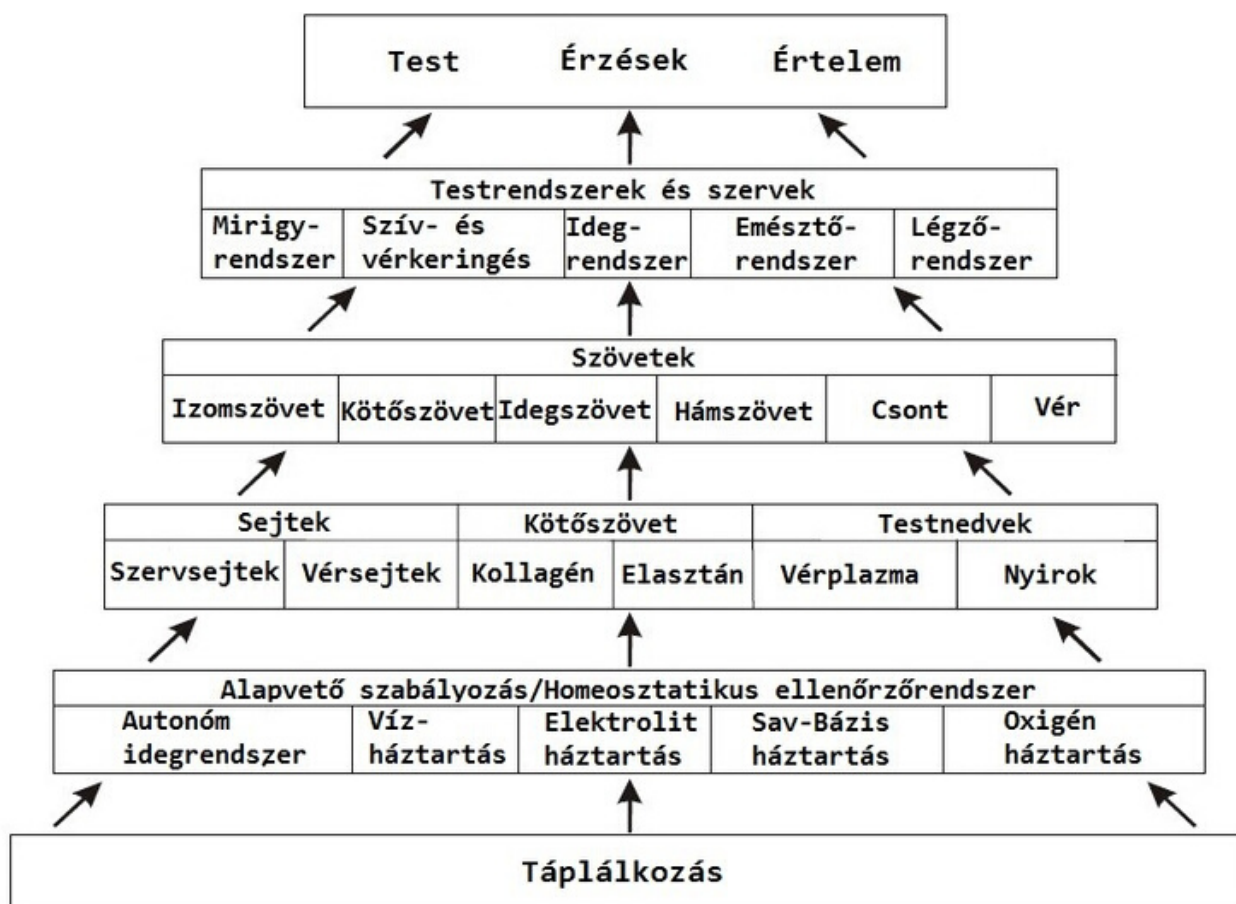
Rizikófaktorok amik a rák kialakulásában szerepet játszanak



Forrás: Everyone's Guide to cancer Therapy, Dr. Dolinger, Dr. Rosenbaum, G. Cable

A tanulmány egyértelműen mutatja, hogy a daganatos betegségek kialakulásának rizikófaktorai között a táplálkozás az első helyen áll. Persze nem kell mindjárt a legrosszabbra gondolni, de tény az, hogy a táplálkozásunk szervezetünk belső egyensúlyát jelentősen befolyásolja.

Egy betegség akkor üti fel a fejét, ha azt megelőzően hosszabb ideig a szervezet belső egyensúlya nem volt kielégítő. A következő ábrán láthatjuk, hogy a táplálkozás pont azokra a homeosztatikus ellenőrzőrendszerekre van befolyással, amelyeknek feladata a testen belüli egyensúly fenntartása.



Forrás: Horvát Metabolizmus

Ilyen alapvető szabályozó rendszer az autonóm idegrendszer, a vízháztartás, az elektrolit háztartás, a sav-bázis egyensúly, az oxigén háztartás.

Képzeld el, hogy a sejteink halacskák egy nagy akváriumban. A halacskák akkor maradnak egészségesek, ha az akvárium vize minden optimális életfeltételt biztosít. Megfelelő a hőmérséklete, a pH értéke, az oxigén ellátottsága, van benne megfelelő táplálék, és mentes a mérgező vegyületektől.

A táplálkozással szervezetünk belső akváriumára hatunk, ezzel befolyásolva a sejtek működését. A sejtek működése meghatározza az abból felépülő szövetek minőségét. A szövetek minősége befolyásolja az egyes testrendszerek és szervek milyenségét, azok pedig kihatással vannak az ember testi, érzelmi és értelmi állapotára. Tehát a mondás, miszerint "azzá válsz, amit megeszel", a szó szoros értelmében igaz!

2. fejezet

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL

Eddig azt taglaltuk, hogy miért fontos odafigyelni a táplálkozásunkra és azzal, ha ezt tudatosan és jól csináljuk, akkor milyen pozitív előnyökre tehetünk szert életünkben, illetve milyen rizikófaktorokat csökkenthetünk vele. Megállapítottuk, hogy a megfelelő, tudatos táplálkozással nagyban hozzásegíthetjük magunkat, hogy egészségesek, energikusak és jó formában legyünk. A következő részben az egészségesnek mondott táplálkozási irányzatokból is nézünk példákat.

Ebben a témában óriási az ellentmondás szakmai és tudományos körökben is. Ez azért van, mert alapvetően nem vagyunk egyformák a táplálkozási igényeinkben. Milyen egyszerű lenne, ha az ember, más állatfajhoz hasonlóan, ösztönösen tudná mi a jó neki.

Valahol mélyen egyébként tudjuk is, de a modern civilizációban sajnos ezt a természetes ösztönünket elveszítettük. Illetve a dolgot nehezíti még, hogy más állatfajtól eltérően az ember, annak ellenére, hogy egy fajhoz tartozik, mégis eltérő táplálkozási igényekkel rendelkezik.

A következőkben válaszokat fogunk adni, hogy miért nem vagyunk egyformák a táplálkozás terén, és miért van az, hogy bizonyos diéta valakinek működik, míg másnál pont az ellenkező módon hat.

A kulcs az epigenetikai alkalmazkodásban keresendő!

Az epigenetika leegyszerűsítve azt vizsgálja, hogy miként nyilvánul meg egy gén információja a környezeti hatásokra, és hogyan kerül át egyik generációról a másikra. A tudósok egykoron olyan elméletet alkottak, mely szerint a sejtmagjainkban lévő DNS, az örökítőanyag határozza meg azt, hogy hízásra hajlamosak vagyunk vagy sem.

Például, ha jó géneket örököltél szerencsés vagy, ha rosszakat, akkor bizony így jártál, és nem tehetsz semmit.

Szerencsére a tudomány folyamatosan fejlődik, ezért ez a nézet mára már megdőlt.

Ugyanis a kutatók felfedezték, hogy az életmód hogyan befolyásolja a sejtek működését, és azon belül is az egyik legfontosabb tényezőnek, a táplálkozásnak milyen sejtszintű hatásai vannak.

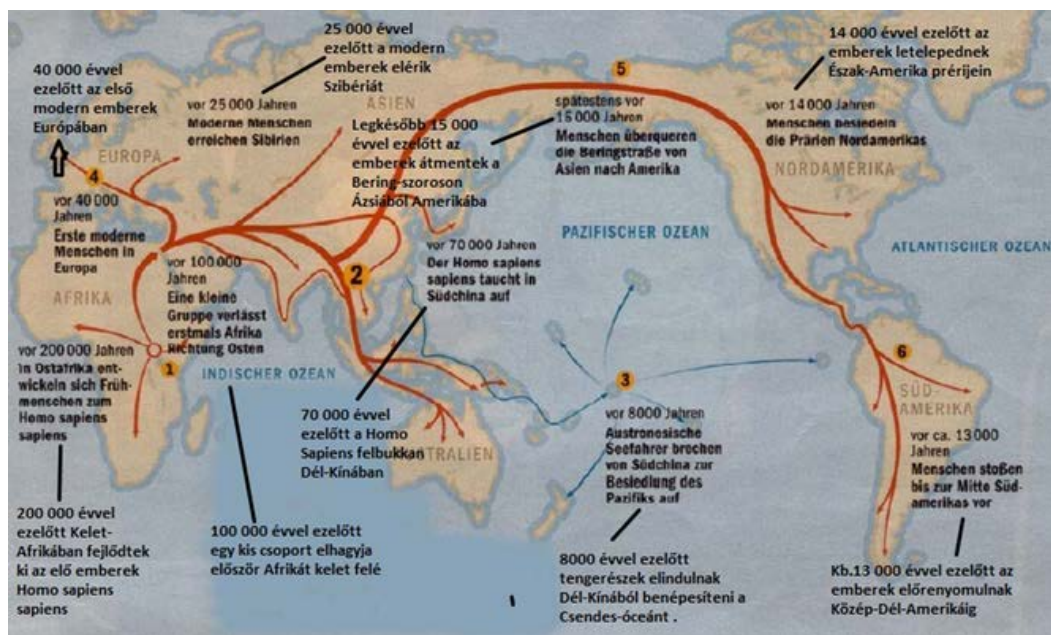
MI ENNEK A HÁTTERE?

A sejteknek van egy olyan tulajdonsága, hogy képesek a külső környezeti tényezőkből származó hatásokat észlelni, mint például a mozgás, az érzelmek, a fény és a táplálék. Mindez úgy befolyásolja a genetikai kódunkban tárolt információkat, hogy maga az örökítőanyag kromoszómáinak sorrendje nem változik, viszont a gének képesek arra, hogy kifejeződésükben alkalmazkodjanak.

MINDEZ HOGYAN FÜGG ÖSSZE AZZAL, HOGY NEM VAGYUNK EGYFORMÁK, ÉS KÜLÖNBÖZŐ TÁPLÁLKOZÁSI IGÉNYEKEL RENDELKEZÜNK?

A régi időkben teljesen más jellegű táplálékok voltak jelen. A tudósok szerint az ember több, mint 200.000 évvel ezelőtt Afrikából kiindulva népesítette be a földet. A népvándorlás során különböző klímazónákban telepedett le, ahol más-más élelmi forráshoz jutott. Emiatt változtak a különböző területeken letelepedett emberek táplálkozási szokásai, és ennek megfelelően a belső egyensúly fenntartása érdekében alkalmazkodott a testük, ezen belül a vegetatív idegrendszerük, hormonrendszerük, vízháztartásuk, sav-bázis háztartásuk, oxigén háztartásuk, azaz az alapvető homeosztatikus ellenőrzőrendszereik. Idővel ezekben a testi egyensúlyt alapvetően szabályozó rendszerekben bizonyos módosulások mentek végbe, ezzel biztosítva a túlélésüket.

Azonban az epigenetikai alkalmazkodás nemcsak a DNS-ben lévő gének különböző megnyilvánulását jelenti, hanem a módosulások memorizálását is sejtszinten. Tehát a genetikai módosulások folyamatosan öröklődnek a következő generációra. Azaz képesek vagyunk alkalmazkodni DNS szinten a külső hatásokhoz, ha mindez még a túlélésünket is szolgálja, akkor tovább is tudjuk ezt adni az utódoknak. Ez biztosítja a fennmaradásunkat. Ennek köszönhetően bizony nemcsak a szemünk, a hajunk, a bőrszínünk nem egyforma, hanem táplálkozási igényeinkben is különbözőek lehetünk.



Forrás: Horisan Metabolic Typing

Tehát az emberi szervezet a túlélés érdekében alkalmazkodott a környezetéhez, és ennek következtében módosultak az anyagcsere folyamatok, és így alakultak ki a táplálkozási típusok.

Ráadásul a modern civilizációban az ember legyőzte a távolságot, amelynek az lett a következménye, hogy a különböző táplálkozási típusokba tartozó népcsoportok elkezdtek egymással keveredni, ennek következtében számos altípus alakult ki. Ennek köszönhetően logikusan is az következik, hogy az egészséges táplálkozás kulcsa az egyéni sajátosságokban rejlik.

Emiatt annak ellenére, hogy ilyen komoly hatással van a táplálkozás az egészségre, még sincs egységes megállapodás a táplálkozástudományban arról, hogy mi a helyes és biztonságos út.

NÉZZÜNK PÁR TUDOMÁNYOS ALAPTÉZIST A TÁPLÁLKOZÁS TERÜLETÉN, AMELYEK TELJESEN ELLENTMONDANAK EGYMÁSNAK:

VEGETÁRIÁNUS TÁPLÁLKOZÁS

Az Amerikai Dietetikusok Szövetsége 2009-ben megjelent "Choose My Plate" ajánlása így fogalmaz: "Egy megfelelően megtervezett vegetáriánus vagy vegán étrend táplálkozástudományi szempontból kielégítő, és bizonyos betegségek (szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a daganatos betegségek, az elhízás, a cukorbetegség, az emésztőrendszeri megbetegedések, a mozgásszervi bántalmak, az allergiás megbetegedések és a mentális zavarok) megelőzésében és kezelésében is szerepet játszhat.

Bármely életszakaszban megfelelő lehet, pl. várandósság vagy szoptatás idején, illetve kisgyermek- vagy serdülőkorban, sőt, sportolóknak is. A megfelelően megtervezett vegetáriánus étrend, mivel minden ajánlott tápanyagot - fehérjét, omega-3 zsírsavakat, vasat, cinket, jódot, kalciumot, valamint D-vitamint és B12-vitamint – is tartalmaz megfelelő mennyiségben, egészséges és táplálkozástudományi szempontból kielégítő. (Forrás: 28. Craig WJ, Mangels AR; American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2009 Jul;109(7):1266-82.)





ZSÍRSZEGÉNY TÁPLÁLKOZÁS

A 60-as évek közepétől majdnem mindenki azt gondolta, hogy a zsírszegény táplálkozás mindenki számára egészséges. 35 év és több, mint 1700 tanulmány bizonyította, hogy ez nem igaz. A zsírszegény táplálkozás nem minden embernek javítja az egészségi állapotát, gyakran előfordul, hogy egy ilyen diéta hatására valakinek pont rosszabbodik az állapota.

SZÉNHIDRÁTBAN GAZDAG TÁPLÁLKOZÁS

A 70-es évek közepétől azt hirdették a táplálkozási szakértők, hogy a szénhidrátban gazdag táplálkozás egészséges mindenki számára. Időközben egyre világosabbá vált, hogy ez bizony nem igaz!

Hosszú idő óta ajánlják, hogy fehérje helyett inkább szénhidrátot együnk, mert az állítólag egészségesebb. A keményítőben gazdag szénhidrátok (mint például a gabonatermékek) – teljesen meggondolatlanul – sokkal jobban megfelelnek kalóriaszállítóknak, mint a zsír vagy a fehérje. Habár kutatások bizonyítják a glikémiás indexszel és az metabolikus X szindrómával összefüggésben, hogy ezen szénhidrátok megnövekedett fogyasztása milyen veszélyes lehet, a terapeuták és a táplálkozást kutató szakemberek mégsem vesznek tudomást róla. Pedig pont ezek a szénhidrátok – mint a cukor – bizonyos táplálkozási típusok esetében döntően befolyásolják sok egészségügyi probléma (túlsúly, túlsavasodás, diabétesz és sok más) kialakulását.

A „túlsavasodás” elleni harcban is azt javasolják, hogy ne fogyasszunk túl sok fehérjét. (80% bázikus, 20% savas étel.) Ezen teória képviselői viszont nyilvánvalóan nem tudják, hogy a pufferkapacitás 75%-a – ami a testet a savasodástól védi – a test saját fehérjein keresztül valósul meg. A fehérjehiány pedig csökkenti a pufferekapacitást, tehát növeli a savasodás veszélyeit.



ATKINS

A másik oldalon viszont ott vannak olyan terapeuták, – mint pl. Atkins – akik elképesztő sikereket tudnak felmutatni. A diéta lényege, hogy a fogyókúra alatt teljesen kiiktatják, utána pedig jelentősen korlátozzák a szénhidrátok arányát (max. 20%), s azt is csak összetett, kis glikémiás indexű formában vehetik fel. A mono- és diszacharidokat kiiktatják (max. 3%). Ez egybecseng az American Heart Association (2002) állásfoglalásával, amely szerint a nagy cukoradagok felvételét kerülni kell, hiszen „a cukornak az energiaszolgáltatáson kívül nincs táplálkozási értéke”. Atkins szerint fehérjét és zsírt (beleértve a koleszterint is) szinte korlátlanul ehetünk, ha az utóbbi nem tartalmaz transz-zsírokat.

Ez a módszer eltekint attól, hogy a sok siker mellett számtalan sikertelenség is van: emberek, akik pontosan követik az ajánlásokat és ennek ellenére rosszabbul érzik magukat.

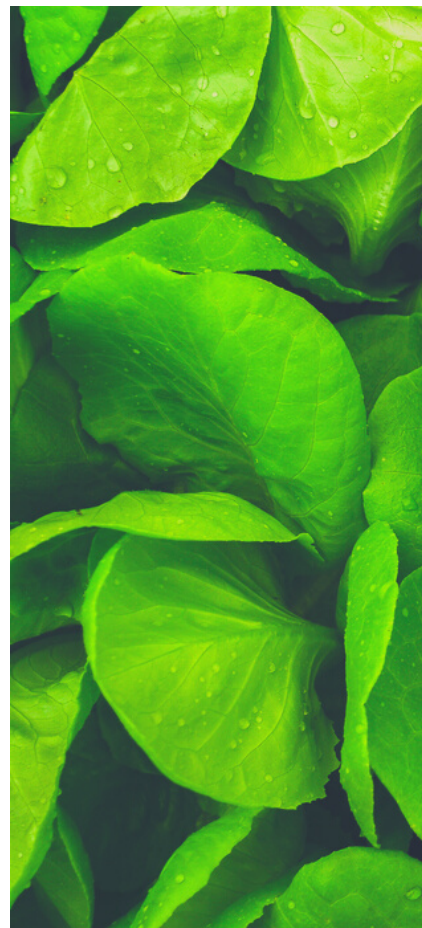
PALEO

A felvetés, miszerint táplálkozási szükségleteink 500 generációval korábban alakultak ki, és majdnem azonosak kőkori elődeinkével - először 1980-ban látott napvilágot. "Őseink szikárok, fitteek voltak, mentesek mindenféle szívbetegségtől és egyéb kóroktól, amelyek a nyugati országok lakosait gyötrik. Nézzünk most magunkra! Mi lett belőlünk! Túl sokat eszünk, ráadásul a nem megfelelő ételeket, és elhízunk."- írta Loren Cordain professzor (Colorado State University) 2002-es The Paleo Diet című könyvében, melyben részletezi a magas keményítőtartalmú szénhidrátok vércukor- és inzulinszintjére gyakorolt pusztító, ill. a só mérgező hatását. Szerinte, ha a kőkorszaki felmenőinkhez hasonlóan táplálkoznánk, étrendünk minden bizonnyal sok sovány húst, diót, mogyorót, mandulát, friss gyümölcsöket, bogyókat és zöldségeket tartalmazna; ellenben semmiféle gabonát, sót, cukrot, hüvelyes növényt, illetve tejterméket nem fogyasztanánk.

LÚGOSÍTÓ TÁPLÁLKOZÁS

A sav-bázis-egyensúly elmélet abból indul ki, hogy a legtöbb beteg túlsavasodott, aminek az oka abban keresendő, hogy túl sokat fogyasztanak úgynevezett „savas” élelmiszerekből – főként húsból. Ez azért semmi esetre sem ilyen egyszerű, az összefüggések lényegesen komplikáltabbak. Néhányan tényleg túlsavasodnak a sok hústól. De másoknál ezzel ellenétben a magas szénhidráttartamú élelmiszerek túlzott fogyasztása vezet túlsavasodáshoz. Nekik éppen, hogy húsról és zsírról van szükségük, hogy a túlsavasodást meggátolják.

Ez még komplikáltabb: van például az az eset (a sejttel alacsony áteresztőképessége esetén), amikor a sejtek belseje túl bázikus és a test megpróbálja ezt kiegyensúlyozni, amelynek során a vér valamivel savasabb lesz. Ebben az esetben sok terapeuta úgy jár el, hogy a túlsavasodott vért bázisporokkal és bázikus élelmiszerekkel kezeli, és nem tudják, hogy ezzel megzavarják a test kompenzációs és öngyógyító tevékenységét, továbbá aláássák próbálkozásait, hogy a bázikus sejtbelsőt normalizálja. Következésképpen a sejt belseje még bázikusabb lesz, ami az egészség szempontjából gyakran súlyos következményekkel jár.



CSÖKKENTETT ZSÍR- ÉS KOLESZTERINTARTALMÚ ÉTKEZÉS

Évtizedek óta tartja magát az a szemlélet, mely szerint a magas koleszterinszintért, a szív- és vérkeringési problémákért, és egyéb más egészségügyi problémákért a zsíros táplálkozás, mindenekelőtt a telített zsírsavak a felelősek. De ezt a szemléletet 1700 intenzív, hosszantartó, széleskörű tanulmány sem tudta alátámasztani. Még rosszabb: annak ellenére, hogy már gyakran megcáfolták, hogy a zsír mindenki számára káros, még mindig makacsul tartja magát ez a szemlélet és csak kevés terapeuta, illetve táplálkozási szakember kész arra, hogy sutba dobja az előítéleteit és belássa, hogy a zsír és a telített zsírsavak nem minden, hanem csak néhány esetben a probléma okozói.

Bár vannak emberek, akiknél a zsírszegény táplálkozás egészségjavuláshoz vezet, de legalább annyiszor vezet a zsírfogyasztás túlzott korlátozása rosszabbodáshoz bizonyos táplálkozási típusoknál – mert ez kényszerűen az úgynevezett magas glikémiás indexű keményítőben gazdag élelmiszerek fogyasztásának növekedését eredményezi.

VÉGKÖVETKEZTETÉS

Az semmiképp sem lehetséges, hogy minden felsorolt táplálkozási irányzatnak igaza van, és az ő különleges táplálkozási módszere minden ember számára ideális. A különböző táplálkozási formák tapasztalataiból csak az a végkövetkeztetés rajzolódik ki: hogy a sikerekből jogtalanul azt a konzekvenciát vonják le, hogy az ő táplálkozási formájuk mindenkinek ajánlott.



A PLAY gombra kattintva tekintsd meg a témával kapcsolatos 120 perces "Diétaháború vége" online előadásunkat. Jelszó: BW2015DVO

De ennek épp az ellentéte igaz: A sok táplálkozási forma közül egy sem ideális mindenkinek. Ami az egyiknek segít, az a másiknak kárt okoz. A dolgot még bonyolítja, hogy az egyes kutatások bizony igen komoly anyagi háttérrel igényelnek. A kutatásokat finanszírozó gazdasági társaságok üzleti érdekei pedig igen komolyan elvárnak bizonyos részleghajló eredményeket. Így sajnos az objektivitás sokszor kétségbe vonható.





3. fejezet

AZ ANTITÁPANYAGOKRÓL DIÓHÉJBAN

Most már tisztán látszik, hogy a táplálkozás nagyon összetett témakör, és miért az egyik legvitatottabb terület, ahol még a szakemberek véleménye is merőben eltér egymástól annak tekintetében, hogyan táplálkozzunk egészségesen.

Minél jobban beleveti magát valaki ebbe a témába és minél több információ birtokába jut, rendszerint annál nagyobb káosz lesz a fejében. Az egyik szakkönyv vagy szakember azt állítja, hogy ez a helyes és egészséges étkezési mód, míg a másik szakkönyv vagy szakember pont az ellenkezőjét taglalja. Ráadásul amennyi teória van, annyi tudományos kísérlettel is alátámasztott érvelés van mögötte. Sokszor még a tanult szakemberek sem tudnak eligazodni ezekben a táplálkozási útvesztőkben, akkor mit várunk egy laikus embertől, aki csak szeretne lefogni, vagy egészségesebben élni?

Megnyugtatásul vannak azért olyan közös keresztmetszetek, úgynevezett egészségtudatos táplálkozási útmutatások, amelyek alkalmazása egyéni epigenetikai vagy életviteli beállítottságtól függetlenül bárki számára pozitív hatást okozhat abban az esetben, ha eddig csupán hagyományosan étkezett, és nincs olyan egészségügyi kihívása, ami speciális diétát igényel. Ennek első lépése az antitápanyagok kiiktatása az étrendünkből. Mik azok az antitápanyagok?

Mielőtt megválaszolnánk a kérdést, kezdjük egy kicsit messzebből... ...mi az egészség?

Az egészség nem csupán a betegségek hiánya, hanem alapvetően testi - és lelki - egyensúlyt jelent, és ez az emberi test természetes alapállapota (WHO definíciója szerint). Betegség akkor alakul ki elsősorban, ha életmódunkkal olyan negatív terhelésnek tesszük ki szervezetünket, amelynek következtében ez a természetes egyensúly felborul.

Az egyensúly felborulását egyaránt előidézhetik lelki, mentális és fizikai hatások.

Az egyik ilyen erős negatív fizikai hatás, ha a táplálkozásunkkal rendszeresen olyan anyagokat juttatunk be a testünkbe, amelyek toxikusan, azaz mérgezően hatnak rá. A testünk el van látva ugyan különböző méregtelenítési rendszerekkel, de ezeknek a rendszereknek a teherbíró képessége véges. Pláne akkor, ha olyan erős toxinokat viszünk be, amelyek már kisebb mennyiségben is súlyos károkat tudnak okozni a szervezetünkben, és felborítják belső egyensúlyunkat.

Vannak olyan élelmiszerek mondott, de káros anyagok, amelyek rendszeres és nagymértékű fogyasztása különösen veszélyes.



Ezeket hívjuk antitápanyagoknak, melyek:

- Irritálják a beleket
- Gyulladáskeltők
- Autoimmun betegségeket és
- Daganatos elváltozásokat okozhatnak.

Emiatt az antitápanyagokat egyéni anyagcseretípustól és érzékenységektől függetlenül senkinek nem ajánljuk!

Idé tartoznak:

- szója
- mesterséges édesítők
- finomított szénhidrát források (cukor, fehér liszt, fehér rizs- utóbbinál kivétel a hűtőhideg hőmérsékletű rizs)
- tartósítószeresek, adalékanyagok
- állati eredetű tej és tejtermékek
- glutén tartalmú gabonák
- egyes hüvelyesek (bab- és lencsefélék) - kivéve zöldbab
- magas fitinsav tartalmú élelmiszerek (olajos magvak, mint pl: mogyoró, mandula, kesudió - kivéve makadámdió és fenyőmag)
- koffein származékok
- finomított só

Nézzük őket külön-külön röviden.

1 SZÓJA

Több szinten is toxikus, azaz mérgező az emberi szervezet számára. A szója beletartozik a 8 „legallergénebb” élelmiszer közé is, amelynek fogyasztása egyes embereknél heves allergiás tüneteket is produkálhat. Ilyen lehet például az erős gázképződés, kiütés, bőrvizketés.

Ráadásul a legtöbb szóját génkezelés útján állítják elő, bár a Magyarországon termelt szójára elviekben ez nem jellemző.

Ezek mellett – többek között – elnyomja a pajzsmirigy funkciókat, terheli a hasnyálmirigy működését, és elősegíti az ösztrogéndominancia kialakulását.

2 MESTERSÉGES ÉDESÍTŐK

Mit is jelent ez?

Szintetikusan előállított édesítőanyagok, tehát természetben nem fordulnak elő ebben a formában. Nem árulok el nagy titkot, ha azt mondom, **több okból is egészségtelen a fogyasztásuk.**

Van, amelyik érzékeny embereknél mellékhatásként fejfájást, bélgörcsöt, rosszulletet, szívritmuszavarokat és allergiás reakciókat is okozhat. Létezik olyan is, amely akár károsíthatja a heréket és a spermiumot, vagy akár bekerülve az anyatejbe, annak keserű utóízét kölcsönöz.

A mesterséges édesítők közé tartoznak például az aszpartám, ciklamát vagy a szacharin is. Az aszpartámot Új-Zélandon, míg a ciklamátot Amerikában már betiltották.

3 FINOMÍTOTT SZÉNHIDRÁT FORRÁSOK

A finomított szénhidrátok olyan szénhidrát források, amelyek nem természetes formában, hanem feldolgozáson keresztül kerülnek az asztalunkra.

A finomított szénhidrátok fogyasztása nem véletlenül nem javasolt senkinek sem, hiszen **magas a glikémiás indexük** (vércukoremelő képességük). A túl nagy mennyiségű cukor túlstimulálja a hasnyálmirigy működését, így ugrásszerűen megnő az inzulinhormon mennyisége, mely segíti a vérből a cukor sejtekbe történő felvételét.

Azon túlmenően, hogy a hirtelen megemelkedett vércukorszint **leterheli a hasnyálmirigyet és inzulintöbbletet okoz**, a szervezet nem képes hirtelen felhasználni ezt a nagy mennyiségű energiát, így kénytelen lesz elraktározni. Vagyis gyarapodnak a zsírpárnák. Mivel a túlzott inzulinműködés hirtelen kivonta a cukrot a vérből, a vércukorszint leesik, elveszítjük a kapott energia löketet, melynek következménye fáradtság, esetleg szédülés. Az alacsony vércukorszint éhségérzetet okoz, mely hatására még több szénhidrátot kíván a szervezet.

A finomított cukrok tehát nem egészségesek, mindezekon felül visszafogják jó néhány létfontosságú baktérium szaporodását, gátolják a fehérjék, a kalcium és sok más ásványi anyag .

Legfőképpen a finomított cukor, ami teljesen meg van fosztva a hasznos ásványi anyagoktól, (pl. magnézium, kálium, stb.), ezért ha ezt esszük nagy mennyiségben, akkor feldolgozásuk során az anyagcserénkre gyakorolt hatás az lesz, hogy lepassztja a fontos ásványi anyagok szintjét! Illetve összefüggést mutattak a finomított szénhidrátok rendszeres és túlzott mennyiségű fogyasztása, valamint bizonyos rákos sejtek elszaporodása között is.

4 TARTÓSÍTÓSZEREK, ADALÉKANYAGOK

A feldolgozott élelmiszerek tartalmaznak elsősorban adalékanyagokat.

Alapvető élelmiszeradalék-csoportok:

- Színezékek: E100-E199.
- Tartósítószer: E200-E299.
- Antioxidánsok: E300-E399.
- Emulgeálók, stabilizálók,
- sűrítők és zselésítők: E400-E499.

Van, amelyiknek térfogatnövelő hatása van, másik a tartósításért, illetve avasodás gátlásért felel. A nátrium-glutamáttal például az ízfokozás a cél, ami mellesleg étvágyfokozással is jár. Mindenesetre egyes adalékanyagok erőteljesen rákkeltő hatásúak lehetnek, károsíthatják a központi idegrendszert vagy akár a vért is. Ezért érdemes tudatosnak lenni egy adott élelmiszer megvásárlásakor, és a választás során, mindig elolvasni a termékcímkét és ha tartalmaz élelmiszer adalékot, akkor az E-számmal kódolt anyag rizikóját mérlegelni.

Arra érdemes még odafigyelni, hogy kerüljük el a koktél-hatást. Ez azt jelenti, ha eszünk is olyan élelmiszert, ami adalékanyagokat tartalmaz (mert ezt 100%-ban elkerülni nemigen lehet, van pl. ami törvényileg előírt), akkor **ne kombináljuk más, szintén adalékot tartalmazó termékkel**, mert így a sok adalék kölcsönhatása miatt a végeredmény már erősen problémás lehet!

5 ÁLLATI EREDETŰ TEJ, ÉS TEJTERMÉKEK

A műszeres méréseink azt mutatják, hogy 10 emberből 8-nak az **állati eredetű tej és a tejtermékek csökkentik a sejtszintű vitalitását**, azaz megterhelik a szervezetet. Ez nem meglepő, hiszen a tejfehérje, a kazein igen nehezen emészthető fehérje, a legtöbb ember szervezete nem képes azt maradéktalanul aminosavakra bontani, mert nem termelődik hozzá elegendő mennyiségben erre alkalmas emésztőenzim. Ez a fő probléma! A félig emésztetlen fehérjetörmelékek ugyanis **gyulladást okoznak a belekben**, ha pedig szivárgó bél szindróma is fennáll, autoimmun és idegrendszeri problémákhoz is vezethetnek. Van a tejnek azonban más veszélye is, amiről keveset hallani.

Az állati eredetű tej, a tejtermékek és a tejsavó fehérje fogyasztása növeli az IGF-1 szintet a szervezetben. Az IGF-1, más néven inzulinszerű növekedési faktor, egy növekedési hormon féle. Az IGF-1 bizonyos szintig nagyon szükséges, főleg gyermekkorban, hiszen szerepet játszik a növekedésben, az izmok fejlődésében és regenerálódásában. Ezen túlmenően kulcsfontosságú a sejtek növekedésében és a sejtek elhalásának megakadályozásában. Lassítja az öregedést, és fokozza a csontépítő sejtek aktivitását. DE!

Ha az IGF-1 szint túlzottan megemelkedik, akkor az bizonyítottan fokozza a tumorsejtek növekedését is!

A kutatások összefüggéseket találtak a magas IGF-1 szint és a méhnyak-, a petefészek-, a méhrák, illetve a vastagbél-, a gyomor-, a nyelöcső-, a máj-, a hasnyálmirigy-, a vese-, a pajzsmirigy-, és az agyrák kialakulása között. Továbbá a magas IGF-1 szint esetében hétszeresen nagyobb esély van a mellrák kialakulására, de a prosztaták kialakulását is elősegíti. Ezeken kívül **növeli a cukorbetegség kockázatát** is, illetve a tejtermékek rendszeres fogyasztása **hozzájárulhat az ösztrogéndominancia kialakulásához** is.

Érdemes megjegyezni, hogy a laktózmentes tejtermékek fogyasztása egyáltalán nem oldja meg a problémát. A legtöbb embernek ugyanis a tejfehérjével van baja, nem (csak) a tejcukorral. Sokan azt hiszik, hogy a laktózmentes tejtermékek „mentesek”, simán fogyaszthatók. Ez egy tévhit.

6 GLUTÉN

Először is érdemes tisztázni, hogy **mi is a glutén**. A glutén egy fehérje, ami egyes gabonafélékben található. Gluteninből és prolamin típusú fehérjékből álló komplex anyag. Attól függően, hogy milyen gabonafajtáról van szó, más prolamin fehérje található meg benne. A búzában gliadin, az árpában hordein, a rozsban szekalin, a zabban avenin fehérje van. Ezek a prolaminok (fehérjék) nehezen emészthetőek, mert ellenállnak a különböző emésztőenzimeknek.

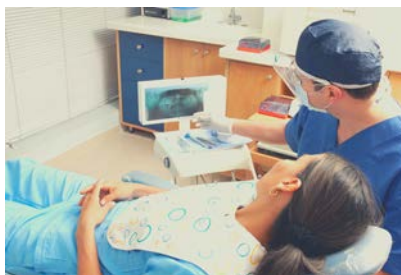
Az, hogy ki mennyire képes ezeket a fehérjét lebonítani, az változó. Vannak olyanok, akiknek a szervezete már egy kis glutén tartalmú ételtől is heves reakciókat produkál, de vannak, akiknek semmilyen tünetet nem okoznak. Ezért szokták őket „alattomos gyilkosnak” is hívni. Ugyanis ezek a fehérjék, mivel ellenállnak a gyomor emésztőenzimjeinek, előemésztetlenül jutnak a vékonybélbe. A patkóbélben a hasnyálmirigy emésztőenzimeit sem képesek maradéktalanul aminosavakra bontani a glutént. Kevés ilyen enzim termelődik, így a glutén nem emészthető meg teljesen a vékonybélben, félig emésztett fehérje törmelékek keletkeznek és ezek okozzák főként a bajt. A bél emiatt enzimatikus folyamatok segítségével módosítja ezeket a törmelékeket, és ez aktiválja az immunrendszert.

A szervezet ellenanyagokat kezd el termelni, hogy közömbösítse ezeket a fehérjét és kitakarítsa a glutént a belekből, így megakadályozva a toxinok (mérgek) felhalmozódását. Ez viszont a bélben helyi gyulladásos reakciót okoz, ami hosszú távon a bélnyálkahártya károsodásához, a bélbolyhok eltűnéséhez vezet, ezáltal csökken a tápanyagok felszívásához szükséges nyálkahártya felület is.

Ez odáig tud fajulni, hogy a bél túlzottan áteresztővé válik (ez azt jelenti, hogy a bélfalon olyan anyagok is áthatolnak és bekerülnek a véráramba, amelyeknek nem szabadna), és a glutén prolaminjai is bejutnak a véráramba. Ilyenkor a szervezet még erősebb immunválaszt produkál, ami már a vérképben is kóros elváltozásokat mutathat.

A glutén és gluténtartalmú ételek rendszeres fogyasztása a következőket eredményezheti a teljesség igénye nélkül:

- bélgyulladás
- szklerózis multiplex
- Hashimoto thyreoiditis
- rheumatoid arthritis
- vitiligo
- daganatok
- korai halál



Manapság erősen terjed az a nézet, hogy a kovászolt kenyér viszont tökéletes megoldás a glutén ellen, de ez nagyon ingatag lábakon áll. Az, hogy a kovászból lévő élőflóra általi fermentáció során mennyire bomlik el a glutén fehérje, sok tényező függvénye: milyen a kovász, milyen hosszú ideig hagyjuk hatni stb. Ezért **legjobb, ha valaki - főleg ha érintettsége van - TELJESEN elhagyja a gluténtartalmú ételeket**, és nem áll neki otthon pótmegoldásokat keresni.

7 EGYES HÜVELYESEK

Ezek a gabonák után a legnagyobb mennyiségben termesztett növények. Babfélék, lencsefélék. Idetartozik a szója is, amiről korábban már írtunk. Továbbá hüvelyes növény a földimogyoró is.

Bennük található toxinok (mérgek) okozhatnak:

„Lyukas” bél szindrómát, érelmeszesedést és akár szívbetegségeket is.

Erősen allergének – földimogyoró, szója.

Kevés előnyük van, de annál jelentősebb a kockázat.

Ezeknél az élelmiszer alapanyagoknál a problémát főként azok lektin tartalma okozza. A lektinek olyan anyagok, amelyek a vörösvértestek összecsomósodását (agglutinációját) okozhatják, amire reagál az immunrendszer is. **Érdemes megjegyezni, hogy a legtöbb lektin fehérje hőre érzékeny, ezért hőkezelés hatására elbomlik.** Viszont, ha valakinek érintettsége van, kerülje el őket.

Ez a veszély kevésbé áll fenn a zöldborsó, zöldbab, csicseriborsó esetében.



8 MAGAS FITINSAV-TARTALMÚ ÉLELMISZEREK

A fitinsav egy természetes anyag, amely a növények magjainak héjában található, és ha elfogyasztjuk gátolja az ásványi anyagok (pl. cink, vas) felszívódását a belekben. Ez akár vérszegénységhez és pajzsmirigy problémákhoz is vezethet.

A fitinsav másik kedvezőtlen hatása, hogy gátolja bizonyos emésztőenzimek működését, ez kivédhető például csíráztatással.

Érdemes tudni, hogy csökkenteni lehet a fitinsav tartalmat, ha egy éjszakán át beáztatjuk az adott élelmiszert.

9 KOFFEINSZÁRMAZÉKOK

Mi is az a koffein?

Metilxantin származék, fehér, keserű ízű, kristályos vegyület, a kávé, a tea és a kóladió alkaloidja.

Koffein élettani hatásai:

- Központi idegrendszerre izgató hatása van
- Emeli a légzési percvolument
- Fokozza a gyomorban a sav és a pepszinszekréciót -> ez gyomorégéshez vezethet
- Vegetatív központok izgatása -> testhőmérséklet emelése
- Fokozza a vesében a vizelet kiválasztást, vízhajtó hatása van
- Stimulálja a mellékvesét, agyalapi mirigyet, pajzsmirigyet
- Blokkolja az adenosin receptorokat

A koffein serkentő hatása kellemesebb közérzetet is okozhat, de pszichés labilitás, vagy depresszió esetén szokványos adagjai is növelhetik a probléma súlyosságát, izgatottságot, ingerlékenységet okozva.

Tartós fogyasztás esetén enyhe tolerancia (vagy függőség) alakul ki, ami néhány hetes "elvonókúrával" azonban visszafordítható.

300 mg fölötti fogyasztás esetén kézremegést, erős szívdobogást idéz elő. Magas vérnyomást, ritmuszavart, szorongást, pánikrohamot provokálhat, migrént is okozhat.

A koffein egyrészt csak stimuláns, amely az adenosin receptorok gátlása révén fejti ki hatását, tehát kikapcsolja az agyban a fáradtság érzetért felelős receptort! Kvázi fáradt vagy, csak nem érzed...

Továbbá **stimulálja a mellékvesét, ami ezáltal több kortizolt (stressz hormon) termel.** A kortizol egyébként is reggel termelődik a legnagyobb mennyiségben, ami segíti "felébreszteni" a szervezetet természetes módon.

Ha azonban a mellékvesét túlstimuláljuk a koffeinnel, az még jobban megdobja a kortizol szintünket (amit mi ugyan kellemesnek érzünk), viszont kifárasztjuk vele a mellékvesét, és egy idő után már nem lesz elég az a kortizol mennyiség, amihez hozzászoktattuk a szervezetet! Így hiába isszuk a koffeint, a kifáradt mellékvese nem fog elég kortizolt termelni, így csökken az élénkítő hatása is!

Na és mit csinál ilyenkor az ember???

Még több koffeint kezd el inni, hátha a több majd hatni fog, de nem fog... Utolsó sorban szeretném megemlíteni, hogy a koffein ezeken túl csökkenti a pajzsmirigy gyógyszerek felszívódását, ezért pajzsmirigy betegeknek, összességében senkinek sem ajánljuk fogyasztását.

Koffein tartalmú italok:

- kávé,
- fekete tea,
- zöld tea,
- energiaiitalok,
- cola.



10 FINOMÍTOTT SÓ

A természetes só többféle létfontosságú mikroelemet is tartalmaz a NaCl-on kívül. Ezzel ellentétben a finomított, kezelt só, nátriumot (Na) és kloridot (Cl), adalékot, csomósodásgátlót E 535 - nátrium-ferrocianidot is tartalmaz, ami egy vitatottan toxikus anyag.

- **Megakadályozza a folyadékok szabad áramlását**
 - **Dehidratáló hatása van**
 - **Gátolja a szervezetben a legalapvetőbb kémiai- és anyagcsere folyamatokat.**
- Ezért inkább a finomítatlan pl. **parajdi só, erdélyi só vagy tengeri só fogyasztása javasolt.**



Tehát a fentebb felsorolt alapanyagokat érdemes kerülni és lehetőleg minél kevesebbet fogyasztani belőlük.

A mellékelt ételmiszerlistában ezek éppen ezért a kihúzott, azaz kerülendő, vagy kis betűs, azaz ritkán fogyasztandó kategóriában vannak feltüntetve.

Ha elkerüljük az antitápanyagokat, azzal a bélrendszer felszívóképességét is javítjuk, így a jódprotokoll során alkalmazott célzott étrendkiegészítés / ásványianyag- és nyomelemfeltöltés is sokkal hatásosabb lesz. Illetve a jódpólus által kiváltott esetleges méregtelenítési folyamat sem terheli majd meg az embert annyira, mivel a detox útvonalak hatékonyabban ki tudják dolgozni a salakanyagokat.

Amennyiben renyhe a bélrendszer működése a bevitt tápanyagok nem tudnak megfelelő mértékben sejtszinten hasznosulni. Ez súlyos tápanyag hiányos állapotot tud okozni a szervezetben. Jellemzően legelőször a vas szintje esik le, ami viszont fontos kofaktor, hogy a jódpólus optimálisan tudja kifejteni pozitív hatásait.

Az antitápanyagok nagy mértékben károsítják a bélmikrobiomot is, vagy más néven enteromot, ami a velünk szimbiózisban, a beleinkben élő jótékony baktériumok, gombák egysejtűek összességét jelenti.

Ha valaki követi ezeket a táplálkozási szabályokat, akkor nagyban segíti az optimális bélflóra helyreállítását és megőrzését, ami pedig nagyban hozzájárul az egészséghez.



4. fejezet

Az Egészségtudatos Táplálkozási Útmutató gyakorlati megvalósítása

1.lépés

Egészségtudatos táplálkozási alapszabályok

Az egészségtudatos táplálkozási ajánlások abban segítenek, hogy az egészséges táplálkozás szempontjából melyek azok a legfontosabb útmutatások, amelyeket érdemes betartani.

Ilyen például a folyadékbevitel.

Alapvetően az embernek tiszta, **jó minőségű vízre** van szüksége. Legjobb a bevizsgált forrásvíz, tisztított víz (nagyon nem mindegy milyen eljárással, víztisztító berendezéssel történik*), illetve olyan ásványvíz, aminek az összes oldott ásványianyag értéke nem haladja meg az 500 mg/l mennyiséget, és nem tartalmaz fluoridot. Sajnos elég gyakoriak manapság az ilyen ásványvizek, könnyű belefutni a vásárlásukba, ha nem figyel rá az ember.

Testsúly kilogrammonként 30 ml víz fogyasztása javasolt naponta, plusz, amit még extra körülmények között kiizzad az ember.

Számos nagyon hasznos és hasonló instrukció van még, például, hogy étkezés előtt fél órával és étkezés közben lehetőleg ne igyál sok folyadékot, mert ezzel felhígul a gyomornedv, s ezáltal rosszabb lesz az emésztési funkció. Ilyen és hasonló jó tanácsokat találsz még az e-book mellékletében, részletesen kifejtve az „Egészségtudatos táplálkozási ajánlások” címszó alatt.



* Szakmailag garantált minőségű víztisztító berendezést a képre kattintva találsz!

2.lépés Alapanyag kiválasztás

A könnyebb kivitelezés érdekében készítettünk egy élelmiszer listát, amelyben az élelmiszerek csoportosítva, azon belül pedig kategorizálva vannak. Ez az élelmiszerlista elsősorban az antitápanyagok jelölését tartalmazza, és nem veszi figyelembe az epigenetikai alkalmazkodásnak megfelelően kialakult táplálkozási és hormontípust, az egyéni érzékenységeket, valamint a betegség specifikus diétás követelményeket sem.

Élelmiszerbiológiai szempontokat figyelembe véve a listában az élelmiszerek négy csoportba oszthatók, az emberi szervezetre gyakorolt hatásuk alapján:

- 1) Jótékony élelmiszerek
- 2) Semleges élelmiszerek
- 3) Ritkán fogyasztandó élelmiszerek
- 4) Kerülendő élelmiszerek

1) Jótékony élelmiszerek

Sok élelmiszer létezik, amelynek alapvetően jótékony hatása lehet. Ezeket az ideális élelmiszereket olyan gyakran fogyaszthatod étkezéseid során, amilyen gyakran szeretnéd. Ha van rá lehetőség, mindig a jótékony élelmiszerekre koncentrálj! A táblázatban ezek **VASTAG NAGY BETŰVEL** vannak írva, hogy könnyen felismerd őket. A jótékony élelmiszerek járulnak hozzá leginkább, hogy a természetes egyensúly, az ideális testsúly és ezáltal az egészség ismét ki tudjon alakulni, vagy tartósan fenn tudjon maradni a szervezetedben.

2) A semleges élelmiszerek

Némely élelmiszerek nincsenek se jó, se rossz hatással Rád, „semlegesen” hatnak. Ezeket minden gond nélkül fogyaszthatod, de a legjobb hatás elérése érdekében arra törekedj, hogy mindig jótékony élelmiszerekkel együtt fogyaszd őket. Ezek a táblázatban normál betűvel vannak jelölve.

3) A ritkán fogyasztandó élelmiszerek

Számos élelmiszer nincs jó hatással a szervezetedre. Törekedj arra, hogy ezekből a ritkán fogyasztandó élelmiszerekből minél kevesebbet egyél! Ezek a táblázatban kis betűvel vannak írva. Ha csak ritkán eszel ilyen ételt és akkor is keveset, még nem okozol nagy problémát, de ezen ételek rendszeres fogyasztásával már károsodik szervezeted, mivel csökken a sejtszintű energiád és megbomlik az egyensúly.



4) A kerülendő élelmiszerek

Vannak élelmiszerek, melyeket ajánlatos messze elkerülni, mert egészségtelenek. **A táblázatban ezek át vannak húzva.** Ezek nem a Te ételeid! Szervezetedre nagyon rossz hatással vannak!

A ritkán fogyasztandó és a kerülendő élelmiszerek esetében csak nagyon ritkán tegyél kivételt! Ha pl. egy születésnap alkalmából elfogyasztasz egy szelet cukorral készített tortát, vagy vendégségben fehér rizst eszel, nem kell rögtön lelkiismeret-furdalást érezned, vagy ezeket az ételeket kategorikusan visszautasítanod. Ügyelj rá, hogy ezeket az élelmiszereket tényleg ritkán, illetve kis mennyiségben fogyasztd, de ne feledd: minden fontos, minden számít, különösen, ha fogyni szeretnél!

Fontos megjegyezni, hogy az sem mindegy, hogy milyen az adott élelmiszer alapanyag minősége. Óriási különbség lehet például csirkemell és csirkemell között vagy alma és alma között. Hiába jótékony vagy semleges hatásúnak van jelölve az élelmiszerlistában egy alapanyag, nagyon nem mindegy honnan származik, milyen a beszerzési forrása.

Természetesen a legjobb az lenne, ha mindenből bio minősítésűt illetve háztájit tudnánk vásárolni, és kizárólag ezeket fogyasztanánk. Ez viszont a mai világunkban igen nehezen kivitelezhető. Törekedhetünk a tökéletességre, de a realitás az, hogy a mindennapokban csak becsúszik valami, ami ezt megakadályozza.

Ha betartjuk az ebben az útmutatóban is tárgyalt fő alapelveket és ellátjuk szervezetünket minden, neki szükséges tápanyaggal, akkor ezáltal az egyes sejtszintű detox folyamatoknak és testünk méregtelenítő útvonalainak hatékonyabb működését is támogatjuk.

Így, ha jut is be szervezetünkbe nem előnyös anyag, testünk sokkal könnyebben megbirkózik annak mielőbbi kiválasztásával. Emellett - hogy a **holisztikus szemlélet se maradjon ki - az ételhez való viszonyulásunk is fontos.** A túlzott aggodalmaskodás, hogy most akkor honnan is származik az elfogyasztott étel, biztosan jól természetették / nevelték-e stb., képes szervezetünkben fizikailag blokkolni azokat a folyamatokat, amik pont az esetleges nem kívánatos anyagok kiválasztásához kellenének. Például a megfelelő gyomorsav- és emésztőenzim-kiválasztást, májműködést, epeürülést, bélmozgásokat stb. Persze ez nem ment minket fel a felelősség alól, hogy amennyire csak tudunk, minőségi élelmiszert fogyasszunk, de a valóságban az összhatás sosem fekete-fehér.

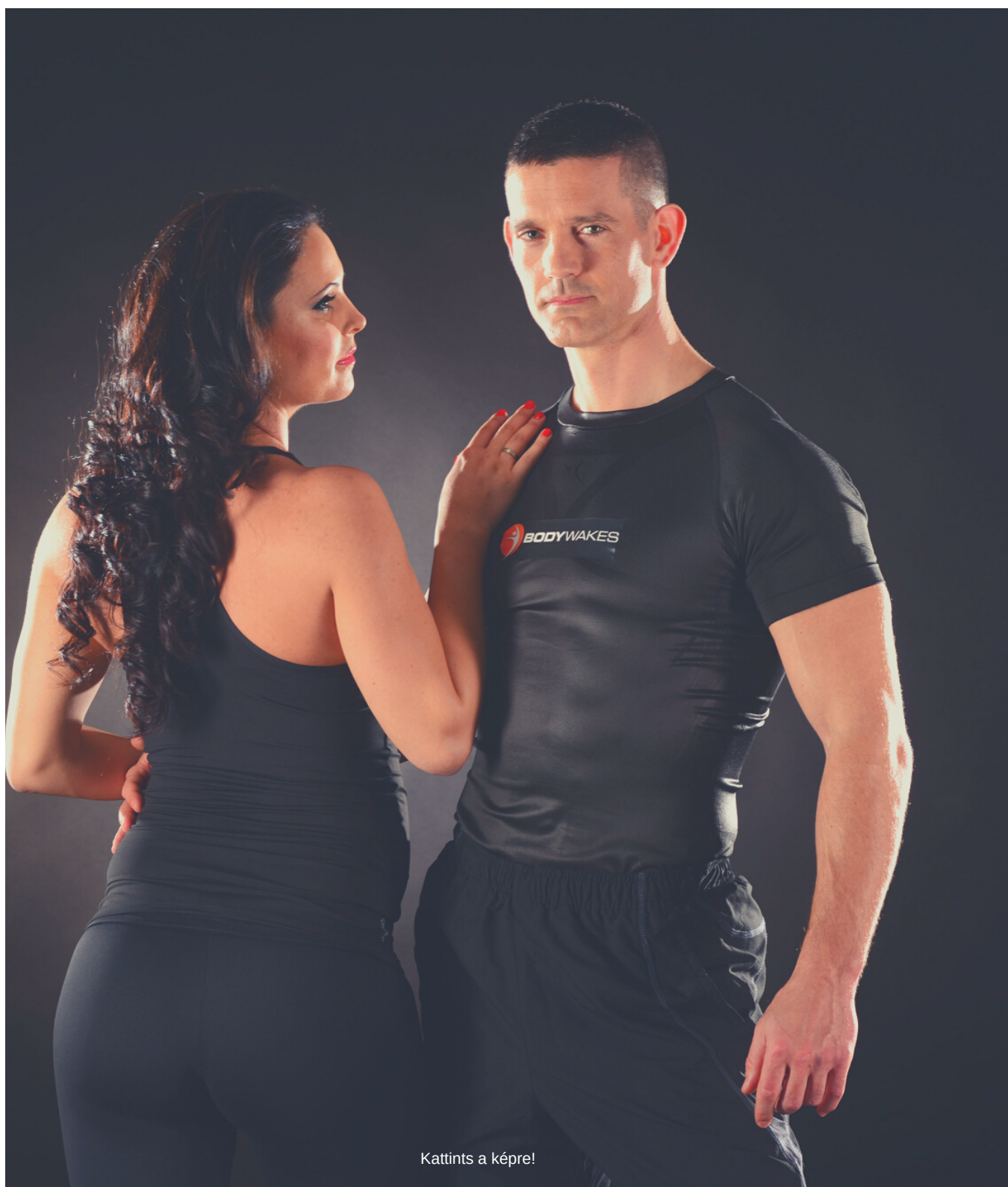
A mentális hozzáállásnak igencsak nagy szerepe van, hogy pozitív vagy negatív gondolatokat és érzelmeket társítunk egy-egy alapanyag elfogyasztásához. **Az elme oly erős hatással bírhat, hogy egy negatív meggyőződés képes arra, hogy felülírja a sejtek kémiai receptorainak működését és akár ételintoleranciás tüneteket is okozhatunk magunknak.**

Ha kíváncsi vagy az elme elképesztő erejére ajánlom figyelmedbe a társszerzőként írt „A tudat hatalma” című könyvünket, amelyet a kosárra kattintva weboldalunkon elérhetsz.

A BodyWakes Webshopjában a könyv mellett más műveket, oktató videókat, válogatott és minőségi élelmiszer-alapanyagokat és étrend-kiegészítőket is találsz.



Kattints a kosárra!



Természetesen, ha valaki ismeri az epigenetikai táplálkozási kódját, azaz a táplálkozási- és hormontípusát, akkor annak érdekében, hogy támogassa szervezete vegetatív idegrendszeri egyensúlyát és optimalizálja a sejtanyagcseréjét, valamint megkímélje magát az antitápanyagok negatív hatásaitól, illetve tehermentesítse hormonrendszerét, az anyagcseretípusának megfelelő ételmiszerlistát kaphat, mely összeállításánál figyelembe vesszük az egyéni érzékenységeket és az esetleges egészségügyi kihívásainak megfelelő funkcionális táplálkozási protokollokkal is kiegészítjük.

Mindezt a BodyWakes holisztikus szemléletű online táplálkozási program keretén belül tudjuk megtenni. Erről részletesen a képre kattintva olvashatsz.



3. lépés – Tápanyagarányok

Nem mindegy, hogy egy étkezés során milyen arányban visszük be a fehérjéket, a zsírokat és a szénhidrátokat.

Bizony anyagcseretípustól függően óriási különbségek vannak abban, hogy fehérjében és zsírban, vagy inkább szénhidrátban gazdagon érdemes valakinek étkeznie. Egy viszont közös keresztmetszet mindegyik típusnál.

Ez pedig az, hogy **minden étkezéskor érdemes fehérjében, zsírban és szénhidrátban gazdag élelmiszereket is fogyasztanod.** Például a kiegyensúlyozott vércukorszint fenntartására optimális hatással van, ha így kombináljuk a makrotápanyagokat.

Magas szénhidrát tartalmú étel önmagában történő elfogyasztása nem előnyös, de zsírban / fehérjében gazdag alapanyagot mellé téve nagyban lehet lassítani a felszívódást, aminek következtében nem fog olyan gyorsan megemelkedni a vércukorszint.

Egy kis segítség:

Fehérjében gazdag élelmiszerek:

húsok, halak, tojás, tejtermékek (szénhidrát típusoknak a hüvelyesek is). Ezeket az élelmiszerlistádon a kategóriák címe mellett „F” betűvel jelöltük.

A fehérjebevitel kapcsán arra is érdemes figyelni, hogy megfelelő legyen az elfogyasztott fehérje forrás aminosav-profilja. Ez azt jelenti, hogy minden esszenciális fehérje építő aminosavat tartalmazza az elfogyasztott élelmiszer. Ez különösen abban az esetben szokott nehézséget okozni, ha valaki kerüli az állati eredetű fehérje forrásokat.



Emellett az emésztőrendszeri regenerációnak is fontos eleme, hogy az antitápanyagok kerülésén túl előnyben részesítse a kollagén típusú fehérjéket. Érdekes naponta 10g körüli mennyiséget fogyasztani ilyen formában is. Kollagén típusú fehérje források: állati eredetű bőr, porc, csont. Ezeket érdemes terápiás jelleggel csontleves formájában elkészíteni. Ennek elkészítési leírását a receptek fejezetben találod.

Zsírokban gazdag élelmiszerek:

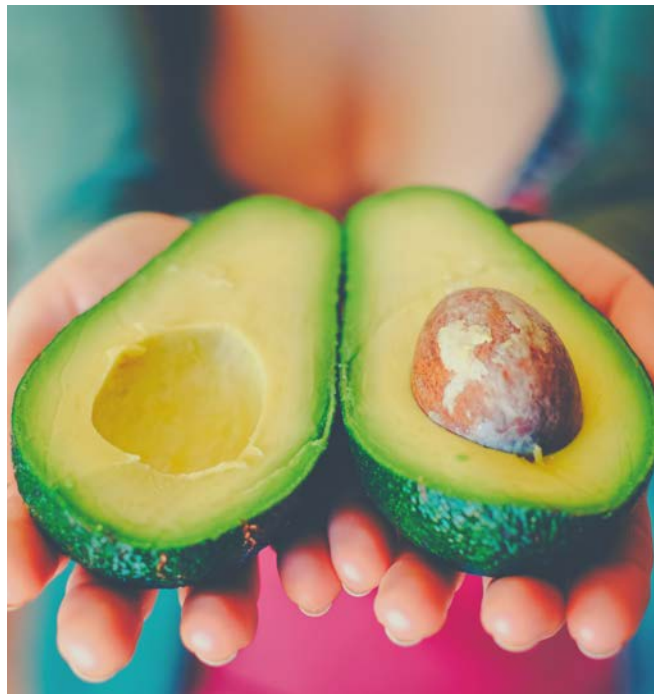
zsírok, olajok, olajos magvak, zsírban gazdag gyümölcsök. Ezeket az élelmiszerlistádon a kategóriák címe mellett „Zs” betűvel jelöltük.

A zsírbevitel kapcsán arra is érdemes figyelni, hogy megfelelő legyen az elfogyasztott zsír zsírsav profilja. Különösen érdemes szem előtt tartani a megfelelő Omega- 3 és Omega- 6 zsírsav beviteli arányt, az optimális mennyiségű koleszterin fogyasztást és a bevitt zsírsav láncának hosszát és telítettségi fokát. Ehhez segítséget a mellékelt élelmiszerlista ad. Továbbá felhívánk a figyelmet a reggeli zsír és kolin fogyasztás fontosságára, mert enélkül nincs normális epeürülés. Rengeteg ember fél a zsírtól, ezért kerüli, de ezzel csak megágyaz az epekövek kialakulásának. Ha nincs egyéni érzékenység, a legjobb zsír és kolin forrás reggelire a tojássárgája.

A nyugati társadalmakban és jellemzően Magyarországon is sajnos nagyon magas az Omega- 6 zsírsav bevitel az Omega 3-hoz képest. Ez felborítja az eikozanoidok vagy más néven prosztaglandinok egyensúlyát. Ezek olyan hormonhatású zsírmolekulák, amelyek szabályozzák a szervezetben a gyulladásos folyamatokat.

Ha túl sok Omega- 6-ot viszünk be táplálkozással, akkor azzal sejt szintű gyulladást okozhatunk magunknak, ami igencsak káros az egészségünkre nézve.

Magyarországon (is) rendkívül közkedveltek a rántott ételek. Amennyiben ezeket napraforgóolajban készítik el (és nem például kókuszszírban, libazsírban, kacsazsírban vagy sertészsírban, amennyiben szabadon tartott állatok zsírról van szó), akkor ezek az ételek rendkívül káros, gyulladásokkeltő összetevőket fognak tartalmazni. A növényi olajok nagy része ugyanis többszörösen telítetlen, hosszú szénláncú zsírsavakból állnak, amelyek hőkezelésre (is) oxidálódnak és rendkívül mérgező anyagok, úgynevezett ALE-k jönnek létre.



A problémát a szénlánc kettős kötése okozzák, amelyek gyorsan reakcióba lépnek az oxigénnel. Így ezeknek az olajoknak magas a lipidperoxidációja, azaz nagyon könnyen avasodnak.

A többszörösen telítetlen zsírsavak peroxidációja hozza létre a nagyon mérgező vegyületeket, az aldehideket (ALE-k egyik csoportja). Ezek károsítják a DNS-t és annak mutációját okozzák. Fentiek tükrében érdemes elfelejtenünk a növényi olajokkal történő sütés-főzést! A rántott ételeknél a panír glutén tartalmáról már ne is beszéljünk...

Szénhidrátban gazdag élelmiszerek:

zöldségek, gyümölcsök, gabonák és gabonapelyhek, teljes kiőrlésű, gluténmentes tészták, teljes kiőrlésű, gluténmentes kenyerek, rizs, burgonya.

Ezeket az élelmiszerlistádon a kategóriák címe mellett „Sz” betűvel jelöltük.

A szénhidrát bevitel kapcsán arra is érdemes figyelni, hogy megfelelő legyen az elfogyasztott szénhidrát forrás szénhidrát profilja. Gondolunk itt a keményítőben gazdag vagy a keményítőben szegény, lassan vagy gyorsan felszívódó, alacsony vagy magas glikémiás terhelést okozó besorolásra. Ennek optimális beállításához szintén az élelmiszerlista ad segítséget.

Minden étkezésed alkalmával egyidejűleg érdemes fogyasztanod a fehérjében, zsírban és szénhidrátban gazdag ételeket az optimális felszívódás és megfelelő sejtszintű energiatermelés érdekében, hogy elkerüld az étkezések közti éhségrohamot.

Amennyiben egyénre szabottan szeretnéd megtudni és beállítani a tápanyagarány-igényed, akkor javasoljuk, hogy gyere tovább a két órás személyre szabott, holisztikus szemléletű táplálkozási tanácsadásunkra.

Erről részletesen itt olvashatsz:



Kattints az ikonra!

4. lépés – Ritmus

A ritmus adja meg számodra, hogy hányszor és mikor érdemes enned egy nap: **inkább többször keveset, vagy kevesebbszer többet.**

A ritmusnak különösen fontos szerepe van abban, hogy az életedben legyen egy rendszer az étkezéseidet illetően, és ne össze-vissza egyél, amikor éppen eszedbe jut, vagy van rá időd.

Egy jól kialakított táplálkozási ritmus, ami összhangban van az egyén életvitelével, nagyon sokat tud hozzáadni az optimális anyagcsere-működéshez. Az embernek is van egy természetes bioritmusa, amely alapesetben összhangban van a természettel.



Ezt cirkadián ritmusnak („napi biológiai óra”) nevezzük, amit az élőlény saját belső időmérő rendszere vezérel, és erre különböző tényezők (úgynevezett szinkronizáló stimulusok) hatnak. Az egyik legfontosabb közülük a napfény. A táplálkozás is egy befolyásoló tényező, ami hat a belső biológiai óránkra, de ide sorolhatjuk akár a hanghatásokat vagy a hőmérsékletet is.

Senki ne várjon az egészségében és energiaszintjében lényeges javulást, amíg életvitele nincs összhangban a természetes cirkadián ritmusával! Tehát a megfelelő ütemű, minőségű és mennyiségű alvás kiemelten fontos.

Ezért nagyon **nem mindegy, hogy megfelelően kialakított rendszer szerint étkezünk, lehetőleg minden nap ugyanabban a ritmusban**, vagy össze-vissza. Kifejezetten jót tesz az emésztőrendszernek is, ha egy jól kialakított rendszeres napi ritmus által dolgoztatjuk. A kutatók azt is megfigyelték, hogy az ideális táplálkozási ritmust több minden befolyásolja, emiatt az alábbi szempontokat is érdemes figyelembe venni:



Alvás
ritmusa



Táplálkozási
típus



Fizikai
aktivitás



Életvitel



Kattints a képre!

Ezek közül érdemes az alvás ritmusával kezdeni. Érdemes arra törekedni, hogy **minden egyes nap azonos időpontban térj nyugovóra és nagyjából ugyanakkor kelj fel** és indítsd a napodat. Így tudod a legkönnyebben rendszerbe tenni az étkezésed ritmusát is.

Általánosságban **érdemes törekedni a napi négyszeri teljes értékű étkezésre, körül-belül 4 órás szünetekkel két étkezés között**. De ebben is lényeges eltérés lehet attól függően, hogy kinek milyen az életvitele és epigenetikai beállítottsága.

Amennyiben **egyévre szabottan szeretnéd megtudni és beállítani az ideális ritmus igényed**, akkor javasoljuk, hogy gyere tovább a személyre szabott, holisztikus szemléletű online táplálkozási programunkra. Erről részletesen a **képekre kattintva olvashatsz**.

5. lépés – Mennyiség



Kattints a képre!

A mennyiség arra mutat rá, hogy nemed, korod, magasságod, alkati beállítottságod és fizikai aktivitásod alapján mennyi a napi optimális energia igényed és azt étkezésenként hogyan érdemes elosztanod.

A jó hír, hogy az energia (kcal) bevitel számít a legkevésbé.

Arra viszont fontos figyelni, hogy a minimálisan szükséges napi energiamennyiség bejusson a szervezetedbe. Ha azt eszed, ami az ételmiszerlistád alapján Neked jótékony és semleges, a megfelelő tápanyag arányban és ritmusban, akkor a szervezeted pontosan jelezni fogja, hogy mennyi a számára ideális mennyiség. Persze, ha ennek ellenére rendszeresen túleszed magad, akkor a szervezeted hízásnak fog indulni.

Amennyiben egészen pontosan szeretnéd megtudni a Te egyénre szabott napi kcal igényeidet és azt, hogy egyes étkezésekre elosztva ez mekkora mennyiség, akkor javasoljuk, hogy gyere tovább a két órás személyre szabott, holisztikus szemléletű táplálkozási tanácsadásunkra.

Erről részletesen a képekre kattintva olvashatsz.



5. fejezet

EGYÉB PRAKTIKÁK A KIVITELEZÉSHEZ

- Mindig legyen Nálad az élelmiszerlistád, hogy bevásárláskor tudd, mit érdemes levenned a polcról ahhoz, hogy az szolgálja az egészségedet.
- Csak olyan élelmiszereket vásárolj, amelyek jótékonyak vagy semleges hatásúak számodra.
- Mindig figyelmesen olvasd el az élelmiszerek címkéjén feltüntetett összetételek listáját! Kerüld azokat az élelmiszereket, amelyek adalékanyagokat, ízfokozókat, tartósítószerket és hozzáadott cukrot tartalmaznak.
- Minden étkezés alkalmával figyelj arra, hogy fehérjében, zsírban és szénhidrátban gazdag élelmiszert is fogyassz.
- Tervezd meg előre, hogy mikor, mit fogsz enni a nap során, és készülj fel rá.
- Ha hajlamos vagy könnyen kísértésbe esni, akkor kerüld az olyan helyeket, ahol elcsábulhatsz.
- Térképezd fel a lakókörnyezetedben, hogy hol tudod beszerezni a számodra szükséges élelmiszereket.
- Minden héten legalább egyszer vásárolj be előre, hogy mindig legyen otthon olyan alapanyag, amiből könnyedén össze tudsz állítani valamit magadnak.
- Mindig csak olyan alapanyagot vigyél haza, amit a listád jótékonynak vagy semlegesnek minősít. Ha ugyanis nincs otthon számodra tiltott alapanyag, akkor nem is fogsz hozzányúlni.
- Oszd meg a környezeteddel, hogy miért így eszel és kérd a támogatásukat a döntésedhez.
- Kerüld az olyan egyéneket, akik „lehúznak” és negatív kritikákkal illetnek, és folyamatosan negatív megjegyzéseket tesznek az életmódváltásoddal kapcsolatban.
- Soha ne éhezz, és ne koplalj.
- Ha kérdésed van, vagy elakadsz valamiben, keresd bizalommal:

BodyWakes Életmód Angyalt, Wolf Olgát, a forró vonalon:
06 70 633 9380 vagy az
olga.wolf@bodywakes.hu email címen.



6. FEJEZET

RECEPTEK



Terápiás porcleves (alaplé)

Az alaplé (francia kifejezéssel fond) csont, inak, bőr, illetve zöldségek felhasználásával készül. Az éttermekben nélkülözhetetlen, hiszen sok fogásnak (pl. mártások, krémlevesek, rizottók stb.) ez az egyik legfontosabb összetevője, meghatározza az ízek harmóniáját.

Nagyon hasonlít a tiszta hús- vagy zöldséglevesre, de jellemzően enyhébb ízesítésű.

Alaplevet főzhetsz zöldségekből, különféle húsos csontokból, illetve halcsontból- és nyesedékből is. (A hal lehet édesvízi vagy tengeri is, érdemes figyelni rá, hogy később is a hozzá illő halételt ízesítse vele!) A halalaplének elég lehet 30–40 perc főzés is, míg a húsos csontokból készült alapleveket akár 4–10 órán át is készíthetjük. Ettől nem kell megijedni, ha már feltetted főni az alaplevet, nem kell többe foglalkozni vele, „elvan magában”. A főzés végén egy tiszta textilen (pl. ritkább szövésű konyharuha, pelenka) szűrd át, majd tedd hűtőbe. Amit nem használsz fel, azt oszd több adagra, és tedd be a fagyasztóba, így bármikor előveheted, ha szükséged van rá. Ha túl sok húslevest főztél, abból is nyugodtan tegyél átszűrt levet a mélyhűtőbe, és felengedés után használd alapléként!



Hozzávalók 3 literhez:

2 kg marhacsont
1 nagy zellergumó
4 szál répa
4 szál fehérrépa
2 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
4 fej gomba
negyed kelkáposzta nagyobb darabokra
vágva
só, bors
zsír

Marhaalaplé

A zellert, a sárgarépát és a gyökeret nagy lyukú reszelőn lereszeljük, majd kevés zsíron (egy fazékban) lepirítjuk.

Hozzáadjuk a marhacsontot, felöntjük 4 liter vízzel, majd beletesszük a kelkáposztát, a gombát és a fokhagymát.

A vöröshagymát félbevágjuk, a vágott felét aranybarnára pirítjuk egy serpenyőben, és az alapléhez adjuk.

Sózzuk, borsozzuk, és lassú tűzön legalább 3-4 órán keresztül főzzük. Ha kész, textilen (pl. pelenka, konyharuha) átszűrjük, és hűtőbe tesszük.



Csirkealaplé

Hozzávalók 3 literhez

2 kg csirke far-hát és láb
4 szál sárgarépa
3 szál fehérrépa
1 darab zellergumó (közepes méretű)
1 szál póréhagyma (közepes méretű)
4 darab csiperkegomba
2 gerezd fokhagyma
1 fej héjas vöröshagyma
só

Egy nagy lábosba 4 liter vizet öntünk, beletesszük a far-hátat és a lábakat, és főzni kezdjük. Amikor felforrt, leszedjük a habját, és hozzáadjuk a megtisztított sárgarépát, fehérrépát és zellert. Ezután következik a nagyobb darabokra vágott póréhagyma, a megmosott gomba, a fokhagyma és az alaposan megmosott, de héjas vöröshagyma. Sózzuk, és lassú tűzön 3 órán át főzzük. Ha kész, akkor textilen (pl. pelenka, konyharuha) átszűrjük, és hűtőbe tesszük.

Az elkészült alaplé érdekes kisebb adagokban lefagyasztani és napi 2 dl éhgyomorra elfogyasztani belőle.



Halalaplé

Hozzávalók 3 literhez:

2 kg halcsont, halfej, halhús (tengeri vagy édesvízi)
1 szál póréhagyma (közepes méretű)
3 darab paradicsom
1 darab paprika
2 fej vöröshagyma
só, bors, babérlevél

Egy nagy fazékba 4 liter vizet engedünk, és a halcsontot beletéve főzni kezdjük. Ha felforrt, hozzáadjuk a tisztított, kockára vágott vöröshagymát, a nagyobb darabokra vágott póréhagymát, a paradicsomot és a paprikát. Sóval, borssal és babérlevéllel ízesítjük, és lassú tűzön főzzük. Ha a halcsont már teljesen szétfőtt, akkor átszűrjük, jó lehet erre a célra például egy tiszta textiltelenka vagy ritkább szövésű konyharuha is.





Tárkonyos csirkeragu leves - 500 kcal

Hozzávalók:

26 g tyúktojás
94 g csirkemell
38 g vöröshagyma
39 g zöldborsó
86 g zellergumó
63 g sárgarépa
20 g GM zabliszt
85 g burgonya
7 g kókuszszír
148g KOKO kókusztej

Elkészítés:

A csirkemellet a kókuszszíron fehéredésig pirítjuk, majd hozzáadjuk az apróra vágott zöldségeket, valamint tárkonyt és só ízlés szerint. Felöntjük vízzel. A liszt kb. 2/3-ából és a tojásból, pici sóval galuskát készítünk és a levesbe szaggatjuk. A maradék lisztet csomómentesre keverjük pici vízzel és a kókusztejjel, és ha megpuhultak a zöldségek, besűrítjük vele a levest.

Fokhagymakrémleves - 500 kcal

Hozzávalók:

149 g pulykamell sonka
7 g fokhagyma
13 g vöröshagyma
45 g zabtej
72 g GM kenyér
4 g barna rizsliszt

Elkészítés:

A hagymát apróra vágjuk és a kókuszszíron megdinszteljük, majd hozzáadjuk a durvára vágott fokhagymát, picit így is sütjük (ne égessük meg!). Rászórjuk a lisztet, felengedjük pici vízzel, sózzuk, picit borsozzuk, majd felöntjük a zabtejjel. Forraljuk össze, majd botmixerrel turmixoljuk krémes állagúra. A sonkát picit pirítsuk meg. A kenyeret is pirítsuk, tegyük rá a sonkát, és a levessel fogyasszuk.

Egyéb hozzávalók:

só,
bors

FŐÉTEL

Bolognai spagetti pulykából - 500 kcal

Hozzávalók:

86 g pulykacomb – darált hús
11 g kókuszszír
59 g GM tészta - spagetti
21 g vöröshagyma
49 g Mutti-féle paradicsom velő
49 g sárgarépa

Elkészítés:

A zöldségeket (hagymát, sárgarépát) egészen apróra felvágjuk (legjobb, ha aprítógépbe tesszük), és a kókuszszíron megpirítjuk, majd hozzáadjuk a darált húst. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és fokhagymával ízesítjük. A paradicsomvelőt hozzáadjuk. Ha szükséges, kevés vízzel felöntjük, és fedő alatt készre főzzük.

A tésztát sós, bő vízben kifőzzük. A szószt a kifőtt tésztára rakjuk.

Egyéni sajátosságtól függően növényi sajttal meghintjük.

Csirkemájas barna rizstészta répával - 600kcal

Hozzávalók:

151 g csirkemáj
65 g barnarizs
12 g kókuszszír
125 g sárgarépa
só, borsikafű

Elkészítés:

A csirkemájat megsütjük a kókuszszíron, mikor már majdnem kész, hozzáadjuk a répát és addig sütjük, amíg megpirul. Közben kifőzzük a barna rizstésztát, lecsepegtetjük és beletesszük a serpenyőbe. Jól összekeverjük, sóval és borsikafűvel fűszerezzük.

Kelkáposzta főzelék, roston pulykával: - 500 kcal

Hozzávalók:

108 g pulykamell
324 g leveles kel
25 g vöröshagyma
6 g barnarizs liszt
51 g édesburgonya
4 g fokhagyma
57 g zabtej
11 g kókuszszír
só, piros paprika, majoranna

Elkészítés:

Kókuszszíron megpirítjuk a hagymát. A kelkáposztát felkockázzuk és hozzáadjuk. Ízlés szerint sózzuk és fűszerpaprikával, majorannával ízesítjük. Vízzel felöntjük, belenyomjuk a fokhagymát, majd összekeverjük. Pár perc után hozzáadjuk a felkockázott édesburgonyát és fedő alatt kb. 10-15 perc alatt omlósra pároljuk. A zabtejet, a lisztet, csomómentesre keverjük egy habverő segítségével. A habaráshoz folyamatos, gyors keverés mellett hozzácsurgatjuk a kel levét, majd a habarást a kelhez keverjük, visszatesszük a tűzhelyre, és főzelék állagúra sűrítjük. Ha túl sűrű lesz a főzelék, vízzel hígítjuk. A pulykafilét tetszés szerint fűszerezzük és kókuszszíron hirtelen megsütjük, majd a főzelékkel tálaljuk.

Desszert

Banános zablepény – 400 kcal

Hozzávalók:

48 g banán
33 g Gluténmentes zab (kicsi vízben áztatva)
33 g Cocomas kókuszkrém
72 g tojás
+ 18 g kókuszreszelék külön



Elkészítés:

A hozzávalókat összeturmixoljuk, majd a kókuszreszeléssel összekeverjük.
Palacsintasütő serpenyőben kisütjük, amit előtte kis kókuszolajjal kikenünk/spray-vel lefújunk

Almás süti - 400 kcal

Hozzávalók:

960 g alma
120 g batáta (édesburgonya) liszt
20 g kókuszszír
50 g kókuszreszelék
360 g (6db) tojás

Elkészítés:

Az összes hozzávalót alaposan összedolgozzuk, tepsibe öntjük és megsütjük.



7. fejezet

MIT ÉRHETSZ EL ENNEK A TÁPLÁLKOZÁSNAK AZ ALKALMAZÁSÁVAL?

Igaz, a BodyWakes Egészségtudatos Táplálkozási Útmutató nem személyre szabott, ennek ellenére alkalmazásával lényeges javulást érhetsz el, mind az egészséged, mind a formai megjelenésed, mind az energiaszinted vonatkozásában.

Egy helyes diéta hatására sokkal optimálisabban fognak működni a szervezeted kiválasztó és méregtelenítő rendszerei is. Az emésztőrendszeri regeneráció és sejtszintű vitalitás növekedés hatására például hatékonyabban fog dolgozni az emésztőrendszered, a hasnyálmirigyed, a májad, elkerülheted az epepangást, a székrekedést, támogatathatod a nyirokkeringést, a vesék működését, csak hogy néhány pozitívumot említsünk.

Természetesen a tudatos táplálkozáson túl a testi egészség elérésnek és megtartásának elengedhetetlen része a megfelelő fizikai aktivitás, mozgás, valamint óriási jelentősége van a lelki és mentális beállítottságnak is.

A BodyWakes pontosan emiatt, nemcsak a táplálkozási területtel foglalkozik, hanem a gondolkodásmóddal és a testedzéssel is.



Kattints a körre!

Visszatérve az egészségtudatos táplálkozási ajánlásunkhoz, fontos hangsúlyozni, hogy az útmutató nem veszi figyelembe az egyéni sajátosságaidat és az esetleges egészségügyi kihívásaidat sem. Ha betegséggel küzdesz, minden esetben mielőtt elkezdenéd ezt a táplálkozási programot konzultálj terapeutáddal, dietetikusoddal vagy orvosoddal.

Amennyiben nincs ilyen kapcsolatod, és szeretnél megbízható személyre szabott, terápiás, holisztikus szemléletű útmutatást az egészséged javítása érdekében, javasoljuk, hogy jelentkezsz BodyWakes Orvosi Állapotfelmérő Programunkra, melynek részleteit a körre kattintva megkapod.



Kattints a képre!

8. fejezet

Hogyan lépj tovább?

Ezeknek az információknak a birtokában, és azok gyakorlatba történő átültetésével könnyebben és gyorsabban érheted el a jó egészséget, magas energiaszintet és az ideális testsúlyodat, és sokat tehetsz annak érdekében, hogy megelőzd azokat az egészségügyi kihívásokat, amelyek a legtöbb embert érintik.

Amennyiben még több információra vágysz azzal kapcsolatban, hogyan tápláld szervezetedet annak érdekében, hogy egyensúlyba kerülj és elérd az ideális testsúlyt, magas energiaszintet és a jó egészséget, gyere tovább az online Anyagcseretípus diéta táplálkozási útmutató e- bookra , amelyre **5.000 Ft egyedi kedvezményt biztosítunk.**

Ha még nem döntötted el merre lépj tovább, de érdekel az epigenetikai sajátosságodnak megfelelő, holisztikus szemléletű táplálkozási programunk, fogadd el tőlünk **ajándékba a „Diétaháború vége” online előadás anyagunkat**, amely 120 percben mélyebben is bemutatja az ebben rejlő lehetőségeket. Az ajándék előadás anyagot a play gombra kattintva megtalálod.



Kattints a Play gombra!

Jelszó: BW2015DVO



9.FEJEZET

SZAKMAI AJÁNLÁSOK



DR. RUSVAI BEÁTA

"Orvos-természetgyógyászként ugyanaz a cél motivál engem is, mint a Bodywakes csapatát: minél több embert megismertetni az egészségtudatos életformával, melynek részei a tudatos, pozitív gondolkodás; az egyénre szabott, egészséges táplálkozás és a megfelelő testmozgás. Én is úgy gondolom, hogy mindhárom terület együttes, tudatos fejlesztése szükséges ahhoz, hogy az ember egy egészséges, teljes, kiegyensúlyozott életet élhessen. Ajánlom ezt a programot mindazoknak, akik szeretnének egy szakértő, támogató közegben az egészségtudatosság útján elindulni és fejlődni."

Dr. Rusvai Beáta
gyermekgyógyász szakorvos,
orvos-természetgyógyász,
akupresszőr, okleveles
funkcionális táplálkozási
tanácsadó, hormonegyensúly
tanácsadó



DR. RUZSÁS ÉVA

„Szeretnék bízni az ÉLETMÓDVÁLTÁSRA. Azonnal jöhet a válaszod, minek nekem mentor, elég az elhatározás és az erős akarat! Csak hogy nagyon tévedsz, az elhatározás és az erős akarat ahhoz kell, hogy odaállj a starthoz. De az úthoz, amin eljutsz egy tartós – hangsúlyozom, nem időszakos életmód változtatáshoz, vezetőre van szükséged, mert eltévedsz.

35 éve dolgozom belgyógyász, kardiológus és foglalkozás egészségügyi orvosként és ezáltal az egészségügy és a magyar emberek egészségi állapotának és gondolkodás módjának – életmódjának széles palettájára van rálátásom. Kezdetekben még elsődlegesen a betegeim vergődéseit láttam a súly problémák, a diéták, és a rendszeres mozgás kérdésével kapcsolatban.

Gondjaim voltak, mint dietetikai és életmód tanácsadó orvos, mert nem tudtam igazán tartós eredményeket, biztos sikert garantáló módszereket ajánlani.

Aztán az életkorom előre haladtával már személyesen én is beléptem az útkeresők csapatába és a betegeimmel konzultálva próbálkoztam százféle programmal.

A káposztalevestől az egész speciális étrend kombinációig mindent kipróbáltam, de a jó hatás engem sem került el. Törtem a fejem, hogy hogyan tudnék előre lépni és a sok általános tanács és elv helyett egy egyedi, személyre szabott programot javasolni és kipróbálni. Ekkor jött a találkozás egy életmódjában-megjelenésében teljesen pozitívan megváltozott ismerősünkön keresztül Zsolt és Enikő módszerével.

Elmentem egy szombat délelőttön előadásukra, még az utolsó pillanatban is kételkedve, hogy orvosként mit keresek én itt, nekem kéne oktatni, nem engem.... Az előadás azonban meggyőzött arról, hogy így kell kezdeni az életmódváltást!"

Dr. Ruzsás Éva
belgyógyász



HESZBERGER EDINA

„Végre egy módszer és tudás, melynek segítségével valóban egyénre szabható étkezési irányelvek adhatók!

Nem egy újabb divat-hullám, hanem a test valódi igényeit kiszolgáló ajánlás-rendszer, mely tudatosan kialakított szokások segítségével átütő eredményt hoz; a gyakorlatban mindenkinél egyaránt működik, mert követve az objektív tesztek által kapott eredményt és tanácsokat, alapjaiban változtatja meg a testi működést.

Jelenleg nincs ehhez hasonlóan nagy segítséget jelentő módszer az étkezési tanácsok útvesztőjében."

Heszberger Edina
dietetikus

10. fejezet

M E L L É K L E T E K

- Egészségtudatos táplálkozási ajánlások összefoglaló – I. számú függelék
- Antitápanyagok listája – II. számú függelék
- Élelmiszerlista III. számú függelék
- Bevásárlólista IV. számú függelék
- Kedvezmény kupon

Készítette:

Szántai Zsolt

BodyWakes alapító

Egészségmentor

Humán anyagcseretípusok, funkcionális, és holisztikus táplálkozási irányelvek szakértője

Véleményezte:

Árvay Bálint

Okleveles funkcionális és holisztikus táplálkozási tanácsadó

A BodyWakes Szakmai Kutató Csoport tagja

A Jódpótlás tudományos alapokon Facebook-csoport vezetője

Szakmailag lektorálta:

Dr. Rusvai Beáta

Orvos-természetgyógyász, Okleveles funkcionális és holisztikus táplálkozási tanácsadó

Heszberger Edina

Dietetikus, Horisan Metabolic Typing táplálkozási tanácsadó

Felhasznált irodalom:

Tökéletes egészség diéta - Shou-Ching Jaminet és Paul Jaminet - könyv, Jaffa kiadó 2013

Horisan Metabolic Typing – jegyzet – Peter Königs

Az orvosi élettan tankönyve - Attila, Fonyó (2011) - Medicina Könyvkiadó Zrt.



Az ebook-ot kiadja a BodyWakes Hungary Kft., Budapest 2019.

Felelős kiadó: Szántai Zsolt, a BodyWakes Hungary Kft. ügyvezető igazgatója

Grafikailag tervezte, szerkesztette és tördelte: Tóth Tímea

Copyright – Minden jog fenntartva!

Az ebook – a szerző és a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészben, sem részleteiben nem sokszorozható vagy közölhető, semmilyen formátumban és értelemben, elektronikus vagy mechanikai módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közzétét, a nyomtatást, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információ rögzítés bármely formáját.