

Dr. Douglas N. Graham

80 / 10 / 10



Egy étrend, ami egyszerre képes egyensúlyt teremteni
egészségében, testsúlyában és életében



BIOENERGETIC KIADÓ

Tartalomjegyzék

Előszó	11
Előszó a magyar kiadáshoz	13
Bevezetés.....	15
Tisztelgés T. C. Fry emléke előtt	18
Köszönetnyilvánítás	19
Alapgondolatok	20
1. fejezet: Az ember valódi táplálkozási szokásainak meghatározása.....	36
2. fejezet: Gyümölcsfogyasztással kapcsolatos aggodalmak	51
3. fejezet: Nyerskoszttal az abszolút egészségért.....	75
4. fejezet: A kalóriatápanyag-arány megismerése.....	93
5. fejezet: Szénhidrát: minimum 80%	105
6. fejezet: Fehérje: maximum 10%.....	126
7. fejezet: Zsír: maximum 10%	138
8. fejezet: Meglepetés! A nyerskoszt 60%-a zsír!	157
9. fejezet: Testsúly-stabilizálás.....	172
10. fejezet: Hogyan győzzük le az átállás nehézségeit?	184
11. fejezet: 80/10/10 a gyakorlatban.....	193
A. melléklet: Ajánlott napi étrend	203
B. melléklet: Gyakran ismételt kérdések.....	264
C. melléklet: Egyéni sikertörténetek	296
D. melléklet: Segítség étrendünk vizsgálatához.....	363
A szerzőről.....	373
Jegyzetek.....	374

Előszó

Ironman-triathlonista és hosszútávfutó vagyok, aki csaknem 1000 versenyt nyert meg. Nekem elhihetik, tudom, milyen fontos a megfelelő táplálkozás. Számomra döbbenetes, hogy a táplálkozással kapcsolatban milyen sok téves információt terjesztenek a hozzá nem értők, akiknek csak a profit lebeg a szemük előtt. Mivel a helyes táplálkozással kapcsolatban sokakhoz csak ezek a téves információk jutnak el, az elhízás napjainkban soha nem látott méreteket öltött, és ha ez így megy tovább, és egyre többen szállnak be ebbe a pénzcsináló gépezetbe, akkor az elhízás és a vele járó betegségek egyre több és több embert sújtanak majd.

Úton-útfélen azt hallom az emberektől, hogy tényleg „mindent” megpróbáltak és kipróbáltak a fogyás érdekében – kevés zsír, sok zsír, kevés szénhidrát, sok szénhidrát, kevés fehérje, sok fehérje, pirulák, injekciók, porok és italok. Mindegy, melyiket említem, rögtön rávágják, hogy már próbálták. Sikertelenségük legfőbb oka az, hogy az ismereteik tévesek.

Valamennyi kudarcnak megvan a maga oka. Ami egyesek szerint „alacsony zsírtartalom”, az általában 30%-ot jelent, de ez egyáltalán nem alacsony, viszont fogalmuk sincs arról, hogyan ériék el az ebben a könyvben is javasolt 10%-os zsírtartalmat. A magas zsírtartalmú étrend veszélyes lehet, mert megnöveli azon betegségek kialakulásának kockázatát, amelyekbe a nyugati világban a legtöbben – még hozzá túl fiatalon – halnak bele. De veszélyes az alacsony szénhidráttartalmú étrend is, és a többségnek fogalma sincs róla, hogy az ideális étrend 80%-a szénhidrátból áll. De ennek ún. jó szénhidrátnak kell lennie.

A magas fehérjetartalmú étrend csonttritkulást, vesebetegséget okoz, és elvonja a testtől a testmozgáshoz szükséges energiát. Sokan úgy gondolják, hogy az alacsony fehérjetartalmú étrend soha nem vezet eredményre, mert a hús- és tejipar meggyőzte őket arról, hogy minél több fehérjét fogyasztanak, annál jobb – pedig mi sem áll messzebb az igazságtól.

Ami a pirulákat, injekciókat, porokat és italokat illeti, nos, ezek a hókuszpókuszok soha senkit sem tesznek egészséggé. Az emberek azt nem értik meg, hogy az elhízás a helytelen táplálkozás egyik tünete. Ugyanez elmondható a legtöbb nyavalyánkról, hiszen tünet például a szívprobléma, a rák, az agyi érkatasztrófa, a cukorbetegség, az ízületi gyulladás, a vastagbélgyulladás, a székrekedés, a csonttritkulás, az akné, a merevedési zavar, az időskori elbutulás, sőt, még a látás- és halláskárosodás is. Ezek mind-mind a helytelen táplálkozás tünetei.

Az olvasó olyan könyvet tart a kezében, amely tartalmazza a táplálkozás-sal kapcsolatos, valamennyiünk számára szükséges információkat. Nem kell, hogy mindenki *Ironman* legyen, vagy azzá akarjon válni, de annyival tartozik önmagának, hogy elolvassa ezt a könyvet.

Dr. Ruth E. Heidrich

A Race for Life (Versenyfutás az életért) című könyv szerzője

www.ruthheidrich.com

Előszó a magyar kiadáshoz

Kedves Olvasó!

Üdvözöllek az útkeresők táborában! Nagy valószínűséggel Te is érdeklődsz a természetes és egészséges életmód iránt, ha a kezeden tartod ezt a könyvet. Mindig nagy kérdés, hogy kire hallgassunk ebben a témában, mivel hiteles embert keresünk, aki megmutatja a kiutat az óriási választékból, amelyek mindegyike a legjobbként kínálja magát.

Mire is gondolok? Lássuk a tényeket globálisan! Egyszerű XXI. századi kórképet mutatok be, ahol természetesen mindig vannak tiszteletet érdemlő kivételek.

Természetgyógyászokkal, terapeutákkal és gyógyítókkal Dunát lehet rekeszteni és a táplálkozásra vonatkozó nézeteik sokszor hajmeresztően szöges ellentmondásban állnak egymással! De vajon a tanácsadás mellett milyen példát mutatnak egészséges életmódjukban? Képesek lefutni egy kört a Margitszigeten? Járnak rendszeresen edzőterembe? Bemérészkedtek valaha egy jógafooglalkozásra? Ha egy szál bikiniben vagy úszónadrágban okoskodnának a pódiumon, a televízióban vagy a személyes konzultáció során, akkor is követné a tanácsaikat?

Jógás körökben sem sokkal kecsegtetőbb a helyzet, hiszen ott is bőséges a kínálat. Aszkéta vagy joviális kinézetű, bár hajlékony tanítók ajánlják az ájurvéda 5-6 ezer éves élettudományát. Ha például a vata típushoz tartozol, kerek perec közlik, hogy kerülj a nyár kedvenc gyümölcsét a görögdinnyét, ellenben fűszeres, főtt ételek sokaságával tárják elé a lehetséges egészséges jövőképet.

Ha a japán makrobiotika felé kacsintgatsz, azt látod, hogy heti 2-3 alkalommal főleg fehér húsú édesvízi halak fogyasztása a követendő!

Az edzőtermekben felfújt izomzatú személyi edzőket találsz, akik az izom növelésére a fehérjeporok mellett a csirke és rizs napi többszöri fogyasztását tartják irányadónak. Bár reggel kávéval kezdik a napjukat, hogy legyen energiájuk az edzést levezényelni!

Váltsunk irányt! Nézzük a most oly divatos paleolit táplálkozást! Hoppá! Az irányzat követőinek napi menüje alapvetően húsból és állati eredetű zsiradékokból áll. Te azonban már régóta a vegetáriánus életmódot éled, vagy szeretnél áttérni rá, akár egészségügyi, akár morális megfontolásból, mert Te is ráébredtél, hogy az állatok a barátaink. ☺

Ezek után kit kövessünk, kire hallgassunk?

A válasz egyszerű. Csak magadra! Teszteld le, hogy mi az, ami számodra minden szinten elfogadható, amitől harmonikusan érzed magad és örülsz, hogy vége a keresésnek.

Ha azonban a fenti felsorolásban említett példákat már Te is észrevetted és belülről még mindig a „vissza a paradicsomba” érzése hajt, akkor Douglas Graham szavai a hazatérés simogató érzését ébreszthetik Benned.

Több alkalommal találkoztam vele személyesen, gyümölcsfesztiválokon. Egyhetes edzőtáborai igazi kihívást jelentenek a legfittebb atléták körében is, viszont mindig valódi felüdüléssel töltenek el. Végre egy igazi példakép, aki nem csak teóriákat szajkóz, hanem 60 év felett is – a könyvében leírtakat követve –, aktív életvitelével igazi lámpásként vezeti ki az útkeresőt a fentebb felvázolt labirintusból.

Figyelmeztetés! A könyv elolvasása és a vele való találkozás olyan átalakító erejű lehet, hogy attól a naptól Te is ilyen fitten és energikusan szeretnéd élni a napjaidat, akár idős korodban is!

Számomra nem kérdés, hogy megtaláltam a valaha ismert legegészségesebb étrendet és életmódot.

Ha van kedved, csatlakozz!

Ezen utadhoz kívánok sok örömet, kitartást és megújuló egészséget!

Öszinte szeretettel:

Nagy László Zoltán

gyümölcs-zöldségevő, a paradicsomból ☺

Bevezetés

Nem volt könnyű megírnom ezt a könyvet. Már számtalanszor megpróbálkoztam vele, de a feladat nagysága elbátortalanított, és mindig rosszul kezdtem hozzá. Ki tudja, miért, de ennek a munkának minden egyes eleme nehézségekbe ütközött. Csak arra tudok gondolni, hogy ez esetben is igaz a mondás: az értékes alkotásokért meg kell szenvedni. Hiszem, hogy eddig ez a legértékesebb könyv, amit írtam.

A könyv megírása közben folyton azon kaptam magam, hogy komoly vitába keveredtem saját magammal, és nem tudtam eldönteni, hogyan tudnám a leghatékonyabban elérni, megszólítani a lehető legtöbb embert:

- Az eszükre vagy a szívükre hassak? Ha számokkal, friss kutatási eredményekkel, tudományos értekezésekkel és tankönyv ízü tényekkel hozakodom elő, akkor hajlandóak lesznek változtatni az étkezési szokásaikon?
- Vajon ezekkel a részletes információkkal csak azt érem el, hogy elvesztik az érdeklődésüket a téma iránt, vagy – épp ellenkezőleg – az egymásra épülő adatok végül egy meggyőző erejű és megbízható információforrássá állnak össze?
- Milyen mélyre menjek ahhoz, hogy a lényegét át tudjam adni? Elég, ha csak annyit mondok, hogy az emberhez hasonló testi felépítésű állatok is gyümölcsöket és zöldségeket esznek, és nem is híznak el, ezért követnünk kellene a példájukat?
- Mit gondolnak majd az emberek, ha olyan történeteket olvasnak a könyvben, amelyek szerint a módszer követői sokkal egészségesebbek és energikusabbak lettek, váratlanul meggyógyultak, könnyedén lefogytak, szellemileg megvilágosodtak, megtalálták rég elvesztettnek hitt életkedvüket? Túlzó hatásvadászatnak vagy hiteles beszámolóknak tekintik majd ezeket, ami rájuk is ösztönzőleg hat?

Leginkább pedig amiatt aggódtam, hogy...

- ha kihagyok valamit, lesz-e újabb lehetőségem?

A könyv megírása rengeteg kutatómunkával járt. Előfordult, hogy napokig tanulmányoztam egy témát, hogy megírhassak 1-2 mondatot. Minél többet tudtam, annál többet kellett még tanulnom. Végül már azt gondoltam, választanom kell: vagy könyvet írok, vagy egész nap csak mások munkáit olvasgatom.

Töménytelen mennyiségű információt gyűjtöttem össze, de ezek nagy részéről kiderült, hogy egész egyszerűen nem vágnak a témába. Csak remélhetem, hogy értékes anyag lesz belőlük jövőbeni munkáimhoz.

Kinek érdemes elolvasnia ezt a könyvet?

Ezt a könyvet azoknak írtam, akik úgy vélik, hogy a megfelelő testsúly és kicsattanó egészség megszerzése velünk született jogunk és egyben saját felelősségünk – azoknak, akik hajlandók tenni is a vágyott testi-lelki egészség eléréséért.

A 80/10/10 módszer nem afféle „mindent vagy semmit” típusú játék. Lehetővé teszi, hogy egy kitűzött célért küzdjünk, ahelyett, hogy egyszerűen csak betartanánk egy étrendet. Nem kell elsősorban vegetáriánus vagy nyers kosztot élnie ahhoz, hogy profitálhasson a 80/10/10 módszerből.

Ha tipikus modern, nyugati (hovatovább amerikai) étrendet követ, a 80/10/10 módszer lehetővé teszi, hogy továbbra is úgy táplálkozzon, ahogy szokott, miközben fokozatosan megismerteti új ételekkel, amelyek fogyasztása közelebb viszi célja eléréséhez. Ahhoz, hogy a 80/10/10 módszerrel sikereket érjen el, az irány a fontos, nem a sebesség.

Ha már korábban áttért a vegetáriánus, vegán táplálkozásra vagy a nyerskosztra, a könyv alapelveinek megismerése és alkalmazása ugyanúgy előrelépést jelenthet. A nyersevőknek ez a könyv lehet a siker záloga. Izgalommal tölt el a gondolat, hogy végre sikerült könyvet írnom arról a módszerről, amit már hosszú évek óta oktatok vegetáriánusoknak és nyersevőknek.

Cselekvésre ösztönzött, hogy láttam az elkedvetlenedésüket, amikor nem boldogultak a nyers ételekkel, és összezavarodtak a sok, egymásnak ellentmondó információtól, amit a többi tanártól vagy a nyerskoszt lelkes híveitől hallottak. Gyakran fordultak hozzám azzal, hogy elszánták magukat a magas zsírtartalmú nyerskosztra való áttérésre, de fogalmuk sincs, hogyan kezdjenek hozzá, mert több információra lenne szükségük.

Ma már magabiztosan állok eléjük, egyik kezemben a mintaszámításokkal, amik egyértelműen bizonyítják, hogy veszélyesen magas arányban fogyasztunk zsírt – a másik kezemben pedig egy világos és érthető módszerrel, ami azoknak készült, akik szeretnék magasabbra tenni a lécet, és egészségük érdekében be akarják tartani az alacsony zsírtartalmú étrendet.

Az eredmények önmagukért beszélnek

25 éve végzek kutatásokat, és tanácsadóként közel 20 éve segítek az embereknek az egészségükkel, táplálkozásukkal, sportteljesítményükkel kapcsolatos kérdésekben. Ebben a könyvben benne van mindez, és még ennél is több. Ez idő alatt én magam is alkalmaztam a 80/10/10 módszert – több ezer páciensemmel együtt, akik a mai napig hálásak, hogy visszanyerték egészségüket, életerejüket, alakjukat.

Saját szememmel láttam, ahogy a súlyos beteg emberek kezdtek egyre jobban lenni, napról napra nőtt a vitalitásuk, annak köszönhetően, hogy néhány ésszerű változtatást vezettek be a táplálkozásukban és az életmódjukban. Láttam, ahogy az orvostudomány által gyógyíthatatlannak ítélt betegek meggyógyították magukat az itt leírt módszer segítségével. Láttam, ahogy az egykori világklasszis sportolók megfiatalodtak, és megint saját csúcsformájukat hozták. Őszintén szólva a 80/10/10 nem csupán étrend, hanem igazi sikerrecept. És egyre csak jobb lesz.

A C. mellékletben saját gyűjtésű sikertörténeteket találunk, amiket egészséges, boldog, a 80/10/10 életmódot sikeresen gyakorló emberek meséltek el nekem. Ezek a történetek önmagukért beszélnek.

Bárhol tart a kicsattanó egészség felé vezető úton, remélem, élvezettel olvassa ezt a könyvet, és értékesnek, tartalmasnak és ösztönzőnek találja majd. Őszintén hiszem, hogy ezeken az oldalakon mindenki megtalálja azt a táplálkozási útmutatást, amire szüksége van ahhoz, hogy megszerezze, visszaszerezze és megtartsa azt a formás, erőt sugárzó testet, amiről álmodott, és azt az egészségi állapotot, amiről korábban még csak nem is álmodhatott.

Tisztelgés T. C. Fry emléke előtt

A néhai T. C. Fry (1926–1996), a szeretve tisztelt, világhírű oktató a mentorem volt. Ő tanított meg arra, hogy az egészség és a táplálkozás terén hogyan válasszam el az ocsút a bűzától. Soha nem mondta meg, mit gondoljak, de gyakran adott útmutatást ahhoz, hogyan gondolkodjak... ahhoz, hogy tovább finomítsam magát a gondolkodást, és magamtól jöjjek rá az igazságra. Szeregett végigvinni egyetlen gondolatmenetet, míg végül eljutott saját logikus, és sokszor egyedüli üdvöztető megoldásához.

Az 1980-as években és a 90-es évek elején T. C. (gyakorta elmondta nekem, hogy a keresztnéve T., de a barátai mégis gyakran Terrynek szólították) és én több száz városban tartottunk előadást és hétvégi továbbképzéseket közösen. Nem árultunk semmit, csak tanítottunk. A téma szinte mindig más volt, de mindig valamilyen szempontból az egészséggel foglalkoztunk. Egyszer megkérdeztem Terrytől, hogy miért nem találunk ki egy tematikát az előadásainkhoz, amihez tarthatnánk magunkat, olyat, amit bárhol előadhatnánk.

– Én tanítalak téged – mondta ő erre, felvillantva ellenállhatatlan mosolyát. Szeretném hinni, hogy jó munkát végzett.

A legnagyobb jóindulattal sem állítanám, hogy Terry tökéletes volt. Nyíltan felvállalta hibáit. Nem volt magasan képzett ember sem. 45 évesen – korábbi önpusztító életvitele és mértéktelensége miatt – szörnyen megromlott az egészsége, ám ő fordított egyet a sorsán. Az orvosok nem sok időt jósoltak neki. Ő azonban változtatott a táplálkozásán, és odafigyelt még számos egyéb dologra, ami az egészséges élethez kell, és ezzel nyert még 25 évet.

Végül az őt jellemző intenzitás lett a veszte. Egyszerűen halálra dolgozta magát: azon fáradozott, hogy a lehető legtöbb emberhez eljuttassa az egészséges élet üzenetét. Mindez nem volt hiábavaló. Tanítványai meghatározó szereplői lettek az aktuális „egészség-mozgalmaknak”, és még most is azok. Közülük is Harvey és Marilyn Diamond végezték a legfigyelemreméltóbb munkát, könyvük, a *Testkontroll (Fit for Life)* úttörő volt a maga nemében. Terry tanítványai közül még sokan írtak könyvet. Büszke vagyok arra, hogy én is közéjük tartozom. Amíg élt, Terry gyakran eljött hozzám. Gyakran hangoztatta, hogy írásai az embereknek, a nagyközönségnek szólnak, és azt szeretné, ha jó hasznukat vennék. Ezért nagylelkűen felajánlotta, hogy bármikor újra kiadhatom a munkáit, ha úgy látom jónak.

Ez egyike azoknak az alkalmaknak, amikor Terry írásaiból több rövid részletet is beépítettem a saját könyvembe. Ezek közül a leghosszabb, némiképp átdolgozott formában az 1. fejezet, ami az ember természetes étrendjét veti össze az ember anatómiájával.

Köszönetnyilvánítás

Szeretném kifejezni a hálámat mindazoknak, akik lehetővé tették, hogy ez a könyv elkészüljön, bár olyan sokan vannak, hogy képtelenség lenne valamennyiüket név szerint felsorolni.

Először is köszönet azoknak, akik együtt dolgoztak velem, és segítettek rendezni a gondolataimat a könyv témája körül: Gail Davis, Dave Klein, Ken Lyle, Laurie Masters, Tim Trader, Laurie Clifford, Robert Sniadach, Bruce Brazis, David Rodenbucher, Catherine Galipeau és John Pierre.

Sokan sokféleképpen járultak hozzá a könyv megszületéséhez: információkkal, szerkesztői munkával, kutatással, tehermentesítéssel. Voltak, akik afféle kis tanácsadó testületként megadták a szükséges támogatást, mások pedig olyan kérdéseket tettek fel, amik végre tisztáztak egyet s mást. Megint mások úgy segítettek, hogy megosztották velem saját módszerük részleteit, a problémákat és a megoldásokat, amikre ők maguk jöttek rá menet közben. Szeretném valamennyiüknek elmondani, hogy nagy hatással voltak rám és a munkámra.

Voltak, akik a „színfalak mögül” segédkeztek, külön köszönet nekik: Dennis Nelson, David Taylor, Justin Leila, Josh Steinhauer, Tom Cushwa, Gideon és Jackie Graff, Nancy Parlette, Todd Ewen, Dr. Deborah Wood, Charlie Mort, Craig Bishop, Coby Siegenthaler, Suzanne Slusser és Shari Leiterman.

Továbbá szeretnék köszönetet mondani John Robbinsnak és Michael Gregernek, amiért szívélyesen engedélyezték, hogy korábban publikált munkáik megjelenjenek a könyvemben, és köszönettel tartozom Antonia Horne-nak is, amiért megengedte, hogy részleteket közöljek néhai férje, Ross Horne munkájából.

Sokan egyszerűen csak azért nógattak, hogy adjam ki ezt a könyvet, mert szerették volna megmutatni a szeretteiknek. A maguk módján ők is mindannyian hozzájárultak ahhoz, hogy végül elkészüljek a munkával. Köszönet ezért. Sokat jelent nekem, hogy úgy gondolták: a munkám van annyira értékes, hogy megérje a fáradságot e könyv megírására ösztönözni. Felbecsülhetetlen értékű támogatást kaptam azoktól, akik drága idejüket arra pazarolták, hogy velem foglalkozzanak.

A *Gyakran ismételt kérdések* című rész megírásában is sokan voltak segítségemre: feltették a kérdéseket, és gyakran megadták a sok szempontból helyes válaszokat. Minden elismerésem ezért Lennie Mowrisnak, Randall Phelpsnek, Janie Gardenernek és Jack Whitley-nak.

Köszönöm Marr Nealonnak, hogy segítségemre volt ennek az ügynek a támogatásában, igazán remek munkát végzett.

Unokahúgomnak, Shyella Joy Mayknak a motivációért és a támogatásért tartozom köszönettel, és azért, hogy olyan sokat dolgozott a honlapomon, illetve köszönet jár a testvérenek Liat Natanya Mayknak is, aki megtanított megőrizni szellemi tisztaságom, és relaxációs zenével segített, hogy ne téveszszem szem elől a távlati célokat.

Köszönet illeti Gail Davist is, a publicistámat, aki éjt nappallá téve korrek-túrázta a kéziratot, és folyamatosan ötleteket adott ahhoz, hogyan lehetne a lehető legtöbbet kihozni a könyvből és a vállalkozásomból.

A könyv írása közben hajlamos voltam annyira belefeledkezni a munkába, hogy teljesen elvesztettem az időérzésem, és megfeledkeztem egyéb felad-taimról, megbeszélt találkozókról, étkezésekről, a mozgásról, és néha még az alvásról is.

Szerencsére van egy saját védőangyalom, aki főállásban gondoskodik rólam. Köszönöm az én gyönyörű feleségemnek, Rozinak, hogy a nap 24 órá-jában figyelt rám, míg ezt a könyvet írtam. Folyamatos segítsége és támoga-tása nélkül soha nem tudtam volna időt szakítani erre a munkára. Még ha kényszerítettek volna, nélküle akkor sem sikerült volna, vagy ha igen, arra ráment volna az egészségem.

Köszönöm, Rozi, hogy még az élet apró-cseprő dolgai sem kerülnek el a figyelmedet. Ha rajtam múlik, a munka hevében a legtöbbjüket elszalasztot-tam volna. Csak remélhetem, hogy én is nyújtok számodra annyi támogatást, mint te nekem.

Örök hálával tartozom szerető szüleimnek, Martynak és Beának, akik ékes példával elől járva mindig arra tanítottak, hogyan legyek sikeres felnőtt. Azt kívánom, hogy saját gyermekemnek, Faychescanak ugyanolyan jó szülője legyek, mint ők voltak nekem, és legalább a töredéke meglegyen bennem az ő tudásuknak és jó természetüknek.

Külön köszönet

Őszinte elismerésemet szeretném kifejezni a szerkesztőmnek, Laurie Mas-tersnek, és Lennie Mowrisnak, a FoodnSport nagyszerű ügyvezető igazgató-jának, valamint Carina Hongának, aki annyiféle pozíciót töltött be, ahányféle feladattal meg kellett birkóznunk. Ez a három csodálatos nő rengeteg időt töl-tött az adatok ellenőrzésével, kutatással, szerkesztéssel, szervezéssel és a könyv formázásával. Elkötelezettségük, íráskészségük és csapatmunkájuk emelte a könyv színvonalát.

Laurie, köszönöm, hogy fantasztikus kutató-fürkésző tehetséged révén hű maradhattam önmagamhoz, és mindabból, amit összeírtam, leszűrted azt,

amit valójában mondani akartam. Újfent bebizonyosodott, milyen értékes tehetséggel áldott meg az ég: képes vagy egy csapongó stílusú kéziratból logikusan felépített könyvet varázsolni. Örökké hálás leszek azért, hogy kitartottál mellettem és e munka mellett, és hogy – állhatatosságodnak hála – kézben tartottad annak minden egyes részletét. Külön köszönet azért, hogy személyesen is hozzájárultál a könyv tartalmához (konkrétan a 8. fejezetben és a D. mellékletben). Meggyőződésem, hogy te vagy a legjobb szerkesztő a világnak ezen a felén.

Lennie, ezer köszönet a heti menük kialakításában nyújtott segítségéért. Ez a rész ékes tanúbizonysága annak, hogy micsoda hitelességgel követed a 80/10/10 életmódot, hogy milyen jó tanítványom voltál, és milyen jó barát vagy már hosszú évek óta. Köszönöm a sok túlórát, amit azért vállaltál, hogy biztos lehess benne, a könyv időben elkészül. A segítséged nélkül ez talán soha nem válik valóra.

Carina, életem egyik legjobb döntése volt, hogy Lennie munkatársaként téged is bevettelek a csapatba. Köszönet a fáradozásaidért és azért, hogy minden kérésünket hozzáértéssel és villámgyorsan teljesítetted.

Alapgondolatok

Az amerikaiaknak több mint 40 éve mondogatják, hogy túl sok zsírt fogyasztanak, ezzel azonban gyakorlatilag semmilyen változást nem sikerült elérni.¹ Nem esznek kevesebb zsírt, annak ellenére sem, hogy a témában országszerte oktatási programokat szerveznek, kitört a szénhidrátmánia, a boltok polcain pedig megjelentek a soványabb húsok, az alacsony zsírtartalmú, rostban gazdag gabonatermékek, az alacsony zsírtartalmú desszertek, tejtermékek és főételek.

Kövérébbek (és betegebbek) vagyunk, mint valaha

Miközben az amerikai már szinte közmondásosan a legkövérebb nemzetté vált, a lakosságot ez nem akadályozza meg abban, hogy még tovább hízzon. Az amerikaiak kétharmada túlsúlyos, a népesség fele pedig elhízott. Mivel az elhízás ennyire általános jelenség, csak kevesen ismerik fel, hogy a „normál” testzsír-százalékról kialakult kép, a normál testkép eltorzult, és sokan úgy vélik, hogy néhány (tucat) fölös kiló még nem a világ. A kóros elhízás azonban sajnos egyre előkelőbb helyen szerepel a „megelőzhető halálokok” listáján. Az alábbi cikken érdemes elgondolkodni.

Mit esznek az amerikaiak? ²		
Ételcsoport	A teljes energiabevitel részaránya (%)	Kumulatív%
1 Édességek, desszertek	12,3	12,3
2 Marhahús, sertéshús	10,1	22,3
3 Kenyér, pékáru, keksz	8,7	31,0
4 Vegyes ételek	8,2	39,2
5 Tejtermékek	7,3	46,5
6 Üdítőitalok	7,1	53,6
7 Zöldségek	6,5	60,1
8 Csirke, hal	5,7	65,8
9 Alkoholos italok	4,4	70,2
10 Gyümölcs, gyümölcslé	3,9	74,2

Az amerikai étrendben a bevitt kalóriák mintegy 1/3-a ún. „junk food” (egészségtelen étel)³

írta Sarah Yang, sajtóreferens

2004. június 1.

U. C. Berkeley News

Gladys Block, a Berkeley városi Kaliforniai Egyetem epidemiológiával és közétkeztetéssel foglalkozó oktatója, 2004 júniusában a *Journal of Food Composition and Analysis* című szakfolyóiratban publikálta tanulmányát.

A tanulmányból kiderül, hogy az amerikaiak által elfogyasztott kalóriamennyiség mintegy 25%-át csupán 3 élelmiszercsoport adja: az édességek és desszertek, az üdítőitalok és az alkoholos italok. A sós nassok és a gyümölcsízű italok további 5%-ot tesznek ki, ami azt jelenti, hogy a teljes kalóriabevitelnek legalább a 30%-a tápanyagokban szegény élelmiszerek elfogyasztásával kerül a szervezetbe.

Block szerint igazán riasztó, hogy az ún. üres kalóriák ilyen nagy százalékban vannak jelen táplálkozásunkban.

– Eddig is tudtuk, hogy az emberek sok ún. „junk food”-ot (ha úgy tetszik, „szemét kaját”) fogyasztanak, de hogy a bevitt kalória 1/3-a ezekből az ételekből származik, engem is sokkolt – mondta Block. – Nem csoda hát, hogy hazánkban az elhízás népbetegség.”

A hagyományos amerikai étrend (Standard American Diet – SAD) hagyományosan azt bizonyítja, hogy a világ leggazdagabb nemzeteinek fizikai és mentális állapota erősen hanyatlik. Ahogy nő a „szemét kaja”, az állati termékek, a kémiai adalékanyagok, a mérgező rovarirtók és a genetikailag módosított termékek fogyasztása, úgy romlik az egészségünk. A számok megdöbbentőek.

- **Elhízás:** 2000-ben, az Egyesült Államokban több mint 320 000 ember halt meg a tápanyagokban szegény táplálkozás, az elhízás, és a testmozgás hiánya miatt. Ezek a tényezők vezetnek a betegségek megelőzhető okainak toplistáját.⁴ Az elhízás a legfőbb oka mindhárom vezető haláloknak – a szívbetegségek, a rák és a stroke – kialakulásának.⁵
- **Szívbetegségek:** Bár a brit orvosi szakirodalom szerint alig több mint 100 évvel ezelőtt (1878-ban) regisztrálták az első szívrohamot, legalább minden 5. amerikainak van valamilyen szív- és érrendszeri problémája, ami naponta több mint 2 500 halálos áldozatot követel csak az USA-ban.⁶ 2001-ben a szívbetegségek közel 700 000 amerikai halálát okozták.⁷

- **Rák:** Egy-két generációval ezelőtt a rák még az öregek betegsége volt. Manapság vannak „rákkórházak” kifejezetten gyermekeknek. Az USA-ban a 2004-es prognózisokban kb. 1,3 millió új rákos megbetegedés és közel 564 000 haláleset szerepelt.⁸
- **Cukorbetegség:** A cukorbetegek száma meghaladja a 18 milliót, ez a 6. leggyakoribb halálok Észak-Amerikában. 1991 óta 61%-kal nőtt a diagnosztizált cukorbeteg felnőttek száma az USA-ban, és az előrejelzések szerint 2050-re számuk legalább a mostani kétszeresére nő, vagyis a 2000-ben született amerikaiak 1/3-át sújtja majd ez a kór. Jelenleg évente több mint 200 000 halálos áldozata van a diabétesznek.⁹

Vegyes üzenetek

Örültség azt képzelni, hogy mindent továbbra is ugyanúgy csinálhatunk, mint eddig, és közben arra számítani, hogy az eredmény majd más lesz. Ha tényleg egészségesek szeretnénk lenni, akkor el kell kezdeni egészségesebben élni. De pontosan min is kellene változtatni?

Naponta több tucat, egymásnak ellentmondó véleménnyel és értelmezéssel találkozunk a táplálkozástudomány gyakorlatilag valamennyi területén. Ez az a tudományos terület, ami tele van ellentmondásos elméletekkel, és ennek köszönhetően a „valódi” tudósok, a fizikusok, matematikusok, kémikusok és a többiek szemében a táplálkozástudomány nem is valódi tudomány.

Úgy tűnik, hogy a súlykontroll, a testsúlyvezetés egyetlen állandó eleme a zűrzavar. Hetente jönnek divatba újabbnál újabb étrendek, diéták, módszerek, és mindegyik megoldást kínál pocakos problémáinkra. Egyesek azt javasolják, csökkentsük minimálisra a zsírfogyasztást, mások szerint azonban a zsírfogyasztástól nem hízunk el, sőt, attól leszünk egészségesek. Megint mások a szénhidrátokat kárhozzátják, miközben „kollégáik” meggyőző bizonyítékokat tárnak elénk, melyek azt igazolják, hogy a helyes táplálkozás fő eleme a teljes kiőrlésű gabona. Elgondolkodtató, hogy vajon ezek közül az egymásnak ellentmondó elméletek közül melyiknek van igaza, és melyik az, ami csak ostoba maszlag. Vagy az igazság most is valahol az arany középúton van?

Tovább nehezíti a helyzetet, ha nem csupán formás testre vágyunk, de szeretnénk kicsattanóan egészségesek is lenni. Az egyik önjelölt „szakember” azt állítja, hogy a táplálkozásunkban az ásványi anyagok a legfontosabbak, egy másik pedig arról akar meggyőzni, hogy a strukturált víz majd kigyógyít minden betegségből. Tudósok, táplálkozási szakértők, orvosok, „gyógyítók” és laikusok tucatjai töltik meg könyveikkel a könyvesboltokat, tartanak előadásokat szerte az országban, és próbálnak meggyőzni a maguk igazáról:

a vitaminok, vagy az esszenciális zsírsavak, vagy az antioxidánsok, vagy az enzimek, vagy valami egyéb, biztos dolog mindenhatóságáról, ami garantáltan megoldja minden egészségi problémánkat, gátolja az öregedést, és segít lefogyni.

Mindannyian hevesen védik a maguk igazát, és ez teljesen érthető is. Legtöbbjüknek komoly anyagi érdeke fűződik az adott táplálkozási szemlélethez, ami megvásárolható módszerekkel, táplálékkiegészítőkkel, ún. superfood-okkal, motivációs előadásokkal, előre csomagolt ételekkel és kiegészítők széles választékával válik teljessé.

Ez a zűrzavar rám is hatással volt. Az évek során többféle étrendet próbáltam már ki, mint amennyiről a többség egyáltalán hallott. Már csak azért is, mert kerestem azt a módszert, amivel egészséges leszek, javul a sportteljesítményem, és a súlyomat is karban tudom tartani – egyszerre. Belefáradtam az újabb és újabb módszerek kipróbálásába, de nem tudtam, mi mást tehetnék. Tovább kerestem tehát azt a valamit, ami nekem beválik, minden szinten.

Egészségtudomány

Az én szemem előtt az 1970-es években kezdett oszlani a köd. Emlékszem, izgatott voltam és megkönnyebbült, hogy annyi év hiábavaló keresgélés után végre rátaláltam arra az étrendre, ami valóban hatásos – minden, számomra fontos szempontból –, és ezt világos és megcáfolhatatlan bizonyítékok támasztják alá. Ebben a könyvben megosztom Önökkel a természetes higiénia nevezett tudásanyag néhány kiemelkedően fontos elemét, olyan információkat, amelyek megváltoztatták az életemet, és lehetővé tették, hogy ezeket tanítsak meg arra, hogyan szerezzenek meg/vissza jó közérzetüket, vitalitásukat és alakjukat, amire mindig is vágytak.

Az általam ajánlott táplálkozási szemlélet – főleg amiatt, hogy a friss gyümölcsök és zöldségek fogyasztása áll a középpontjában – radikálisnak tűnhet, különösen annak fényében, hogy az orvosok, a táplálékkiegészítő-gyártók, a diétadiéta guruk mind, egységesen azon a véleményen vannak, és erről akarják meggyőzni pácienseiket is, hogy az egészség kulcsa nem fán terem.

Én azonban arra biztatom Önöket, hogy hagyják hátra előítéleteiket, és tartsanak velem, vizsgáljuk meg együtt egy mezőgazdasági terményekben gazdag, zsírban szegény étrend szerinti élet természetes egyszerűségét – azt, amire a természet az embert megalkotta.

A nem átfogó gondolkodásmód buktatói

A természetes higiénia elvén alapuló étkezés, táplálkozás jelentősen különbözik a többi módszertől, amelyek a táplálkozásnak csak egy bizonyos szegmensével foglalkoznak, és amelyek igen elterjedtek az egészséges életmód hívei között. A nem átfogó módszerek nem az ételekkel, sokkal inkább azok összetevőivel foglalkoznak. További hibájuk, hogy nem tesznek különbséget az igazi egészség és „jól nézek ki, jól érzem magam, megszűntek a tünetek” érzés között – ez valóban súlyos hiba.

A nem átfogó szemléletek a hasraütésszerűen kiválasztott tápanyagok érdemeit dicsőítik – klasszikus teleshop-módszer. Ezeknek a módszereknek az a célja, hogy eladjanak egy bizonyos terméket, így nincs szükségük arra, hogy elmondják a teljes igazságot. Mélyen hallgatnak arról, ami viszont segíthetne benne, hogy teljes képet kapjunk az adott témáról.

Ez éppen olyan, mintha az éremnek csak az egyik oldalát ismerve hoznánk döntéseket. A nem átfogó gondolkodásmód követői torz információkra támaszkodnak, és a részinformációkból összeálló hiányos kép vezet a táplálkozással kapcsolatos félreértésekhez, amik aztán tovább burjánzanak.

Az alábbiakban egy híres indiai legenda nyugati, versbe szedett változatát olvashatják. A történet – a maga szatirikus módján – azt szemlélteti, micsoda zűrzavar lehet abból, ha összekeverjük a részinformációt az egészszel.

Vakok előtt az elefánt¹⁰

Hat hindosztáni férfiú buzgón tapogatott
Egy elefántot, mert olyat még sose láthatott,
Lévén, hogy szegény, mind a hat vak hindosztáni volt.

Az egyik tapogatja csak robosztus oldalát,
És máris mondja, vágja rá a bölcs szentenciát:
„Akár egy fal, éppoly lapos az elefánt! Nahát!”

Agyart érint a második, simát és hengerest,
És egy kissé bököset is, hűvöset és hegyest,
„Lándzsaszerű az elefánt”, állítja egyenest.

A harmadiknak a keze, ahogy nyúlkál haránt,
Egy tekergő tömlőhöz ér; merészen beleránt.
„Értem!”, kiáltja fennen ő, „Kígyó az elefánt!”

A negyedik egy térd körül motoz. Keze mohó.
„Csodálatos formája van”, lelkenedezik, „Hohó!
Fatörzsszerű az elefánt, ez már nyilvánvaló!”

Az ötödik véletlenül fület fog, melyhez ő
Vakon is jól ért. Válasza az itt következő:
„Az elefánt vékony, s lebeg, akár a legyező.”

A hatodik egy ideig a semmibe kapkodott,
Aztán egy csápoló farkat a markába ragadott.
„Kötélforma az elefánt”, imígy nyilatkozott.

A hindosztáni, mind a hat bőszen vitatkozott;
Amit tapasztalt, ahhoz mind vadul ragaszkodott.
S lám, mindnek volt igaza is, s mind is csalatkozott.

Tanulság

*Ha egyik teológus a másikkal disputál,
Egyik sem érti, hogy amaz miről is prédikál.
Nem látott elefántot, így értetlenül bírál!*

(írta: John G. Saxe, fordította: Bányay Géza)

Ahogy a hat vak embernek teljesen más benyomása volt ugyanarról az elefántról, úgy – bizonyos szempontból – lehetnek helyesek azok a téves információk is, amik az olyan, ún. táplálkozási „szakértőktől” származnak, akik csak egyféle szemszögből látják és láttatják ezt a kérdéskört. De egyikük sem informálja a hallgatóságát teljes körűen.

Az átfogó szemlélet hiánya azt jelenti, hogy ha engem például csak a kalcium érdekel, akkor nyilván olyan ételeket keresek, amiknek magas a kalciumtartalma. Valószínűleg nem foglalkoznék olyan ételekkel, amik csökkentik a test kalciumszintjét, vagy rossz hatással vannak a kalcium beépülésére. Nem kutatnám az életmódbeli tényezőket, amiknek eredményeként csökken a kalcium a testben, és azokat sem, amelyek fokozzák a kalcium felszívódását.

Ehelyett valószínűleg úgy döntenék, hogy kalciumtartalmú étrend-kiegészítőket szedek – ez a nem átfogó gondolkodás ékes példája. Nem valószínű, hogy azután kutakodnék, milyen mellékhatásai lehetnek a túlzott kalciumfogyasztásnak. És nem tanulmányoznám a kalcium különböző formáinak biológiai hasznosulását. És ami talán a legfontosabb, nem kérdőjelezném meg, hogy bölcs dolog-e elsősorban egymástól elválasztott tápanyagokban gondolkodni.

A természetben a kalcium (mint minden más tápanyag) nagyon pontosan kiszámított arányban van jelen a növényekben, kiegészítve több száz, sőt akár több ezer, egyéb mikrotápanyaggal, amiket együttesen kell elfogyasztanunk. Azzal nem javítunk a természet ősi rendjén, ha kivonjuk és megtisztítjuk az egyik vagy akár több tucat tápanyagot – elszakítva azokat a többi elemtől, amivel a természetben együtt fordulnak elő –, és ezzel nem is érhetünk el pozitív eredményt.

Sőt, azt is hallottam már, hogy egyes becslések szerint a tudósok a létező összes tápanyagnak eddig mindössze 10%-át fedezték fel, ezek is főként ún. fitotápanyagok (növényi tápanyagok). Mindezek tudatában érdemes megállni, és elgondolkodni egy pillanatra: hogyan állíthatja bárki is, hogy megállapított egy bizonyos tápanyaghiányt, és kellő tájékozottsággal megteszi a szükséges lépéseket annak megszüntetésére? Véleményem szerint az ésszerűség azt diktálja, hogy ez lehetetlen.

Teljes értékű táplálék – csakis és kizárólag

A technológia fejlettsége ellenére a táplálkozástudomány nagyon fiatal tudományág. Nincs a birtokunkban sem a tudás, sem a technológia ahhoz, hogy egy laboratóriumban előállítsuk a tápanyagoknak azt a briliáns egyensúlyát, ami a természetben, a teljes értékű növényekben megtalálható.

A teljes értékű növényi táplálékon kívül semmi más nem garantált – legyen szó zöldséglevelekről, „egészséges” olajokról, szárított, „teljes értékű” táplálékkiegészítőkről vagy fehér porrá őrölt, gyógyszerminőségű „superfood”-okról.

- Csak abban reménykedhetünk, hogy ha finomított és nem teljes értékű ételeket eszünk, akkor legalább jóllakunk, és részben tápláljuk a testünket is.
- Csak abban reménykedhetünk, hogy ha kiegészítjük az étrendünket egymástól elválasztott tápanyagokkal, azzal legalább enyhítjük a tüneteket, miközben tovább növeljük az egyensúly hiányát.

Az ilyen érvelés sokak számára zavaros, mivel gyakran tapasztalják, hogy a táplálékkiegészítők hatására nő az energiaszintjük, és látszólag elmúlnak az egészségi problémáik. Én azonban azt tapasztalom, hogy ezekért az eredményekért nagy árat fizetnek. Ha ezek az emberek képesek elszakadni a táplálékkiegészítőket forgalmazó cégek reklámjaitól, és nem akarnak mindenáron gyors enyhülést találni a bajaikra, akkor általában észreveszik, hogy az életük egyetlen, végtelen „itt a piros, hol a piros” játékká változott, ami-ben ugyan megváltoznak a tünetek, de sosem érhetik el az igazi egészséget, a homeosztázist és a belső békét.

Az egészség és a „jól érzem magam” nem ugyanaz

Az alábbiakban vázolt párhuzam segít megértenünk, mi is a különbség az egészség megteremtése (a teljesség) és a tünetek kezelése (nem átfogó szemlélet) között:

- **Munkahelyi példa:** Tegyük fel, hogy Ön egy barátságtalan irodában dolgozik, nagyon alacsony fizetésért, és naponta el kell túrnie kegyetlen főnöke gorombaságát. Ha kitörne ebből a béklyóból és felmondana, utána azt mondaná, hogy megtalálta a tökéletes munkát, amiről mindig is álmodott? Természetesen nem. Hiszen nincs is munkája. Az igaz, hogy az újonnan elnyert szabadság nagy megkönnyebbüléssel tölti el, hisz megszabadult a zsarnokoskodástól, de a fájdalom csillapítása messze nem az a cél, amit el akar érni, hiszen valójában olyan munkára vágyik, amivel elégedett lehet, és ahol Önnel is elégedettek. Ha nem tesz lépéseket azért, hogy jobb munkát találjon, talán hosszú ideig csak tétlenül ücsörög majd, és cseberből vederbe kerül: eddig volt egy szörnyű munkahelye, most pedig munkanélküli.