
3. RÉSZ

A MEGOLDÁSOK



Bármely egészségügyi probléma megoldása akkor lesz sikeres, ha részmegoldások helyett határozott és átfogó koncepcióra törekszünk, amely minden fontos szempontot figyelembe vesz, és amelyet – összetettebb probléma esetén – gyakorlati programba illesztve teszünk a mindennapok részévé. Ahhoz, hogy tartós eredményeket érhessünk el, személyre szabott megoldásokra van szükség. A kaptafák nem működnek. Ha működnének, DVD-n kiadható lenne egy jó program és milliók egészsége rendbe jönne. Az ember azonban önálló egyéniség, nem szürke tömeg, akinek egységes sémát lehet adni. Az ember ennél többet érdemel.

Feladatra készen – Ön mivel kezdene?

Bármivel is kezdenénk, a problémák és a lehetőségek megismerése után az első lépés egy döntés meghozatala: „akarok-e változtatni valamin vagy jó-e minden így, ahogy van”? Ha „minden rendben van”, talán nem kell tennünk „semmit”... Ha azonban nem ez a helyzet, akkor a következő lépés a hozzáállás, a szemléletmód átformálása és a mielőbbi cselekvés – önmagunkkal kezdve. Minden más csak ezután következhet, mert ha mi nem vagyunk „rendben”, terhet jelentünk nemcsak saját magunk, hanem környezetünk számára is. Ahogy a repülőgépen is vészhelyzet esetén az oxigénmaszkot először magunkra kell húzni, hogy azután segíthessünk másoknak. Ez az értelmes sorrend, mert így mindenki többet kap.

Ha vállaljuk az átlépést a dombnyi akadályon, később hegyre jutunk fel. Azért olyan nehéz ezt sokunknak megtenni, mert egyrészt az eredmény és a jutalom késleltetett, másrészt az első – és egyben döntő – lépést nekünk kell megtennünk.

Mit tehetünk, ha már semmi nem az, aminek látszik?

A körülményeket általában nehéz megváltoztatni. Nem fog senki sem elköltözni csak azért, mert a ház fölött nagyfeszültségű vezeték húzódik, mert a közelben mobiltelefon-átjátszóállomás létesült, mert a környéken korommal terhelt a levegő vagy mert a helyi pékségben csak fehérkenyeret lehet kapni. Olyan dolgokhoz kell tehát nyúlnunk, amelyeken mi magunk is tudunk változtatni és alakítani. Ha környezetünk egésze nem is, de közvetlen életterünk és életmódunk alakítása még a mi kezünkben van. Ha pedig nem, akkor mielőbb kézbe kell venni.

Szűkülő életterünkben magunknak kell megtalálni azokat a réseket, ahol még szabadon lélegezhetünk. Korlátozott világunkban minél szegényebb a valódi értékek tárháza, annál tudatosabban kell megtalálnunk a lehetőségeket. Bár egyre kevesebb dolog valóban az, aminek látszik, csakis mi lehetünk azok, akik mögé látunk mindennek.

Ezzel kapcsolatban két probléma adódik. Egyrészt a kapott nevelés és az oktatás által belénk sulykolt „dogmák” és az ezek talaján kialakult szokások nehezen megingatható volta, másrészt a szokások adta komfortzónából történő kimozdulás és kényelem feladásának nehézsége. Mindezt azonban nem kell feladni, elég csupán áthangolni. A kezünkben hatékony eszközök vannak, de e két probléma megnehezíti alkalmazásukat. Mivel döntéseinket a rendelkezésünkre álló információk alapján – bár az említett problémák által befolyásoltan – hozzuk meg, fontos, hogy azok hiteles forrásból származzanak. Amikor információk tengere zúdul ránk, nem arról érdemes vitatkoznunk, hogy a hallott hír, az új információ jó-e vagy rossz, hanem először azon kell elgondolkodnunk, hogy egyáltalán lehet-e jó olyasmi, ami ellene szól a természetnek.

Legyünk kétszer olyan kritikusak és bölcsék, amikor a saját életünkkel kapcsolatban, a tudományos „bizonyítékokra” alapozva hozunk döntést. Ha valamely kérdésben nehezen döntünk, akkor a józan ész és a természetesség érvei mellett a várható előnyök és hátrányok gondos mérlegelése – amit nyerhetünk és amit veszíthetünk – alapvetően fontos.

Azonos esélyek, növekvő különbségek

Az újszülött szervezete még érintetlen, és az esélyek eleinte mindenki számára közel azonosak. Az anya terhesség alatti életmódjából származó hátrányokat és a veleszületett rendellenességeket nem számítva, kezdetben szüleink és környezetünk, később mi magunk döntjük el, hogy hogyan működik majd szervezetünk 20–40–60 év múlva.

Azt, hogy a szív erei milyen átmérőjűek lesznek: elég tágak maradnak-e vagy már idő előtt annyira beszűkülnek, hogy elhal az általuk ellátott szívizom és infarktus alakul ki. Azt, hogy a tüdők mennyire és mikor telítődnek korommal vagy dohányfüsttel, hogy mennyi nikotin rakódik le a szervezetben. Azt, hogy az alkohol milyen terhet ró a májra és azt mennyi ideig bírja, milyen tartalékai maradnak, és hány idegsejt pusztul el mindeközben. Hogy a stressztűrő képesség milyen lesz, ugrál-e a vérnyomás vagy egyenletes marad, és az erek fala mennyire áll majd ellen ennek a nyomásnak. Hogy a vesék mennyire lesznek terheltek a kiválasztandó káros anyagok által. Hogy az immunrendszer erősödik-e vagy gyengül, és ezáltal a szervezet mennyire lesz fogékony a fertőzésre. Hogy az ízületek mennyit bírnak majd, és mikor kopnak el annyira, hogy a fájdalom már elviselhetetlen lesz és protézist kell beültetni. Hogy mennyi zsír rakódik le a szervekben és mennyi koleszterin az erek falában...

Mindez csak kisebb részben hajlam, nagyobb részben életmód kérdése. Ez pedig a születéskor, a szülői mintákkal kezdődik, hogy aztán folytatódjon az iskolában, majd a gyerek magával hozott mintái és később szerzett tapasztalatai arányában nyilvánuljon meg az életben.

Naturwell® Életminőség Program – az élhetőbb mindennapokért

Az életmódváltás alappillérei

Lehetőségek a kezünkben – mit nyújt a program?

Ötletek helyett bevált programot, éhezés helyett táplálkozást, lemondások helyett az ételek ésszerű és tudatos összeállítását, fogyókúra helyett életmódváltást, „zsír-égetés” helyett a zsírbontás kontrollját, tiltások helyett az egészséges alternatívák lehetőségét.



ideális ételtársítások

	gabona	gyümölcs	zöldség	hüvelyes	olajos magvak, hidegen sajtolt növényi olajok	hús, állati eredetű étel
gabona	igen	igen	igen	igen	igen	igen
gyümölcs	igen	igen	nem	nem	igen	nem
zöldség	igen	nem	igen	igen	igen	igen
hüvelyes	igen	nem	igen	igen	igen	igen
olajos magvak, idegen sajtolt növényi olajok	igen	igen	igen	igen	igen	igen
hús, állati eredetű étel	igen	nem	igen	igen	igen	igen

Az állati termékek mellé – az ezekből teljes egészében hiányzó rostok pótlására – nyers zöldség minden esetben fogyasztandó! (Az állati eredetű termékek azért szerepelnek zárójelben, mert véleményünk szerint ma már csak nagy bátorsággal tehető a helyes táplálkozási modell részévé.)

Ne csak magunkra gondoljunk, amikor táplálkozunk!

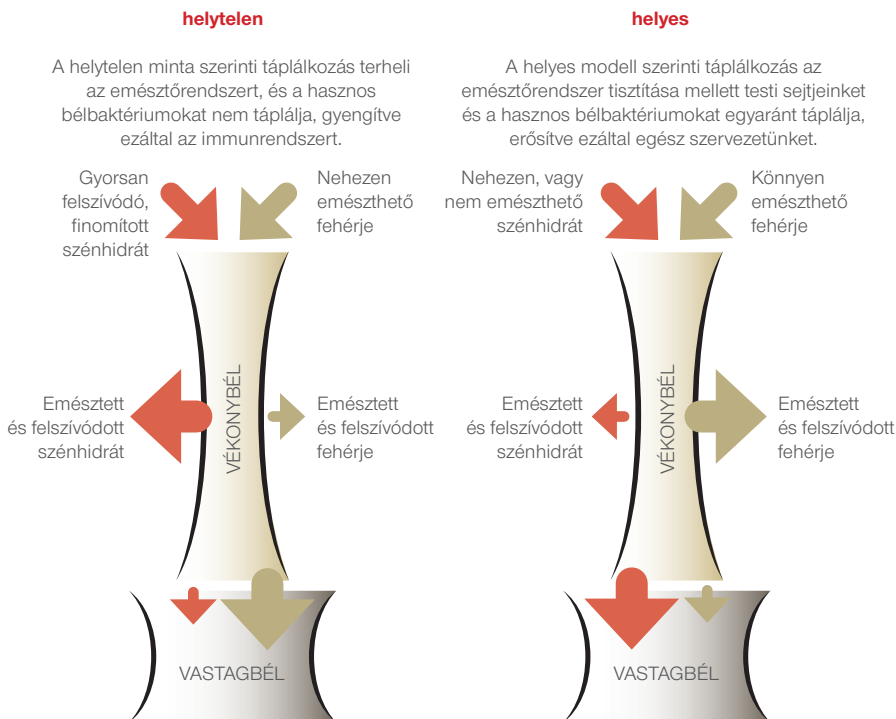
A bennünk élő hasznos baktériumok fontosságáról már szoltunk. E baktériumok táplálékát döntően az összetett, természetes, az ember számára nehezen vagy nem emészthető szénhidrátok (növényi rostok) képezik. Amikor a természetes szénhidrátot tartósan megvonjuk magunktól – például egy drasztikus fogyókúra során –, arra is gondolnunk kell, hogy e hasznos baktériumok táplálék nélkül maradnak, így lehetőséget teremtünk más kórokozók szaporodásának. Jelenlegi táplálkozási kultúránk önmagában is képes gátolni e hasznos baktériumflóra fennmaradását, az indokolatlan antibiotikum és egyéb vegyszerek fogyasztása pedig „mikrobiológiai katasztrófát” okozhat bennünk.

Napjaink táplálkozási modelljében a nagy arányban fogyasztott finomított szénhidrátok gyors felszívódása egyrészt emeli a vércukorszintet, másrészt gyorsan felszívódva a bélrendszerből már nem biztosít táplálékot a vastagbélben élő hasznos bélbaktériumok számára. A nehezen emészthető, ezért részben emésztetlenül a vastagbélbe kerülő fehérjékkel terhelt béltartalom pedig jelentős teher az egész szervezet számára. Nem csoda, ha az ember elégedetlenné válik, és a vércukorszint-ingadozások következtében nem lakik jól még nagyobb mennyiségekkel sem.

A helyes modellben ezzel szemben a finomított helyett az *összetett* szénhidrátok aránya nagyobb, így azokból több jut a vastagbélben élő baktériumoknak is. A könnyen

emészthető fehérjék pedig, amelyekre döntően nekünk – és nem a bélbaktériumoknak – van szükségünk, már korábban felszívódhatnak a bélcsatornából.

A helyes és helytelen táplálkozási modell sémája



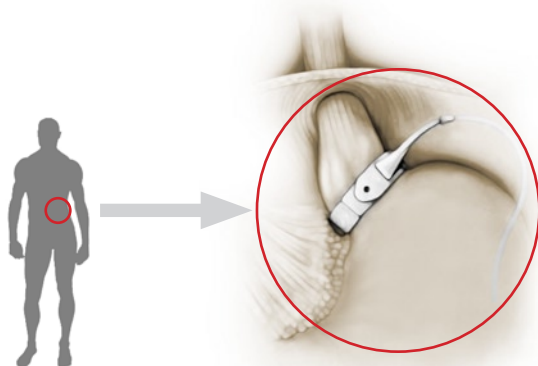
E vastagbélben élő parányi lények tehát „nekünk dolgoznak”. Mindössze annyi a feladatunk, hogy megfelelő táplálékkal lássuk el őket – a saját érdekünkben. Ezért kell étrendünkben az olyan tápanyagok arányát mielőbb növelnünk, amelyek e hasznos bélbaktériumok táplálékául (is) szolgálnak. Az így összeállított étrend kellő energia- és tápanyagellátást biztosít szervezetünk számára.

Néhány további fontos szempont

Egy nap célszerű legalább három alkalommal étkezni. A energiaszükséglet napközbeni optimális elosztásához a 1½ (reggeli) – 1 (ebéd) – ½ (vacsora) arány nyújt jó közeli-

Természetes fogyókúra vagy sebészi megoldás?

A gyomorgyűrű beültetése, mint lehetőség



A bevitt kalóriák sebészi csökkentésének módszerét, a gyomorgyűrű beültetést akkor érdemes választani, ha más módszer többszöri próbálkozás után sem hozott eredményt, ha két vagy több társbetegség áll fenn (például magas vérnyomás, cukorbetegség, ízületi panaszok, stb.), továbbá, ha sürgős szívműtét vagy protézis beültetésére van szükség.

→ *A műtét javallatait és ellenjavallatait, valamint a lehetséges szövődmények pontos felsorolása megtalálható a www.gyomorgyuru.info oldalon.*

Az állítható átmérőjű gyűrű mechanikus módon gátolja a túlzott mértékű táplálék- illetve energiabevitelt. A gyomor felső részére kerülő szilikongyűrű azonban – még ha szövetbarát anyagból is készül – „idegentestet” jelent a szervezet számára. Mivel a gyűrűbeültetés kényelmesnek tűnő lehetősége az előnyök mellett számos előre nem látható szövődmény kockázatát is magában rejti, választása csak az utolsó lehetőség legyen. Elsősorban akkor, ha már minden rendelkezésre álló (de ésszerű és működő) módszert komoly elhatározással megpróbáltunk, de azok egyike sem vezetett eredményre.

Talán meglepő, hogy a fogyást nem maga a gyűrű hozza létre. A gyűrű csak *rákényszeríti* viselőjét arra az életmódváltásra, amit gyűrű nélkül is meg kellene tennie. A felesleges kilók sikeres leadása után a gyűrű eltávolítható, ez azonban újabb és általában a beültetésnél bonyolultabb műtétet jelent. A megfelelő mértékű fogyás elérésekor a gyűrű meglazítható, felengedhető. Amennyiben a gyűrű meglazítása vagy eltávolítása után a kilók „visszajönnék”, akkor vagy az életmódváltás nem volt sikeres, vagy túl kevés volt a bevitt kalóriamennyiség és úgynevezett „rejtett jo-jo effektus” alakult ki. Azért is fontos az előzőekben leírt alapelvek betartása, valamint a műtétet megelőző

tanácsadáson történő részvétel, hogy utólag ne érhesse meglepetés a nem kis feladatra vállalkozó személyt.

A fogyás sikertelensége az alapjaiban hibás módszerre, működő módszernél pedig általában a fogyni vágyó (sokszor nem szándékos) hibájára vezethető vissza. Mivel az elhízás oka a legtöbb esetben érzelmi-lelki eredetű, a kényelmesnek tűnő műtét előtt éljünk a pszichológus által biztosított tanácsadás lehetőségével, mert ez sokat javíthat az önbizalmon és a problémamegoldó képességen. A probléma felszínre emelésével visszaállítható a kibillent lelki egyensúly, amely segíthet a holtpontra történő átlendülésben. Érdemesebb inkább a valódi ok feltárására és annak megoldására energiát fordítani, mint vállalni olyan kockázatot, amelyről előre biztosat senki sem mondhat.

Hány kiló adható le egy hét alatt a gyűrűvel?

Mindkét módszer – tehát a természetes és a sebészi módszer egyaránt – heti 1, azaz évi 50 kg zsírtól képes megszabadítani a fogyókúra során életmódot váltó személyt. Mindkét módszerrel azonos eredmény érhető el, de az odáig vezető út eltérő.

A mindig „megújuló” fogyókúra módszerekről

Amíg túlsúlyos ember él a Földön, mindig lesznek diétás és fogyókúrás próbálkozások. A jelenlegi módszerek közül sok már szakmailag is több sebből vérzik. Az újabb és újabb, időnként rémisztően bátor – vagy inkább felelőtlen – próbálkozások helyett érdemesebb elgondolkodni azon, hogy az alapok rendbetétele, az életmód megváltoztatása nélkül vajon melyik módszer lehet valóban tartós. Ennek ellenére próbálkozások mindig is voltak, vannak és lesznek, ami nem baj, mert a sok újító szándék között talán akad néhány, amely működik.

Többéves tapasztalatunk alapján kimondható, hogy eredményesen, tartósan és egészségesen fogyni természetes módon, az elhízás okának lehetőség szerinti feltárásával, a lelki háttér támogatásával és az életvitel minden lényeges területére történő odafigyeléssel, az életmód fokozatos áthangolásával lehet.

Mindig a hosszú távon elért nyereség számít! Ez a könyv többek között abban próbál segíteni, hogy mindenki önmaga vehesse kezébe a problémák megoldását. Ne legyünk a mérleg rabszolgái, inkább vállaljuk fel a túlsúly problémáját és tegyünk ellene! Ha a megoldás önerőből nem sikerül és szükségesnek látjuk, forduljunk szakemberhez és válasszunk olyan programot, amely átmeneti fogyás helyett megvalósítható életmódváltáson alapul, és amely már számos esetben bizonyította, hogy a természetes módszerek mindig célravezetőbbek.



Naturwell® Életminőség Program – az élhetőbb mindennapokért Az életmódváltás alappillérei

Az életmódváltás gyakorlati programja

A mindenki életében más módon megvalósítható, de hasonló alapelveken nyugvó, jobb életminőség kialakításához vezető út nem bonyolult. A könnyen áttekinthető és tartós eredményeket nyújtó program nem tartalmaz betarthatatlan utasításokat, hanem megmutatja, hogy milyen lépésekben, mit és hogyan érdemes megvalósítani, hogy az életminőség javítása ne csupán távoli cél, hanem mindennapos élmény legyen.

A siker titka az egyszerűség!

Minél nagyobbak ígérkeznek egy feladat, annál nehezebben kezdünk neki, mert bonyolultnak hisszük a megvalósítást. A nehéznek tűnő dolgok azonban sokszor egyszerűbbek, mint gondolnánk. Amíg a problémák nem “szabadulnak el”, addig mindig van lehetőség a megoldásra, amely mindenki számára más módon valósítható meg. A gyermekével otthon lévő kismama, az egész nap fizikai munkát végző ember vagy a tárgyaló cégvezető számára más és más tanácsok lesznek hatékonyak, noha az alapelvek azonosak.

Az évek óta bevált program mindazok számára segítséget nyújt, akik komolyan gondolják életük jobbítását. Nem pluszként vállalt terhekről beszélünk, hanem – az alternatívák felhasználásával – a helytelen programok felülírásának lehetőségéről és egy egészségesebb út választásáról. A cél nem egy kieroőszakolt, “testidegen” program betartatása, hanem az életvitelbe építhető hasznos lépések kialakítása. Ezek hétről-hétre, hónapról-hónapra szinte észrevétlenül valósíthatók meg, és minden helyzetben hasznosíthatók: otthon, az iskolában, a munkahelyen, a cégvezetésben, a sportban, a fogyókúrában vagy idősebb korban. A programba mindenki a maga számára megfelelő ponton tud bekapcsolódni, és az eredmények – a kiindulási állapottól függően – már néhány hét vagy hónap elteltével tapasztalhatók.

A programot két táblázat teszi teljessé. Az első a megoldásokat és az alternatívákat mutatja be, a másik a gyakorlati teendőket tartalmazza. A táblázatok a könyvből kihajtvá vagy akár attól elválasztva, külön is használhatók.

„A” táblázat – Megoldások és alternatívák

Az „A” táblázat az életmódváltás fő területeit érinti. Ezeken belül azok a legfontosabb problémák kerültek összefoglalásra, amelyeknek a megoldása nem kerülhető meg, és amelyek a legsürgetőbbek is egyben. Ezek rendbetétele nélkül lényeges javulás nem várható. A „problémák” említése után következnek a lehetséges megoldások és alterna-

tívák, amelyek a táblázatban – az áttekinthetőség kedvéért – röviden kerülnek említésre. Az elérhető előnyöket szintén feltüntettük.

„B” táblázat – Gyakorlati megvalósítás 7 lépésben

A „B” táblázat az előző táblázatban felsoroltakra épülve, már a megvalósítás lépéseit tartalmazza röviden és kulcsszavakban, amelyek segítségével a problémásabb területeket fokozatosan, különösebb nehézség nélkül lehet „áthangolni”. Az utolsó, hetedik lépést szándékosan hagytuk „nyitva”, mert egy év elteltével idáig eljutva, már mindenki tudni fogja, hogyan és merre lépjen tovább.

Az eddigi fejezetekben említettek és a következőkben vázolt program hatékony tanácsokkal és információkkal igyekszik hozzájárulni az egészség megőrzésének szándékához. Az alábbiak szerint fokozatosan haladva megkezdhetjük egy jobb életminőség kialakítását.

Segítség a gyakorlati program megvalósításához

- *A táplálkozási modellnél leírtak (lásd a 111. oldalon)*
 - *Az összefoglaló „A” és „B” táblázatok*
 - *A Tápanyag Kalkulátor® a reggeli, az ebéd és a vacsora összeállításához*
 - *A közreadott receptek*
 - *Az idénynek megfelelő zöldségek és gyümölcsök táblázata*
 - *A legfontosabb tanácsok a váltáshoz*
 - *Hasznos tanácsok és aktuális információk*
-

Állapotfelmérés

Alapállapot és utánkövetés

Az életmódváltást azért érdemes egészségügyi állapotfelméréssel kezdeni, mert egyrészt az alapállapot ismeretében könnyebben alakítható ki személyre szóló program, másrészt a későbbiek során nyomon követhető és kézzelfogható az elért eredmény. Az állapotfelmérésre – az életmód és táplálkozásfelmérő tesztek kitöltésén valamint a személyes megbeszélésen túl – több lehetőség is van.

- Az *ESG* (electro-somato-gram, újabb nevén *EIS*) rövid és fájdalommentes vizsgálat, amely több folyadékterre osztva a testet, az egyes szervek és szervrendszerek állapotát térképezi fel nagy pontossággal.
- Az *AVS* (audio-vizuális stimuláció) nemcsak diagnosztizálja az elsősorban lelki és vegetatív jellegű eltéréseket, de megfelelő impulzusokkal – megfelelő együttműködés mellett – képes helyre is igazítani azokat.

A szerzőkről



Dr. Csizsár Miklós

sebész, életmód-tanácsadó

1965-ben született Budapesten. A budapesti Piarista Gimnázium elvégzése után mentőápolóként, majd az Országos Baleseti Intézet műtőseként dolgozott. A budapesti Semmelweis Orvostudományi Egyetemen 1993-ban szerzett diplomát. Kitartva a sebészi pálya mellett – mivel megüresedett állás szinte nem volt akkor az országban – sebészeti osztályokra járt be asszisztálni, miközben angol és német szakfordításokból tartotta el magát. 1995-ben kezdett dolgozni a Péterfy S. u. Kórház Sebészeti Osztályán. A különböző tanfolyamok elvégzése után 1999-ben, az akkor Magyarországon még ismeretlen gyomorgyűrű műtétekben kezdettől fogva részt vett. 2001-ben tett sebészeti szakvizsgát. Később, számos életmóddal kapcsolatos előadáson és táplálkozástudományi tanfolyamon történő részvétel után, kialakította a gyomorgyűrű beültetés előtt állók számára a – műtét szerves részét képező – diétás és életviteli tanácsadás szervezett formáját. Ezidőtájt született meg egy olyan központ megteremtésének a gondolata, amely személyre szóló tanácsokat és működő megoldásokat kínál a változtatni akarók számára. A Központ e gondolat nyomán 5 évvel később létrejött, ahol kollégáival és munkatársaival együtt – a holisztikus szemléletmód híveiként – az orvosi tapasztalat mellett természetes alternatívákat is nyújtanak az érdeklődőknek. Közös céljuk, hogy az emberek ne más kezébe helyezték sorsuk jobbra fordulásának kulcsát, hanem biznanak önmagukban és a szervezet öngyógyító képességében. Mindez nem helyettesíti, hanem kiegészíti a hagyományos orvoslást.

A 2007-ben általa alapított Naturwell® Életmód Központ – és az ennek keretei között működő Gyomorgyűrű és Súlykontroll Központ – az egészségesen élni szándékozók, a természetes úton fogyni vágyók, a táplálkozással és életvitellel kapcsolatban tanácsot kérők, valamint a gyomorgyűrű beültetésen átesők számára nyújt személyre szóló, átfogó megoldásokat.

Az állami „egészségügyből” 2008 tavaszán lépett ki, hogy orvosi tudását és tapasztalatát teljes mértékben az életminőség javítása, az egészség megőrzése, a táplálkozásterápia és a megelőzés szolgálatába állítsa. Elsősorban a magyar emberek súlyosbodó egészségi állapotának javítása, s egyben a hazai egészségügyi kultúra fejlesztése érdekében.

e-mail: csizsar.miklos@naturwell.hu



Juhász Zsolt

Táplálkozás- és életmód tanácsadó

1974-ben született Budapesten. Teológiai diplomáját 1999-ben szerezte. 1999 és 2004 között életmód- és bibliatábor vezető volt. 2004-ben megalapította az Éden Vegetáriánus Éttermet és annak táplálkozásfilozófiáját. 2009 elejéig az étterem vezetője és üzemeltetője volt. Életét a bibliai alapelvek követésével éli. 1995 óta vegetárius, és a mai napig aktív sportoló. Célja az egészségnevelés, a táplálkozásterápia és az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek minél szélesebb körű átadása.

Jelenleg a Semmelweis Egyetem dietetika szakos hallgatója.

e-mail: juhasz.zsolt@naturwell.hu

