

Egészségvédő füzetek

Nyíregyháza 2002/VIII.

ISSN 1186-4405

ISBN 978-615-81587-6-3

Dr. Olajos Judit

Egészségmegőrzés a XXI.században...”

Nyíregyháza, 2020.

Egészségvédő füzetek

VIII. füzet

2. kiadás (pdf)

ISBN 963 204 975 6, Egészségvédő Egyesület, Nyíregyháza, 2002.

ISBN 978-615-81587-6-3 (pdf), Egészségvédő Egyesület, Nyíregyháza. 2020.

<http://egeszsegvedoegyesulet.hu/>

I. Az egészség fogalma

„Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota.” (WHO 1946. VII 19. Nemzetközi Egészségügyi Konferenciájának definíciója).

Ez a meghatározás napjainkra kibővült az egészség dinamikus felfogásával, miszerint: a jövőbeni jó fizikai, lelki és szociális jólét iránti igény kielégítésében az egyén aktív közreműködése is szükséges, mert felelős saját egészségének megőrzésében.

Az egészségnek feltétele az is, hogy az ember önmagát is egészségesnek tartsa.

Ugyanakkor a betegség is hozzánk tartozik, mivel nincs tökéletes egészség.

A betegséget megelőzni, értelmezni (mivel az életünkben meglévő, megoldásra váró problémáról hordoz üzenetet), gyógyítani, néha leküzdeni, időnként viszont éppen megszokni, elfogadni kell.

Az életmód alapvetően meghatározza az egészséget.

Az életmódot belső és külső tényezők határozzák meg.

Belső tényezők:

- Ø pozitív, negatív gondolkodás
- Ø kommunikáció
- Ø aktivitás – passzivitás
- Ø műveltség
- Ø világkép
- Ø életcél

Külső tényezők:

- Ø filozófiák, művészet, vallások
- Ø természeti környezet
- Ø mesterséges környezet
- Ø a gyógyítás rendszerei:
 - tradicionális gyógyászat,
 - természetgyógyászat,
 - mai orvostudomány,
 - pszichológiai gyógyítás.

II. Az egészséges életmód kialakításának jelentősége

Magyarország az egészséges WHO adatfelvétele alapján előkelő helyet foglal el mind a megbetegedési, mind a halálzási statisztikákban. A szív és érrendszeri megbetegedéseket a daganatos megbetegedések követik.

Ezért felelős mind az egyén, mind a társadalom. Az erősen szennyezett környezet, az egzisztenciális nehézségek, a stresszhatás, az egészségtelen táplálkozás, a testmozgás hiánya, mind-mind hozzájárulnak a rossz statisztikához.

Ezen gondok mellett is gyorsan megtérülő befektetésnek minősül a MEGELŐZÉS. Ezen belül a környezetvédelem, ill. az országos szűrőhálózat megszervezése társadalmi feladat.

Az egyén felelőssége pedig az, hogy igénybe veszi-e a felajánlott ingyenes szolgáltatásokat, ill. tesz-e egészsége megőrzéséért (pl. egészséges táplálkozás, testmozgás, felvilágosító előadásokon való részvétel).

III. Oláh Andor: Az egészséges életmód kilenc alappillére

Tekintsük át röviden a betegségkockázó tényezőket, ill. azt, mit is tudunk tenni azért, hogy egészségesek maradjunk? (1. táblázat)

1. táblázat

A betegség komplex oka	Az egészség eszközei
1. ÖNMÉRGEZÉS /AUTOINTOXIKÁCIÓ/ (alkohol, nikotin, kávé (coffein), génmanipulált élelmiszerek, konzerváló szerek stb.)	MÉREGTELENÍTÉS
2. HELYTELEN TÁPLÁLKOZÁS /VEGYES ÉTREND/ (hús, cukor, zsír, „sómérgezés”, vitamin, ásványi anyag, nyomelem, enzimhiány)	MAKROBIOTIKUS, LAKTOVEGETÁRIUS, VEGETÁRIUS ÉTREND
3. GYÓGYSZERZABÁLÁS /FARMAKOFÁGIA/ (nyugtató, altató és izgatószer, mellékhatású szintetikus gyógyszerek)	GYÓGNÖVÉNYEK ALKALMAZÁSA, TERMÉSZETES GYÓGYSZEREK, TERMÉSZETES GYÓGYHATÁSÚ ANYAGOK /TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK/ ALKALMAZÁSA

1. táblázat (folytatás)

A betegség komplex oka	Az egészség eszközei
4. A TERMÉSZETTŐL /ELEMECTŐL/ ELSZAKADÁS (urbanizmus, technokrata életmód, ipari civilizáció mesterséges miliője)	TERMÉSZETBEN ÉLÉS, KAPCSOLAT AZ ELEMekkel /FÖLD, VÍZ, TŰZ, LEVEGŐVEL/
5. ÜLŐ ÉLETMÓD /MOZGÁSHIÁNY/ vagy ellentéte: túlerőltető fizikai munka és versenysportolás	MOZGÁSGYAKORLATOK /MOZGÁSKULTÚRA/
6. FESZÜLTÉG-ÁLLAPOT /ROHANÓ ÉLETTEMPÓ/ (distressz – halmozott negatív stressz – állapot, szorongás, anyagiasság, karrierizmus, konfliktusok stb.)	RELAXÁCIÓ
7. A LÉLEK /TUDAT/ KAPCSOLAT ZAVARA A TESTTEL ÉS A FELETTES ÉNNEL, BIOENERGETIKAI ZAVAROK	JÓGA /TUDATOS MOZGÁS ÉS ELMEGYAKORLATOK/
8. A SZELLEMI ÉLET ELFOJTÁSA (ideáloktól, örök igazságoktól elzárkózó, kételkedő, nihilista szemlélet)	MEDITÁCIÓ ÉS MÁS LELKI GYAKORLATOK
9. A SZERVEZET ENERGIAEGYEN- SÚLYÁNAK ZAVARA (funkciózavarok)	AKUPRESSZÚRA /AKUPUNKTÚRA/, REFLEXOLÓGIA, BIOENERGIA
10. AZ EGYÉNISÉG ÉS A KREATIVITÁS ELFOJTÁSA (egyéni tehetségek, képességek, alkotó erők elfojtása, konformizmus)	SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
TERMÉSZETELLENES ÉLETMÓD /ÖNPUSZTITÁS/	TERMÉSZETES ÉLET- ÉS GYÓGYMÓD /ÖNGYÓGYÍTÁS/

Aki teljesen helyre akarja állítani az egészségét, és teljesen egészséges akar maradni, annak a természetes élet- és gyógy módok egészét igénybe kell vennie, állandó, intenzív, bensőséges kapcsolatban kell lennie és maradnia a természettel és mindazzal, ami természetes. Aki a természetes életmódnak csak egy részét valósítja meg, csak részleges egészséget és gyógyulást érhet el.

IV. Az egészséges életmód összetevői

- egészséges táplálkozás
- megfelelő testmozgás
- pozitív gondolkodás

Az életmód-programot mindig egyévre szabottan kell kialakítani. Az életmód-váltás feltétele az, hogy az illető eldöntse: a mai naptól kezdve egészségesen szeretnék élni! Természetesen míg kialakul a mindennapi ritmus, addig hosszú idő telik el. Mégis nagyon fontos, hogy az egyén megismerhesse az alapvető táplálkozási modelleket, a testmozgási formákat, a pozitív gondolkodás alapszabályait, majd tapasztalt szakember (orvos, életmód tanácsadó) segítségével alakíthassa ki a mindennapokban megvalósítható, általa kialakítható napi programot.

Az első tehát a VÁLTOZNI AKARÁS gondolata, amelyet követhet a megvalósítás.

Mielőtt belefognának az egyéni életmód programba ki kell mérlegeltenitünk szervezetünket.

Ennek is számtalan fajtája létezik, a böjttől elkezdve a heti egyszeri gyümölcsnapig. (Az Egészségvédő Füzetek előző számai között található prof. Dr. Török Szilveszter: A szervezet-méregtelenítő komplex rendszere című, amelyben az olvasó megtalálhatja a legteljesebbet.)

Álljon itt egy, a mindennapokban jól bevált méregtelenítő módszer, amely munka mellett is megvalósítható.

V. Méregtelenítés: (életmódváltás előtt, ill. a továbbiakban évente legalább 2 alkalommal javasolt a szervezet tisztítására és az immunrendszer erősítésére)

Lényege:

1. LYMPHOMYOSOT – homeopathiás csepp
 - naponta 3x15-20 cseppet kell bevenni a benne található útmutató alapján
 - legalább 3 hétig kell végezni (általában a kisebb üveg addig elég)!

2. TELMA GYÓGYTEA – méregtelenítő, immunerősítő tea
 - 1 filterből naponta 2 liter teát kell főzni
 - legfeljebb csak mézzel ízesíthető
 - citrom, citromlé nem használható ízesítésre
 - egész nap kell elfogyasztani!

3. TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK, VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK, NYOMELEMEK
 - C-vitamin (legalább 100-500 mg/nap)
 - Ca-Mg pezsgótabletta 2:1 arányban
 - szeptembertől - áprilisig MULTIVITAMIN készítmények ill. BÉRES CSEPP is használható!

4. TÁPLÁLKOZÁS
 - főleg zöldségekből, gyümölcsökből, magvakból, teljes kiőrlésű gabonafélékből álljon!
 - fehér hús (pulykamell, csirkemell) igény szerint heti 1 alkalommal beépíthető!
 - hal, csökkentett kalóriájú tejtermékek, sajt is fogyasztható!

5. BŐSÉGES FOLYADÉKFOGYASZTÁS
 - legalább napi 2-3 liternyi javasolt a méregtelenítési folyamatok meggyorsítására, teljessé tételére!
 - elsősorban gyógyteák, frissen préselt zöldség- és gyümölcslevek formájában!

6. AJÁNLOTT TESTMOZGÁSI FORMÁK
 - érje el a napi 20 percet
 - úszás, futás, kerékpározás, kocogás, séta formájában ajánlott!

7. FONTOS A POZITÍV GONDOLKODÁS
 - meditáció, relaxáció, legalább napi 20 percen jótékony hatású!

VI. Hogyan táplálkozhatnak egészségesen?

Az egészséges táplálkozás több tényezőtől függ:

- életkor
- egészségi állapot
- fiziológias állapot (terhesség, szoptatás, menstruáció stb.)
- életmód, munka

- külső tényezők
- egyéni adottságok, hajlam, embertípus (távolkeleti)
- ízlés, hagyományok

Az élet – mozgás. Az ehhez szükséges energiát az energiahordozó tápanyagokkal (szénhidrátok, fehérjék, zsírok) biztosítjuk.

Azonban ezek mellett a megfelelő működéshez nélkülözhetetlenek még: a vitaminok, az ásványi anyagok, a nyomelemek és a rostok.

A napi energiaszükséglet 2500 Kcal. Az energiát adó táplálékok legkedvezőbb energiaszázaléka a következő: (2. táblázat).

2. táblázat

	%	Kcal	gramm
Szénhidrát	60	1500	~ 360
Fehérje	16	400	~ 100
Zsíradék	24	600	~ 65

A szénhidrátok szervezetünk legfőbb energiaellátói. Az egyszerű cukrok gyorsan felszívódnak és a szervezet hirtelen nagy mennyiségű cukrot kénytelen feldolgozni. Mivel az energiaigény nem fokozott, csak a zsíradékká való átalakítás marad az egyetlen módja a felesleges cukor beépülésének. Ezért nagyon fontosnak meg mindig milyen élelmiszert fogyasztunk el. Álljon itt a „közkedvelt” élelmiszerek cukortartalma (3. táblázat).

3. táblázat

gyümölcslevek	12-16%
kóla-félék	8-11%
fagyaltok	30-40%
ostya, nápolyi	29-30%
nugátok	40-58%
csokoládék	30-60%
zselék, drazsék, cukorkák	45-80%

torták	20-50%
méz	78-80%

A fehér jék elsősorban nem a szervezet energiaigényét szolgálják, hanem a szervezetbe bejutva és építőköveikre lebomolva átalakulnak szervezetünk építőanyagaivá (szöveti fehérjék, fehérje természetű enzimek, hormonok).

A felnőttek napi fehérje igénye: 60-100 gramm.

Az élelmiszerfehérjék tápértéke nagyon különböző. Értéke: 0-140 között változik.

Néhány élelmiszerfehérje biológiai értéke a következő: (4. táblázat).

4. táblázat

búzaliszt	49
élesztő	60
borsó	72
bab	74
tej	77
burgonya	94
szója	96
r izs	100
tojás	102

Könnyen kiválaszthatjuk a számunkra legkedvezőbbeket.

A zsíradékok a legnagyobb energiataralmú tápanyagaink. A zsíradékokban lévő számos biológiai funkciót betöltő többszörösen telítetlen esszenciális zsírsavak a legmeghatározóbbak. Az 5. táblázatban megtalálhatjuk az esszenciális zsírsavak százalékos arányát a fontosabb zsíradékokban.

5. táblázat

napraforgóolaj	68
tökmagolaj	64
búzacsíraolaj	66
szójaolaj	60

olívaolaj	20
lenmagolaj	74
mák	72
dióolaj	70
csukamájolaj	16
vaj	2
ser tészsír	10
margarinok	10-30

Így már látható, hogy a rossz táplálkozás és a mozgáshiányos életmód miatt a hazai lakosság több, mint egyharmada túlsúlyos, elhízott voltának oka azon élelmiszerek fogyasztása, amelyek telített zsírsavakat tartalmaznak, ugyanis ezek emelik a vér koleszterinszintjét (vaj, sertészsír, kakaóvaj, margarinok).

Az egészséges táplálkozás kialakításában törekedjünk a fehérjék, a szénhidrátok, a zsíradékok legkedvezőbb táplálkozási arányának megvalósítására.

Tehát a szénhidrátok legfeljebb negyedrésze legyen egyszerű cukor, háromnegyed része pedig keményítő (növények tartalmazzák).

Az élelmiszerfehér jék minél nagyobb része legyen növényi eredetű.

Az összes zsíradék legalább kétharmada legyen telítetlen zsírsavakat tartalmazó olaj (pl. hidegen sajtolt napraforgóolaj, tökmagolaj, szójaolaj).

Életfontosságúak szervezetünk biológiai katalizátorai a vitaminok. Ezek elősegítik, gyorsítják a szervezetben lejátszódó folyamatokat, de azokban nem vesznek részt. A vitaminok fokozatosan kiürülnek, ezért a táplálékokkal vagy táplálékkiegészítő készítményekkel a szükségletnek megfelelően rendszeresen gondoskodni kell a bevitelükről.

Hagyományosan két csoportba osztályozzuk őket: (6. táblázat).

6. táblázat

1. Zsíradékban oldódó vitaminok:

jele	élettani hatása és hiánytünetek
A	növekedés, csontfejlődés, látás, felületi hámszövet
D	csontanyagcsere, angolkór, csontlágylulás
E	antioxidáns
K	véralvadás

2. Vízben oldódó vitaminok

jele	élettani hatása és hiánytünetek
B ₁	szénhidrát-anyagcsere, idegtünetek, szívgyengeség
B ₆	aminosav-anyagcsere, lipidanyagcsere, bőrelváltozás, idegrendszeri tünetek
B ₁₂	fehérjék, szénhidrátok és nitrogéntartalmú anyagok anyagcseréje, vészes vérszegénység, idegrendszeri károsodás, gyomor- és bélrendszeri zavarok
P	kapilláris - permeális faktor, C-vitamin védő, fogínyvérzés gátló, oedema-ellenes
C	redukciós-oxidációs folyamatok, hormon és kollagénszintézis, vasanyagcsere, immunrendszer működés (fertőző betegségek, influenza)
B ₂ , B ₃ , B ₅ , B ₆ , B ₁₀ , B ₁₁ , B ₁₃ , B ₁₅ , B ₁₇ , H, M, BC, PABS, U	

Az ásványi anyagok (makro, mikro és nyomelemek) is nélkülözhetetlen alkotórészei szervezetünknek, mivel ezek az anyagok adják az ozmózis nyomást (a sejtek, szövetek rugalmasságát, feszségét) és a vér sav-bázis egyensúlyát.

A létfontosságú makroelemek:

H, C, O, N, P, S, Cl, Ca, K, Na, Mg.

A létfontosságú mikroelemek:

As, Mn, B, Mo, Zn, Ni, F, Sn, I, Cu, Co, Se, Cr, Si, Li, V, Fe.

A kedvező hatású mikroelemek:

Br, Zr, Ga, Ge, Rb, Ti.

A mikroelemek közül kiemelt jelentőségű a jód.

Miért is van szükségünk rá?

A jód a szervezetben igen sokrétű feladatot tölt be:

- Alapvető jelentőségű a szervezet hormonegyensúlyának fenntartásában,
- a zsíryanagcsere, a vízháztartás és a vér koleszterinszintjének szabályozásában,
- a növekedés és a nemi érés befolyásolásában (a fogamzás elősegítésében, a vetélések és a koraszülések megelőzésében),
- a fizikai és szellemi teljesítőképesség fokozásában,
- az immunrendszer aktivitásának emelésében.

A tápanyagok közül az élelmi- vagy diétásrostok nagy jelentőségűek az egészségmegőrzésben. Ugyanis az élelmiszerekben lévő rost a szervezetben emésztetlen marad (ballasztanyag), és óriási jelentőségű egyes betegségek

megelőzésében (székrekedés, vastagbélrák, epekőbetegség, elhízás, cukorbetegség, érlelmeszesedés).

A gazdag élelmirost-tartalmú termékeket a 7. táblázat tartalmazza.

7. táblázat

Gabonák, magvak és termékeik
barnarizs
búzacsíra
hajdina
köles
Gabonaőrlemények, lisztek
búzakorpa
Graham liszt
kukoricakorpa
zabkorpa
Gabonapelyhek
zabpehely
rozspelyhely
búzapehely
Sütőipari termékek
Abonett
búzakorpás kenyér
Dabasi rozsos kenyér
Graham barna kenyér
Hamlet puffasztott rizs
rozsos kenyér
Müzlík
gabonamagvas
gyümölcsös
Száraz hüvelyesek
bab
borsó
lencse
Zöldség és főzelékfélék
cékla
fekete retek
kukorica
paraj
petrezselyem gyökér

sárgarépa

torma

zeller

zöldborsó

Gyümölcsök

alma

körte

málna

ribiszke

szilva

szőlő

Olajos magvak, növényi magvak

dió

földimogyoró

mák

mogyoró

napraforgómag

tökmag

kókuszreszelék

Ezzel szemben étrendünkbe elég sok olyan élelmiszert építünk be, amely rosthányos vagy rostszegény (hús, tej, tejtermékek, fehér liszt, fehér kenyér, finom pékáruk, száraztészták, fehér rizs, édesipari és cukrászati termékek, üdítő és szeszes italok).

Ideális rostfogyasztás:

felnőtteknek: napi 50 gramm

gyermek- és serdülőkorban (3 éves kortól 18 éves korig): évek száma + 5 gramm

(pl.: 8 éves + 5 gramm = 13 gramm naponta.).

Nagyon sok táplálkozási modell alakult ki az évek hosszú során (vegetáriánus, lakto-vegetáriánus, ovo-lakto-vegetáriánus, makrobiotikus, vércsoportspecifikus).

Általában mégis a legelterjedtebb a vegyes táplálkozás.

Választhatjuk nyugodtan ezt a táplálkozásformát is. Mégis nagyon oda kell figyelniük, hogy milyen táplálékot mivel váltunk ki, ill. milyen konyhatechnikai eljárásokat választunk.

Ebben ad útmutatót a Dr. Oláh Andor -féle reformtáplálkozás elve és gyakorlata (8. táblázat).

8. táblázat

Mi helyett?	Mit?
hús (fehérje)	aludttej, joghurt, kefir, sovány túró, szójapehely (-granulátum), hüvelyesek, Graham-liszt (barna liszt), köles, olajos magvak (dió, mogyoró, tökmag,), burgonya
cukor, édesipari és cukrászati termékek, cukros üdítők	természetes szénhidrátok (pl. gyümölcsök), kisebb mennyiségben méz.
zsírok (disznó-, libazsír, vaj, tejföl, tejszín, szalonna, tepertő)	növényolajok, (lehetőleg hidegen sajtolt tökmag-, napraforgó-, szója-, kukoricaolaj)
fehér kenyér, fehér lisztből készült péksütemények, tészták, cukrászati készítmények	korpás, teljes őrlésű lisztből készült kenyerek: barna kenyér, Graham-buci, Graham kenyér stb.
ecet	citrom vagy almaecet és természetes savanyítás, kovászolás (savanyú káposzta, uborka, stb.)
erős fűszerek (csípős paprika, bors, curry, mustár)	gyógynövényfűszerek: kakukkfű, borsikafű, borsmenta, kömény, ánizs, fokhagyma, vöröshagyma, stb.)
szinte teljesen főtt és sült ételekből álló étrend	50-80%-ban nyers, friss növényi ételek, zöldségfélék, gyümölcsök, müzli, élő táplálékok és táplálékkiegészítők
cukrot és konzerváló anyagokat tartalmazó gyümölcs és zöldséglevelek	otthon készített, turmixolt, friss cukornélküli levek, vagy helyettük minél több bőlevű friss zöldség, gyümölcs
csapvíz, szódavíz	forrásvíz, gyógyvizek, ásványvizek
kínai vagy más fekete tea, kóla, fekete kávé, alkoholos italok	gyógyteák (felváltva hársfa-, borsmenta-, fodormenta-, kamilla-, kakukkfűtea), propolisz, virágpor, ginseng tea, zöldtea, malátakávé

A mindennapokban egy kis odafigyeléssel megvalósítható apró praktikák:

- Együnk többféle ételt, ne csak a hagyományosakat, próbáljuk ki az új ízeket is!
- Naponta többször együnk, mindig keveset, és mindent nagyon jól rágjunk meg!
- Fogyasszunk naponta legalább 2 liternyi folyadékot!
- Nagyon kevés édességet és édesített italt fogyasszunk! Cukor helyett barna cukrot vagy mézet használjunk!

- Naponta iktassuk be étrendünkbe a csökkentett kalóriájú tejet és tejterméket (minél alacsonyabb a sajt ára, annál kisebb a kalóriája)!
- Gőzölve, párolva, fóliában, teflonban, római tálban, rántás helyett habarással főzzünk!
- Lehetőleg kevés sóval vagy anélkül is, legjobb a tengeri só.
- Hódítsuk vissza dédanyáink remek fűszereit, mérsékeljük a paprika, a bors használatát!
- Zöldséget, gyümölcsöt nyersen vagy párolva fogyasszunk lehetőleg mindennap!
- A rostos ételek rendben tartják az emésztést, értékes vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak.
Kerüljön a fehér kenyér mellé barna is!
- A hagyományos tésztát helyettesítsük a durumlisztből készült, tojás nélküli tésztával!
- Vezessük be étrendünkbe az étkezési búzacsrát, búzakorpát és szóját is!

VII. A vércsoport tspecifikus táplálkozás

A vércsoport szerinti táplálkozás új, egészséges táplálkozási forma, amelyet genetikailag adott szükségleteink határoznak meg. Ez nemcsak a karcsúság és a jó kondíció kulcsa, hanem egyben egészséget, vitalitást és jó közérzetet is jelent.

Egyszerűen fogalmazva a vércsoport szerinti táplálkozás egy régi diétaforma ésszerű továbbfejlesztését jelenti. Tekintettel van genetikailag adott szükségleteinkre, és így még tökéletesebbé teszi a „normális” szelektív táplálkozás pozitív hatását.

A táplálkozás nagyon fontos alkotó eleme a táplálékok kiválasztása és megfelelő kombinációja. Ezt az egyénre szabott táplálkozás szabályainak megfelelő ételek kombinációja követi.

Így mindent, amit elfogyasztunk, genetikai szükségletünk határozza meg, és ezt szervezetünk optimálisan hasznosítja.

A táplálkozási elmélet kidolgozója dr. Peter J. D’Adamo volt. Alappilléül az a hipotézis szolgált, hogy mivel őseinknél a négy fő vércsoport kialakulásában jelentős szerepet játszott a táplálkozás, nem zárható ki, hogy az egyes vércsoportokhoz fejlődéstanilag tartozó táplálkozástól való nagymértékű eltérés egészségkárosodáshoz vezethet.

Ebből az elméletből kiindulva élelmiszeranyagok százait vizsgálták meg, és megállapították milyen élelmiszert nem ajánlatos fogyasztaniuk az egyes vércsoportokba tartozó embereknek és azt is, hogy az adott vércsoportnak megfelelő táplálkozás esetén milyen lesz a vitamin- és az ásványi anyag ellátottság,

ill. mely táplálékkiegészítő anyagok, gyógynövények segíthetik a még jobb egészségi állapot elérését. A különbségekért a vörösvértestek felületén található, vércsoport-meghatározó, speciális cukoralkotók az ún. lektinek a felelősek.

Meghatározó elv még az is, hogy milyen a táplálék-összetétel.

Vannak ugyanis: fehérjedús, szénhidrátban gazdag és semleges élelmiszerek. (9. táblázat).

9. táblázat

Táplálék-összetétel		
Fehérjedús élelmiszerek	Szénhidrátban gazdag élelmiszerek	Semleges élelmiszerek
hús	gabonából készült termékek (liszt, gríz, kenyér, tésztafélék stb.)	zöldségek
szárnyasok		gyümölcsök, diófélék és magvak
hal és tenger gyümölcsei	rizs szárított hüvelyesek	gomba
tojás	burgonya	állati és növényi zsírok
tej és tejtermékek (részben)	cukor	zöld és szárított fűszerek
szójából készült termékek (tofu, szójatej)	édes gyümölcsök (pl.: banán, füge, datolya, aszalt gyümölcsök)	fehér sajtok és savanyított tejtermékek

Szervezetünk számára fontos szerepet játszik, hogy az élelmiszerek közül melyeket vesszük magunkhoz, és hogyan kombináljuk őket egymással. Táplálkozásunk több, mint 60%-ának semleges élelmiszerekből kellene állnia, amelyek nagy mennyiségben tartalmaznak ballasztanyagokat.

A zöldségfélék és a gyümölcsök tehát alapvető élelmiszerek.

Táplálkozásunk másik pillérét a szénhidrátokban gazdag, teljes értékű élelmiszerek képezik. Étrendünk legkisebb részét a fehérjében gazdag táplálékok teszik ki.

Szabály! A semleges élelmiszerek külön is elkészíthetők, például nyersen vagy komplex szénhidrátokkal, ill. fehérjével kombinálva. Ezzel szemben a szénhidrátok és fehérjék nem keverhetők, ellenkezőleg: ezeket szigorúan külön kell választani! Ugyanis lebontásuk különböző módon történik. A szénhidrátok tényleges emésztése a vékonybélben folyik, a fehérjetartalmú tápanyagoké pedig a

gyomorban. Ha tehát együtt fogyasztjuk őket, az emésztés túlságosan megterheli a szervezetet, és lelassítja az anyagcserét. A tápanyagok nem hasznosulnak teljesen és salakként vagy zsírlerakódként felgyülemlenek a szervezetben. Ennek rossz közérzet, fáradtság és túlsúly a következménye.

A fehérje és a koncentrált szénhidrátok szigorú különválasztása nem lehetséges.

A legfontosabbak röviden:

- Soha ne együnk fehérjedús és szénhidrátokban gazdag ételeket egyszerre!
- A táplálékok több mint fele zöldségekből és gyümölcsökből álljon! A legjobb ezeket nyersen fogyasztani.
- Fogyasszunk sok teljes értékű terméket és kevés húst!
- Lehetőleg kímélő módon (pl. dinsztelés) készítsük el az ételeket!

A vércsoport szerinti helyes táplálkozás.

0-s vércsoport: A hús, mértékkel fogyasztva, jól emészthető és egészséges. A hal is megfelelő. Komplex szénhidrátok gabonafélék formájában nem ajánlatosak. A zöldségek és a gyümölcsök a táplálkozás fontos részét képezik.

A vércsoport: A vegetáriánus táplálkozás ideális. Fehérjét szójatermékek formájában kell fogyasztani. A friss zöldség és gyümölcs a fő táplálék számukra.

B vércsoport: Jól hasznosítja a húst és főként a tejterméket. A komplex szénhidrátok viszonylag nagy választéka áll rendelkezésre. A gyümölcs és a zöldség képezi a táplálkozás fontos részét.

AB vércsoport: Az érzékeny emésztőrendszer miatt gondos válogatásra van szükség.

A következőkben táblázat formájában tekintjük át részletesen a vércsoportokra jellemző életmód-alapelveket. (10. 11. 12. 13. táblázat)

0 vércsoport

A yadász

Erős, bízik önmagában, vezető típus

10. táblázat

Erősségek	Erős emésztő és immunrendszer, fertőzések elleni természetes védelem.
Gyengeségek	Intolerancia az új étrenddel és új környezeti feltételekkel szemben.

Kockázatok	Véralvadási zavarok, gyulladások, pajzsmirigy csökkent működése, fekélyek, allergiák
Étrendi profil	Magas fehérjetartalom, húsevők. Hús, hal, zöldségek, gyümölcsök. Korlátozott: gabonafélék, bab, hüvelyesek
Fogyókúra	Kerülendők: búzapehely, bab, lencse, káposzta, kelbimbó, karfiol, mustár. Segít: tengeri halak, só, máj, vörös húsok, kelkáposzta, spenót, brokkoli
Táplálék kiegészítők	B és K-vitamin, kalcium, jód
Testedzés	Intenzív testedzés: aerobic, kontakt sportok, futás

Avércsoport

A földműves

Megfontolt, együttműködő, precíz

11. táblázat

Erősségek	Jól alkalmazkodik a megváltozott étrendhez és az új környezeti feltételekhez. Jó aktivitású immunrendszer.
Gyengeségek	Érzékeny emésztőrendszer. A fertőzésekkel szemben nyitott immunrendszer.
Kockázatok	Szívbetegség, rák, vérszegénység, máj- és epebetegségek, I. típusú cukorbetegség
Étrendi profil	Vegetáriánus, zöldségek, tofu, tengeri halak, gabonafélék, bab, hüvelyesek, gyümölcsök
Fogyókúra	Kerülendők: hús, tejtermékek, limabab, búza Segít: növényi olajok, szójaételek, zöldségek, ananász
Táplálék kiegészítők	B ₁₂ , C, E-vitamin, folsav
Testedzés	Nyugodt testedzés: jóga, tai chi

B vércsoport

A nomád

Kiegyensúlyozott, rugalmas, kreatív

12. táblázat

Erősségek	Erős immunrendszer, kiegyensúlyozott idegrendszer. Sokoldalú alkalmazkodás az új étrendhez és környezeti feltételekhez.
Gyengeségek	Fogékonyság az autoimmun betegségekkel és a ritka vírusfertőzésekkel szemben.
Kockázatok	I. típusú cukorbetegség, krónikus fáradtság, autoimmun betegségek

Étrendi profil	Kiegyensúlyozott étrend, mindenevő. Hús (nem csirke), tejtermékek gabonafélék, bab, hüvelyesek, zöldségek, gyümölcsök
Fogyókúra	Kerülendők: kukorica, lencse, mogyoró, szezám, hajdina, búza Segít: zöldségek, tojás, vadhús, máj, tea
Táplálék kiegészítők	Magnézium, lecitin
Testedzés	Mérsékelt testedzés: gyaloglás, kerékpározás, tenisz, úszás

AB vércsoport

A rejtélyes

Ritka, karizmatikus, titokzatos

13. táblázat

Erősségek	Jól alkalmazkodik a modern körülményekhez, nagyon toleráns immunrendszer.
Gyengeségek	Érzékeny emésztőrendszer. A túlzottan toleráns immunrendszer nyitott lehet a fertőzésekre.
Kockázatok	Szívbetegségek, rák, vérvesztés..
Étrendi profil	Vegyes étrend: húсок, tengeri halak, tejtermékek, tofu, bab, hüvelyes, gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök
Fogyókúra	Kerülendők: vörös húсок, limabab, magvak, kukorica, hajdina Segít: tofu, tengeri halak, tejtermékek, zöldségek, ananász
Táplálék kiegészítők	C-vitamin
Testedzés	Nyugodt testedzés: jóga, tai chi mérsékelt testedzéssel kombinálva: gyaloglás, kerékpározás, tenisz

VIII. Néhány gondolat az immunrendszerről és annak erősítéséről...

Szervezetünk egyik legbonyolultabban működő része az immunrendszer. Az immunitás védettséget jelent, amelynek célja a szervezetbe került idegen anyagok ill. a saját megváltozott sejteinek közömbösítése, lebontása, a „saját” és az „idegen” felismerésének képessége. A velünk született immunitás az anyától származik, a szerzett immunitás természetes (a fertőző betegségek átvészelése révén) és mesterséges, melyet oltásokkal lehet létrehozni. Az immunrendszer zavara, rossz működése révén alakulnak ki a legkülönbözőbb betegségek: az egyszerű nátha, a vírusos influenza, az autoimmun betegségek, az allergiák, a rákbetegség, az AIDS...

Ebből is látható, hogy az egészséges életmód kialakításában nagy szerepe van azoknak a módszereknek, amelyeknek a segítségével megerősíthetjük immunrendszerünket.

A legújabb kutatások alapján a betegségek keletkezésében az ún. szabadgyököknek tulajdonítanak nagy jelentőséget.

Az immunrendszer állapotát így jelentősen befolyásolják a szervezet védelmét és méregtelenítést szolgáló antioxidánsok és a szabadgyökök egyensúlya, amely szervezetünk működésének létfeltétele. Az egyensúly felbomlása számos betegség kialakulását válthatja ki, ugyanakkor az egyensúly gyors helyreállítása a legtöbb betegség gyors gyógyulásának fontos feltétele.

A szabadgyökök képződését belső és külső okok is előidézhetik. Sok szabadgyök keletkezik dohányzás, versenysport és mértéktelen fogyókúrázás során is.

Az antioxidánsok jótékony hatásai a szervezetben:

- Semlegesítik a szabadgyököket
- Gátolják az öregedést
- Védelmet nyújtanak a stressz ellen
- Segítik az ásványi anyagok anyagcseréjét és felszívódását (Ca)
- Javítják az immunrendszer működését
- Növelik az interferon termelését (vírusfertőzés elleni védekezést stimuláló fehérje) (C-vitamin)
- Méregtelenítik a szervezetet
- Javítják a regenerációs folyamatot
- Védik a sejtmembránokat az oxidációtól (C-vitamin)
- Megelőzik a szív és érrendszeri panaszokat és az érlemeszesedést
- Értágító, vízhajtó, alvadásgátló hatásúak
- Rák megelőző hatásúak
- Hatásosak a szem, a bőr, a haj és a fogbetegségek megelőzésében, gyógyításában
- Enyhítik a változókori panaszokat
- Energiafokozók, aktivitásnövelők (Q₁₀)
- A szervezetben egymás hatását fokozzák, pl.: béta karotin + E-vitamin + C-vitamin + szelén
- Javítják a szexuális teljesítőképességet (E-vitamin)

A legfontosabb bevihető külső antioxidánsokat a 14. táblázat tartalmazza.

14. táblázat

Hatóanyagok	Természetes források, készítmények
<i>Makroelemek:</i> kalcium, magnézium <i>Mikroelemek:</i> cink, szelén, réz, molibdén, mangán, jód	csipkebogyó fokhagyma, hagyma, zöldbarna, bab, búzacsíra, cékla, lucerna
<i>Vitaminok:</i> A-vitamin	sárgarépa, sütőtök
E-vitamin	zöldbarna, csírák, csíraolajok, halolaj
C-vitamin	csipkebogyó
B-vitamin	tengeri halak, tojás, burgonya, banán
P-vitamin	csipkebogyó
Karotin, karotinoidok	csipkebogyó, sárgarépa, sütőtök, cékla
Flavonoidok	zöldtea, cékla, zeller, bodza, kurkuma
Polifenolok	zöldtea, fokhagyma, póréhagyma
Omega-3 zsírsavak	halolajok, kendermag, lenmag
Q ₁₀ koenzim	A fiatal szervezet állítja elő. 35-40 éves kor után pótlásra szorul. Q ₁₀ tableta, kapszula

A 15. táblázatban azokat az élelmiszereket soroljuk fel, amelyeknek magas az antioxidáns tartalmuk, így daganatmegelőző hatással is rendelkeznek.

15. táblázat

brokkoli, káposzta	klorofiltartalmuk
kelfélék, cukkini, cékla	indolgyeületek miatt
zöld és sárga zöldségek, gyümölcsök (dinnye, sütőtök, sárgarépa)	béta karotin, klorofiltartalom
feketeribizli, paprika, paradicsom, csipkebogyó, citrom, narancs	C-vitamin
mogyoró, magvak	E-vitamin
fokhagyma, hagyma, gabona, tengeri halak	szelén és szerves kéntartalmú vegyületek miatt

IX. Az immunrendszer támogatása a megfelelő életmód kialakításával azaz „immuntréning reggeltől estig”

A következőekben választ kap arra, mit is kell tennie azért, hogy mindennap tudatosan alakíthassa immunrendszere megfelelő működését.

- Keljen fel rögtön az első ébredés után, ne aludjon el többet! A reggeli stressz végzetes, abban a pillanatban gyengíti az immunrendszert, amikor az a leginkább sebezhető.
- Gondoskodjék arról, hogy vérkeringése lendületbe jöjjön! Minden reggel 10 percre néhány könnyű gimnasztikai gyakorlattal lazítsa el tagjait és jó nagyokat lélegezzen! Mélyen, nyugodtan szívja be a levegőt 3-4 másodpercig. Azután tartsa benn a levegőt 2-3 másodpercig, majd 4-5 másodperc alatt lassan, nyugodtan fújja ki! A reggeli tornánál nagyon fontos, hogy lehetőleg minél több izmot mozgasson meg. Érezze jól magát! A vérkeringés felébresztésére szolgál a száraz kefe és a váltózuhanly is. A meleg zuhanyt a lehető leghidegebb kövesse!
- Nyugodtan ülve reggelizzen meg! Egyen sok alkotórészből álló müzlit, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret, egy joghurtot. A friss gyümölcs is fontos, jól ellátja a testet cukorral és vitaminnal.
- Multivitaminos készítmény javasolt szeptembertől áprilisig. A vitaminokat és egyéb táplálékkiegészítőket is reggel vegyék be – kivéve a magnéziumot, amelynek hatása nyugtató!
- Az öltözködésnél az időjárásra figyeljen és ne a naptárra!
- A délelőtt a teljesítmény szempontjából a legkedvezőbb időszak. Úgy ossza be a munkáját, hogy a neheze mindjárt reggelre jusson!
- Szokjon rá, hogy ebédjének csak a felét fogyassza el, a másik felét hagyja ott! Legalább hetente egyszer kizárólag friss gyümölcsből és különböző salátákból álljon az ebéd! Hetente kétszer első fogásként ne forró levest, hanem friss főzeléket vagy salátát egyen!
- Az ebéd után dőlünk hátra a széken egy kicsit, lazítsunk, hunyjuk be a szemünket és gondoljunk valami kellemes dologra!
- A munka végeztével, először találjuk meg önmagunkat. Ha megteheti, iktasson egy köztes órát munkahelye és otthona közé!
- A vacsora legyen könnyű és korai!
- A napot feltétlenül nyugodtan, ellazulva fejezze be! Az immunrendszer számára a korai elalvás a legfontosabb! Az egészséges alvás az élet regeneráló, gyógyító szakasza.
- Elalvás előtt gondoljon valami szépre, derűsre, boldogítóra!

▪ Általános tanácsok:

- Bármilyen történjen velünk, soha ne engedjük át magunkat a búskomorságnak! Mindennap ajándékozzuk meg magunkat 5-10 perccel, melyet magunkra, lelkünkre fordítunk!
Naponta a 3x1 nevetés a kötelező minimum.
Tanuljunk meg az életet természetes módon élvezni, mert a derű és öröm elősegíti az immunvédelmet!
- Próbáljon meg leszokni a napi háromszori, bőséges étkezésről – térjen át öt kisebbre!
- A hetente egy hústalan és egy halnap, valamint havonta egy tehermentesítő nap nagyon fontos a szervezet számára. Ezen a napon semmi egyebet ne fogyasszon, csak friss gyümölcsöt, mondjuk 3-4 almát.
Ne igyon egyebet, csak ásványvizet!
- Testünket a rendszeres, azonos időben történő székeléshez szoktassuk!
- A dohányzás csökkenti, a mérsékelt sport, testedzés növeli az immunrendszer potenciáját!

X. Hazánkban elérhető immunrendszert erősítő, OGYI engedéllyel rendelkező készítmények, amelyeknek nagy hasznát vehetjük a mindennapokban:

- AKTIVIT kapszula
- ASHWAGANDHA kapszula
- BIO-GARTEN CSALÁNMAK elixír
- LECITIN RICHTER elixír
- MAURERS SVÉDCSEPP 32 GYÓGYNÖVÉNYBŐL
- ALKYMER kapszula
- BRONCHICUM ECHINACEA csepp
- CELLADAM csepp
- CELLADAM kúp 2,5 mg
- DR. THEISS ECHINACEA csepp
- ECHINACEA cseppek
- ECHINACEA tabletta
- ECHINACIN oldat
- FERROFORM Q 10 kapszula 10, 30, 50 mg
- RHAMNO-FITT kapszula
- RIBEKA oldat
- TELMA gyógytea keverék
- BÉRES CSEPP PLSZ
- KONDI tabletta

XI. Végezetül

Ha a leírt táplálkozási alapelvek mellet még beiktatunk életünkbe legalább napi 20 perces testmozgást (gyaloglás, kocogás, futás, úszás, kerékpározás stb.), megpróbálunk pozitívan gondolkodni, és kellő gondot fordítunk immunrendszerünk épségének megőrzésére, megvalósíthatjuk az egészséges életmód modelljét!

Ha mindezek mellett igénybe vesszük a felajánlott szűrési módszereket, akkor a betegségek megelőzhetőek, a korai, gyógyítható stádiumban a jelenlegi korszerű vizsgálmódszerekkel nagy százalékban felfedezhetőek, ill. kezelhetőek lennének.

Ugyanis:

„Az egészséges lét nem természetes, hanem emberi teljesítmény (Schippergs), azaz az egészségért mindennap meg kell küzdenünk!