

 Naturwell® Életmód Kötetek
A jobb életminőségért

1. KÖTET

Dr. Csiszár Miklós – Juhász Zsolt

EGÉSZSÉG – IGAZSÁG!



EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS SZIKE NÉLKÜL

Naturwell Kiadó



Dr. Csizsár Miklós
sebész,
életmód-tanácsadó



Juhász Zsolt
táplálkozás-tanácsadó

Több éves sebési és tanácsadási munkám tapasztalatai ösztönöztek arra, hogy tollat ragadjak. Ma már tudom, hogy érdemes dolgozni azért, hogy tudatosabban éljenek az emberek, és saját egészségükért személyes felelősséget vállaljanak – így építve fel egy jobbkedvű és egészségesebb országot, mely a magyar embereket már régen megilletné.

A kötet célja, hogy mindenkihez eljuttassa az egészség megőrzéséhez szükséges tudást. A többéves tapasztalatok alapján olyan bevált és megvalósítható programot kínál, amelyet követve bárki kézzelfogható eredményeket érhet el az életminőség javítása vagy a súlycsökkentés terén. Szem előtt tartottuk, hogy a – fizikai, lelki és szellemi állóképességet egyaránt növelő – tanácsok a mindennapi, személyes életvitelbe gond nélkül beilleszthetők legyenek. Ennek segítségével nemcsak egészségesebbek, hanem az élet bármely területén sikeresek lehetünk!

A könyv azokhoz szól, akik tudják és érzik, hogy bármilyen sikerhez vezető út első lépése az életmód rendbetétele kell legyen. Sokan azt gondolják, hogy az életmódváltás egyfajta lemondást jelent. Aki azonban megtapasztalja, hogy a lemondások helyett ez milyen fizikai és szellemi erőforrást jelent, az már nem fordul vissza.

Szerzőtársammal együtt mindketten aktívan sportolunk, valamint folyamatosan javítunk táplálkozásunkon és életmódunkon. A leghitelesebben saját példánkon keresztül tudjuk leszűrni a változtatások pozitív hatását. Éppen ezért csak arról beszélünk, melyet magunk is megteszünk és megtapasztalunk.

Dr. Csizsár Miklós
sebész, életmód-tanácsadó

„Lassan megtanuljuk, hogy egészségi állapotunk életmódunktól függ, és ezen belül kiemelt szerep jut a táplálkozásnak. A kérdés az, hogy honnan tanuljuk a helyes életmód és táplálkozás ismereteit, hiszen világunkban annyi az információ, hogy aki nem szakember, könnyen elvész az áradatban. Ilyen körülmények között unikum ezt a könyvet kézbe venni, hiszen a szerzők napi gyógyító gyakorlatukkal hitelesítik az itt leírtakat. Jövönk sikere azon is múlik, hogy ezt a könyvet minél többen olvassák... Könnyen érthető, ideális szellemi táplálék mindenki számára.”

Arató József
élelmiszer-fejlesztő,
Instant Products zRt.

„Ön egy kulcs(fontosságú) könyvet tart a kezében! Mindenkit érintő, vagyis fontos dologról szól: egészségről, táplálkozásról, testi-lelki egyensúlyról. Akar Ön tenni azért, hogy a sokat emlegetett egészség ne mások kezéből származó adománynak tűnjön? Ha igen, akkor kérem, használja e könyvet, mint kulcsot, gondolatai és egészsége épülésére!”

Smuk Tibor
A pásztói ökomalom tulajdonosa,
bioprogram vezetője

Naturwell® Életmód Kötetek – A jobb életminőségért

I. KÖTET

Dr. Csiszár Miklós, Juhász Zsolt:

EGÉSZSÉG – IGAZSÁG!

Egészségmegőrzés szike nélkül

Szakmai lektorok:

Tóth Gábor élelmiszeripari mérnök, életmód-oktató

Dr. Szántó Renáta belgyógyász szakorvos, homeopata orvos

Szerkesztő: Medgyessy Éva

© Dr. Csiszár Miklós, 2009

© Naturwell Kiadó, 2009

Borítóterv és illusztrációk © Dr. Csiszár Miklós

Grafika, design: Kiss Csaba / www.k-reaktor.hu

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a nyilvános előadást, valamint a rádió- és tévéadás jogát az egyes fejezetekre is. Kereskedelmi célból a kiadvány egyetlen része sem másolható vagy terjeszthető semmilyen formában és nem tárolható adatbázis kezelő vagy -kereső rendszerben a kiadó tudta és írásos engedélye nélkül. Egyéb célból bármely rész idézése csak a forrás (cím és szerzők) feltüntetésével engedélyezett.

Felelős kiadó: a Naturwell Kiadó ügyvezetője

ISBN 978-963-06-7752-3 e-book kiadás

ISBN 978-963-06-7751-6 nyomtatott kiadás

ISBN 978-963-06-7753-0 hangoskönyv kiadás

Orvosi tapasztalattal és természetes módszerekkel a változtatni akarókért!

információ: info@naturwell.hu

www.naturwell.hu

Naturwell Kiadó

Budapest, 2009

Tartalom

Ajánlás

Köszönetnyilvánítás

Útmutató a könyvhöz

Előszó

1. A problémák / 11

Elindulni egy más életminőséget jelentő úton... / 12

Mit csinálunk rosszul? / 15

Amikor a problémák felütik a fejüket / 17

Amit megetetnek velünk / 22

Így készül! – Néhány közkedvelt élelmiszer más szemszögből / 22

Ki fogja ezt megemészteni? / 24

Sózzunk...? / 32

Miért van gond a cukorral és a fehér liszttel, általában a finomított szénhidrátokkal? / 34

Mi a „gond” a zsírokkal? / 42

Mi a „baj” a koleszterinnel? / 43

Alkohol, kávé, dohányzás és egyéb „élvezetek” / 45

A méz és a méhek / 46

A „bio” és buktatói / 47

Táplálékallergiák / 47

Ami a génmnipulációval kapcsolatban érint minket / 48

Az ételkészítési mód jelentősége / 49

A túlsúly terhei – Az elhízás problémája az orvos szemével / 52

Miért jutottunk idáig? / 58

2. A lehetőségek / 63

Mit kellene (t)ennünk valójában? / 64

A legalapvetőbb építőelemek / 64

További fontos összetevők / 68

A legfontosabb táplálékfeleségek / 75

Mindennapi kenyerünk / 86

A hatékonyság pillérei – szempontok a táplálkozáson túl / 90

Amit a rágásról tudni érdemes / 90

„Élni és élni hagyni” – miért fontosak az enzimek? / 92

A hasznos bélbaktériumok szerepe / 93

A méregtelenítésről / 95

Savas vagy lúgos – a pH-akták / 95

Szükség van-e “kiegészítésre” a normál táplálkozás mellett? / 100

A természetes és szintetikus kérdése / 102

3. A megoldások / 104

Feladatra készen – Ön mivel kezdene? / 105

Lehetőségek a kezünkben – mit nyújt az Életminőség Program? / 106

Az életmód áthangolásának lépései / 108

4 fontos alapelv / 108

Az 5 legfontosabb szempont a váltáshoz / 109

Minden kiló számít! A megoldás lehetőségei / 150

Az egészség megőrzésének lehetőségei / 157

Így lesz teljes a jövőkép! / 157

4. Gyakorlati program / 158

Az életmódváltás gyakorlati programja / 159

Táplálkozás / 161

Folyadékfogyasztás / 168

Testmozgás / 169

Pihenés és lazítás / 175

A lelki és szellemi háttér fejlesztése / 175

Utószó

A szerzőkről

Felhasznált és ajánlott irodalom

Táblázatok

„Az Élet él és élni akar”

Ajánlás

Munkatársaimmal együtt ajánljuk e könyvet jelenlegi és leendő pácienseinknek, továbbá mindazoknak, akik felismerték a változtatás elkerülhetetlen voltát és ehhez útmutatást szeretnének kapni.

Ajánlom továbbá Tóth Gábor élelmiszeripari mérnöknek és életmód-oktatónak, akitől orvosként is sokat tanultam.

Csiszár Miklós

Útmutató a könyvhöz

Napjainkban nem könnyű rátalálni az egészséges élethez vezető útra – ehhez egyre érettebb szemléletmód és egyfajta bátorság is szükséges –, éppen ezért az orvosnak nemcsak hiteles információt kell nyújtania, hanem lámpást is gyújtania, hogy annak fényénél mindenki maga találja meg a saját útját.

Teljes mértékben megértünk mindenkit, amikor kialakult – hosszútávon esetleg előnytelen – szokásaihoz ragaszkodik. Az orvosnak azonban kötelessége figyelmeztetni azokra a veszélyekre, amelyeket ezek tartós fennállása magában rejt. Az egészség megőrzését szolgáló tanácsok gyakran népszerűtlenek, mert felborítják a kényelmet szolgáló tévhiteket és életmód-változtatásra sarkallnak. A népszerűtlenséget azonban önként vállaljuk, mert tudjuk, hogy az életmódváltás olyan örömforrásokhoz juttatja az embert, amelyet mindazok tapasztalhatnak, akik megújulva élnek mindennapjaikat.

„Jobban szeretek igaz dolgokkal megütközést kelteni, mint hízelgéssel tetszést aratni.”

(Seneca)

A könyvben a tudományos szemlélet mellett fontos szerepet kapnak a józan ész, a belső intuíció és a természet kínálta szempontok is. Ezek sokszor nagyobb segítséget nyújtanak az információk közötti eligazodásban.

Számoltunk azzal, hogy felgyorsult világunkban az emberek nagy része egyre kevesebb időt tud szentelni az olvasásra, ezért megpróbáltunk olyan praktikus és könnyen használható útmutatót létrehozni, amely a lehető legrövidebb idő alatt képes kellő segítséget nyújtani a továbblépéshez. Magyarországon az emberek nagy része manapság olyan élethelyzetbe kényszerül, amelynek következtében alig marad idő arra, hogy az egészségével és a munkánál fontosabb dolgaival is törődhesen. A könyv segítségével azt szeretnénk elérni, hogy a nehéz körülmények ellenére is sikerüljön a jobb életminőség kialakítása. Egyfajta egészségkultúra megteremtésével mód nyílna arra, hogy az emberi teljesség kibontakozását az életmód ne hátráltassa, hanem elősegítse. Ehhez azonban időt kell hagynunk magunknak „élni”!

I. RÉSZ

A PROBLÉMÁK



Minden ember önálló személyiség, saját gondolatokkal, szemlélettel, alkati és lelki adottságokkal. Ahogy külsőnk, szemünk, hajunk és bőrünk, úgy belsők, vércsoportunk, idegrendszerünk és szívfrekvenciánk is egyéni jellemzőket mutat. Éppen ezért az egészséges életmód – a bevált alapelveken túl – az egyéni szempontokat is figyelembe véve helyezhető csak kellően szilárd alapokra. A helyes irány megtalálásához az első lépés a problémák felismerése kell legyen, hogy a változtatás szándéka megszülethessen.



Mi emberek, különös lények vagyunk... A nagy feltűnést keltő „felfedezések” és a problémákra kínált gyors „megoldások” szinte ellenállhatatlanok. S bár nem jelent megoldást, még sincs hiány vevőkből, amikor egy új szenzáció napvilágot lát. Valami miatt az ésszerű életvitel még mindig nem olyan népszerű, mint amennyire egészséges.

Elindulni egy más életminőséget jelentő úton...

A választás szabadsága

„A szabadság felelősség. Ez az oka, hogy a legtöbb ember retteg tőle.”

(G.B. Shaw)

Elindulni a legfontosabb...de talán a legnehezebb is! A kezdő lépés megtétele mindig döntő mozzanat. A fejben – vagy talán még magasabb szinten – eldöntött szándékon múlik minden. Aki képes előre látni az eredményt, a nyertesek közé sorolhatja magát. Ha a saját életünket nyertesként szeretnénk élni, jónéhány konvenciót és belénk nevelt tévhitet időben el kell vetnünk, hogy ne jelenthessen korlátot a továbblépésben.

Én is ezt tettem, amikor a hétköznapiak egyhangúságából kitorve, negyven év után végre elkezdtem „élni”. Mindig is vonzottak a megszokottól eltérő megoldások és a sztereotípiák világából történő kimozdulás lehetősége. Soha nem felejttem el, amikor egyszer csak úgy, hazafelé tartva, elfordítottam a kormányt, és másfél órával később a zamárdi strandon sétáltam, azután komppal áthajóztam Tihanyba, a kilátásban gyönyörködni. Hihetetlen, hogy mennyire más módon élhetné meg az ember a mindennapokat, ha merne önmaga lenni. Jó lenne, ha ezt mindenki megtapasztalhatná. Talán éppen ezért már akkor, ott a teraszon ülve felmerült egy olyan központ alapításának gondolata, ahol az emberek a megelőzés szemléletmódját alkalmazva megalapozhatnák egészségüket, és ennek talaján visszanyerhetnék elfelejtett belső értékeiket, önbizalmukat és kreativitásukat.

A választás szabadsága ugyanakkor jó és rossz hír is egyben. Jó, mert lehetőségek sorát nyújtja, ugyanakkor felelősséget is jelent. Ez az oka annak, hogy a saját döntést nem sokan merik vállalni és a megoldásokat inkább másra bízják. De az is egy választás, ha nem választunk. Kényelmes, de kockázatos választás. A legjobbat és a legtöbbet akkor tudjuk kihozni magunkból, ha mások döntései helyett a sajátunkat vállaljuk, és az óhatatlanul elkövetett hibákból hajlandóak vagyunk tanulni.

Mikor induljunk el?

Azonnal! Még ma! Változtatni mielőbb érdemes. Lazán és könnyedén, de nem feleltlenül. Máris megtervezhetünk valamit ma estére vagy a következő félórára... egy



egészen kis apróságot. Például „most felállok és mozgok 10 percer” vagy „ma este korábban vacsorázom és csak fele annyit eszem, mint eddig”. Esetleg: „ma este nem nasolok” vagy akár: „ma időben lefekszem és végre kialszom magam.”

„Holnap uszodába megyek” – határozom el előző este. A korai ébredéskor azonban már elszáll a lelkesedés és az ágy is visszahúz. Egy döntő pillanatban mégis erőt veszek magamon, de még mindig kételkedem: tényleg fontos elmennem? „Igen, mert ha most visszalépek, holnap is ezt teszem majd.” Ezzel végleg meggyőzőm magam. Az uszodába érve már könnyebb a dolog, mert mások is vannak rajtam kívül, sőt, ők még korábban keltek. Úszás után arra gondolok: mennyire pótolhatatlan ez az érzés! Milyen jó úgy kezdeni a napot, hogy már nem nyomasztanak annyira a tennivalók, mert erősebbnek és frissebbnek érzem magam.

Ezek a naponta megtett, apró erőfeszítések adják hosszabb távon a lendületet, a nagy és behozhatatlan előnyt. A napról-napra, hétről-hétre hozott döntéseink határozzák meg egészségi állapotunkat. Ezek eredménye egy kiegyensúlyozott ember lesz, aki nemcsak a problémákat tudja legyőzni, hanem saját korlátait is képes átlépni.

Egy, két vagy öt év múlva, amíg az otthon maradók, a kényelmesebb életet élők, a káros szokások rabjai fáradékonyabbak lesznek és egyre jobban meglátszik rajtuk a koruk, addig az úszók, a kocogók, a rendszeresen kirándulók, a korábban kelők, az önmagukkal is törődők és az önmagukat fejlesztők fiatalabbnak, frissebbnek és motiváltabbnak érzik magukat. Míg az előző csoport súlya gyarapszik, utóbbiak tartják a súlyukat, jobban ellenállnak a fertőzéseknek és élvezik az életet, mert másképp állnak hozzá a nehézségekhez. Jobban tűrik a stresszt, nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak és a döntő pillanatokban higgadtabbak tudnak maradni. Egyszóval jól érzik magukat, és ez látszik is rajtuk! A mindennapok problémái számukra nem terhet, hanem megoldásra váró feladatokat jelentenek, és ezek nem terhelik, hanem sarkallják őket. Micsoda különbség! Talán egyszerűbb és könnyebb az értékes időt értéktelen dolgokra fordítani, a felelősséget másra hárítani, a problémákat megoldhatatlannak kikiáltani, vagy egyszerűen idő előtt feladni. De valóban csupán terhek és problémák tengere az élet? Ennek semmi értelme nem lenne így!

A személyes felelősség vállalása az egészségért sokak számára nehéz feladatnak tűnik. Aki a továbblépés helyett a kényelmet választja, sok jót nem várhat az étlettől. Aki azonban elindul és hajlandó változtatni, felfedezheti a kiutat és értékes dolgokra lehet az úton. Elindulni sohasem késő!

Minden egyes nap, amely a helytelen minták követésével telik, egyre jobban megszilárdítja a negatív szokásokat, amelyeket egyre nehezebb lesz megváltoztatni a későbbiek során.



Egy kínai mondás szerint „a betegség gyógyulásához közel annyi idő kell, mint a kialakulásához”. Ha ez igaz, az időfaktoroknak óriási szerepe van: senki nem tudja megmondani, hogy az életmódunkkal előhívott betegség mikor és mennyi idő alatt fejlődik ki. Azt azonban tudjuk, hogy az irányváltás jobb, mint az egyenes út a betegség felé. Bár ma még nincs igazán kultúrája az egészség megőrzésének, szerencsére azonban már egyre többen felismerik, hogy az egészség a legnagyobb érték. Egészség nélkül a megszerzett gyémánt is szürke grafitná válik.

Az emberi szervezet felépítése és működése oly mértékben lenyűgöző, hogy – ha a szabályozás rendben zajlik – észre sem vesszük, hogy működik. Pedig ehhez sokmilliónyi biokémiai és más bonyolult folyamat összjátéka szükséges minden percben!

Most is, miközben Ön olvassa ezt a könyvet, biokémiai reakciók százazrei játszódnak le a szervezet minden sejtjében. A szív végzi örök munkáját és talán épp a nyolcvanvezredik összehúzódását végzi a napi százötvenezerből. Százezer kilométernyi érpályába kell oxigén- és tápanyagdús vért juttatnia nap mint nap, és ugyanennyi érnek kell egészségesnek maradnia ahhoz, hogy a friss vér eljusson a sejtekhez.

Az agyban idegi ingerületek milliói zajlanak szinte egyszerre – épp ebben a pillanatban is –, melyek egyrészt a szervezet működését felügyelik, másrészt a most olvasottakkal kapcsolatos információkat társítják, és lassan vélemény formálódik e könyvről is.

A májnak több száz különböző fehérjét kell előállítania, többgrammnyi mérgező hatású anyagot lebontania naponta, hogy ne haljunk bele már néhány szál cigaretta vagy több pohárnyi alkohol – egyébként – halálos dózisába. Közben fáradhatatlanul szűri az előző étkezés során bekerült anyagokat, melyeket az emésztőrendszer bonyolult mechanizmusok során emésztett meg és szívott fel a bélnyálkahártyán keresztül.

Az immunrendszerhez tartozó sejteink ott vannak mindenhol: folyamatosan fésülik át szervezetünk minden szegletét, hogy ha idegen anyaggal találkozónának, azonnal megsemmisítsék azt, és mi nyugodtan olvashassunk tovább, vagy végezhesünk egyéb teendőinket. A napi több millió fertőző és allergiát kiváltó anyaggal vívott küzdelemhez immunrendszerünknek jó állapotban kell lennie. Ha gyengítjük, nem marad kellő kapacitása e fontos feladat ellátására.

Mindeközben észrevétlenül vesszük a levegőt, és az oxigén a sejtnyi vékony légzőfelületen át a vérbe jut, a szervezetben termelődött szén-dioxid pedig a kilélegzett levegővel távozik. A növények leveleik gázcsere-nyílásain át felveszik azt, hogy bonyolult anyagcsere-folyamatokon keresztül saját anyagaikat felépítsék és oxigént állítsanak elő, melyet mi újra belelegezhetünk...

Táplálkozásunkkal és életvitelünkkel ezeket a létfontosságú folyamatokat segítjük vagy nehezítjük.

Miért fontos az irányváltás?

Mert a megvastagodott, beszűkült artériák miatt minden nap százak halnak meg szív-rohamban és ezrek bénulnak le agyvérzésben. Mert a túlsúly cukorbetegséghez, magas vérnyomáshoz, ízületi panaszokhoz, anyagcsere-kisikláshoz és rákhoz vezet. Mert a betegség rontja az életminőséget és megrövidíti az életet. Mert ahogyan ma élünk, olyan lesz a holnap is...

Az ember addig reménykedik abban, hogy őt mindez elkerüli, amíg az első panaszok meg nem jelennek. A tünetek gyengéd, a betegségek már erőteljesebb figyelmeztetések az irányváltás szükségességére. Ahhoz, hogy megőrizhessük az egészségünket, az életmódváltás elkerülhetetlen! Valamit tenni kell! Nem kell nagy dolgokra gondolni, a kevesebb néha több. Ahogy Chris Carmichael, a hétszeres Tour de France győztes Lance Armstrong profi kerékpáros személyi edzője mindezt pontosan megfogalmazta: „Az egészségesebb életmód kialakításához vezető út az étrendben tett apró változtatásokkal, a jelentéktelennek tűnő mindennapos, de káros szokások fokozatos elhagyásával kezdhető meg.” Ha azonban nincs idő a fokozatosságra, mert időközben súlyosabb állapot vagy betegség alakult ki, ott ez már nem elég, és csak a gyökeres változtatások hozhatnak eredményt.

Kórházi munkám során sok olyan esetet láttam, amikor az idővesztés végzetes lett volna. Ilyenkor már nincs idő az életmód „áthangelására”, hanem azonnal cselekedni kell. Annak az embernek, akinek a nyaki verőerei nagymértékben beszűkültek, akinek több alkalommal volt már erős mellkasi szorító fájdalma, akinek néhány lépés után már zsibbadni és fájni kezd a lába, akinek éles és tűrhetetlen gyomorfájdalmi vannak egy mély és talán éppen vérző fekély miatt, annak azonnali beavatkozásra van szüksége. Ezek azok az állapotok, amelyeknek a kialakulását inkább elkerülni kellene, mint elszenvedni és kétes kimenetelét elviselni. A megelőzés éppen ebben segíthet.

Valójában minden emberre órákat, sőt napokat kellene szánni, hogy egyéniségét, szervezetének működését, reakcióit, lelki hátterét és problémáit valamennyire megismerjük. Ez persze lehetetlen és talán nincs is szükség rá. A megoldásokat ugyanis nem helyettük kell megtalálni, sokkal inkább velük és értük, hatékonyan segítve ezzel a saját megoldások kialakítását: „ne halat adj az éhezőnek, hanem tanítsd meg horgászni”.

Mit csinálunk rosszul?

A helytelen életvitel és táplálkozás okozta betegségek következtében többen halnak meg, mint a világháborúban együttvéve. Ez az igazi háború, mely észrevétlenül zajlik bennünk. Valamit rosszul csinálunk... De mit?



A túlsúly terhei

Az elhízás problémája az orvos szemével

„Az igazán bölcs ember nem az, aki a betegség idején akar gyógyulni, hanem az, aki a betegség melegágyát megszünteti. Hazánkban az emberek csak az első szívinfarktus után kapnak észbe.”

(Dr. Czeizel Endre)

Sebészként a túlsúlyos személyek műteteinél megdöbbentő volt látni azt a hatalmas tömegű zsírmennyiséget, amely a belső, hasi szervekre rakódott. Ilyenkor mindig feltettem magamban a kérdést, hogy hogyan lehetséges, hogy a szervezet ilyen terhek mellett még életben tud maradni. A választ a szervezet intelligenciája és az a körülmény szolgáltatta, hogy e hatalmas teher nem hirtelen, hanem az évek során lassan, észrevétlenül és grammonként rakódik le.

Miért probléma az elhízás?

Tudjuk, hogy a magyarországi betegségmutatók mind lesújtóak és azt is, hogy sok betegség melegágya a túlsúly. Miért? Mert a súlytöbblet terheli a szervezetet és akadályozza a megfelelő működést. A túlsúlyos ember helyzete olyan, mint az időzített bombáé: csak idő kérdése, hogy mikor borul fel a szervezet egyensúlya.

A kóros súlytöbblet nemcsak a rákos és egyéb társbetegségek előszobája. A túlsúlytól a lélek is szenved. Az önértékelés, az akaraterő és a testséma zavara, a folyamatos küzdelem a vágyott és a meglévő külső között állandó feszültségek forrása. Ráadásul napjainkban nem az emberi érték, hanem a külső megjelenés által sugallt kép vált döntővé. A külső megjelenésre aránytalanul sokat adó társadalomban az embernek túl nagy lélektani terhet jelent az önmagáról alkotott kép nem megfelelő volta. Mindezek összeadódva ördögi körré alakulnak, melyből a kilépés lehetséges ugyan, de az idő előrehaladtával egyre nehezebb. A tartalékait felhasználó szervezet előbb-utóbb kimerül.

A betegségekhez hasonlóan a súlytöbblet is rontja az életminőséget és rövidíti az élettartamot. 30 kilónyi túlsúly 5 év veszteséget jelenthet az életünkből. Ezzel szemben minden – tartósan – leadott kilogramm javítja az életminőséget és meghosszabbítja az életet.

A 40 éves korban kialakuló elhízás a férfiak életidejét 6 évvel, a nőket 3 évvel csökkenti. A már 20 éves korban kialakuló elhízás 13, illetve 8 évvel rövidíti a férfiak, illetve a nők várható élettartamát. Dohányzás és túlsúly együttes fennállásakor 7 évet, nagyobb mértékű elhízás mellett már 13 évet veszítünk életünkből. (Az adatok az Amerikai Orvosi Társaság hivatalos lapjából származnak.)

Magyarországon a felnőttek több mint fele túlsúlyos, egyötöde pedig ennél nagyobb mértékben elhízott.

Gyermekeknél az elhízás még súlyosabb, mint felnőtteknél. Ha a gyermeket születésétől fogva – pusztán jó szándékból – túletetik, nem csoda, ha ezt tekinti később is természetesnek, és a bőség, az egészség jelképének. A mértékkel történő táplálás a gyermeknek és a szülőnek egyaránt célravezetőbb. A túlsúly az egészség mellett kihat a gyermek lelki életére is, amelynek kiszámíthatatlan következményei lehetnek. A szülők felelőssége – de a környezeté is – óriási abban, hogy a gyermek ne szokjon rá az üres kalóriákra és a mesterséges ízekre, amelyek a pillanatnyi öröm mellett hosszantartó bánat és betegségek alapjait rakhatják le.

A túlsúly többletkiadás is: a fogyókúrákra költött vagy a betegség kezelésére fordított kiadások jóval többet tesznek ki az egészséges életmódra fordított összeznál. Igaz, hogy ez mindig csak utólag derül ki.

Mi az oka a zsír lerakódásának?

A túlsúly okai többbrtűek: a genetikai és szociális alapok mellett a mozgáshiánnyal, de elsősorban a helytelen mintákkal és táplálkozási szokásokkal összefüggőek.

A feleslegben bevitt kalóriákat a szervezet zsírrá alakítja, mert az energia tárolásának – a szervezet szempontjából – ez a leggazdaságosabb módja. Testünk főleg a bőr alatti területeken, potenciális zsírraktárakban tárolja a felesleges energiát. Nagyobb mértékű elhízás esetén azonban a hasüregi, zsigeri szervek területén is tárolódhat a zsír („alma” típusú elhízás, főleg férfiaknál). Az elhízás típusa a következmények tekintetében sem közömbös. Az alma típusú elhízás szív- és agyi keringési betegségekre, vérnyomás problémákra és cukorbetegsége hajlamosít, ellentétben az inkább nőkre jellemző, az alsó testtájon kialakuló „körte” típusú elhízással, mely „kevésbé veszélyes” és inkább esztétikai problémát okoz. A mozgásszervi károsodások, visszérbántalmak és tüdőembólia kockázata azonban ez esetben is nagyobb.

Alma és körte típusú elhízás

nagyobb kockázat:

- keringés
- szív
- agy
- belső szervek
- ízületek



nagyobb kockázat:

- ízületek
- visszér
- tüdőembólia



A túlsúly mértékét ma leginkább a testtömeg-index (BMI: body mass index) segítségével fejezzük ki. Ezt úgy kapjuk meg, ha a kilogrammban mért testtömeget elosztjuk a méterben mért testmagasság négyzetével. Egy 90 kg-os és 170 cm (1.7 m) magas ember esetén: $90 \text{ kg} / 1.7^2 = 2.89$ -cel (1.7 négyzetével), vagyis 31.1 kg/m^2 . Az ideális testtömeg-index férfiak esetén 22, nőknél 20-21 körüli érték.

Testtömeg-index értékek		
TESTTÖMEG - INDEX		értékelés
férfi	nő	
20 alatt	18 alatt	túl sovány, alultáplált
18 - 20	18 - 19	sovány (nem sportoló esetén) sportos, szikár (sportoló esetén)
20 - 25	19 - 24	normál, átlagos testalkat, ideális testsúly
25 - 30	24 - 30	enyhe túlsúly
30 - 40	30 - 40	jelentős túlsúly
40 felett	40 felett	kóros túlsúly
50 felett	50 felett	extrém elhízás

→ Az optimális testsúly és a BMI számításához a gyomogyuru.info honlapon talál segítséget!

A zsírszövet arányát a zsírszázalék értéke adja meg, mely kortól és nemtől függően változik.

A zsírszázalék normálértékei					
	30 éves korig	31 – 40 év	41 – 50 év	51 – 60 év	61 év felett
férfiak	12 - 18	13 - 19	14 - 20	16 - 20	17 - 21
nők	20 - 26	21 - 27	22 - 28	22 - 30	22 - 31

forrás: Handbook of Clinical Dietetics, The American Dietetic Association, Yale Univ. Press, London)

Az elhízás mértékét a derék körfogata is jól szemlélteti, amely nőknél 80 cm, férfiaknál 94 cm felett nevezhető „kórosnak”. Természetesen ez is függ az életkortól.

Az optimális testsúly és egyéb adatok „tankönyvi” értékei helyett azonban fontosabb szempont, hogy ki mit érez „ideális” állapotnak. Ha ez a tolerálható tartományon belül van, akkor lényegesebbnek tartjuk, hogy mindenki a maga számára ideálisnak tartott súllyal élhessen, hiszen ha ekkor van a „legjobb formában”, ekkor képes a legtöbbet kihozni önmagából, és eredményesebben éli mindennapjait is.

Miért jelent gondot a zsír lerakódása?

Mert számos degeneratív (folyamatosan romló állapottal járó) betegség a túlsúlyra vezethető vissza.



A különböző területek illetve szervek eltérő kapacitással bírnak a zsír raktározását illetően. A zsírtöbblet a szervek működésének egyre nagyobb fokú akadályozottságát jelenti. Ha felemelünk egy 5 kg-os súlyt, fogalmat alkothatunk arról, hogy milyen teherről van szó. És ez még csak 5 kg.

Érthető módon a szív elzsírosodása a leggyengébb láncszem. A nagy testsúly miatt egyébként is többletmunkára kényszerülő szív mozgásában is akadályozott, nem beszélve a szívet ellátó erek szűkületéből adódó veszélyekre. Olyan ez, mint amikor egy használatától úgy várunk el többletmunkát, hogy egyre nagyobb súllyal terheljük, ugyanakkor táplálékát megvonjuk. Az „eredmény” leggyakrabban infarktus formájában következik be. Idővel a máj szerkezete is károsodik. A májnak igen nagy a megújuló képessége, és zsíros átalakulása a káros hatás megszűntével egy bizonyos ideig még visszafordítható. Az ízületek minden esetben károsodnak, hiszen a plusz teher a gravitációs térben ezen a területen elkerülhetetlenül kifejti hatását. Az anyagcsere és hormonális változások tovább rontják a helyzetet: cukorbetegség, gyulladások, a női ciklus szabálytalansága, nemzőképtelenség, továbbá emésztőrendszeri daganatok és egyéb károsodások lépnek fel.

Mi a probléma a legtöbb fogyókúrával?

Számos fogyókúra módszer létezik, amelyek némelyike egyeseknél működik, másoknál nem. Az alábbiak tükrében nem kérdés, hogy mi ennek az oka.

1. Rövidtávú megoldás egy régóta fennálló, összetett problémára

A gyors sikert ígérő fogyókúrákkal a szervezetet tartósan nem lehet megtéveszteni. Az összetett problémák „megoldására” nem veszélytelenek a leegyszerűsített, ugyanakkor felgyorsított módszerek. Amikor például tabletták hatására néhány liter vizet veszít a szervezet, a siker csupán átmeneti illúzió.

2. Túl gyorsan akar tartós súlyvesztést elérni

Az évek alatt grammonként felszedett túlsúlyt nem lehet és nem szabad napok alatt, kilónként leadni. Ezzel a türelmetlenséggel olyan folyamatot indítunk el a szervezetben, amely az ellenkező hatást fogja elérni. A túl gyors súlyvesztés a zsírral együtt izomszövetvesztést is jelenthet, mert a kényszerű energianyerés céljából egy idő után a szervezet a saját fehérjéit is bontani kezdi.

Roszsabb esetben a fehérjék gyors leépülésekor a szívizom is károsodhat. Az éhezés okozta látványos súlycsökkenés elsősorban folyadék-, zsír-, majd izomvesztés miatt jön létre. A túl szigorú diéta és az egyidejűleg végzett megerőltető mozgás egy idő után a súlyvesztés leállását is okozhatja. A gyors váltás és az „erőltetés” minden esetben büntetés a szervezet számára. Az ilyen körülmények között „elért” 7 kg-os súlyvesztés mögött a következő adatok állnak: 4 kg vízvesztés, 2-3 kg zsír- és 0.5 kg fehérjevesztés.



3. A helytelen szokásokat csak nyesegeti

A részleges változtatások csak részeredményeket adnak. Az alapokat, az „egészet” kell rendbe tenni és ehhez az „egész embert” kell figyelembe venni! Az egyes területek kiemelése (például táplálkozás, kalóriamennyiség, stb.) azzal a veszéllyel jár, hogy a többi fontos szempont figyelmen kívül marad. A megoldáshoz teljeskörű és határozott, adott esetben gyökeres változtatás szükséges!

4. Döntően kalóriamegvonással akar eredményt elérni – a jo-jo effektus csapdája

A kalóriák túlzott megvonása az éhezés állapotának kialakításával erőteljesebb raktározásra kényszeríti a szervezetet és jo-jo effektus kialakulását idézi elő. A szervezet számára az alapanyagcseréhez és a végzett tevékenységhez szükséges energiát mindig biztosítani kell, ellenkező esetben tartós energiahiány alakul ki, és a szervezet védekezésre kényszerül. Ha ilyen módon akarunk fogyást elérni, az csak átmeneti lesz, és az átmeneti siker után csak idő kérdése, hogy mikor jönnek vissza a nehezen leadott kilók.

A jo-jo effektus

A drasztikusabb fogyókúrák során a tartós energia (kalória) megvonáskor a szélsőségesen alacsony napi kalóriabevitelt a szervezet éhezésnek értelmezi. A szervezet ezért egy idő után kénytelen átállni „energiatakarékos” üzemmódra, hogy – vészreakcióként, hiszen „életben kell maradnia” – kisebb energiafelhasználással is működni tudjon. A fizikailag, de lelkileg és szellemileg is nehezen tolerálható „fogyókúra” (nevezzük inkább veszélykeresésnek) abbahagyása után, a régi étrendre történő visszaállás az időközben kialakult hiány „behajtását” indítja meg a szervezetben. A zsír fokozott raktározása és a zsír/izom arány előnytelen változása gyors súlynövekedést okoz, melynek eredménye általában a diéta előtti értéket meghaladó túlsúly lesz. A jo-jo effektus a szervezet élettani működéséből fakadóan törvényszerűen létrejön. A visszahízáskor kialakuló kudarcélmény és a lelki terhek a káros hatásokat tovább növelik.

A másik ok, amiért a koplalás nem bölcs dolog, az az, hogy a szervezetnek ilyenkor alig marad tartaléka. Ha plusz erőkifejtésre kerül sor (például ha lépcsőn felfelé megyünk, vagy a busz után futunk), akkor érezhető igazán a tartalékok hiánya. A koplalás egy-egy böjt vagy kúra formájában, néhány napon át, tisztítás céljával elfogadható, de ekkor egészen más a szerepe. A koplalás nem fogyókúra, és hosszútávon veszélyes, mert egyrészt mennyiségi, másrészt minőségi éhezés alakul ki az anyagcsere megingása vagy felbomlása mellett.

A jo-jo effektus gyakori ismétlődése az egyik legártalmasabb dolog, amit testünkkel tehetünk. Még az állandó túlsúly is kevésbé veszélyes, mint a folyton változó testsúly!