



Dr. Tóth Meléna MD, CNC

A
CUKOR
az igazi ellenség

Hogyan nyerjük vissza
és tartjuk meg az
ideális testsúlyunkat
éhezés nélkül



Bevezetés

Az iskoláim során, mint táplálkozási szaktanácsadó (Certified Nutrition Consultant) és később mint természetgyógyász (Naturopathic Doctor) a tananyagunk óriási hangsúlyt fektetett nemcsak a helyes táplálkozásra, de arra is, hogy milyen formában, milyen kombinációban fogyasszuk az élelmiszereinket. Külön foglalkoztunk azzal, mennyire a feje tetejére van állítva a táplálkozásunk amiatt, hogy az elfogyasztott kalóriáink többsége szénhidrátokból származik. Bár akkor nagyon megfogott a dolog, később anyai mindenről tanultunk, hogy kissé feledésbe merült ez a koncepció.

Most viszont az elmúlt hónapokat azzal töltöttem, hogy végigkutatam jóformán minden fellelhető információt ezzel kapcsolatban, és mondhatom nagyon meglepő dolgokra jutottam. Meg vagyok győződve arról, hogy sikerült megfejtenem a hízás és fogyás igazi titkait. Ha fontos Önnek az, ahogyan táplálkozik, vagy felesleges kilókkal küzd, és legfőképp, ha próbálkozik, de nem tud lefogyni, akkor feltétlenül olvassa végig az összes információt ebben a könyvben!

Felfedezéseim akkor indultak el, amikor tavaly ősszel a férjemmel belefogtunk egy szigorú Candida ellenes kúrába. Ez két dologból állt. Egyrészt egy herbális tisztító csomag rendszeres fogyasztásából, másrészt az étrendünk gyökeres megváltoztatásából. És azt a szót, hogy "gyökeres" komolyan kell venni. Ugyanis a Candidát – ami a jelenlegi adatok szerint a lakosság háromnegyed részének okozhat problémákat – lehetetlen kontrollálni, ha az ember nem csökkenti le szinte nullára a szénhidrátok fogyasztását, mivel ez a kedvenc étele ezeknek a káros gombáknak. Ettől nőnek, ettől szaporodnak. És ahogy megdöbbenve tapasztaltuk nap mint nap, a szénhidrát nagyon tág fogalom, rengeteget eszünk belőle, és ezért nagyon nehéz egyik napról a másikra megvonni magunktól.

Mint tudjuk, nemcsak a kristálycukor jelenti a szénhidrátot, de az összes gabonaféle, a burgonya és bizonyos zöldségek, valamint a gyümölcsök. Ha ezeket mind kivesszük az étrendből a kenyérfélékkel és péksüteményekkel együtt, nem marad nagy választék. Marad a hús, hal, tojás, tofu, néhány zöldségféle és az olyan magvak, mint dió, mogyoró, stb.

De nem baj, az egészségért áldozni kell jelszóval elkezdtük a kúrát és próbáltunk kitartani mellette. Nekem egész könnyen ment, de a férjem, mint valami mártír érezte magát minden nap elteltével, amikor nem ehetett sem kenyeret, sem krumplit – két kedvenc ételét. Azonban nem annyira a Candida kúrán van most a hangsúly, hanem azon, amit ennek kapcsán fedeztem fel. A Candida kúra ugyanis egy tökéletes fogyókúrának is bizonyult egyben. Bár nekem nem voltak igazán súlyproblémáim, mégis mielőtt megszületne volna a kisbabámat másfél évvel ezelőtt, felszedtem 45 fontot (jó 20 kilót). Ennek egy része a szülés után eltűnt, de egy másik része magával kísért, bármennyire is szerettem volna megszabadulni tőle. Szóval, ezen a ponton jött a meglepetés, ugyanis miután lecsökkentettem a szénhidrátokat az abszolút minimumra a Candida kúra miatt, egyszer csak elkezdtem fogyni! A kúra első hat hete alatt a 10-es méretről lementem egészen az 5-ösre. Az első négy hétben csak az étrenddel sikerült a fogyás, de az azt követő hetekben már elkezdtem a B-Slim™ nevű táplálkozás-kiegészítő szert is szedni, ami szintén sokat segített. (Mellékeltem egy képet magamról néhány hónappal a szülés után, és most. Nem tudom mennyire látszik a különbség, de az biztos, hogy én látom és érzem!)



A baloldali kép 1997. novemberében készült, két hónappal a kisfiam születése után. Itt kb. 30 font felesleg volt még rajtam, amiből csak nagyon keveset tudtam leadni a következő egy év során. A jobb oldali kép 1998. december végén készült, hat héttel a Candida kúra után, ami a legjobb fogyókúrának bizonyult. Ekkor már két hete szedtem a B-Slimet is. Összesen öt méretet fogytam le a hat hét alatt, 10-esről 5-ösre. (A képeken az is jól látszik, hogy milyen szeleburdi kisfiam van.)

Ez a meglepő eredmény azonnal lázas kutatómunkára ösztönzött. Hiszen, ha igaz az, hogy nem annyira a zsírok mint inkább a cukrok hizlálnak meg bennünket, akkor ez logikus magyarázata lenne annak, hogy miért kövérebbek ma az emberek, mint eddig bármikor, annak ellenére, hogy sokkal több alacsony zsírtartalmú (low-fat) élelmiszert fogyasztanak. Az elmúlt két évtizedben az alacsony zsírtartalmú és zsímentes ételek forgalma az egekbe szökött. Ha megnézzük a boltban az élelmiszereket, szinte mindegyik: "low-fat" vagy "fat-free". Azonban azzal párhuzamosan, hogy az amerikaiak csökkentették a zsír-fogyasztásukat, az elhízott emberek aránya 30%-kal nőtt, míg a cukorbetegség aránya majdnem a triplájára nőtt!

Ugyancsak nőtt a szívbetegségben, rákban, magas koleszterinszintben és magas vérnyomásban szenvedők aránya.

Hogyan lehetséges ez? Ha a zsír a fő ellenségünk, akkor miért nem javul az állapotunk attól, hogy kevesebbet eszünk belőle?

Hozzálátam és elolvastam mindenféle szak- és populáris irodalmat a különféle étrendekkel, fogyókúrákkal és szénhidrátokkal kapcsolatban. Felvettem a kapcsolatot számos emberrel az Interneten, akik felismerték ugyanazt, amit én, és megosztottuk tapasztalatainkat. A végén annyira magával ragadott az egész téma, hogy ez a könyv kerekedett ki belőle.

Szeretném itt megjegyezni, hogy ez az írás táplálkozási szakértők, orvosok és egyéb szakemberek véleményére, kutatási eredményekre és a saját tapasztalataimra épül. Meggyőződésem, hogy az itt közölt információ sokféle módon nyújthat segítséget minden olvasónak, azonban fontos megjegyezni a következőket: ezzel a könyvvel nem áll szándékomban betegségeket diagnosztizálni, megelőzni vagy gyógyítani. Mindenkinél, aki követni óhajtja a későbbiekben vázolt lehetőségek bármelyikét, ajánlom, hogy előbb kérje ki az orvosa véleményét.

"Az alacsony zsírtartalmú forradalom ígéretei ellenére az elhízott emberek száma az Egyesült Államokban a 90-es évek folyamán meghaladta a 60 millió felnőttet. Az egész nemzetünk most kövérebb, mint valaha, és nem soványabb. Sőt...az Egyesült Államokban vannak a legsúlyosabb emberek a földön, és egyes szakértők azt állítják, hogy mi vagyunk a legkövérebb civilizáció, amely valaha is létezett a világon!"

[Scripps Howard News Service, 1999.]

Az „inzulin kapcsolat”

Mi okozza ma Amerikában ezt a borzasztó mértékű elhízást? Mitől nő koleszterin- és triglicerid szintünk? Miért szaporodik továbbra is a vércukorral kapcsolatos problémák száma? Mi az oka annak, hogy a túlsúlyos egyének hajlamosak a vérnyomással, a koleszterinszinttel, valamint a vércukorral kapcsolatos problémákra?

Ha ezeknek a megbetegedéseknek valóban az étrenddel elfogyasztott zsíradék lenne az előidézője, akkor a drámai mértékű növekedés helyett inkább csökkenést kellene tapasztalnunk. De hát akkor hol az igazi tettes? Mitől olyan beteg és elhízott a népesség?

A válasz az inzulin nevű hormonban keresendő. Az inzulin megfelelő mennyiségben létfontosságú, túltermelés esetén viszont káros hatású. Magas szénhidráttartalmú étrend fogyasztásakor az amerikaiak kb. 75%-ának a szervezete túl sokat termel ebből a hormomból.

A vérkeringésbe lépve az összes szénhidrát – akár rizst tartalmazó ételekről (komplex szénhidrátok), akár egy szelet csokoládéről (egyszerű szénhidrátok) van szó – glukózzá (vércukor) alakul át. Amikor szénhidrátokat fogyasztunk, a vércukorszint megemelkedik, ami a hasnyálmirigy inzulinkibocsátását serkenti.

Az inzulin szabályozza a vércukor elraktározását. Fő feladata a glukóz glikogénné (a cukor tárolt formája) történő átalakítása, ami általában a májban kerül tárolásra. A glikogén később visszaalakítható glukózzá, és felhasználható energiaként. Az elfogyasztott szénhidrátok egy része energiaként azonnal felhasználódik, más részük pedig glikogénné tárolódik. Azonban a szervezetben glikogén formájában egyszerre csak 2000 kalória tárolható. Mi történik a többlet mennyiséggel? Azt a szervezet zsírként tárolja el!

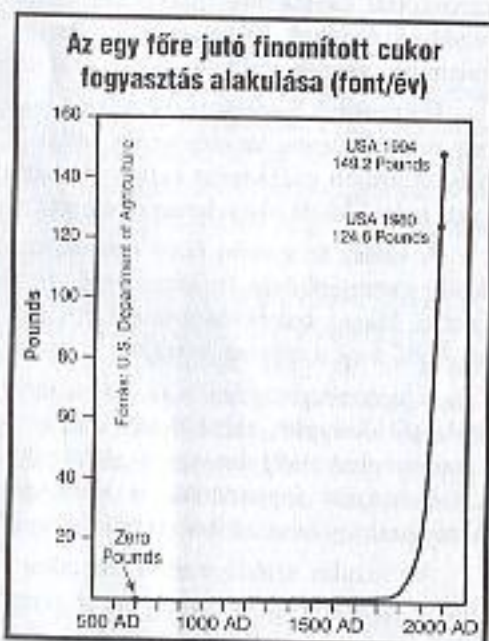
Mindaddig, amíg a szervezetnek folyamatos szénhidrátellátás áll rendelkezésére az energiához, nincs szükség arra, hogy a tárolt zsír-

ységhez forduljon alternatív energiaforrásként. Ez az oka annak, magas szénhidrát-tartalmú étrend mellett majdnem lehetetlen ni. (Ha a szénhidrátban gazdag, zsírszegény vagy csökkentett tartalmú étrendet fogyasztó személyek leadnak a súlyukból, az így leadott kilók gyakran nem a tárolt zsírból, hanem azból és vízből származnak.)

napjainkban elterjedt étrendek túlzott cukortartalma a vércukor nek hullámvasútszerű ingadozását okozza. A cukor és sok tyító jellegű szénhidrát nagyon hirtelen megnöveli a vércukor- t; kítő energiaként adva. A vércukor hasonlóan gyors nása aztán hamar véget vet ennek az érzésnek. Ezzel magyaráz- z emberek ebéd utáni, általában a kora délutáni órákban tapasztalt ágérezete.

cukorfogyasztás az 200 év során -kal nőtt. Egy átl- terikai ma kb. 75 kg * fogyaszt évente, az s évek elején fo- ott 5,4 kg-mal szem- mint az a következő ben látható lesz, tetünknek kb. 400- nerációra van szük- dhoz, hogy fizikailag azkodni tudjon egy drasztikus mértékű á változáshoz. Jelenleg etünk ezzel egy- i képtelen megbir- Az elhízás a túlzott rít (főként cukor) tás sok káros mel- sának csak egyike.

tenység nem tart- z évente elfogyasztott z kilogrammnyi egyéb átot, amelyet a szer- ntén cukorrá alakít.



2. ábra Európai adatokra támasz- kodva, a grafikon azt mutatja, hogyan változott a cukorfogyasztás i.sz. 500- tól napjainkig. A 20. században eddig sohasem látott méreteket öltött az egész világon. Egy átlagos amerikai csaknem 150 font finomított cukrot fogyasztott el 1994-ben.

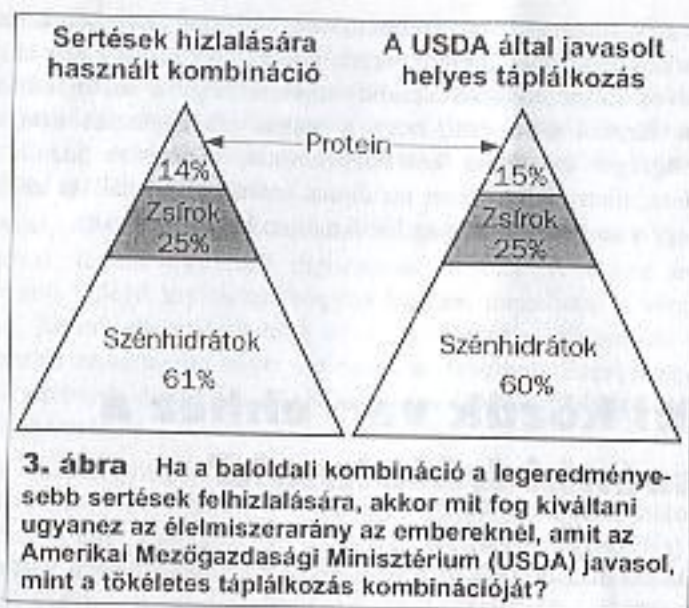
A szakértőknek többnyire sikerül meggyőzniük az embereket arról, hogy a szívbetegséget, a rákot, valamint a kóros elhízást a zsír okozza. Sok orvos és kutató kezd azonban rájönni, hogy a valódi bűnös az inzulin. Kezdi felismerni, hogy a magas zsírfogyasztás nem okoz szívbetegséget és magas koleszterinszintet, hanem az inzulin túl- termelése, illetve a szervezet inzulinnal szembeni ellenállása idézi elő azt, hogy a szervezet nem megfelelő módon hasznosítja zsirt.

Mi közük van ehhez a szénhidrátoknak?

De hát mi is a baj a szénhidrátokkal tulajdonképpen? – kérdezheti most az Olvasó. Ha brokkoliról vagy karfiolról van szó, akkor semmi! A baj az, hogy az emberek túl sok káros szénhidrátot, pl. cukrot, fehér lisztet, fehér rizst, gyorséttermi ételt, valamint mindenféle feldolgozott vagy mesterséges ételféleségeket fogyasztanak. A feldolgozott vagy mesterséges ételnek nincs tápanyagértékük, viszont sok cukrot, sót, adalékanyagot, ételszínezéket és életveszélyes vegyi anyagot tartalmazhatnak.

Ha a legtöbb mostani táplálkozási szakértő tanácsát követve lecsökkentjük az elfogyasztott zsiradék mennyiségét, akkor ezzel meg- fosztjuk magunkat a jó minőségű fehérjeforrások legtöbbjéről (pl. hústól, tojástól), mivel ezeknek magas a zsirtartalmuk. Ha a zsirt és a fehérjét kizárjuk az étrendből, akkor egyetlen kategóriát vihetünk túlzásba – a szénhidrátokat. A szénhidrátok – főként a fent említett káros fajták – túlzott fogyasztása viszont serkenti a szervezet zsirtárol- lását. Így, bár igyekszünk csökkenteni a zsírfogyasztást, mégis hízni fogunk, mert a szénhidrátok fogyasztása serkenti az inzulintermelést, az pedig a szénhidrátokat cukorrá alakítja át. Azt már mindannyian tudjuk, hogy mi történik a cukorral, ha a szervezet nem tudja tápanyagként felhasználni: ZSÍRKÉNT tárolódik el!

Ezt a reakciót még a komplex szénhidrátok is serkenti. Alap- vetően minden szénhidrát cukorból áll. A szénhidrátok egész családja különböző, kémiai kötésekkel egymáshoz kapcsolódó cukormolekulák-



ból, elsősorban glükózból áll. A szervezet emésztő enzimeji felbontják ezeket a kémiai kötések, és a vérbe jutó cukormolekulák serkentik az inzulint és a többi anyagcserehormont. Ez azt jelenti, hogy ha egy – a legtöbb táplálkozási szakértő által javasolt – 60% szénhidrátot tartalmazó, 2200 kalóriás étrendet követünk, akkor a szervezetnek naponta majdnem 2 csészényi cukrot kell lebontania.

Korai őseink elsősorban vadhúst, madarakat, tojást, rovarokat és hüllőket fogyasztottak. Őskörtani tanulmányok szerint ezek az ősemberék vékonyak, magas termetűek és egészségesek voltak. Csontozatuk erős és tömör volt. Szembetűnő náluk a komoly betegségek hiánya. Ezek igazán egészséges emberek voltak, akik természetes halállal haltak meg.

Az ezt követő 7000 évszázad során az emberek fokozatosan egyre több gyökérfélét, bogyót, rügyet, diófélét és magot adtak az elsősorban húsból álló étrendhez. Ez alatt a 7000 évszázados időszak alatt az emberi szervezetnek volt ideje fokozatosan alkalmazkodni ezekhez a változásokhoz, miközben továbbra is optimális módon funkcionálhatott.

A legutóbbi tizezer év során aztán az ember olyan étrendre állt át, ami elsősorban szénhidrátokra épült, miközben a proteinfogyasztás csak kiegészítő jellegűvé vált. Ezzel felborult az a korábbi arány, amely

szerint a kalória 75%-a húsfélékből, 25%-a pedig növényekből származott. Ma a kalóriabevitel mindössze 25%-a ered húsfélékből, a maradék pedig más forrásokból, pl. gabonafélékből (szénhidrátokból). A gabonafélék fogyasztásának fokozódásával egyidejűleg romlani kezdett az általános egészség.

Ez a mezőgazdaság megjelenésével bekövetkezett drasztikus mértékű változás kb. 400 – 500 generáció alatt játszódott le, ami messze elmarad az 1000 – 10 000 generációtól, ami a genetikusok véleménye szerint a jelentős genetikai változásokhoz szükséges. Az emberi szervezet előbb-utóbb alkalmazkodhat majd a magas szénhidráttartalmú mezőgazdasági jellegű étrendhez, de a történelem tanúsága szerint ehhez további kb. 10 000 évre lesz szükség.

Az antropológiai leletek bőséges bizonyítékkal szolgálnak arra nézve, hogy a magas szénhidráttartalmú étrendre való átállás általános egészségromlást idézett elő a magas protein- és korlátozott szénhidráttartalmú étrendre teremtett emberben. Nézzük például az egyiptomiakat. Az ember azt gondolná, hogy a sok komplex szénhidrátot, nagyon kevés zsírt és húsfélét tartalmazó, finomított cukortól mentes étrendjük jó egészséget és hosszú életet biztosított, igaz? Tévedés! Az egyiptomi múmiák vizsgálata során kiderült, hogy fogszuvasodásban, érelmeszesedésben, magas vérnyomásban szenvedtek, és harmincas éveikben szívrohamban haltak meg. Bár a festmények jó alakú egyiptomiakat ábrázolnak, a múmiák bőrredői arról árulkodnak, hogy az ókori zsírszegény és magas szénhidráttartalmú étrend miatt ők is elhízottak voltak.

Rabja-e Ön a szénhidrátoknak?

Tudományos kutatások ezrei igazolták minden kétséget felülmulóan, hogy országunkban az emberek milliói váltak fizikailag a szénhidrátok rabjává. A szénhidrátfüggőség legismertebb szakértői közé tartozó Dr. Richard F. Heller és Dr. Rachael F. Heller vizsgálatainak eredményei szerint a túlsúlyos népesség 75%-a mellett a

normál súlyú népesség 40%-a is a szénhidrátok rabja. Ezt a függőséget az alkoholizmussal vagy a kábítószer-függőséggel ellentétben gyakran nem ismerik fel, nem diagnosztizálják, és természetesen nem kezelik.

Ha gyakori, hogy nagyon megkívánja az édességeket, kenyeret vagy más magas szénhidráttartalmú ételt, vagy ha nem tud lefogni, illetve ha nem tudja csökkenteni az elfogyasztott étel mennyiségét, még akkor sem, ha már jóllakott, akkor lehetséges, hogy Ön a szénhidrátok rabjává vált. Az alábbi szénhidrát-teszt kitöltésével megtudhatja, hogy ez valóban így van-e.

Szénhidrát-teszt

(Válaszoljon a kérdésekre "igen"-nel vagy "nem"-mel!)

Egy teljes reggeli elfogyasztása után is megéhezik még ebéd előtt?

Nehezen tudja abbahagyni az evést, ha keményítőt tartalmazó, snack jellegű, vagy gyorséttermi ételleket, illetve édességet eszik?

Előfordul, hogy néha jóllakatlan marad az étkezés befejezése után is?

Evésre serkenti az ételek látványa, illata, vagy akár csak a gondolata is?

Előfordul, hogy akkor is eszik, amikor nem is igazán éhes?

Előfordul, hogy éjszaka falatoznia kell valamin?

Kiadós étkezés után bágyadnak, majdnem kábának érzi magát?

Megmagyarázhatatlan fáradtságot, illetve éhséget érez délutánonként?

Előfordult-e, hogy folytatta az evést, habár már kellemetlenül elteltnek érezte magát?

Többször is megpróbált már fogyókúrázni, de ismételten visszahízik?

Pontozás (Számolja meg az „igen” válaszokat!)

0 – 2 Ön valószínűleg nem rabja a szénhidrátoknak.

3 – 4 Úgy tűnik, hogy Ön kismértékben rabja a szénhidrátoknak, azonban ezt időnként, ha nehezen is, de le tudja küzdeni.

5 – 7 A pontszám arra utal, hogy Ön közepes mértékben rabja a szénhidrátoknak. Néha képes uralkodni az étkezési szokásain, de stressz, menstruáció előtti változások, fáradtság, unalom, visszafojtott düh vagy belső feszültség hatására fokozódhat a szénhidrátok iránti vágya.

8 – 10 Ez a pontszám súlyos szénhidrátfüggőséget jelez. Lehetséges hogy Ön próbál uralkodni étkezési szokásain, s közben nem ismeri fel, hogy saját szervezete ellen küzd, amely szó szerint evésre készíti, majd a többlet energiát zsírként tárolja.

Ha a pontszáma szerint Ön szénhidrátfüggő (enyhe, közepes, vagy súlyos mértékben), nincs egyedül. A legtöbb szénhidrátfüggő ember erős vagy visszatérő vágyat érez kenyér és egyéb keményítőtartalmú ételek, gyorséttermi ételek, snackek, vagy édességek iránt. A szénhidrátfüggő egyének hajlamosak a gyors hízásra, és ha lefognak, viszonylag hamar visszahíznak. A legtöbb szénhidrátfüggő ember nem tudja, hogy egy fizikai rendellenességtől, inzulin-többlettől szenved, és tévesen önmagát hibáztatja akaratgyengesége és elhízási problémája miatt.

A SZÉNHIDRÁTFÜGGŐSÉG NEM AKARATERŐ KÉRDÉSE, HANEM EGY BIOLÓGIAI JELENSÉG!

Ez a könyv a függőség okának kijavításában segít, az inzulin- és a vércukorszint normalizálása révén, túlzott áldozatok vagy az éhezés alkalmazása nélkül. A függőség okának kiküszöbölése után a szervezet nem fog többé azok után az anyagok után vágni, melyek beteggé és ellizottá tették.

“A cukorfogyasztás és a rák között mind emberekben, mind laboratóriumi állatokban határozott összefüggés van. A daganatok köztudottan hatalmas cukorfogyasztók.”

Forrás: Dr. Joseph Beasley, MD and Jerry J Swift, MA *The Kellogg Report*, 1989 The Institute of Health Policy and Practice, Annandale-on-Hudson, New York, 129

“A Johns Hopkins Intézet kutatói bizonyítékot találtak arra, hogy egyes ráksejtek olyannyira cukorfüggők, hogy amikor megfosztják őket kedvenc édességüktől, a szőlőcukortól, elpusztítják önmagukat.”... “Tudósok már régóta gyanították hogy a ráksejtek erős függése a szőlőcukortól, mint elsődleges erő- és energiaszolgáltatótól, egyben egyik legnagyobb gyengeségük is lehet. Ennek eddigi legkövetlenebb bizonyítékai közé tartoznak Dang kutatásának új eredményei.”

Forrás: Johns Hopkins Medical Institutions' news release, Reference: Shim H, Dang C, Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 1998 Feb 17; 95(4): 1511-1516

Ételallergiák

A bizonyos ételekkel szemben mutatott allergia mellett, hogy emésztési és egyéb egészségügyi problémákat okoz, gátolja a súlyfeleslegtől való megszabadulást is. Ha a szervezetbe allergének kerülnek étel formájában, a szervezet automatikusan elkezd vizet tárolni, hogy felhigítsa a „mérget”, a zsir sejtek pedig megduzzadnak, hogy megvédjék a szervezetele ezektől a betolakodóktól. A zsir sejtek valójában felpuffadnak, a szervek és a „mérgező” anyagok közötti ütközőzónaként szerepelve. A szervezet a zsirt és a vizet megtartja annak érdekében, hogy elkerülje a mérgezést. Ennek az eredményeként a test végül több kilogrammnyi toxint, vizet és zsirsejtet fog magával cipelni.

Az ételallergiák vagy tényleges allergiák (az azokkal járó jellegzetes biokémiai reakciókkal), vagy nem. Ebben az értelemben talán inkább az étellel szembeni „intoleranciáról” vagy „érzékenységről” kellene beszélni. Az allergiák esetében a reakció sokszor egyértelmű. Ha pl. valaki penicillinérzékeny és bevesz egy penicillint tartalmazó szert, akkor a szervezet arra azonnal reagálni fog. Az első roham általában enyhe lefolyású. A következő viszont súlyos, akár életveszélyes is lehet, mivel ekkorra az immunrendszerben kialakult a túlérzékenység. Az ételallergiák gyakran „lappangóak”. A lappangó allergia során a szervezet az allergén iránt kialakított függőséggel védekezik. Ez érvényes pl. a nikotinra is, amire az emberek allergiásak, a szervezet mégis kívánja. Hasonló jelenség játszódik le egyes ételekkel is: az az étel betegít meg, amelyet leginkább kívánunk!

Ha meglátogat egy ételallergia-specialistát, az azt fogja kérni, hogy írja le a kedvenc ételét. Ezeket aztán azonnal kihúzza az étrendből. Ha Ön rájön, hogy ételallergiája/intoleranciája van, a tünetektől – akár betegségről, akár elhízottságról van szó – csak úgy lehet megszabadulni, ha a leginkább kívánt ételeket a továbbiakban nem eszi! Ezt nem könnyű megtenni. Nagyon nehéz és hosszadalmas folyamat lehet,

gyakran fizikai elvonási tünetekkel. Ne lepődjön meg, ha a szénhidrátok, főleg a cukor fogyasztásának abbahagyása után néhány napig kellemetlen elvonási tüneteket tapasztal. Elég gyakran előfordul fejfájás vagy fáradtságérzet, de nyugodt lehet, hogy ezek nem tartanak tovább néhány napnál. Ezek a tünetek egyértelműen azt mutatják, hogy Ön rabja volt azoknak az ételeknek, melyeket a szervezete most hiányol.

Ne engedje hogy a rejtett cukor becsapja!

A súlyfelesleggel küszködő emberek legtöbbször jelentős mértékben rabja a szénhidrátoknak, pontosabban a cukornak. A jó egészség vissza-nyerése és a fogyókúrás érdekében nagyszerű első lépés a cukorfogyasztás megszüntetése, azonban akaratán kívül továbbra is fogyaszt-hat cukrot, amennyiben nincs tudomása az ételekben levő rejtett cukorról.

A cukorra gondolva legtöbbszörnek az a fehér anyag jut eszébe, amit a kávéba szoktunk tenni. Ez azonban csak a jéghegy csúcsa. Az amerikaiak által fogyasztott cukor mennyiségének háromnegyede a feldolgozott ételekben levő „rejtett” cukrokból származik.

A cukor számos különböző formában létezik, és az élelmiszer-gyártók nagyon ügyesen álcázzák különböző nevekkkel. Egnéhány ezek közül, amelyekre oda kell figyelni*: árpamaláta, répacukor, barna cukor, vajazott szirup, cukornád-kristály, nádcukor, karamell, szent-jánoskenyér szirup, kukoricaszirup, kukoricaszirup sűrítmény, datolya-cukor, dextran, dextróz, diasztáz, diasztatikus maláta, etil-maltol, fruktóz, gyümöleslé és gyümöleslé koncentrátum, glukóz, glukóz sűrít-

* Mivel ezekkel a nevekkkel Amerikában angolul találkozunk, itt olvasható az angol lista, amit érdemes magunkkal vinni bevásárló útjainkra: barley malt, beet sugar, brown sugar, buttered syrup, cane-juice crystals, cane sugar, caramel, carob syrup, corn syrup, corn syrup solids, date sugar, dextran, dextrose, diastase, diastatic malt, ethyl maltol, fructose, fruit juice and fruit juice concentrate, glucose, glucose solids, golden sugar, golden syrup, grape sugar, high-fructose corn syrup, honey, invert sugar, lactose, malt syrup, maltodextrin, maltose, mannitol, molasses, raw sugar, refiner's syrup, sorbitol, sorghum syrup, sucrose, turbinado sugar, xylitol, and yellow sugar.

mény, arany cukor, arany szirup, szőlőcukor, magas fruktóztartalmú kukoricaszirup, méz, invertcukor, laktóz, malátaszirup, maltodextrin, maltóz, mannitol, melasz, nyerscukor, finomító szirup, szorbitol, citrokszirup, cukróz, turbinado cukor, xylitol, valamint sárga cukor.

Hogy a címke nem tartalmazza a „cukor” szót, az még nem feltétlenül jelenti, hogy az étel valóban cukormentes! Ugyanígy a „cukormentes”, vagy „nem tartalmaz hozzáadott cukrot” feliratok is félrevezetők lehetnek. A „cukormentes” jelentheti azt is, hogy a termék mesterséges, vagy más típusú édesítőszerrel van édesítve. A „nem tartalmaz hozzáadott cukrot” feliratú termékek ugyancsak tartalmazhatnak természetes alakú cukrot, pl. fruktózt (gyümölcs-cukrot).

Ne engedje, hogy a gyártó cégek megpróbálják kihasználni a természetes cukor iránti vonzódását. A következő elnevezések egészségesebbnek tűnhetnek a kristálycukomál, azonban ezek a jól hangzó nevek ugyanúgy finomított cukrot takarnak, és tápanyagmentes kalóriákkal járnak: barna cukor, szőke cukor, nyerscukor, természetes cukor, sárga D-cukor, vagy turbános cukor.* Méz vagy juharszőrp vásárlásánál ügyeljen arra, hogy az 100%-ig tiszta legyen. Az olcsóbb fajtákat gyakran kukoricasziruppal keverik.

Az ételekben rejtett formában levő cukor, valamint sok káros adalékanyag és ételszínezék elkerülésének egyik jó módszere az, ha a szupermarket külső soraiban vásárolunk. A belső sorokban általában cukrot és vegyszereket tartalmazó készételek találhatók. Azt is szívből ajánlom, hogy amikor csak teheti, vásároljon inkább organikus ételeket és húsokat – még ha drágábbak is! Nem akarok eltérni a tárgytól, de napokon keresztül tudnék beszélni a gyümölcsökben és zöldség-félékben levő növényvédők szerekről, valamint a húsfélékben található hormonok, vegyszerek és színezékek ártalmasságáról. Néhány elgondolkodtató információ: A kereskedelmi forgalomban levő állatfélék szervezete teli van hormonokkal, hogy minél rövidebb idő alatt felhizlalható legyenek. Az állatok feldolgozása után húrukban továbbra is nagyon sok hormon marad, és ez sajnos a fogyasztók asztalán köt ki. Ha ezek a hormonok képesek egy borjút néhány hónap alatt felhizlalni, akkor elképzelhető, hogy mit tesznek a szervezetünkkel éveken keresztül. Ha csak lehet, organikus, vagy szabadnevelésű húst vásároljon. Beszéljen a hentesrel, hogy hogyan lehetne ilyet beszerezni a helyi élelmiszerbolt részére. Többet később erről a témáról.

* Angolul: brown sugar, blond sugar, sugar in the raw, natural sugar, yellow-D sugar and turbaned sugar.

Cukor alternatívák

Ennyi borzalmas dolgot olvasva a cukorról, valószínűleg szeretné tudni, hogy mivel helyettesítheti. A fruktóz (egy természetes gyümölcs-származék), méz vagy juharszörp használata jöhet szóba, de javaslom, hogy csak nagyon keveset fogyasszon belőlük, mert a cukorhoz hasonlóan ezek is fokozzák az inzulintermelést. Egy kis idő után hozzá lehet szokni ahhoz, hogy a kávé vagy a teát édesítés nélkül fogyasszuk. Bár ez nem feltétlenül szükséges, mivel van két másik olyan szer, ami rendkívül jól megállja a helyét a cukor mellett, pontosabban helyette. Mégpedig anélkül, hogy nem kívánt kalóriák vagy káros hatások áldozatai lennénk!

Mivel a fogyókúráim elején leküzdhetetlenül kívántam az édességet, és mivel félek a mesterséges édesítőszerektől, ezért két dolgot találtam, amiket sütés-főzéshez tudok használni. Az egyik a *sucralose* nevű anyag, amit a Splenda[®] márkájú termék tartalmaz. Ha esetleg még nem hallott róla, akkor ennek az az oka, hogy az Egyesült Államokban alig egy évvel ezelőtt hagyta jóvá az FDA a forgalmazását, és egyelőre nem kapható az



üzletekben. Kanadában azonban már közel tíz éve beszerezhető. Mivel csaknem húsz évet éltem Kanadában számomra nagyon jól ismert a Splenda, mert a családom ezt használja, mióta csak megjelent a piacon. Ez az egyetlen olyan alacsony kalóriatartalmú édesítőszer, amit cukorból készítenek, és nem vegyszerekből. Az íze olyan, mint a cukoré, és annyit is kell belőle használni, mint a cukorból. Ugyanakkor csupán két kalóriát tartalmaz teáskanálanként és mindössze fél gramm szénhidrátot. A szervezet inzulintermelését csak elhanyagolható mértékben befolyásolja; ételek és italok széles körének édesítésére használható.

Ami a biztonságát illeti, a sucralose a történelem egyik legalapossabban tanulmányozott táplálkozási adalékanyaga – az elmúlt 20 év során több mint 100, a legszigorúbb tudományos követelményeknek is megfelelő kísérletben vizsgálták meg. A sucralose nem lép reakcióba a

szervezetben levő egyéb anyagokkal, és nem bomlik le a szervezetben. Bárki használhatja. A sucralose-t tartalmazó ételeket nem kell figyelmeztető címkével, illetve tájékoztató szöveggel ellátni. (A Sweet'n Low[®] nevű termékkel ellentétben, aminek a csomagolásán fel van tüntetve, hogy kísérleti állatokban rákot okozott.)

A másik édesítőszer, amiről beszélni szeretnék, és amit szintén gyakran használok, a Stevia. A Stevia a krizantémfélék családjába tartozó gyógynövény, mely Paraguay és Brazília egyes részein kis bokrok formájában vadon él. A Stevia meglehetősen újnak számít az Egyesült Államokban, de a világ többi részén már egy jó ideje használják.

A Stevia egy teljes egészében természetes eredetű növényi termék, amelyet a paraguayi őslakos indiánok biztonságosan használtak évszázadok óta. Világszerte vizsgálatok tucatjainak vetették alá, és ezek mindegyike teljesen ártalmatlannak találta. A Stevia gyakorlatilag nem tartalmaz kalóriát, és egyes kutatások eredményei szerint csökkentheti a vércukorszintet, tehát a cukor hatásainak pontosan az ellentétje!



Stevia levelek

Az általam nagyra becsült magyar származású kanadai orvos, Dr. Róna Zoltán írja a Steviáról:

“A Stevia szinte teljesen kalóriamentes, megelőzi a fogszuvasodást és nem váltja ki a vércukor emelkedését. Nem eteti a gombaféléket, funguszokat és más mikroorganizmusokat a bélrendszerben, de növeli az energiát és javítja az emésztést a hasnyálmirigy stimulálása révén.

A mesterséges édesítőszer be vannak tiltva Japánban. Japán fogyasztók milliói használnak Steviával édesített termékeket már két évtizede, mindenféle káros egészségügyi kihatások nélkül.”

A Stevia többnyire por vagy folyadék alakban kapható. Annyira édes, hogy négy-öt csepp belőle a teában képes ugyanazt elérni, mint egy kanál cukor. (A saját tapasztalataim szerint sütésre és főzésre a Splenda jobb egy fokkal, mint a Stevia, mivel az íze megegyezik a cukorral, és hő hatására sem változik. A Steviát leginkább teában vagy

egyéb italokban találok a legjobbnak. De ez személyes ízlés kérdése. Ismerek olyat, aki mindenhez csak Steviát használ.)

A cukor és az azt helyettesítő sucralose, illetve Stevia után muszáj szót ejtenünk a szintetikus édesítőszerokről, melyek a cukor válfajai mellett a leggyakoribb adalékanyagoknak számítanak. Ami most következik, azt a saját érdekében ne hagyja ki!

A mesterséges édesítőszer veszélyei

Cikkkrészlet a *Detroit Free Press*ből:

1997. november 1.

A szaharin továbbra is a rákkeltő anyagok listáján szerepel

„A szaharinnak az ismerten vagy vélhetően rákkeltő anyagok kormánylistájáról való levételére irányuló erőfeszítések komoly csapást szenvedtek az elmúlt héten.

Pénteken egy tudósokból álló bizottság amellett szavazott, hogy maradjon a rákkeltő anyagok listáján. Ezt megelőzően két állami felülvizsgáló csoport arra szavazott, hogy a mesterséges édesítőszer vegyék le a listáról.

Vizsgálati eredmények azt mutatták, hogy a Sweet'n Lowban és néhány más termékben használt vegyület patkányokban rákot idézhet elő. Az FDA 1977-ben megkísérelte betiltani a szaharint, de az egy kötelező figyelmeztető címkével továbbra is használatban van.”

A szaharin csak egyike azoknak a mérgeknek, amelyeket ételünkbe tesznek azért, hogy a cukor édes ízét kalóriák nélkül kapjuk. De milyen áron! Az emberek hajlandóak az egészségüket, sőt néha az életüket is kockáztatni a hiúság kedvéért.

A másik mesterséges édesítőszer az aszpartam (aspartame), amely valószínűleg a piacon ma megtalálható legnépszerűbb, és ugyanakkor a legveszélyesebb ilyen termék.

Az alábbi élelmiszerekben található aszpartam:

instant reggelik, szájfriessítő pasztillák, gabonapehely, cukormentes rágógumi, kakaókeverékek, kávétartalmú italok, fagyasztott desszertfélék, zselatintartalmú desszertfélék, gyümölcslé italok, hashajtók, nem természetes multivitaminok, tejes italok, gyógyszerek és kiegészítő szerek, turmixkeverékek, üdítőitalok, édesítőszeres, teát tartalmazó italok, instant teák és kávék, desszert kiegészítők, bortartalmú üdítőitalok, joghurt.

Az aszpartam a NutraSweet[®], Equal[®], Spoonful[®] és EqualMeasure[®] márkanevek technikai megnevezése. Mint említettem, az élelmiszer-adalékok közül messze ez a legveszélyesebb. Az aszpartam az USA Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hatóságának (FDA) bejelentett élelmiszeradalékok okozta káros mellékhatások több mint 75%-áért felelős! Ezek között, az Egészségügyi Minisztérium nemrégiben nyilvánosságra hozott 1994 februári jelentése szerint, sok a nagyon súlyos (akár göresrohamot vagy halált okozó) reakció.

A jelentésben szereplő, dokumentáltan az aszpartam által okozott 90 különböző tünet közül néhány: fejfájás/migrén, szédülési roham, göresroham, hányinger, zsibbadtság, izomgöresök, hízás, kiütések, depresszió, fáradtság, ingerlékenység, kórosan szapora szív működés, álmatlanság, látászavarok, hallásromlás, erős szívdobogás, légzési nehézségek, szorongásos rohamok, beszédzavarok, az ízérzés elvesztése, fülzúgás, szédülés, memóriazavarok, valamint ízületi fájdalmak.

Az aszpartam káros mellékhatásait vizsgáló kutatók és orvosok szerint az aszpartam fogyasztása a következő krónikus betegségeket idézheti elő, illetve súlyosbíthatja: agydaganatok, sclerosis multiplex, epilepszia, krónikus fáradtsági tünetegyüttes, Parkinson-kór, Alzheimer-kór, szellemi fogyatékoság, nyirokdaganat (limfóma), születési rendellenességek, izomrostdaganat, valamint cukorbetegség.

Az aszpartam három vegyületből áll: aszpartinsav, fenilalanin, és metanol. James és Phyllis Balch „Prescription for Nutritional Healing” című könyvében az aszpartam a „vegyi mérgek” között szerepel. Mint az a későbbiekben kiderül, ez megfelel a valóságnak. Most vizsgáljuk

meg közelebből ezt a három vegyületet!

ASZPARTINSAV (AZ ASZPARTAM 40 SZÁZALÉKA)

Dr. Russell L. Blaylock, a Medical University of Mississippi idegsebészeti professzora nemrégiben kiadott könyvében részletesen ismerteti az aszpartamból származó aszpartinsav nagy mennyiségű fogyasztása okozta károsodásokat. Dr. Blaylock közel 500 tudományos referencia felhasználásával mutatja be, hogy az ételünkben túlzott mennyiségben jelenlevő szabad serkentő aminosavak (mint pl. az aszpartinsav és a glutaminsav) hogyan okoznak súlyos krónikus idegrendszeri megbetegedéseket és rengeteg egyéb akut tünetet, mint pl.: Sclerosis multiplex (MS), memóriavesztést, hormonális problémákat, hallásvesztést, epilepsziát, Alzheimer-kórt, Parkinson-kórt, alacsony vércukorszintet, AIDS demenciát, agyi elváltozásokat, valamint neuroendokrin rendellenességeket.

FENILALANIN (AZ ASZPARTAM 50 SZÁZALÉKA)

A fenilalanin egy aminosav, ami az agyban található. A fenilketonuria (PKU) nevű genetikai rendellenességben szenvedő egyének nem tudják lebontani a fenilalanint. Ez veszélyesen magas fenilalanin szinteket idéz elő az agyban (ami néha halálos kimenetelű). Kimutatták, hogy különösen szénhidrátokkal együtt fogyasztva, az aszpartam túlzottan magas fenilalanin szintet idézhet elő az agyban még a PKU-ban nem szenvedő egyéneknél is. Ez nem csak elméleti feltételezés: számos PKU-ban nem szenvedő, hosszú időn keresztül nagy mennyiségű aszpartamot fogyasztott ember vérében mutattak ki nagyon magas fenilalanin szinteket.

Az agyban levő magas fenilalanin szintek a serotonin szint csökkenését okozhatják, ami érzelmi rendellenességekhez, pl. depresszióhoz vezethet. Embereken végzett vizsgálatok kimutatták, hogy a hosszú ideje aszpartamot használó egyéneknél a vér a fenilalanin-szintje jelentősen magasabb volt. A vér fenilalanin szintje már egyetlen adag aszpartam használata után is megemelkedett. A NutraSweet™ (az aszpartam egyik márkaneve) egészségi és biztonsági kérdéseivel kapcsolatban az USA kongresszusa előtt tett tanúnyilatkozatában Dr. Louis J. Elsas rámutatott, hogy a vérben levő magas fenilalanin mennyiség az agy egyes részeiben koncentrálódhat, és ez különösen újszülöttek illetve csecsemők számára veszélyes. Azt is kimutatta, hogy

a fenilalanint a rágcsálók sokkal hatékonyabban metabolizálják mint az ember.

A *Wednesday Journal*-ban nemrégiben megjelent egy cikk az aszpartam áthal okozott rendkívül magas fenilalanin szinttel kapcsolatos egyik esetről, „Egy aszpartam rémálom” címmel. John Cook naponta 6-8 diétás (diét) üdítőitalt kezdett el fogyasztani. Tünetei memóriavesztéssel és gyakori fejfájással kezdődtek. Egyre több aszpartammal édesített italt kívánt. Az állapota annyira leromlott, hogy szélsőséges hangulatváltozásokon és dühkitöréseken esett át. Habár nem szenved PKU-tól, egy vérvizsgálat során mégis 80 mg/dl-es fenilalanin szintet mutattak ki nála. Amellett rendellenes agyműködést és agykárosodást is szenvedett. Miután leszokott az aszpartamról, a tünetek drámai mértékben javultak.

METANOL (AZ ASZPARTAM 10 SZÁZALÉKA)

A metanol (vagy metilalkohol/faszesz) halálos mérég. Lehet hogy az olvasó néhány mindenre elszánt alkoholista halálát vagy vakságát okozó méregként emlékszik a metanolra. A metanol felszívódását jelentősen fokozza a szabad metanol lenyelése. A szabad metanol az aszpartam 30 °C-nál magasabb hőmérsékletre történő melegítésekor keletkezik. Ez aszpartamot tartalmazó ételek helytelen tárolása, illetve azok felmelegítése során (pl. Jell-O, vagy hasonló „élelmiszerfélék” részeként, illetve sütés közben) történhet.

A metanol a szervezetben hangyasavvá és formaldehiddé bomlik le. A formaldehid egy halálos idegmérég. Az amerikai Környezetvédelmi Hivatal (EPA) által végzett értékelés szerint a metanol „halmozódó jellegű mérégnek számít, mivel felszívódás után nagyon lassan ürül ki a szervezetből. A szervezetben a metanol két mérgező metabolitná, hangyasavvá és formaldehiddé oxidálódik.” Legfeljebb napi 7,8 mg elfogyasztását javasolják. Egy literes, aszpartammal édesített üdítőital kb. 56 mg metanolt tartalmaz. A sok aszpartam tartalmú terméket fogyasztó személyek naponta akár 250 mg metanolt, azaz az EPA felső határérték 32-szeresét is bevihetik szervezetükbe.

A metanolmérgezés tünetei között szerepelnek a következők: fejfájás, fülzúgás, szédülés, hányinger, emésztőrendszeri zavarok, gyengeség, hidegrázás, memóriakiesés, zsibbadtság, a végtagok nyilalló fájdalma, viselkedési zavarok, illetve ideggyulladás. A metanolmérgezés legismertebb következményei a látással kapcsolatos problémák: homályos, zavaros, illetve részleges látás, a retina károsodása, valamint vakság.

A formaldehid egy ismert rákkeltő anyag, ami a retina károsodását okozza, zavarokat idéz elő a DNS másolásában, és születési rendellenességhez vezet. Néhány kulcsfontosságú enzim hiánya miatt az emberek többszörösen érzékenyebbek a metanol mérgező hatásaira, mint az állatok. Emiatt az állatokkal folytatott aszpartam-, illetve metanol-kísérletek nem tükrözik hűen az emberekre kifejtett veszélyes hatásokat.

Diketopiperazin (DKP)

A DKP az aszpartam-lebontás egyik mellékterméke. Feltételezik, hogy hozzájárulhat agydaganatok keletkezéséhez. Határozott tény, hogy folyékony aszpartamot tartalmazó termékekben hosszú tárolás során DKP keletkezik. Dr. Jacqueline Verrettnek, az FDA toxikológusának az USA szenátusa előtt tett tanúnyilatkozata szerint a DKP méhpolipokat, valamint a vér koleszterinszintjének változását okozhatja.

Az aszpartam által kiváltott megbetegedések

Az aszpartam alkotóelemei a legkülönbözőbb félé megbetegedésekhez vezethetnek. Ezek közül némelyek fokozatosan fejlődnek ki, míg mások azonnali, akut reakcióként jelentkeznek.

Az aszpartamnak tulajdonítható tünetektől rengetegen szenvednek, miközben el sem tudják képzelni, hogy a különböző gyógynövények és gyógyszerek miért nem enyhítik azokat. Vannak olyan aszpartam használók is, akik látszólag semmiféle közvetlen reakciót nem észlelnek. Azonban ezek az egyének is hajlamosak a serkentő aminosavak, a fenilalanin, a metanol, valamint a DKP által okozott hosszú távú károsodásokra. A következőkben néhány különösen aggasztó betegséget sorolok fel:

Születési rendellenességek

Dr. Diana Dow Edwards kutató a NutraSweet gyártójának, a Monsanto nevű cégnek az anyagi támogatásával vizsgálta az aszpartam

fogyasztása következtében esetleg jelentkező születési rendellenességeket. Miután a kezdeti adatok az aszpartamra nézve hátrányosak voltak, a támogatást megvonták tőle. Az Emory University egyik gyermekgenetikusa arról számolt be, hogy az aszpartam születési rendellenességeket okoz. "While Waiting: A Prenatal Guidebook" című könyvükben Dr. George R. Verrilli és Anne Marie Mueser kijelentik, hogy feltételezések szerint az aszpartam az arra fogékony személyeknél agykárosodást okozhat. Ezek a mellékhatások a magzatot is veszélyeztethetik. Egyes kutatók szerint a nagy aszpartamadagok kapcsolatba hozhatók a szédüléstől a kífokú agyi elváltozásokon át egészen a szellemi fogyatékosáig terjedő problémákkal.

Rák (agydaganat)

Satya Dubey, az FDA statisztikusa 1981-ben bejelentette, hogy az aszpartammal kapcsolatos agydaganatokra vonatkozó adatok annyira "aggasztóak", hogy emiatt nem javasolja a NutraSweet forgalmazásának engedélyezését. Az aszpartam gyártója által lefolytatott két éves vizsgálat során 320, normál ételleket és aszpartamot fogyasztó patkány közül 12-nél agydaganat alakult ki, míg a kontrollcsoportban nem fordult elő agydaganat. A tizenkettő közül öt daganat olyan patkányoknál jelentkezett, amelyek csak alacsony aszpartam adagot kaptak. Az aszpartam jóváhagyása sérti a Delaney törvénymódosítást, amelynek célja a rákkeltő anyagok, pl. metanol (formaldehid) és DKP, ételünkbe kerülésének megakadályozása volna. Dr. Adrian Gross, az FDA egykori toxikológusa az USA kongresszusa előtt olyan tanúnyilatkozatot tett, hogy az aszpartam képes agydaganatot okozni. Az FDA számára ez lehetetlenné tette, hogy bármilyen naponta elfogyasztható mennyiséget állapítson meg. Tanúnyilatkozatában kijelentette, hogy Searle [az aszpartam gyártója] vizsgálatai „jelentős mértékben megbízhatatlanok” voltak, valamint hogy „legalább egyik vizsgálata kétséget kizáróan megállapította, hogy az aszpartam képes agydaganatot okozni kísérleti állatokban...” Tanúnyilatkozata végén feltette a kérdést: „Miért utasítja el láthatólag az FDA azt, hogy ehhez az élelmiszeradalékhoz segítségül hívja az Élelmiszer-, gyógyszer- és kozmetikai szerek törvényének úgynevezett Delaney törvénymódosítását? ... És ha maga az FDA is megsérti a törvényt, akkor ki más védheti meg a lakosság egészségét?”

(Az 1970-es évek közepe táján rájöttek, hogy az aszpartam gyártója többszörösen meghamisította a vizsgálati eredményeket. Az egyik alkalmazott módszer szerint a vizsgálati állatokból kivágták a

tumorokat, és az állatokat visszarakták a vizsgálati csoportba. A másik hamisítási módszer az volt, hogy elpusztult állatokat túlélőként tüntettek fel a listán. Így az agydaganatok tényleges adatai a fentebb ismertetettnél valószínűleg rosszabbak voltak. Érdemes megjegyezni, hogy a 65 évesnél idősebb egyéneknél előforduló agydaganatok száma 1973. és 1990. között 67%-kal növekedett. Az összes korcsoportra vonatkozóan az agydaganatok száma 10%-kal növekedett. A legnagyobb mértékű növekedés 1985. és 1987. között történt.)

Cukorbetegség

Az elrettentő esetek ellenére az Amerikai Cukorbeteg Szövetség (ADA) a diabéteszben szenvedők számára javasolja ezt a mérgező vegyületet! Az ADA egy tagjának, H. J. Roberts diabétesz-szakértőnek, a mesterséges édesítőszeres szaktekintélyének kutatásai szerint az aszpartam:

- 1) Klinikai diabétesz megjelenését váltja ki.
- 2) Az inzulinnal vagy tablettákkal kezelt cukorbetegéknél rontja a betegség kézben tarthatóságát.
- 3) Súlyosítja a diabéteszsel járó komplikációkat, pl. retina-gyengeséget, hályogokat, neuropátiát (idegkárosodást) és gasztroparézist.
- 4) Görcsrohamokat okoz.

A korábban említett Dr. Blaylock kijelentette, hogy az aszpartamban található excitotoxinok diabéteszt válthatnak ki az arra genetikailag hajlamos egyéneknél.

Kedélybetegségek

Dr. Ralph G. Walton nemrégiben vizsgálatot végzett kedélybetegségekben szenvedő személyekkel az aszpartam hatásairól. Mivel a vizsgálatot nem az aszpartam gyártói finanszírozták és tartották kézben, ezért a NutraSweet Company nem volt hajlandó aszpartamot eladni neki. Walton kénytelen volt azt más forrásból beszerezni és hitelesíttetni.

A vizsgálat az aszpartamot szedő egyéneknél a súlyos tünetek jelentős mértékű növekedését mutatta. Mivel a tünetek között voltak nagyon súlyos jellegűek is, ezért az Intézeti Felülvizsgáló Bizottság kénytelen volt leállítani a vizsgálatot. A résztvevők közül hárman azt állították, hogy aszpartammal „megmérgezték” őket. Dr. Walton arra a

konklúzióra jutott, hogy „a kedélybetegségekben szenvedők különösen érzékenyek erre a mesterséges édesítőszere, használatáról ezt a népességi csoportot le kell beszélni.”

Epilepszia/görcsrohamok

Az aszpartam által okozott görcsrohamok egyre növekvő számát látva sajnálatos, hogy az Epilepszia Alapítvány az aszpartam „biztonságosságát” hirdeti. A Massachusetts Institute of Technologyban 80 olyan személyt vizsgáltak meg, akik aszpartam fogyasztása után görcsrohamokat szenvedtek. A Community Nutrition Institute a következőket jelentette ki a vizsgálatról: „Ez a 80 eset kielégíti az FDA által felállított 'közegészséget közvetlenül veszélyeztető' definíciót, amely a terméknek a piacról való gyorsított kivonását írja elő az FDA számára.”

Az aszpartammal kapcsolatos eredeti vizsgálatok egyikét egy független tudós, Dr. Harry Waisman végezte 1969-ben. Ennek során az aszpartam majomfélék csecsemőire kifejtett hatását vizsgálta. A hét csecsemő majom közül egy elpusztult 300 nap elteltével, a többi öt pedig súlyos görcsrohamokat kapott. Ezeket a negatív eredményeket természetesen nem terjesztették be az FDA elé az aszpartam engedélyeztetési eljárása során.

Miért nem lehet hallani ezekről az eredményekről?

Az aszpartammal szemben jelentkező súlyos reakciókról sokan két ok miatt nem hallanak:

1) A nagyközönség informáltságának hiánya. Az aszpartammal kapcsolatos betegségeket nem közlik úgy az újságokban, mint a repülőgép-szerencsétlenségeket. Ennek az az oka, hogy ezek az esetek egyenként fordulnak elő, elszórva az USA különböző helyszínein.

2) A legtöbben nem hozzák összefüggésbe a tüneteket az aszpartam hosszú idejű használatával. Azok akik agysejtjeik jelentős százalékát elpusztítva krónikus betegségig jutottak el, képtelenek azt az aszpartam fogyasztásával kapcsolatba hozni. Az aszpartam engedélyeztetésének módja jó példa arra, hogyan tudnak a vegyipari és gyógyszer-gyártó cégek az FDA-hez hasonló kormányzati szerveket manipulálni, az American Dietetic Associationhoz hasonló szervezeteket „lefizetni” (az ADA jelentések szerint egy 75 000 dolláros juttatást kapott a NutraSweet Companytól), továbbá hogy miképpen tudják a tudomá-

nyos világot az aszpartám gyártói által finanszírozott hamis és csalárd tanulmányokkal elárasztani.

„Politikai okokból kifolyólag a Steviát támadja az amerikai Food and Drug Administration (FDA), és elvágja az országba való bekerülésének az útját. 1991-ben az FDA betiltotta a Stevia importálását élelmiszerekben való használat céljára – jelentések szerint a NutraSweet nevű aszpartámot gyártó cég kérésére (Monsanto tulajdonban van). A Stevia lényegesen olcsóbb, mint az olyan mesterséges édesítők, mint a szaharin és aszpartám, melyek nagy üzletnek számítanak Észak-Amerikában. A Stevia emellett nem szabadalmaztatható, ami egy másik nem kívánatos tulajdonság a gyógyszerhágnások szemében.”

—Dr. Róna Zoltán

Az aszpartám és a mesterséges édesítőszer hízhatnak!

Biztosra veszem hogy a fentiek a legtöbb olvasó számára elég meggyőzőek voltak ahhoz, hogy soha, de soha többé ne vásároljanak, egyenek vagy igyanak semmilyen mesterséges édesítőszer tartalmazó terméket. Mindenesetre most megpróbálok az esetleg még mindig hitetlenkedőkre is hatni: a mesterséges édesítőszer nemcsak hogy NEM segítenek a fogyókúrázásban, hanem valójában hízhatnak!

De hadd magyarázza el a téma szakértője, Dr. Sandra Cabot ennek a működési mechanizmusát. Dr. Cabot 23 éve tevékenykedik orvosként, és több egészségügyi sikerkönyvet írt, köztük az „A májtisztító diéta”, „A testépítő diéta”, a „Ne engedje, hogy a hormonjai tönkretegyék az életét” című könyveket.

„Miótán több ezer, máj- és emésztési problémákkal küzdő elhízott emberrel beszéltem, biztosíthatom Önöket, hogy az aszpartám semmiféle módon nem fog segíteni, sőt nemkívánatos hízást okoz. Ez az én tapasztalatom, és az aszpartám hízaló és puffasztó hatása logikus okokkal magyarázható. A mérgező vegyület, az aszpartám lenyelésekor

az a belekben felszívódva azonnal a májba kerül, ahol a májszöveten keresztül a máj belsejébe jut. A máj ezután az aszpartámot mérgező alkotóelemeire, fenilalaninra, aszpartinsavra és metanolra bontja. Ez a folyamat sok energiát igényel a májtól, ami azt jelenti, hogy kevesebb energia marad a májsejtekben. Emiatt a májsejtekben kevesebb energia fog rendelkezésre állni a zsír elégetéséhez és a metabolizmushoz, aminek az eredménye zsírfelhalmozás. A zsírfelhalmozás a májsejtek belsejében felhalmozódva „zsíros májat” okozhat. Miután ez megkezdődött, nagyon nehéz lefogyni. Saját kiterjedt tapasztalatom szerint valahányszor túlterheljük a májat, azzal a könnyű súlygyarapodás lehetőségét növeljük. Az aszpartám más módon is hízást okoz ... Instabil vércukorszinteket idéz elő, ami fokozza az étvágyat, és növeli a cukor/édességek utáni vágyat. Emiatt különösen mérgező hatású azok számára, akik diabéteszben vagy epilepsiában szenvednek. Folyadék-visszatartó hatása miatt felpuffasztja a testet. Emiatt az emberek kövérebbnek látszanak, mint amilyenek valójában, és fokozódik a zsírtelakódás mennyisége.”

Az aszpartám és a pilóták

A fentiek tetejébe van még egy aggasztó oldala az aszpartámnak. Pilóták gyakran fogyasztanak nagy mennyiségű aszpartámos frissítő italt repülés közben, ami mindenféle problémákat okozhat. Idézek Dr. Russell L. Blaylock tanulmányából, aki kutatást végzett ebben a témában.

„Átnéztem a légitársaságok pilótáitól és magán pilótáktól származó jelentéseket az aszpartám élettani rendszerekre gyakorolt káros hatásaira vonatkozólag. Érdekes, hogy a panaszok egy része kapcsolatban áll az idegrendszerrel, ami rendkívül fontossá teszi ezt a kérdést mind a pilóta, mind a nagyközönség számára. A gyakrabban előforduló panaszok közé tartoznak: a tájékozódás megzavarása, a gondolkodás és koncentráció nehézsége, homályos látás vagy akár félszemre való megvakulás, gutaités és szívbénulás. Jól ismert, hogy az aszpartám összetevői veszedelmes hatást gyakorolnak az idegrendszerre és retinára...

Véleményem szerint az aszpartám egy veszedelmes idegméreg, valamint jelentős rák okozó sok szervnél, és minden áron el kell kerülni!”

“Kevés bizonyítékát találok a becsületességnek, megvesztegethetetlenségnek vagy megingathatatlanságnak a Food & Drug Administration tisztviselői részéről az aszpartam ügygel kapcsolatban, a szer 1981-es jóváhagyása óta. E nézetben nagyban osztozik velem a nyilvánosság is. Minden héten körülbelül két újabb emberrel találkozom, akiket most mérgez vagy a múltban megmérgezett az aszpartam. Mindannyian egyetértenek abban, hogy nincs értelme írni az FDA-nek vagy a NutraSweetnek, mert önök és az ügynökségük ámokfutóvá lett, és többé nem számítanak a nyilvánosság jótevőjének... Véleményem szerint ennek Amerika és a világ több mint 70 másik országa lakosságának a tömeges megmérgezése lett az eredménye.”

Dr. James D. Bowen; Az FDA-nek tett nyilatkozat az élelmiszerek címkézése kapcsán

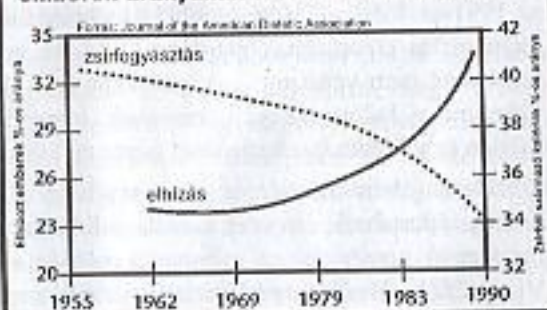
A zsírszegény étrend veszélyei

Az a szomorú valóság, hogy amióta elkezdtük fogyasztani azokat a bizonyos zsírszegény sütiket és zsírmentes “muffin”-okat, azóta valójában kövérebbekké – sokkal kövérebbekké – váltunk. (Lásd 4. ábra!) Mi ennek az oka? – kérdezheti az Olvasó. Az ok, amire az amerikaiak nem jönnek rá, hogy a zsírszegény vagy zsírmentes édességek általában

sokkal több cukrot, és csak alig valamivel kevesebb kalóriát tartalmaznak, mint az eredeti termékek. Éppen ezért a rettegget zsír kiküszöbölésével valójában növeljük a cukorfogyasztást. Mint ahogy azt már Ön is tudja, a magasabb cukormennyiség magasabb inzulinszintekhez és a szervezetben eltárolt zsírmennyiség növekedéséhez vezet.

A zsírszegény és zsírmentes ételekkel kapcsolatos másik problémát abban látom, hogy ezek gyakran elhítetik az emberrel, hogy nyugodtan ehet annyit, amennyi csak jólesik. Régebben egy hagyományos zsír-

A zsírfogyasztás mértékének és a túlsúlyos emberek arányának változása az USA-ban



4. ábra Az ábra azt a tényt szemlélteti, hogy miközben egyfolytában csökkent a zsírfogyasztás mértéke az USA-ban az elmúlt 40 évben, szinte ugyanilyen mértékben nőtt az elhízott emberek aránya.

tartalmú süti elfogyasztása valószínűleg sokkal gyorsabban kielégítette egy édesszájú személy étvágyát, mint a mai zsírszegény változatok. Emiatt az ember esetleg egyet-kettőt fogyasztott el belőle, nem pedig egy egész dobozzal. Tény, hogy a zsír visszafogja az étvágyat és a hirtelen rákívánást, míg a cukor fokozza ezeket.

Az *American Journal of Clinical Nutrition* egyik 1991-es számában olvastam egy vizsgálatról, amit 171 zsírszegény étrenden élő nő részvételével végeztek el két éven át. Az elért legnagyobb mértékű súlyvesztés mindössze kb. 3,4 kg volt hat hónap után, és a második évre ennek egy részét vissza is hízták. A vizsgálat legfontosabb konklúziója az volt, hogy jónéhány résztvevő meghízott a zsírszegény étrenden!

Az *American Journal of Medicine* 1997. márciusi száma szerint "Az amerikai felnőtt lakosságban az elhízottság gyakorisága az 1976 és 1980 közötti 25,4%-ról 1988-91 közöttre 33,3% lett, ami 31%-os relatív növekedést jelent. Ugyanabban az időszakban az összes kalóriára számított átlagos napi zsírfogyasztás 41%-ról 36,6%-ra esett vissza, ami 11%-os csökkenésnek számít. Az átlagos napi kalóriafogyasztás ugyancsak csökkent, 1854 kcal-ról 1785 kcal-ra. A férfiaknál és a nőknél egyaránt hasonló tendenciák mutatkoztak. Ezzel egyidejűleg drámai mértékben nőtt az amerikai lakoságon belül a kalóriaszegény termékeket fogyasztók részaránya (az 1978-as 19 %-ról az 1991-es 76%-ra). 1986 és 1991 között az ülő életforma elterjedtsége az amerikai lakoságnak majdnem 60%-ára volt jellemző, ami az idő múlásával nem változott... A csökkent zsír- illetve kalóriafogyasztás, valamint a kalóriaszegény termékek elterjedt fogyasztása meglepő módon az elhízottság elterjedését hozta magával."

Önmagában már az is elég baj hogy a zsírszegény és magas szénhidrát tartalmú étrendek (ezek általában együtt járnak) hozzájárulhatnak az elhízáshoz, azonban a probléma ennél sokkal súlyosabb. Vizsgálatok számai mutattak rá a zsírszegény, magas szénhidrát tartalmú étrend és a betegségek gyakorisága közötti összefüggésre. Mint az látható lesz, nem a zsír az igazi ellenség.

Az étrenddel és a mellrákkal kapcsolatban 1991 és 1994 között lefolytatott, mai napig a legnagyobbnak és legátfogóbbnak számító vizsgálat – melynek során több mint 5000 nőt vizsgáltak meg – azt mutatta, hogy a legkevesebb étkezési zsíradékot fogyasztó nőknél jelentősen gyakoribb volt a mellrák előfordulása, mint a legtöbb zsíradékot fogyasztók esetében. Az is kiderült, hogy a legnagyobb mennyiségű keményítőt (a szénhidrát egy formája) fogyasztó nőknél a

mellrák előfordulása jelentősen gyakoribb volt, mint a legkevesebbet fogyasztóknál. A vizsgálat során nem találtak arra utaló jelet, hogy a telített (saturated) zsírnak bármilyen hatása lett volna a mellrák előfordulási gyakoriságára, illetve, hogy a telítetlen (unsaturated) zsírnak jelentős fokú védő hatása lenne a mellrák ellen. (*Fronkest S. és társai. Makrotriensek fogyasztása és a mellrák kockázata.*)

Egy másik, amerikai nők tizezeinek részvételével lefolytatott vizsgálat azt mutatta, hogy a magas szénhidrát tartalmú étrendek (és majdnem mindegyik zsírszegény étrend ide tartozik) a nőknél jelentős mértékben fokozzák a cukorbetegség kialakulásának kockázatát. (*Jorge Sabneron és társai. Étkezési rostok, vércukorszint és a nem inzulinfüggő Diabetes Mellitus kialakulásának kockázata.*)

Egyesek azzal érvelhetnek, hogy a világon a legmagasabb életkort elérő japánok jó egészségi állapotát általában a zsírszegény táplálkozásnak tulajdonítják. Azonban azok, akik a japán statisztikát használják fel a zsírszegény étrend hirdetésére, nem említik azt a tényt, hogy a világ egyik legzsírosabb étrendjét fogyasztó svájciak is szinte ugyanolyan hosszú ideig élnek. Az élettartamot tekintve a harmadik helyet Ausztria és Görögország osztja meg – mindkettő magas zsírtartalmú étrenddel. A japánok ugyanakkor azonban híresek a természetes gyógyanyagok és gyógymódok népszerűségéről – és ez valószínűleg hozzájárul a hosszú élettartamhoz.

Ha a telített zsírok fogyasztása – mint ahogy azt állítják – valóban szívbetegségeket okozna, akkor az ember azt várná, hogy a szívbetegségek számának növekedésével egyidejűleg ennek megfelelő mértékben növekszik az amerikaiak étrendjében az állati zsírok mennyisége is. Az USA mezőgazdasági minisztériumának statisztikai adatai azonban azt mutatják, hogy ennek pont az ellenkezője igaz. Az 1910 és 1970 közötti hatvan év során az amerikai étrendben a hagyományos állati zsíradék részaránya 83%-ról 62%-ra, a vajfogyasztás pedig személyenként és évenként 8 kg-ról 1,8 kg-ra esett vissza. Ez alatt a nyolevan év alatt a margarin, mesterséges zsíradékok és finomított étolajok formájában elfogyasztott növényi zsíradékok mennyisége kb. 400%-kal, a feldolgozott ételek – és bennük a cukor – fogyasztása pedig kb. 60%-kal nőtt. Természetesen ezek a szám adatok a 90-es években tovább nőttek, a szívbetegségek gyakoriságával együtt.

Dr. George V. Mann a Framingham vizsgálatban részt vevő kutató, a "Szívkoszorúér megbetegedés: Értelmes tények és értelmetlen tévhitek az étrendben" című mű szerzője a következőt mondja a

tárggyal kapcsolatban: Az étrend/szív elméletéről (amely azt állítja, hogy a nagy mennyiségű telített zsír és koleszterin fogyasztása szívbetegségeket okoz) többszörösen bebizonyították már, hogy téves, de büszkeségből, nyereségvágyból és előítéletektől vezettetve a tudósok, anyagi támogatásokat nyújtó vállalatok, élelmiszergyártó cégek, sőt kormányzati ügynökségek továbbra is kihasználják ezt. A nagyközönség az évszázad legnagyobb egészségügygel kapcsolatos csalásának az áldozata.”

Az *Archives of Internal Medicine* 1992. júliusi száma szerint „A Massachusetts állambeli Framinghamban azt találtuk, hogy minél több telített zsírt, minél több koleszterint, illetve minél több kalóriát fogyasztott valaki, annál alacsonyabb volt a szérum koleszterinje ... azt találtuk, hogy a legtöbb koleszterint, a legtöbb telített zsíradékot, a legtöbb kalóriát fogyasztó embereknek volt legalacsonyabb a testsúlyuk, és ezek voltak fizikailag a legaktívabbak.”

Természetesen ezek a statisztikák nem adnak felhatalmazást arra, hogy az ember annyi zsírt egyen, amennyi csak jólesik! Különbséget kell tennünk a pl. a hidegvízi halakban, az olívaolajban, diófélékben stb. megtalálható hasznos zsír (amire a szervezetünknek szüksége van), valamint a betegségeket és elhízást okozó káros zsír (mint a margarin) között. Ahogy azt korábban már említettem, az emberek a zsírból származó kalóriák csökkentése esetén hajlamosak szénhidrát fogyasztásukat megnövelni. Az Amerikai Szív Szövetség most már a gyerekek számára is zsírszegény és koleszterinszegény étrendet javasol. Ez nagyon veszélyes lehet! A koleszterin és a telített zsírok egyaránt fontosak a csecsemők és a kisgyerekek növekedéséhez, főleg az agy fejlődéséhez. Ennek bizonyításához csak az anyatejet kell megvizsgálnunk: majdnem minden más ételnél több koleszterint, és több mint 50%-nyi zsírt – elsősorban telített zsírt – tartalmaz.

A táplálkozási segédanyagokról szóló fejezetben további információk találhatóak az esszenciális zsírokról, melyek nélkül az emberi szervezet nem tud megfelelően működni, valamint arról, hogy milyen ételeket kell fogyasztani ahhoz, hogy ebből a nagyon lényeges tápanyagból megfelelő mennyiséget kapjon a szervezet. Egyelőre azonban csupán néhány érdekes statisztikai adatot kívánok felsorolni, melyek egyszer s mindenkorra elveszik mindenki kedvét a zsírszegény ételektől:

„Egy nemrégiben lefolytatott amerikai vizsgálat kimutatta, hogy a zsírszegény, magas szénhidrát-tartalmú (15% protein, 60% szénhidrát,

25% zsír) étrendek nagyobb mértékben fokozzák a szívbetegségek kockázatát a klimaxon túli nőknél, mint a több zsírt és kevesebb szénhidrátot (15% protein, 40% szénhidrát, 45% zsír) tartalmazó étrendek.” *Jeppeson, J., et. al. Effects of low-fat, high-carbohydrate diets on risk factors for ischemic heart disease in postmenopausal women (Jeppeson, J. és társai. A zsírszegény, magas szénhidrát-tartalmú étrendek hatása a klimax utáni korú nők ischaemiás szívbetegségének kockázati tényezőire). American Journal of Clinical Nutrition, 1997.*

„A köztudat szerint a zsírszegény étrendek javítják az inzulin-érzékenységet. Sajnos ez csak egy rendkívül alacsony szénhidrát-tartalmú étrend esetén igaz. Magas szénhidrát-tartalmú zsírszegény étrend után nem volt mérhető változás a glukóz toleranciában és a szubsztrát oxidációban. Ezek a vizsgálatok alátámasztják azt az egyre erősödő meggyőződést, hogy a szénhidrátbevitel növelése emeli a plazma triglicerid-szintjét és csökkenti a plazma HDL (magas sűrűségű lipoprotein)-szintjét, ezáltal fokozva a szív-érrendszeri betegségek kockázatát.” (*Metabolism* 1993;42:365-70)

Jenniferrel kísérletbe fogunk

A múlt héten barátnőmmel, Jenniferrel együtt – aki ugyancsak követi Way Of Life Programomat – elvégeztünk egy kísérletet. Ő visszaváltott korábbi zsírszegény, „Weight Watchers” típusú étrendjére, míg én pontosan ennek az ellenkezőjét tettem. Dr. Atkins, a szénhidrátszegény étkezés „szülőatyja” egy ún. „zsíros koplalást” ajánl azok számára, akik nagyon nehezen tudnak lefogyni. Ebben a napi kalóriamennyiség 90%-át zsír teszi ki. Úgyhogy én egy héten minden nap krémsajtot, tejfölt, tripla majonézes csirkésalátát, makadámia diót, cukormentes túróortót és tejszínhabot ettem. Azt tapasztaltam, hogy egyáltalán nem voltam éhes, és nagyon kevés ételre volt szükségem ahhoz, hogy jóllakjam.

Jennifer ugyanakkor zsírszegény müzliket, zsírszegény túrót, zsírszegény öntetekkel készített salátákat, zsírszegény süteket, zsírszegény tejföllel ízesített sült burgonyát, diétáskenyeret, stb. evett... Azt hiszem, el lehet képzelni. Ő egész nap éhes volt, borzasztóan kívánta az édességet, végig nagyon levertnek érezte magát, rettenetes

gázgöresök és emésztési problémák kínozták, és süti-falási rohamokat kapott.

Az egy hetes kísérlet eredménye: én 4 fontot (1,8 kg) fogytam, Jennifer pedig 3 fontot (1,4 kg) hizott. Ha a modern szakértőknek igaza lenne, akkor logikusan annak a sok elfogyasztott zsírnak nálam jelentős hizást kellett volna okoznia.

Mindenhol ezt halljuk: „A zsír az, amitől elhízol!” Lehetséges azonban, hogy ez nem is így van. (Nem javasolom mindenki számára a zsíros koplalást. Dr. Atkins ezt csak anyagcsere rezisztens emberek számára dolgozta ki; erről a kérdéstről a könyv későbbi fejezeteiben beszélek majd.) Én azért próbáltam ki ezt az étkezési formát, hogy bebizonyítsam: a szénhidrátoktól hizik el és válik beteggé az ember. A zsírok csak túlzott mennyiségű szénhidrátokkal együtt ártalmasak (kivéve természetesen a káros zsírokat, pl. a margarint, ami MINDIG ártalmas).

A protein ereje

A jó minőségű protein minden jó táplálkozási program egyik elengedhetetlen eleme. Az általános zsírszegény vagy koplalásos étrenden élő emberek hajlamosak a proteinfogyasztás csökkentésére, és ennek következtében a súlyvesztés kb. 50%-a nem zsírszövetből, hanem izomszövetből származik. Ez nagyon veszélyes, mert az izmok az emberi test anyagcserejének aktív részei, melyek az energia nagy részét elfogyasztják, és segítik a létfontosságú szervek megújulását, valamint a szervezetben a testnedvek és vegyi anyagok cseréjét. Amellett minél több izmunk van, annál több kalóriát tudunk elégetni. Az izomvesztéssel együtt csökken az anyagcsere sebessége. Ez a veszteség ellensúlyozható tornázással és az izmok újrakepzésével, valamint a megfelelő ételfélek fogyasztásával. A tornázásról szóló fejezetben bővebben fogok beszélni az izmok fejlesztésének fontosságáról.

Az idők során valahogy belénk rögződött, hogy tartsuk távol magunkat a húsféléktől, tojástól, sajtoktól és a többi jó proteinforrástól. Amikor elkezdtem a diétámat, majdnem büntudatom volt amiatt, hogy ezeket az ún. „tiltott” ételeket ettem. De amint az eredmény láthatóvá

kezdett válni, úgy én is kezdtem rájönni arra, hogy amit a társadalom diktál, az nem mindig hasznos a szervezetem számára.

Vegyük például az eszkimókat. Étrendjük sok proteinből és még több zsírból áll. Nagyon kevés szénhidrátot fogyasztanak – télen semennyit sem. A rajzfilmekben ábrázoltakkal ellentétben az eszkimók nagyon szikarak és kidolgozott alkatiúak, és gyakorlatilag nem tapasztalható náluk szívbetegség, cukorbetegség, magas vérnyomás vagy olyan más betegségek, melyeket mi észak-amerikai életformánk normál részeként fogadunk el. Ja, és az eszkimók nem egy másik bolygóról származnak! Ugyanaz a biokémiai felépítésük, mint bármelyikünknek. (Itt rendkívül fontos megjegyezni azt, hogy az eszkimók nem a szupermarketben veszik meg a hormonokkal felfújt, kétes minőségű takarmányon és folyamatos antibiotikumokon tartott állatok húsát, mint egy átlagos amerikai, hanem vadon élő, főként vízi állatok húsát fogyasztják! A kettő között ég és föld a különbség. Én a kereskedelemben kapható nem szabadon tartott állatok, nem organikus húsát nem tartom fogyasztásra ajánlatosnak.)

A protein az étvágy egyik legerősebb befolyásolója. Az egyik ismerősöm, Amy néhány hónappal azt követően látogatott meg, hogy vegetáriánussá vált. „Borzasztóan kívánom az édességeket és a süteményféléket” – mondta. Több mint négy kilót hizott azóta, hogy abbahagyta a húsfélék fogyasztását. Miután Amy elkezdte a reggelijét kiegészíteni egy tojással, és egy kis tonhalat adott az ebédjéhez, megszűnt nála a cukor utáni vágy. (Egyébként én személy szerint pártolom és nagyrészt követem is a főként növényekre épülő étkezést. Azonban nagyon vigyázok arra, hogy megfelelő mennyiségű fehérjét fogyasszak mindennap.)

Egy tizenéves lányokkal végzett vizsgálat azt mutatta, hogy ha a reggeljük proteintartalmát 16% alá csökkentették, akkor a lányok aznap 15 - 20%-kal több ételt fogyasztottak.

A proteinnel kapcsolatban az a másik nagyszerű dolog, hogy a szénhidrátokkal ellentétben nem gerjeszt egy hirtelen anyagcsere-hullámot a szervezetben. Az emberek nem válnak a protein rabjává. A vércukorszint nem fog hirtelen felugrani és lezuhanni, ha valaki leül, hogy egy kis szalonnás rántottát egyen. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy ha valaki állandóan csak proteint és zsírokat fogyaszt, az végül nem fog elkezdni hízni. Ez egyszerűen nem lenne igaz. De az ilyen protein és zsír kombináció fogyasztásával kapcsolatban az a jó, hogy előbb-utóbb jóllakik az ember, és nem kíván többet enni. A

szénhidrátokkal, különösen az édességekkel, ez nem így van. Több embert is ismerek, akik egy ültő helyükben akár 20 csokoládés sütit is meg tudnak enni. (Én is közéjük tartoztam!) De próbáljon csak valaki megenni 20 keménytojást! Ez soha nem fog sikerülni. Vagy itt van mondjuk a burgonya chips. Hány zacskónyt tud valaki elpusztítani egy mozifilm alatt? Akkor most próbáljon meg ott ülni, és közben egy pár órán keresztül egy hatalmas darab egybesültet majszolgatni (miután előzőleg természetesen elfogyasztott egy bőséges vacsorát). Ugye lehet érezni a különbséget? A protein és a zsír nagyon gyorsan kielégíti az étvágyat, és ezzel csökken a túlevés lehetősége. Emellett ezektől nem emelkedik a vércukorszint, aminek a veszélyeiről már olyan sokat beszélünk.

Szóval mennyi proteinre is van szükségünk? A napi proteinszükségletet illetően sok az ellentmondás. Egyes szakértők szerint csak napi néhány grammra van szükségünk, míg mások egy elsősorban proteinen alapuló étrendet javasolnak. Azt hiszem, a kulcs az egyensúly megtalálásában rejlik. Egy átlagembernek naponta 70 – 100 grammnyi fehérjére van szüksége. Ha valaki fizikailag aktív, akkor valószínűleg ettől több szükséges, míg a túlnyomórészt ülő foglalkozásúak kevesebbel is beérik. Ez menet közben változtatható. Próbálja salátákra és főtt, alacsony szénhidrát-tartalmú zöldségekre alapozni étkezéseit, mérsékelt mennyiségű húsadagokkal. Bár fontosak a fehérjék, túl sok protein megterhelheti az emésztőtraktust, míg a zöldségek sokkal könnyebben emészthetők.

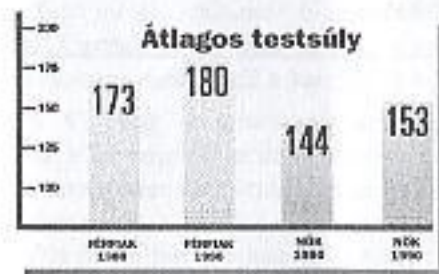
Sok különböző fajta fehérje közül választhat. A legjobb választékot a hidegvízi halak nyújtják magas omega-3 tartalmukkal. Néhány további lehetőség: baromfi, tojás, bárány, vad vagy vörös hús, szója, tofu. Már említettem a kereskedelmi forgalomban levő húsokban található adalékanyagokat. Most szeretném ezt kicsit tovább részletezni és arra bátorítani az Olvasót, hogy amikor csak lehet, keressen megbízható forrásokat, vagy ezek hiányában helyettesítse a húst tofúval.

A levágásra szánt állatoknak adott némely szerek nagyon veszélyesek lehetnek. Ezek között szerepel a penicillin, tetraciklin, cesium-137-tel fertőtlenített szennyvíziszap, radioaktív nukleáris hulladék, hisztamin-szerek, és egész sor egyéb vegyület és antibiotikum az eladásra való előkészítés során. Ekkor még nem is említettük azt a vegyi kezelést, amit egyes húsok kapnak: nátrium szulfidba mártogatják a rohadás bűzének megszüntetése és szürkés színük pirossá változtatása céljából. (Teljesen el voltam ámulva a húsok piros színe láttán, amikor

először Amerikába érkeztem. Európában, ahol az ilyen kezelés többnyire illegális, a boltokban található hús "sápadt" színű.)

A *Nutrition Health* 1981-ben jelentette, hogy sok középnyugati marhatenyésztő cementporral etette a jószágait, hogy a súlyukat gyors eladás érdekében feltornázzák. Egy vásárlói érdekvédelmi szervezet jelentette ezt az FDA-nek, ami kivizsgálta az ügyet és végül is megtagadta a beavatkozást arra hivatkozva, hogy egy kis cementpor nem ártalmas az embernek. Elképzelhető egészséges táplálkozás és fogyás miközben cementport fogyasztunk?

Bár igen fontos a fehérje étrendünkben, az még fontosabb, hogy jó minőségű proteint tartalmazó húst találjunk, amely természetes környezetben nevelt, vegyszerekkel nem etetett állatokból származik. Nagyon meg fogja lepni az izbeli és állagbeli különbség, ha megkóstolja az organikus húst illetve terményeket. Ha a szupermarket manager nem tud organikus ételmiszerrel szolgálni, a Yellow Pages-ben esetleg talál egy közeli hentest vagy szállítót. Ezek a dolgok egy darabig még többbe kerülnek, de remélhetőleg az ár lemegy, amint az emberek nagyobb számban felfigyelnek a problémára. Amíg ez be nem következik, inkább kifizetem a különbséget a családom egészsége érdekében.



1990-ben az átlagos férfi 7 fonttal (3.2 kiló), az átlagos nő pedig 9 fonttal (4.1 kiló) nehezebb, mint 10 évvel korábban.

Forrás: *Forbes* 94/12/5

“Számos tanulmány megmutatta hogy a magas szénhidrát-tartalmú, zsírszegény diéták magas trigliceridszintet, emelkedett inzulin-szintet, alacsonyabb HDL szintet okoznak, ezáltal valamint más tényezők útján fokozzák a szívkoszorúér-betegség kockázatát.”

(Lásd: Liu GC; Coulston AM; Reaven GM. Effect of high-carbohydrate low-fat diets on plasma glucose, insulin and lipid responses in hypertriglyceridemic humans. *Metabolism*, 1983 Aug, 32:8, 750-3. Ugyancsak lásd: Coulston AM; Liu GC; Reaven GM. Plasma glucose, insulin and lipid responses to high-carbohydrate low-fat diets in normal humans. *Metabolism*, 1983 Jan, 32:1, 52-6. Ugyancsak lásd: Olefsky JM; Crapo P; Reaven GM. Postprandial plasma triglyceride and cholesterol responses to a low-fat meal. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1976 May, 29:5, 535-9. Ugyancsak lásd: Ginsberg H et. al. Induction of hypertriglyceridemia by a low-fat diet. *Journal of Clin Endocrinol Metab*, 1976 Apr, 42:4, 729-35)

A fogyást gátló tényezők

Amint azt már láthattuk, a zsírszegény magas szénhidrát-tartalmú étrend jó módszer a fogyás gátlására. Biztos vagyok benne, hogy az olvasók közül sokan ezt saját maguk is tapasztalták. Vannak azonban egyéb tényezők is, melyek hátrányosan befolyásolhatják a fogyási képességünket. Ebben a fejezetben ennek leggyakoribb okairól ejtünk szót. A listát két olyan okkal kezdem, amiről nem túl gyakran hallunk.

Candida albicans. A Candida a szervezetben állandóan jelen levő gombafajta, ami az emésztőrendszer mikroorganizmus-profiljának általában 10%-át teszi ki. A Candida (yeast) csak akkor jelent problémát, ha túlságosan elszaporodik, és elkezd elnyomni a hasznos baktériumokat. A Candida szervezetben belüli túlburjánzását előidéző néhány dolog: cukor, finomított szénhidrátok, antibiotikumok, amalgám fogtömések, valamint fogamzásgátló tabletták. Így már érthető, hogy a Candida miért válik járványos mértékűvé a mai társadalomban. Ki ne tartozna ezek közül a kategóriák közül legalább az egyikbe?

A Candida számos rendellenességet okozhat a szervezetben, melyek közé tartozik az anyagcsere-re kifejtett kiszámíthatatlan hatása. Ha az anyagcsere kiegyensúlyozatlanná válik, akkor sajnos az emberek hajlamosabbak a hízásra, mint a fogyásra. A Candida nagyon erős cukor és finomított szénhidrátok utáni vágyat is tud okozni, hiszen ezek az anyagok képezik a táplálékát. Ha úgy gondolja, hogy esetleg Candida problémája van, és a múltban nehezen tudott megszabadulni a súlyfeleslegétől, akkor érdemes alávetnie magát egy Candida-tisztító programnak, mielőtt újabb fogyókúrába kezdene. (Ne feledje, én is így kezdtem!)

Paraziták, bélférgék. Az élősködők ugyancsak lelassíthatják a fogyást. Ezek a Candidához hasonló tüneteket és megbetegedéseket

okozhatnak. A kezelés ugyancsak hasonló mindkettő esetén. A paraziták az általunk elfogyasztott ételből táplálkoznak. Nagyon válogatósak, és az ételnek csak a legjobb, legtáplálóbb részét fogyasztják. Így a szervezet csak a másodrangú maradékból tud tápanyagot felszívni. Ez alultápláltsághoz és betegségekhez vezethet. A beteg szervezet nem tud megfelelő módon funkcionálni. Anyagcsereje lelassul, energiaszintje lezuhan, és nem elég erős ahhoz, hogy elkezdje a tárolt zsírt elégetni.

Lerakódás a vastagbélben. Meglepő, hogy egy eldugult vastagbél mennyire összefügg az előző két jelenséggel. Egy átlagos, egészséges vastagbél kb. 2,2 kg súlyú, azonban nem ritka, hogy valakinek a vastagbele akár 10 kilót vagy többet is nyom a benne található lerakódások miatt. Ha nem ürítjük ki teljesen a nap folyamán termelődő salakanyagot a szervezetből, akkor a felesleg végül a vastagbél falán köt ki, ahol lerakódik és idővel megkeményedik. Ez a lerakódás évről évre vastagabbá válik.



Így néz ki egy mérgező anyagokkal teli vastagbél (toxic megacolon)

A legtöbb ember naponta háromszor étkezik, és meg van elégedve magával, ha egyszer ürít. Holott egy igazán egészséges étrend mellett legalább kétszer vagy háromszor kellene megfordulnunk a vécében minden egyes nap. Ehelyett sokan vannak, akik nemhogy naponta nem mennek, de hetente csak egyszer vagy kétszer tudják "rávenni magukat". Ez rendkívül egészségtelen, mivel a lerakódás az élősködők és a Candida táptalajává válhat, legyengítheti az immunrendszert és önmérgezést okozhat. (Sok tápanyag a vastagbélben szívódik fel. Miközben a szervezet igyekszik a „jó anyagot” a vastagbél falát bélelő bevonaton keresztül felszívni, valójában az ott felgyülemlt mérgeket szívja fel és juttatja el a szervezet minden részébe.) Ez allergiákat, ízületi gyulladást, krónikus fáradtságot, sőt akár rákot is okozhat.

A vastagbél kitisztítására a növényi rostanyagok számítanak a leghatásosabbnak. Ezek "végigsöprik" a vastagbelet, eltávolítva a felhalmozódott toxinokat. Természetesen idő kell a vastagbél megtisztí-

tásához. Mint ahogy az a rengeteg hulladék anyag sem egyetlen éjszaka alatt halmozódott fel, így nem is lehet tőle egy-két nap alatt megszabadulni. Akik egész életükben szenvedtek a székrekedéstől, még fontolóra vehetnek egy másik megoldást: a bélmosást.

A rendszeres testmozgás hiánya. A hetedik fejezetben majd bővebben beszélek a testmozgásról, de itt is szeretném megemlíteni, mivel szerintem értelmetlen lenne maradandó fogyást elvárni rendszeres testedzés nélkül. A statisztikák szerint a sikeresen lefogyott, később nem visszahízott emberek közös jellemzője: **RENDSZERES TESTGYAKORLÁS.** A mozgáshiány lelassítja az emésztést, az anyagcserét, és összezsugorítja az izmokat. Ez pont az ellenkezője annak, amire egy fogyókúrázó embernek szüksége van. Még a hetente háromszor végzett 20-30 perces sétának is óriási hatása lehet. Ezzel kapcsolatos bővebb információk a testgyakorlásról szóló fejezetben találhatóak!

Ételallergiák. Az ételallergiák ugyancsak hozzájárulhatnak a hízáshoz. Ha valaki folyamatosan olyan ételeket fogyaszt, amelyekre érzékeny, akkor a szervezet a mérgező anyag ellen automatikusan víz és zsír tárolásával védekezik. Az emberek a leggyakrabban két dologra, a lisztre és a tejtermékekre érzékenyek. E könyvben bemutatott fogyókúrás programban egyáltalán nem javasolt a fehér liszt fogyasztása, azonban bizonyos mennyiségű tejtermék megengedett.

A tejtermékek kérdése igen ellentmondásos. Sokan vallják hogy a tejtermékek nem emberi fogyasztásra valók és számos vizsgálat dokumentálja egészségünkre kifejtett káros hatásukat. A tejtermelés több milliárd dolláros államilag támogatott ipar, és óriási reklámkampányokkal győznek meg bennünket arról, hogy a tej és tejtermékek nélkül nem lehet élni. Az érem másik oldala az, hogy az összes kereskedelmi forgalomban levő tejtermék jelentős mértékben feldolgozott, és veszélyes vegyszerekkel valamint antibiotikumokkal lehet telítve.

A másik probléma az, hogy három éves korunkra elveszítjük a tejtermékek, elsősorban a tej emésztéséhez szükséges enzimeinket. A sajt, joghurt, tejföl és más tejszármazékok az emésztőtraktus számára valamivel barátságosabbak, azonban sokak szervezete nem képes e termékeket megfelelően felhasználni.

Annak eldöntése, hogy fogyaszt-e tejtermékeket, magánügy, nem fogok erről prédikálni. Csak arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy nem válik kalciumhiányossá tejtermékek fogyasztása nélkül. Először is a tej és tejtermékek feldolgozása során azok kalciumtartalma drasztikus módon lecsökken. Ezenkívül a tehéntej kalciumja sokkal „durvább” mint az anyatej kalciumja. Továbbá, a tehéntejben a kalcium egy kazein nevű fehérjéhez kötött, ami számunkra meggátolja a felszívódását. Ha sok leveles zöldséget, nyers gyümölcsöt és dióféléket eszik, akkor a szervezete számára szükséges kalciummennyiség biztosított. (A szezám a leggazdagabb kalciumforrás a földön.)

Ha allergiás, asztmás, képtelen fogyni, sok nyákot termel vagy feltételezi, hogy allergiás a tejtermékekre, akkor kérem, hagyja ki azokat az étrendjéből. További információkért lapozza fel az *Ételallergiák* című fejezetet.

„Jojózó” fogyókúrázás. Korábbi jojózó fogyókúrázás ugyancsak nagyon hátrányos lehet mind az egészségre, mind a fogyókúra sikerességére nézve. A divat-diéták, az alacsony kalóriájú vagy koplalásos diéták, a zsírszegény diéták, vagy a vizelethajtók használata fejfájást, hányingert, szédülést vagy hasonló enyhe tüneteket, de esetenként akár súlyosabb mellékhatásokat is okozhatnak. A nem megfelelő diétázással járó egyéb gyakoribb veszélyek közé tartozik az izommennyiség csökkenése, ami az alapanyagcserét (a kalória elégetés képességét) csökkenti, továbbá a csontozat ásványi anyag tartalmának csökkenése, illetve a csontok sűrűségének csökkenése. Ezek mindegyike kudarchoz vezet, és minden később megpróbált diéta sikerének valószínűsége egyre csökken. Ezt az ördögi kört egy módon lehet megszakítani: táplálkozási és életmódbeli változtatások bevezetésével. Ennek a könyvnek az elolvasása nagyszerű kiindulópont ehhez!

Nők számára sokszor nehezebb a fogyás. Sok párt látok, akik együtt kezdik a diétázást, ugyanazt eszik és ugyanazt csinálják, a férfiak mégis majdnem mindig sokkal gyorsabban fognak le, mint a nők. Ez minket, nőket természetesen nagyon bosszant, ezért fontos tudni, mi ennek az oka.

Mint azt mindannyian tudjuk, a nők genetikailag más felépítésűek mint a férfiak. A férfiakat a természet több izommal és kevesebb zsírral áldotta meg. Ez nagy előny számukra, mivel az izom sokkal több

kalóriát éget, mint a zsír. Ráadásul, mintha mindez még nem volna elég, a természet ellenünk (nők ellen) dolgozik. Mivel mi hordjuk ki és szüljük a gyermekeket, testünk egyes részein (has, fenék, csípő) több zsír rakódik le a baba védelme érdekében. Az egyetlen probléma az, hogy testünk a gyermekek megszülése után is mindenáron igyekszik az extra zsírpárnákat megtartani!

Tehát drága hölgyeim, mindez azt jelenti, hogy férfi partnereinknél egy picit keményebben kell dolgoznunk. Ami nem is olyan nehéz, mert legtöbbször már amúgy is hozzászokott a 120%-os erőbedobáshoz az élet minden egyéb területén. Ne hagyjuk hát, hogy a „biológia” vagy más hasonló semmiségek lelassítsanak bennünket!

Vegyszerek és adalékok. A feldolgozott élelmiszerekben, kereskedelmi célra szánt gyümölcsben, zöldségben és húsból található vegyszerek ugyancsak zavarhatják a fogyást. Tény, hogy a testünk képtelen a vegyi adalékanyagokat felhasználható tápanyaggá alakítani. A vegyszerek nem tudnak csak úgy áthaladni a szervezetünkön, csak a víz és a cellulóz képes erre. Így hát meghatározatlan időtartamra felszívódnak, az emésztést akadályozva és hozzáadva testsúlyunkhoz. Nincs tudományos vizsgálat arra, hogy a szervezetnek mennyi időbe telik ezeket a vegyszereket kiüríteni.

Érdeemes megjegyezni, hogy a tartósítószerke – mint pl. a nátrium-nitrát (virsliben, szalonnában, sonkában és egyéb feldolgozott ételekben található) és a BHT (butilozott hidroxitoluén) – zsírsajtjeinkben tárolódnak. E folyamat megállításának és a fogyás felgyorsításának egyetlen módja az, hogy nem eszünk többé vegyszerekkel, tartósítószerrel és adalékanyagokkal telített ételeket. Együnk organikus gyümölcsöt, zöldséget és húst, amikor csak lehet, és tartsuk távol magunkat a készételektől és a feldolgozott élelmiszerektől.

Igazán sokféle oka lehet annak, hogy valaki súlyfelesleggel küzd. Azonban nem akarom tovább növelni ezt a listát, mert akkor soha nem érünk el oda, amiért valójában a kezébe vette ezt a könyvet: Hogyan fogyjunk le éhezés nélkül!

Erről lesz szó a továbbiakban.

„A szívbetegségen túlmenően más kórságokat is a cukor rovására írhatunk. Az 1970-es években az orvosi szakirodalom áttekintése során a cukor lehetséges kórokként szerepelt vesebetegség, májbetegség, megrövidült élettartam, érlelmeszesedés, szívkoszorúér-betegség valamint a kávé és dohányzás iránti fokozott sóvárgás előidézésében.”

(Forrás: Howell, Edward, MD Enzyme Nutrition 1985 Avery Publishing Group, Inc.)

10 napos gyors indító program

Ez a „10 napos gyors indító program” jó módszer a súly leadására, valamint arra, hogy az anyagcserét felkészítsük a komolyabb fogyásra. Ezt a programot nem ajánlom olyanoknak, akiknek nincs legalább 5 kg leadni kívánt súlyfeleslegük, továbbá terheseeknek, és vesebetegségben szenvedőknek. Mint minden egyéb diétás programnál, úgy itt is érvényes, hogy *ha valamilyen betegségben szenved, akkor először kérje ki az orvosa véleményét!*

A fogyásnak ebben az első fázisában 2–6 kg leadását várhatja. Van aki valamivel kevesebbet, és van aki többet fogy. Ennek a kezdeti súlyleadásnak a nagy része víz lesz, ahogy a szervezet elkezd a toxinokat és a felhalmozott vizet kiüríteni. Ez a gyors indítási program viszonylag egyszerűen követhető lesz, és csak 10 napra kell elköteleznie magát. Ezt követően javaslom, hogy a fogyókúra időtartama, vagy akár egész élete során kövesse a „Way Of Life Program”-ot, amiről hamarosan szó lesz. A 10 napos indító program segíteni fog abban, hogy elkezdje a súlyfelesleg leadását, és jelezze a szervezete számára, hogy kezdje el a tárolt zsír felhasználását. Ezt úgy végezzük, hogy a lehetséges minimumra csökkentjük a napi szénhidrát fogyasztásunkat, és ezzel arra kényszerítjük a szervezetet, hogy a szénhidrátok helyett a tárolt zsírt használja fel energiaforrásként.

Mivel ez a gyors indító program nem olyan teljes értékű táplálkozás, mint amilyen a Way Of Life Program lesz, ezért javaslom hogy szedjen táplálkozás-kiegészítőket legalább a 10 nap tartamára, de lehetőleg azután is. Tanácsos a rostanyagkivonat fogyasztása, egy multi-vitamin és ásványi formula, valamint a fogyasztásra kifejlesztett termékek. Ez utóbbiakat jól meg kell vizsgálni, hogy ne tartalmazzanak káros összetevőket. (Én személyesen egy *B-Slim*™ nevű termékből

szedtem napi három kapszulát, és nagyon elégedett voltam vele.)

A gyors indító diéta a következőképpen működik

Az ételek proteiból, zsirokból és zöldségből fognak állni. Ehet majd tojást, húst, tofut, vaját, majonézt, olívaolajat, sajtot, tejszínt, dióféléket és alacsony szénhidrát-tartalmú zöldségféléket.

NEM fogyaszthat kenyeret, édességeket, alkoholt, gyümölcsöt, gabonaféléket, keményítőtartalmú zöldségféléket, és sajton, vajon vagy tejszínen kívüli más tejtermékeket (azokat is csak abban az esetben, ha jól tolerálja őket).

Nem kell kalóriákat vagy zsír grammokat számolnia, de a szénhidrogén mennyiséget napi 30 gramm alatt kell tartania. Ennek érdekében tanulmányozza az ebben a könyvben található "Szénhidrát számláló"-t, valamint a vásárolt ételfélék címkéin levő tájékoztató adatokat.

Amikor a szénhidrát fogyasztás ilyen alacsony szintre van korlátozva, érdekes dolgok történnek:

- Az első néhány napon belül elkezd eltűnni az éhségérzet és az ételek utáni vágy. Sokkal kevesebb étellel jóllakik.
- A szervezet egy szénhidrát-üzemelésű gépezetből zsiradék-üzemelésűvé válik.
- Rendkívüli energiaszinteket fog érezni. (Ha az első néhány napban fáradtnak és kimerültnek érzi magát, akkor ez annak a jele, hogy valószínűleg rabja volt valamilyen ételnek, amit most hiányol a szervezete. Ezek egyszerűen elvonási tünetek. De nincs oka az aggodalomra. Ígérem, hogy a kellemetlen érzés meglehetősen hamar el fog múlni.)
- Nagyon gyorsan el fogja kezdeni a kilók és centiméterek leadását.

Nézzük a gyors indító program egy tipikus napját:

Reggeli: szalonnás, sajtos és gombás omlett, vagy rántotta egy pár szelet uborkával és retekkel, vagy füstölt hal krémsajttal, vagy buggyantott tojás, vagy sajtos sonkatekeres kenyér nélkül, és hasonló.

Ebéd: csirkés Cézár saláta, tavaszi zöldsaláta, grilles csirke spárgával, spenótsaláta szalonnával, gomba és ecetes öntet, tonhal vagy csirke-saláta zöldségfélékkel, esetleg szalonnás sajtos hamburger zsemle nélkül, és ezekhez hasonló.

Vacsora: sült csirke, grillezett lazac, vesepecsenye, egybesült, bárányborda, nyelvhalszelet, garnélarák, mellé vegyes saláta, vagy grillezett és párolt zöldségfélék.

Desszert: kemény tejszínhab, vegyes sajtok, gyümölcsízű cukormentes zselé, és hasonló.

Nem igazán tűnik diétának, igaz? Csak várja meg, amíg az eredmény jelentkezik. Ha később úgy érzi, hogy megállt a fogyásban, vagy ha a fogyás sebességét egy kicsit szeretné felgyorsítani, akkor bármikor visszatérhet erre a gyors indító programra. Azok, akiknek sokat kell fogyniuk, valamivel hosszabb ideig is folytathatják ezt a diétát, amíg közel kerülnek ideális súlyukhoz. Ez esetben viszont kérem ne feledkezzen meg a megfelelő táplálkozás-kiegészítők szedéséről.

Ha tovább szeretné maximalizálni ennek a 10 napnak az eredményét, próbálja elhagyni a tejtermékeket is. Tudom, ez sokak számára nem lesz könnyű, de mivel a tejtermékek iránti érzékenység olyan gyakori, érdemes egy ideig megpróbálni, hogy lássuk szervezetünk reakcióját és közérzetünk változását.

Amint befejezte a gyors indító programot, továbbléphet a Way Of Life Programra, ami egy szabadabb étkezési forma.

Way Of Life Program

Ezt a fejezetet nem szabad úgy tekinteni, mintha az egy újabb hőbortos diétáról szólna. Saját magam valamint a körülöttem élők számára ez a fajta étkezés életmóddá vált. Ennek a programnak a további előnye az, hogy fokozza a szervezet zsírfelhasználó képességét és segít a karcsú, kidolgozott testalkat fenntartásában. Természetesen léteznek a fogyáson kívül további előnyök is, melyek közül csak egy párat szeretnék megemlíteni: fokozott energiaszint, Candida-mentesség,

stabil vérnyomás, alacsonyabb koleszterinszint, jobb diabétesz állapot, fiatalosabb megjelenés, és még sok más, amiknek a felfedezését Önre hagyom!

A Way Of Life Program egy táplálkozási filozófia, ami a tápanyagokban gazdag, feldolgozatlan élelmiszerek, valamint vitaminok és egyéb táplálkozás-kiegészítő szerek fogyasztására összpontosít. A Way Of Life Program ugyanakkor korlátozza a feldolgozott/finomított szénhidrátok – mint pl. a magas cukortartalmú ételek, kenyerek, főtt tésztafélék, cereáliák, illetve a keményítőtartalmú zöldségfélék – fogyasztását (melyek sok ember táplálkozásának akár az 50%-át is kitehetik).

Szeretném, hogy a Way Of Life Program a lehető legegyszerűbb és könnyen érthető legyen. Én sem szeretek pontatlan illetve nem egyértelmű utasításokat követni, éppen ezért megpróbálom ezt a fejezetet a lehető legrövidebbé és célratörővé tenni. Lehet, hogy lesznek olyan olvasók, akiknek többször is el kell majd olvasniuk ezt a részt, vagy az „utazásuk” során néha újra elő kell venniük.

Nem fogom az Olvasót kalóriák vagy a zsír grammok számolgatására kényszeríteni. Még csak a szénhidrátok fogyasztását sem fogom specifikusan korlátozni, viszont figyelmeztetem az Olvasót arra, hogy minél kevesebb szénhidrátot fogyaszt naponta, annál többet fog fogyni. Ha úgy találja, hogy a Way Of Life Program során nem tud fogyni, akkor tovább kell csökkentenie a szénhidrát fogyasztást és/vagy el kell hagynia a tejtermékeket. Ha már elérte az ideális testsúlyt, illetve ha ezt a programot egészségjavító szándékkal folytatja, akkor nincs szükség ilyen szigorú korlátozásokra. Mindenesetre olvassa át a könyv hátulján levő szénhidrát táblázatot, és javaslom, hogy ha csak lehetséges, alacsony szénhidrát-tartalmú ételeket válasszon.

Egy további arany szabály: egyen lassan, alaposan rágja meg az ételt, és csak annyit egyen, amíg jóllakottnak nem érzi magát, egy falattal sem többet. Mivel a szervezetnek 20 percre van szüksége ahhoz, hogy az agynak jelezze a jóllakottságot, ezért minél lassabban eszünk, annál jobban tudatosíthatjuk ezt az „éppen elég” és a túlevés közötti kritikus szintet. Ha azt fontolgatja, hogy egyen-e még ráadást, akkor várjon kb. 10-15 percet, és ha még mindig éhesnek érzi magát, akkor szedjen még egy kicsit.

Naponta 8-10 pohárnyi tiszta, szűrt vizet is el kell fogyasztania. Ennek megértéséhez kérem, olvassa el a vízről szóló fejezetet.

Nos akkor nézzük, milyen egy tipikus nap!

Reggeli: Ha gyümölcsfélét is kíván enni, azokat csak reggel, éhgyomorral fogyassza, és naponta csak egyfajta gyümölcsöt. Ha pl. ma epret választ, akkor csak epret egyen, és a cseresznyét hagyja másnap reggelre. Ennek az az oka, hogy a gyümölcs a legtöbb nehezebb ételnél sokkal gyorsabban megemésztődik, ezért ha a rendes étel elfogyasztása után eszünk gyümölcsöt, az órákon át az emésztőrendszerben állva rothad. Ez emésztési rendellenességekhez vezet, és megakadályozza a gyümölcsben levő vitaminok és ásványi anyagok megfelelő felszívódását. Amint az a szénhidrát táblázatból látható, minden gyümölcsnek magas a szénhidrát-tartalma. Emiatt a legtöbb szénhidrátszegény diéta egyáltalán nem is engedi meg a gyümölcs fogyasztást. Én is enélkül kezdtem a diétát, de néhány hét múlva kezdett annyira hiányozni, hogy valahogy módot kellett találnom arra, hogy gyümölcsöt iktassak az étrendembe a hizás veszélye nélkül. Egyetlen logikus megoldásként azt találtam, hogy reggelire egyek gyümölcsöt. Igaz, a gyümölcsök sok szénhidrátot tartalmaznak, de ugyanakkor magas a rosttartalmuk is. Ha biztosítani tudjuk elég gyors felszívódásukat (ez úgy érhető el, ha csakis üres gyomorral fogyasztunk gyümölcsöt), akkor a rostok lelassítják az inzulin kibocsátását. Ha fogyni akar, akkor a napi gyümölcs-fogyasztást egy-két adagban kell maximálnia. (Ha nincsenek elhízással kapcsolatos problémái, akkor a nagyobb mennyiségű gyümölcs-fogyasztás természetesen nem szabad, hogy gondot okozzon.)

A szénhidrát-táblázatból látható, hogy melyik gyümölcsfélét ajánlatos fogyasztani, és melyek azok, amiket a legjobb kerülni. Gyümölcs-fogyasztás után várjunk egy-két órát, mielőtt bármi mást ennénk. Ezután a nap hátralevő részében már nem ajánlott gyümölcsöt fogyasztani. Ha kedveli a gyümölcsleveket, csak olyat igyon, amit saját maga préselt ki frissen. A kereskedelemben kapható gyümölcslevek többsége teli van cukorral, színezékanyagokkal, valamint tartósítószerrel. Ha gyümölcslevet készít, csak egyetlen fajta gyümölcsöt használjon. (Ha Candidától szenved, akkor a tisztítás alatt, de legalább 3-4 hétig, nem ajánlott semmiféle gyümölcsöt vagy gyümölcslevet fogyasztani.)

Amint elérte ideális súlyát, nyugodtan növelje a gyümölcs-fogyasztást egy kényelmesnek talált szintre. Jömagam imádom a gyümölcsöt és minden reggel egy nagy tál eperrel, mánával vagy őszibarackkal indítok (ezek a kedvenceim). De ismétlem, gyümölcsöt

csak éhgyomorra és csak reggel egyen!

Ebéd: Ebédre a „szabadon fogyasztható ételek” (lásd következő oldal) bármilyen kombinációját választhatja. Tanácsos a protein és alacsony szénhidrát-tartalmú zöldségfélék kombinációja. Ha gabona-féléket kíván enni, amit egyébként fogyáskor csak korlátozott mértékben szabad fogyasztani, azt ebédkor tegye. Ebédnél könnyebben és gyorsabban megemésztődnek, mint a vacsoránál. Tehát, ha úgy kívánja, akkor néha ehét egy csészényi teljes őrlésű barna rizst vagy teljes őrlésű tészta zöldségfélékkel, de ebben az esetben hagyja ki a húst. (Lásd az ételfélék kombinálásáról szóló fejezetet!) Ehét egy omlettet valamilyen salátával, vagy burgonyapüré helyett karfiollal készített „Shepherd's Pie”-t, vagy a recept-választék közül bármi mást. Ha ebédre szendvicshöz van szokva, erről nem kell lemondania – a szendvicset egyszerűen csak proteintartalmú kenyérral, pulykamellel (vagy bármi mással, amit szeret), sajttal, salátalevéllal készítse el. És igen, ha úgy kívánja, akár vaját vagy majonézt is tehet rá! Vagy próbálja ki a szalonnás sajtos „muffin”-t. Ha mindenáron ragaszkodik a kenyérhez, csak teljes őrlésűt egyen. Nyugodtan használja a fantáziáját! (Találtam egy alacsony szén-hidrát-tartalmú kétszersültet, ami finom és a legtöbb szupermarketben megtalálható. WASA-nak hívják és Németországból importálják.)

Vacsora: Vacsorakor elengedheti egy kicsit a fantáziáját. Ha úgy kívánja, akkor összeállíthat különböző ingyen fogásokat, mint pl. egybesült (steak) bors-szósszal és Hollandaise öntetes spárgával, vagy sertésragu, vagy akár csirkepaprikás – a lista végtelen. Alapszabályként ragaszkodjon a proteinekhez és az alacsony szénhidrát-tartalmú zöldségfélékhez. Tartsa távol magát a gabonafélék és a keményítő estei fogyasztásától – különösen, ha vacsora után nem aktív – mivel ezek nehezebben emészthetők, és sokkal több energia szükséges a felhasználásukhoz. A könyv recepteket tartalmazó fejezetéből választhat finom desszertet. Ezek még a legédesebb szájúakat is kielégítik.

Ha étterembe megy vacsorázni, ne aggódjon! Ott is rengeteg egészséges lehetőség között válogathat. A marha-, csirke- vagy zöldséglevesek jók, csak maradjon távol a tésztától és krumplitól. A saláta remek ötlet, csak hagyjuk el a szárított kenyérkockákat és óvatosan válasszuk meg az öntetet. A legjobb az olaj és ecet, az olasz, a „Ranch”, vagy a „Blue Cheese”. Kerülje a francia és a „Catalina”

öntetet. Főételként egyen húst (halat, csirkét, marhasültet, borjút, stb.), de csak zöldséget rendeljen hozzá krumpli, rizs vagy tészta helyett. Figyeljen oda a mártásokra, általában liszttel készülnek és cukorral édesítik azokat. Ugyancsak kerülje a rántott dolgokat és persze a kenyeret. Kellemesen teljen meg a főfogással, hogy ellen tudjon állni a desszert csábításának. És ne aggódjon, egy pohár száraz vörösborra is áldásom adom.

Rágcsálnivalók: Egyen dióféléket, pl. makadámia diót, brazil diót, földimogyorót, stb., vagy sajtot, uborka- illetve zellerhasábokat, tojást, csirke vagy tonhal salátát, korábbi étkezésről megmaradt ételeket, vagy bármi mást, ami az alábbi „szabadon fogyasztható ételek” listán szerepel. Nem akarok senkit lebeszélni az ilyen fajta falatozásról, sőt, ha naponta négy-öt kisebb étkezést fogyaszt egy-két kiadós helyett, akkor ezzel sokkal jobban felgyorsítja az anyagcseréjét, és ennek köszönhetően fel fog gyorsulni a fogyás sebessége is.

Kérem, nagyon alaposan tanulmányozza át a következő táblázatokat. A legtöbb ételt a „szabad ételek” közül kell kiválasztani, és ne fogyasszon egy-két adagnál többet a „körültekintéssel fogyasztható ételek” listájáról, amíg fogyni próbál. Amint elérte ideális súlyát, szabadabban ehét ezekből is, feltéve, hogy helyesen kombinálja az ételeket. Ha a Way Of Life Programmal sikert akar elérni, mindenáron kerülnie kell a lista alján szereplő ételeket. A tiltott ételekből még kis mennyiség fogyasztása is nagyon vissza fogja vetni a program sikerességét!

Szabadon fogyasztható ételek

(Étrendje nagy részének elkészítésekor ezek közül válasszon. Ezek az ételek nem vagy csak kis mértékben serkentik az inzulintermelést.)

Húsok:

sovány marha	csirke	fácán	bárány	pulyka
sertés	fürj	szarvas	borjú	őz
galamb	hal	kacsa/liba	nyúl	rákfélék

Alapjában véve bármilyen hús fogyasztható, ideértve a tojást is, de a

feldolgozott ételektől, pl. szalonnától, kolbászféléktől, szalámitól, hot dogtól, stb. távol kell tartania magát, mivel ezek mind tele vannak cukorral és nitráttal. (Ha talál olyan hot dogot és felvágottféléket, amelyeket nem cukorral és vegyszerekkel, pl. nitráttal kezeltek, akkor azokat is minden további nélkül élvezheti!)

Zöldségfélék:

főzőtök	gomba	spenót	spárga	sóska
articsóka	fejes saláta	torma	káposzta	karfiol
zeller	brokkoli	uborka	hagyma	kelbimbó
karalábé	padlizsán	reték	paprika	szója

Alapszabály, hogy minél sötétebb zöld színű a zöldségféle, annál táplálóbb.

Gyümölcsök:

alma	citrom	körte	cseresznye	eperfélék
kivi	sárgabarack	grapefruit	sárgadinnye	paradicsom
mandarin	narancs	lime	mangó	őszibarack
datolya	dinnye	szőlő	szilva	avokádó

Próbáljon gyümölcsöt csak reggelire enni, egy-két órával bármi más fogyasztása előtt. A megfelelő emésztés biztosítása érdekében egyszerre csak egyféle gyümölcsöt egyen. Ha ezt a programot Candida diétaként alkalmazza, akkor viszont kerülnie kell bármilyen gyümölcs fogyasztását.

Tejtermékek:

sajt	joghurt	tejszín	vaj	túró
------	---------	---------	-----	------

Figyelem: Ha Ön laktóz-érzékeny, Candidától szenved, nehezen fogy, vagy más kiderítetlen allergiája van, akkor tartsa távol magát a

tejtermékektől. Túl sok tejtermék fogyasztása egyeseknél egészségügyi problémákat okozhat vagy esetleg hátráltathatja a fogyást. Lényeg a mértékletesség!

Egyebek:

tofu, fokhagyma, diófélék, fűszerek, növényi teák, gyümölcslevek (hozzáadott cukor nélkül), olívaolaj, mogyorókrém

Körültekintéssel fogyasztható ételek

(Ezek az ételek egészségesek, de nagyon sok szénhidrátot tartalmaznak, és a fogyókúrázóknak csak kis mennyiséget szabad belőlük fogyasztani, hetente legfeljebb egy-két alkalommal. Ha sikerült elérnie az optimális testsúlyt, akkor ezek közül az ételek közül néhányat fokozatosan egyre gyakrabban bevonhat az étrendjébe. A gyors indító program során ezek közül az ételek közül semmit sem szabad fogyasztani!)

Gabonafélék és cereáliák:

- A teljes gabona tartalmú termékek (amelyek nem tartalmaznak maltózt, dextrózt, mézet, melaszt, barna cukrot, kukoricaszirupot, illetve bármilyen formájú cukrot)
- Teljes őrlésű (whole-grain) lisztből készült kenyérfélék
- Teljes őrlésű lisztből készült tésztafélék
- Teljes barna rizs
- Búzakorpa
- Zabpehely
- Természetes gabonafélék
- Zabkorpa

A gabonafélék és cereáliák más ételekkel való kombinálásához lásd az ételek kombinálásáról szóló fejezetet.

Egyebek:

sárgarépa, fehérrépa, cékla, banán, görögdinnye, ananász, burgonya, mazsola, száraz vörösbor, bab, lencse, felesborsó, borsó, banán, cékla

Kerülendő ételek

(Ha sikert akar elérni a fogyókúrázásban, azt meg is akarja tartani, valamint egészséges és betegségtől mentes akar maradni, akkor a következő ételeket mindenképpen érdemes elkerülnie.)

Fehér rizs (és a fehér rizsből készített termékek, pl. rizses sütemények és rizses ropogós), bagel, kereskedelmi forgalomban kapható cereália (műzli) reggelik, mindenféle gyorsétel (hasábburgonya, hot dog, hamburger, tacos, stb.), kukorica (ide értve a pattogatott kukoricát és a kukoricás kenyeret is), fehér kenyér, minden finomított cukorféleség, minden feldolgozott ételféleség, fehér liszt, finomított fehér lisztből készített termékek, pl. torták és kekszfélék, üdítőitalok, édesített gyümölcslevek, valamint alkoholtartalmú italok (kivéve alkalmanként egy-egy pohár száraz vörösbor fogyasztását).

Tíz ok a feldolgozott élelmiszerek elkerülésére

1. Hallgasson a mamájára. A mamája azt mondta, hogy zöldséget egyen, ne feldolgozott élelmiszert. És igaza volt!
2. A feldolgozott élelmiszerek tönkreteszik az ízlelőbimbókat. A bennük található finomított cukor, extra só, és egyéb ízesítőszer leg többje nemcsak egészségtelen, de ráadásul eltompítják az ízlelőbimbókat a természetes ízek iránt. Az eredmény? Több feldolgozott élelmiszer fogyasztása a kívánt íz eléréséhez, mivel a természetes élelmiszerek ízét nem tudjuk értékelné.
3. Halálos adalékok. Az élelmiszerekhez káros adalékanyagokat adnak azért, hogy tovább maradjanak "frissen" (hosszabb eltarthatósági idő), vagy hogy az ízük és színük erősödjék.
4. Bűjócskák. A feldolgozott élelmiszerek sokszor tartalmaznak rejtett

cukrot, sót és káros zsirokat. Mindezek egészségügyi problémákat okoznak!

5. Titokzatos alkotók. Sok feldolgozott élelmiszer tartalmaz furesza elemeket. Például, virsli tartalmazhat "ehető zsigereket": állati bőrt, orrot, fület, nyelőcsövet stb.

6. Miféle tápanyag?! A feldolgozás folyamata során a tápanyagban gazdag élelmiszerekből elvesz a legtöbb tápanyag. A szervezet szükségleteiből a végén szinte semmit sem tartalmaznak.

7. Mesterséges anyagokkal feljavítva. Hogy a feldolgozás során elveszett anyagokat pótolják, mesterséges vitaminok és ásványi anyagok kerülnek hozzáadásra. (Egy kitűnő példa a "feljavított liszt", ami sok termékben, köztük a kenyérben is megtalálható. A búza természetes tápanyagait eltávolítják, majd szintetikus vitaminokat adnak hozzá. Ezt hívják "feljavításnak".)

8. Rossz piac. Amikor feldolgozott élelmiszerekre költünk, ennek a piacnak a növekedését támogatjuk. Ha pénzünket organikusan termesztett zöldségre és gyümölcsre költjük, többen lépnek be erre a piacra, ezáltal az árak alacsonyabbak lesznek.

9. Pénz. Habár a friss zöldség és gyümölcs sokszor drágának tűnik, valójában gyakran olcsóbb, mint a feldolgozott élelmiszerek. Ha jobban megvizsgáljuk az árakat a boltban, kiderül, hogy a friss és tápláló nem mindig drágább, mint az előre elkészített.

10. Halott anyagok! Élelmiszereinkből az egészséges dolgok nagy része vagy ki van főzve, vagy elvesz a feldolgozás alatt. A bennük normálisan található enzimek és tápanyagok áldásos hatása így nem jut el szervezetünkbe.

HALOTT ÉLELMISZEREK = HALOTT SEJTEK!

Foglaljuk hát össze az eddigieket:

- Alaposan rágjuk meg az ételt és lassan együnk!
- Együnk napi négy-öt kis adagot, egy-két nagy "zabálás" helyett!
- Gyümölcsöt csak reggel fogyasszunk, és csak egy fajtát egy nap! Várjunk egy-két órát mielőtt bármi mást ennénk.
- Igyunk napi 8-10 pohár szűrt vizet vagy ásványvizet!
- Étrendünk 95%-át a "szabadon fogyasztható ételek" közül

válasszuk!

- A "körültekintéssel fogyasztandó" kategóriából csak heti egy-két adagot fogyasszunk!
- A "kerülendő" kategóriából egyáltalán ne együnk!
- Építsünk napi programunkba súlyzó vagy rezisztencia gyakorlatokat heti 3-4 alkalommal (lásd a testgyakorlásról szóló fejezetet).
- A siker biztosítása érdekében ajánlatos a számunkra legmegfelelőbb táplálék-kiegészítő tápanyagok szedése!

VI. fejezet

Az élelmiszerek megfelelő kombinálása

Az emlősök minden tagjának egyedi emésztő szervrendszere van, amely egy adott táplálékfajtaéhoz alkalmazkodott – az oroszlán négy méteres emésztőrendszerétől a zsiráf több mint 90 méteres béltraktusáig. Földünkön léteznek húsevő, növényevő, mindenevő, gyümölcs-evő és fűveken élő állatok. Amíg az nem teljesen tisztázott, hogy az embernek milyen típusú emésztőrendszere van, az bizonyos, hogy nem a fentiek mindegyike. Ennek ellenére mégis fogyasztjuk az oroszlán, a zsiráf, a disznó, a ló és a majom étrendjét. Nemcsak hogy fogyasztjuk, de ráadásul mindezen ételeket egy étkezésen belül egyszerre esszük!

Szokott húst krumplival enni? Eszik halat rizzzel? Csirkét nokedlivel? Tojást pirítóssal? Sajtot kenyérrrel? Müzlit tejjel? Bizony, a fenti kombinációk mindennapos és minden étkezéskor való fogyasztása nem a tökéletes egészség biztosítója. Amikor mindezen élelmiszerek önkényes és meggondolatlan módon vannak keverve, a szervezet nem tudja megfelelően lebontani őket. Ilyen óvatlanul folytatott étkezések után kénytelenek vagyunk gyógyszerekhez fordulni hogy megemésszük és megmozgassuk a bevitt táplálékot, és könnyítsünk felfúvódott, görcsölő és rettenetes fájdalmakat okozó beleinken. Nem csoda, hogy az emésztést segítő gyógyszerek forgalmazása milliárd dolláros iparrá fejlődött.

Az amerikaiak túlnyomó többsége emésztési zavaroktól szenved. A mindennap fogyasztott ételek jelentős része nem megfelelően van összeállítva. Az emberi szervezetnek vannak bizonyos élettani tulajdonságai, melyeket tiszteletben kell tartanunk. Éppen ezért komolyan kell vennünk a táplálék beviteli módjának következményeit. Evés után a gyomrunk és emésztőrendszerünk sínyli meg az agyunk és izlelőbimbóink által hozott döntések következményeit.

Ha nem ért egyet a könyvemben olvasottakkal és nem akarja

követni a Way Of Life Program módszereit, vagy csak a fogyási periódus időtartamára szándékozik azt követni, kérem, hogy akkor is vegye figyelembe a következő ételkészítési elveket. Ha semmi mást nem tesz, csak követi ezen egyszerű lépéseket étkezései során, máris rengeteget javít egészségén és emésztésén.

A négy ételkészítési elv

1.) Gyümölcsöt csak magában egyen! Reggelire egyen friss gyümölcsöt. Remek kezdetet ad napjának, mivel a gyümölcs méregtelenítő hatású. Víz tartalma az összes ételkészítési közül a legmagasabb, ezért gyorsan áthalad a szervezeten. A benne található tápanyagok mellett fontos még rost tartalma is, amely kefe módjára tisztán tartja a belek falát. A gyümölcsben található oldható rostanyagok a vér koleszterin szintjét csökkentik.

A gyümölcs igen egyszerű étel: a szervezet számára könnyen felhasználható cukrokat tartalmaz, valamint saját enzimeit is szolgáltatja meggyorsítva ezáltal a gyomorban történő emésztést. Célunk, hogy a gyümölcs minél hamarabb elhagyja a gyomrot, hogy a benne levő tápanyagok gyorsan felszívódjanak a vékonybél és a vastagbél falán keresztül. Ezért nem szabad gyümölcsöt más ételkészítési elvekkel keverni, és fehérje vagy keményítőt fogyasztása után néhány órán belül enni. Ez esetben ugyanis a gyümölcsben levő cukor a gyomorban megerjed és puffadást valamint fájdalmat okoz.

Gyümölcsézés után várjunk egy-két órát mielőtt bármi mást ennénk. Gyümölcsfogyasztásra legjobb a reggel, mivel ekkor bizonyosak lehetünk, hogy minden előzőleg fogyasztott étel elhagyta már a gyomrot. Ne fogyasszon gyümölcsöt desszertként étkezés után, a többi bevitt étel miatt a gyomorban reked és ott megerjed!

2.) Ne keverjük fehérjét keményítővel! A fehérjét illetve keményítőt tartalmazó ételkészítési elvek lebontásukhoz és megfelelő felhasználásukhoz más-más emésztőnedveket igényelnek. A keményítő lebontása a szájban indul a nyálban található ptyalin nevű enzimmel. A fehérjét elsősorban a gyomorban, az ott található sósav és a fehérjét daraboló pepszin hatására kerülnek lebontásra. Kérem, hogy kerülje a húsból és krumpliból álló hagyományos amerikai vacsorát, hús és más keményítő kombinációját, valamint a húst, sajtot, tojást vagy más fehérjét

tartalmazó szendvicseket. Ha meggondolja, hogy milyen gyakran fogyasztja a fenti kombinációkat, érthetővé válik, hogy az emésztést segítő gyógyszerek miért tartoznak a legnagyobb mennyiségben forgalmazott recept nélkül vásárolható gyógyszerek közé.

Amikor fehérjét és keményítőt együtt fogyasztunk, a ptyalin termelése a nyálban nem hatékony, így a keményítő előemésztése a szájban nem történik meg. A gyomorba kerülve aztán erjedni kezd, ami gáztermeléssel jár. A helyzetet tovább bonyolítja, hogy míg a fehérje emésztéséhez savas környezet szükséges, addig a keményítő lebontásához lúgos. Így amikor a fehérje és keményítő keveredik, a savas és lúgos emésztőnedvek semlegesítik egymást. Közben a rothadó étel a gyomorban reked, széltermelést és kellemetlen érzést okozva. Ennél is fontosabb, hogy a sejteink pótlásához és megfiatalításához szükséges tápanyagok elpusztulnak a rothadásos-erjedéses folyamatban. Ez a fajta táplálkozási rend idő előtti öregedéshez és betegséghez vezethet.

Fehérjetartalmú ételek alatt elsősorban állati fehérjékre gondolok. Egyes növényi eredetű ételek, mint például a bab, a fehérjék és keményítő természetes kombinációját tartalmazzák. Ezeket önmagukban fogyasztva a szervezet képes megemészteni a megfelelő emésztőnedvek sorban való kibocsátásával. Ennek ellenére, az emberek egy része számára a bab fogyasztása kellemetlen utóhatásokkal jár.

3.) Fehérjét önmagában vagy zöldségekkel egyen! A zöldségek magas víztartalmúak, és viszonylag könnyen emészthetők. Lebontásuk savas és lúgos környezetben is megtörténhet, ezért mind fehérjével, mind keményítővel keverhetők. A zöldségekben található enzimek segítik a fehérjék emésztését. A bennük található rosttartalom elősegíti a rostmentes fehérje ételek gyors áramlását a belekben.

4.) Ha keményítőt eszik, egye önmagában vagy zöldséggel! Mivel a zöldségek nem igényelnek specifikus emésztőnedveket, a keményítőt által igényelt lúgos környezetben megemészthetők.

Az ételek készítésekor a fenti négy egyszerű lépés betartása a legjobb, amit emésztése és egészsége érdekében tehet. Ha túl bonyolultnak hangzik, hadd foglaljam össze még egyszerűbben: hús és krumpli helyett egyen húst salátával vagy párolt zöldséggel. Krumplit főtt vagy nyers zöldségekkel egyen, vagy hústalan zöldséglevésben (ha

fogni akar, felejtse el a krumplit)! Gyümölcsöt csak reggel egyen, és egyszerre csak egy fajtát. Ha szereti a főtt tésztát, remek! Egyen teljes őrlésű lisztből készült tésztát zöldséggel vagy magában, csak egy kis krémes mártással. Ha odavan a szedvicsekért, egyen grillezett zöldség szendvicset teljes őrlésű lisztből készült kenyéren. Vagy, ha a hideg felvágottat kedveli, tekerjen fel egy pár vékony szelet sonkát vagy pulykamellet sajttal, kis csirával és mustárral. A hamburger sem feltétlenül egészségtelen, ha eldobja a zsemlet és helyette salátát eszik hozzá. Tudom, nem az igazi, de hozzá lehet szokni. Nem ér meg ennyit az egészsége?

A víz fontossága

Bármilyen hihetetlennek hangzik is, a víz a fölös súly elvesztésének és távoltartásának talán legeslegfontosabb katalizátora. Míg a legtöbb ember alábecsüli fontosságát, a víz a végleges lefogyás talán egyetlen "bájjala".

Hogyan tartja távol napi 8 pohár víz a zsírt?

A víz természetes módon csökkenti az étvágyat és segít a testben tárolt zsír metabolizálásában. Tanulmányok igazolják, hogy a vízbevitel csökkentése a zsílerakódást segíti, míg a vízbevitel növelése a lerakódott zsír mennyiségét csökkentheti. Hogy miért? A vesék nem működhetnek megfelelően elégséges mennyiségű víz nélkül. Amikor a vesék nem működnek teljes kapacitással, a terhelés egy része a máj irányába toódik el. A máj egyik legfontosabb feladata a tárolt zsír lebontása és a test számára felhasználható energiává alakítása. De amikor a májnak kell végeznie a vese munkájának egy részét, nem dolgozhat teljes erővel. Így kevesebb zsírt metabolizál, több zsír marad tárolt formában, és a fogyás megáll!

Megfelelő mennyiségű víz fogyasztása a vízlerakódás legjobb gyógymódja. Amikor a szervezet nem kap elegendő vizet, a túlélés érdekében minden cseppjét igyekszik megtartani. A víz az extracelluláris térben van raktározva (a sejteken kívül), és felpuffadt lábak,

kezek formájában mutatkozik meg. A vízajtók legjobb esetben ideiglenes megoldást biztosítanak, kihajtva a tárolt vizet, a létfontosságú tápanyagok egy részével együtt. A szervezet ezt ismét veszélyként fogja fel és az első adandó alkalommal "pótolja" a vizet, így az eredeti állapot visszatér. A vízlerakódási probléma megoldására a legjobb módszer, hogy megadjuk a szervezetnek, amit igényel: rengeteg vizet. A felhalmozott víz csak ekkor ürül ki.

A túlsúlyos ember az átlagnál több vizet igényel. Nagyobb embernek nagyobb anyagcseréje van. Mivel tudjuk, hogy a zsír metabolizálásának kulcsa a víz, világos, hogy egy túlsúlyos ember több vizet igényel. A víz ugyancsak segíti a megfelelő izomtónus megtartását, az izmok természetes összehúzódási képességét segítve és a kiszáradást gátolva. A túlfeszített bőr fogyást követő redősödését is akadályozza azáltal, hogy a zsugorodó sejtek a vízben lebegnek, ami kifeszíti a bőrt, annak tartást és egészséges külsőt adva.

A víz segít a salakanyagok eltávolításában. Fogyás során a test nagyobb mennyiségű salakanyagotól kell, hogy megszabaduljon. A sok lebontott zsírt ki kell öblíteni a szervezetből valamilyen módon. A víz a gyors és hatékony tisztításban is segít.

A víz segíthet székrekedéses problémák enyhítésében. Amikor a szervezet nem jut elég vízhez, a szükségleteket belső forrásokból vonja el. Az egyik legfontosabb ilyen forrás a vastagbél. A végeredmény: gyakori vagy krónikus székrekedés. Sok víz fogyasztása a normális bélfunkció helyreállítását segíti.

Összefoglalva, nézzük, hogy mit tanultunk a vízről és a fogyásról. A szervezet nem működik megfelelően elégséges mennyiségű víz nélkül, és nem tudja a tárolt zsírt hatékonyan lebontani. A lerakódott víz túlsúlyként mutatkozik meg. A lerakódott víztől több víz ivásával lehet megszabadulni. A vízivásznak döntő szerepe van a fogyásban.

De mennyi vízre is van szükségünk? Általában legalább nyolc-tíz, két decis pohár vizet kell innunk naponta. Ez összesen kb. 2 liter. A túlsúlyos egyénnek minden 25 font túlsúlyra napi egy pohár vízzel többet kell innia. Az elfogyasztott vízmennyiséget ugyancsak növelni kell erőteljes testgyakorlás esetén vagy ha az időjárás meleg és száraz. Ne várjuk meg, hogy a testünk jelezze a szomjúságot, mire ez bekövetkezik, már a kiszáradás felé haladunk. A száraz száj nem az első jele a szomjúságnak, hanem az utolsó! (Én személy szerint napi négy liter vizet iszom. A jóból nekem sosem elég!)

Ami a víz hőmérsékletét illeti, minél hidegebb, annál jobb. Jéghideg víz ivása az anyagcsere meggyorsítására kényszeríti a szervezetet, ami megakadályozza a testhőmérséklet leesését.

De a vízivás áldásai nem korlátozódnak a lefogyás elősegítésére, annál sokkal mélyrehatóbbak. Testünk kétharmada víz, és az oxigén után ez a második legfontosabb tényező az élet fenntartásában. Napokat, sőt heteket is kibírunk evés nélkül, de nem bírunk pár napnál tovább víz nélkül. Íme a vízivás néhány további előnye:

- A bőr egészségét megőrzi
- A fertőzések leküzdését segíti
- A bőr fiatalabb kori feszségét visszaadja, rugalmassá és tisztává teszi
- A székrekedést megelőzi
- A húgyúti fertőzéseket gátolja
- Méreganyagok eltávolítását segíti a testből
- Az izomtónus fenntartását segíti
- Természetes módon csökkenti az étvágyat
- Megelőzi a kiszáradást
- És még sok-sok más

Figyelmeztetés: Amikor vízről beszélek, nem arra a koszos és rossz szagú folyadékra gondolok, ami a csapból folyik. Sokszor írtam már a szűrt víz ivásának fontosságáról, így most nem szeretnék sok helyet vesztegetni erre. Kérem, hogy fektessen be egy jó minőségű vízszűrőbe! Óriási hatása lesz az Ön és egész családjának egészségére. Ráadásul, a szűrt víz ize kitűnő.

Vigyázat! Kávé, tea, üdítő, sör vagy bármely más ital nem helyettesíti a tiszta vizet. Ha mindezeket issza, ettől függetlenül szükséges a napi 8 pohár víz is. (Valószínűleg még inkább, mert sok ital, főként a tea, kávé és az alkohol, vízajtó hatású is.)

Ha pontokba kellene szednem az egészség legfontosabb törvényeit, akkor az első pont ez lenne: Igyon rengeteg tiszta vizet!

Táplálkozás-kiegészítő anyagok

A segédanyagok, mint vitaminok, ásványi anyagok és antioxidánsok minden ember egészséges életmódjának tartozékai. A vízben és levegőben található szennyező anyagok, az élelmiszereinkben található vegyszerek, és a kimerült talajban termesztett zöldségek és gyümölcsök mellett minden segítségre szükségünk van. Ezek a táplálkozást kiegészítő anyagok nagy szerepet játszhatnak energiaszint, immunrendszer, lelki egyensúly és életminőség szempontjából. Családom és én mindennap bevesszük a magunk napi adagját.

“Platók”

Gondolkodott-e már azon, hogy vajon működik-e a mérlege? Előfordult-e, hogy egy ideig ugyanott volt “megakadva” a mérleg nyelve? Ha igen, valószínűleg elérte a profik által fogyási “plató”-nak nevezett szintet: bármit csinál, úgy tűnik, egy dekát sem tud leadni. Ez a jelenség sajnos azokat is utolérheti, akik a legpontosabban betartják a hatékony fogyókúra program javaslatait. Ez az a pont, ahol sok diétázó megkérdezi: “Mi ennek az egésznek az értelme?” És visszatér arra az étrendre, amin eredetileg meghízott. “Így legalább mozog a mérleg” – gondolják, “még ha rossz irányba is”.

Mielőtt pánikba esne, gondoljunk végig néhány dolgot. Kérdezze meg magától a következőket: Fogyott-e centimétereket míg a kilók változatlanok maradtak? Elkezdett-e testedzeni és felszedett-e izmokat? (Ez egy nagyon fontos szempont, mivel az izom súlyosabb mint a zsír! Gyakran megesik, hogy az ember lefogy jó néhány centit a derekáról vagy combjairól, de súlyban nem könnyebb, mivel közben új izmokat épített!) Evett-e olyan dolgokat, amiket nem lett volna szabad, avagy többet evett-e a szokásosnál? Ha Ön hölgy, a hónapnak abban a szakában van-e? Mostanában kezdett-e vizet inni, vagy nem iszik elég vizet – ezáltal a testében víz raktározódik? Sok édes vagy sós ételt eszik mostanában? Elérte az ideális súlyát, vagy megközelítette azt kb. 5 kilón belül? (Kérem ugyancsak olvassa el a “Fogyást befolyásoló tényezők” című fejezetet, és nézze meg, hogy valamelyik kategóriába

beletartozik-e. Lehet, hogy a háttérben meghúzódó problémával kell megbirkóznia mielőtt a teste elkezd leadni a zsírt.)

Ha arra a következtetésre jutott, hogy helyesen csinálja a dolgokat, és ennek ellenére egy szörnyű platóhoz jutott, ne essen kétségbe és semmiképp se adja fel! Segítek mindent a helyére tenni! A platókat sokkal könnyebb kibírni és leküzdeni, ha pontosan megérti, hogy mi a magyarázatuk. Fizikai értelemben, a zsírnak valahol el kell hagynia a szervezetet. Mielőtt végül kimosódik és eltávozik a testből, előbb fel kell puhulnia és elégnie. Ez nem egyik napról a másikra történik. Először is, a zsír elhagyja a sejteket és az egyik eliminálási csatornához vándorol. A sejtek, ahol a zsír tárolása történt, nem fognak csak úgy eltűnni, hanem mindjárt megtelnek vízzel. Ezek a sejtek azért keletkeztek, mert mindig fölös tápanyag volt a szervezetben, és most csak arra várnak, hogy újra megteljenek. Végül, a sejtek megértik, hogy nincs már számukra elegendő táplálék és lassacskán elkezdnek összehúzódni – és velük együtt Ön is! (A folyamat persze ennél sokkal bonyolultabb, csak a könnyebb érthetőség érdekében egyszerűsítettem le).

Tesztek néhány javaslatot a plató leküzdéséhez. Először is, amikor az én mérlegem akadt meg, akkor lecsökkentettem a szénhidrát bevitelt és visszatértem a gyors indító programhoz egy pár napra, csak hogy az anyagcserémet újraindítsam. Egészen odáig elmentem, hogy a napi szénhidrát mennyiséget 10-20 grammra csökkentettem. Pár font elvesztése után visszaálltam a Way Of Life Programra, és folytattam a fogyást egy lassabb, de stabil ütemben. Bizony néhányszor végig kellett ezt csinálnom, és ilyenkor jöttem rá, hogy fegyelmezetlen voltam és a kelleténél többet fogyasztottam olyan ételekből, amelyeket csak mértékkel lett volna szabad enni.

A másik, amit tehet, az hogy elkezd egy edzésprogramot (ha még nem kezdte el). A következő fejezetben részletes útmutatást talál a legmegfelelőbb edzésprogramokra vonatkozóan.

A harmadik lehetőség, hogy növeli a vízfogyasztását. Emlékezzünk csak: napi 8-10 pohár tiszta vizet kell inni plusz minden 25 font súlyfölöslegre egy extra pohárral. Én napi egy gallon vizet iszom, és már nem is értem, hogyan léteztem enélkül régen. A víz sokat segít a méreganyagok és zsír kiürítésében. (Az Olvasó azt hiheti, hogy mániámmá vált a víz, annyit emlegetem. És ez így is van. Teljesen mániákus vagyok, ha a vízről van szó, mert mindenkiel meg akarom értetni, hogy megfelelő mennyiségű tiszta víz rendszeres fogyasztása

nélkül nem létezik egészség! Az üdítők és a sör nem egészségesek! A víz egészséges! Mindenkinek meg kell innia legalább 8-10 pohárral naponta!)

Megeshet, hogy szüksége van némi segítségre ahhoz, hogy szervezete "zsírétető" üzemmódba kerüljön. Bizonyos gyógynövények nagy segítséget nyújthatnak ebben. Mellesleg, fogyáskor igen-igen fontos, hogy szervezetünk megkapja a helyes tápanyagokat.

A negyedik dolog, amit érdemes megpróbálni: egy pár napos gyümölcsdiéta vagy ún. juice-kúra. Ha kizárólag gyümölcsöt vagy gyümölcsleveket fogyasztunk, az segít szervezetünket kitisztítani és megszabadítani a méreganyagoktól. A legtöbben le is adnak egy-két fontot egy pár nap alatt. (Én két fontot fogytam.) Ha nem fogy, vagy esetleg egy kicsit hizik is, ne aggódjon. A szervezete már elszokott az ilyen nagy cukor-terheléstől (a gyümölcsök sok cukrot tartalmaznak). Pár napi gyümölcsevés után visszatérve a Way Of Life Programra teste újra készen áll a fogyásra.

Az utolsó lehetőség: semmit sem tenni. A legtöbb esetben a plató magától elmúlik néhány nap vagy pár hét után. Ha hűségeen folytatja a Way Of Life Programot, a fogyás újra beindul egészen addig, amíg el nem éri ideális testsúlyát. Csak adjon egy kis időt a szervezetének arra, hogy hozzászokjon a nagy változásokhoz, és hamarosan azt veszi észre, hogy újra veszíti a kilókat.

"A Medical Research Council vizsgálata megmutatta, hogy a vajat fogyasztó férfiaknál a szívbetegség kialakulásának kockázata fele akkora, mint a margarint fogyasztó férfiaknál."

(Forrás: Nutrition Week March 22, 1991.)

Testmozgás

Gondolom sokan átugorják ezt a fejezetet, mert már unalmas mindenkitől azt hallani, hogy mozogni kell. "Mozogjon és le fog fogyni!" "Mozogjon és megerősödik a szíve!" "Mozogjon és nem lesz beteg!" Csak azért, mert ezeket sokszor hallotta, még ne lapozzon tovább! Míg mindaz igaz, amit a mozgással kapcsolatban hallott, további jó híreim vannak a szükséges testmozgás fajtáját illetően.

Utálja az aerobicot? Utál vékony nőekkel együtt ugrabugrálni egy teremben, hogy a pulzusát felvigye? Én bizony igen! Jól felültettek bennünket, amikor elhitették velünk, hogy minél keményebben edzünk, minél inkább lihegünk, annál több zsírt égetünk el. Az elmúlt évek tapasztalatai egy másféle képet tárnak elénk. Megpróbálom tisztába tenni ezt a témát egyszer s mindenkorra, és egyben felmentem Önt az erőteljes mozgással járó aerobic alól egy életre! Ez természetesen nem azt jelenti, hogy mától kezdve megúsza, és egész nap "chips"-et rágszálhat a fotelban üldögélve. Azt azért nem! Megmutatom, hogyan lehet egyszerre izmot építeni, zsírt égetni és egészségessé válni.

Az a szomorú igazság, hogy az amerikai felnőttek csak 10%-a végez rendszeres testmozgást. Akik mozognak, aerobikus formában teszik: futnak, bicikliznek és aerobicozni járnak. Az egyetlen probléma, hogy az aerobikus gyakorlatok, melyek a pulzust 120 fölé emelik, a zsír leégetése mellett izomvesztést is okoznak. Mire Ön ezt mondhatja: "Mit bánom én? Csak fogyjak!" Bizony számomra is ismerős ez a helyzet, én is jártam ebben a cipőben. Szerettem volna bármi áron vékony lenni, még ha ez a zsírégető motorjaimnak, vagyis az izmaimnak a feladását jelentette is. Ez azonban egy téves nézet.

A nagy intenzitású testmozgás, ugyanúgy mint a kalóriaszegény diéták, megfosztják a testet a szükséges izomtömegetől. Nem is csoda hát, hogy ezzel a hozzáállással az átlag amerikai nő a nem megfelelő

testmozgás és a jó diétázás következtében, 20 és 40 éves kora között 8 font izmot veszít és 23 font zsírt "nyer". De ez nem csak a nőkre vonatkozik, mivel a férfiak is hasonló problémák elé néznek.

Miért olyan fontos az izom?

Lássuk csak! A testben tárolt zsír anyagcseréje igen lassú, ezért nagyon kevés kalóriát éget el. Hólsúlyként ül rajtunk, üzemanyagként való felhasználásra várva. Ezzel szemben az izom állandóan mozgásban van. Az antagonista izmok állandóan dinamikus feszültségben vannak, így egyensúlyban tartva a csontvázat, és lehetővé téve bárminemű mozgást. Ennél is fontosabb, hogy az izom a testünk motorja, és majdnem minden energiánkat ez termeli zsír, szénhidrátok és fehérjék égetése révén. Vizsgálatok kimutatták, hogy már pár deka izom elvesztése is lelassítja az alapanyagcserét és csökkenti zsírégető képességünket. A lényeg, hogy minden meglevő izmunkra szükségünk van, és nem engedhetjük meg magunknak, hogy a kalóriabevitel túlzott lecsökkentésével vagy túl erőteljes testgyakorlással további izomvesztéseket okozzunk! (Vigyázat! Az inaktivitás ugyancsak zsugorítja az izomzatot! Nem növények vagyunk, szükségünk van a mozgásra!)

"Hát milyen fajta testmozgásra van akkor szükségem?" – kérdezheti Ön joggal. Néhány ötletet adok, de válassza ki Ön, hogy melyik illik legjobban az életstílusához és egészségi állapotához. Mielőtt azonban belekezdene bármilyen edzésprogramba, feltétlenül konzultáljon az orvosával és kérje ki a szakvéleményét az Önnek legmegfelelőbb testmozgással kapcsolatban.

Ha komoly túlsúllyal küszködik, valószínűleg csak sétálással fog tudni kezdeni. A séta remek zsírégető mozgásforma, erősíti az alsótestet és oldja a stresszt. Mindenkit arra biztatok, hogy sétáljon legalább napi 30 percet, olyan gyakran, amint csak tud. Ha az időjárás megengedi, legjobb a friss levegőn sétálni. Ha hidegebb éghajlaton lakik, beléphet egy szomszédos klubba, esetleg egy "mall-walker" csoporthoz csatlakozhat. Amennyiben Ön tapasztalt testgyakorló, sétájához viselhet csuklóra vagy bokára erősíthető súlyokat.

Az úszás egy másik kitűnő "low-impact" aerobikus testmozgás, a sétáláshoz hasonló előnyökkel. Izületi vagy derékproblémáktól szenvedők számára kényelmesebb a sétánál.

Most jön a nagy hír! Amíg az úszás és séta egyértelműen segít lefogyni és erősíti a testet, van valami, ami nagymértékben megnöveli az izomtömeget és komoly zsírégetést tesz lehetővé! A legjobb mozgásfajta, amit egészsége javítása és súlyának csökkentése érdek-

ben végezhet, a súlyozás. A 90-es évek elején az American College of Sports Medicine (Amerikai Sportorvosok Kollégiuma) az aerobikus testgyakorlás alternatíváját kezdte hirdetni. Így nyilatkozik erről Dr. Worthy, a kollégium tanácsadó testületének tagja: "A helyesen végzett súlyozás a testgyakorlás leghatékonyabb, leghatásosabb és legbiztonságosabb formája, és erre az emberek is hamarosan rájönnek majd".

Ne ijedjen meg! Nem azokról a hatalmas súlyzókról beszélek, amiket súlyemelő emelgetnek a tévében. Kezdhetsz akár egy-két fonttal is, fokozatosan növelve a súlyt, amint erősödik a teste. Meg fog lepődni, hogy mennyit erősödik rövid idő alatt!

Szinte nap mint nap jelennek meg az idősök, fiatalok és minden más korosztály rezisztencia tréningjének egészségjavító hatásáról szóló orvosi cikkek. Súlyokkal dolgozva az ízületek erősödnek, a csontok denzitása növekszik így megelőzve a csontritkulást, az izomtömeg megnő, az inzulin szint csökken, az állóképesség javul, és a növekedési hormon szintje megemelkedik.

Mielőtt folytatnám, hadd beszéljek kicsit az ún. növekedési hormonról. Megtörtént-e már a következő Önnel? Reggel jót edz, egész nap keményen dolgozik és egészségesen táplálkozik; végre itt a nap vége, hazamegy és otthon találja tizenéves gyermekét, aki egész nap a heverőn fetrengett, tévét nézett, pizzát és édességet evett. Hogy lehet az, hogy Ön keményen dolgozik, helyesen táplálkozik és mégis úszógumi van a dereka körül? Ezzel szemben tizenéves gyermeke, aki egész nap lustálkodik, ötször annyit eszik mint Ön, mégis vékony és izmos?!

Az egyik legfontosabb tényező ebben a drasztikus különbségben az emberi növekedési hormon (HGH). Fiataloknak sok van belőle, de amint öregsziünk, elválasztása fokozatosan lecsökken. A HGH az agyalapi mirigy (hipofízis) által elválasztott, erősen szövetépítő hatású hormon, ami a nap során periódikusan kerül a véráramba. Javítja a szöveteket, mozgósítja a zsírraktárakat, segíti a növekedést és az anyagcserét elsődlegesen zsírégető üzemmódra állítja át. Elég jól hangzik, nem? Mit kell tennünk, hogy több növekedési hormont válasszunk el? Csökkenthetjük a szénhidrát bevitelt, növelhetjük a fehérjefogyasztást, alaposan kialhatjuk magunkat, vagy mozoghatunk! És próbálja kitalálni, hogy milyen mozgásfajta segíti leginkább a növekedési hormon kibocsátást? Igen, a súlyozás!

A folyamat viszonylag egyszerű. A súlyozás során az izomzatban mikroszkopikus szakadások keletkeznek. Ezek kijavításához a növekedési hormonra van szükség, ami emellett még további izomrostok

növekedését serkenti. Amíg ez a szövetjavítás és -építés zajlik, a növekedési hormon az izmokat kis zsírégető "kohókká" alakítja. A növekedési hormon segíti továbbá a zsír felszabadulását a zsírszövetből, így biztosítva a folyamatos üzemanyagellátást.

Amint látható, az izomépités hasznosabb mint gondolnánk. Mindegyik izom egy zsírégető dinamó lesz, lehetővé téve a táplálékbevitel megnövelését a hizás kockázata nélkül. Miközben az izomzat tömege nő, testünk elkezdí átépíteni önmagát. Az úszógumik eltűnnek, a test más részein lerakódott zsírral együtt, amit semmilyen fokú diétázás sem tudott soha megérinteni. A legjobb, hogy amíg dolgoztatjuk új izmainkat, azok jó szolgálatot tesznek nekünk és megemelik az alapanyagcsere szintjét, ezáltal többet ehetünk, még szénhidrátból is.

A nőknek nem kell attól tartaniuk, hogy úgy fognak kinézni, mint Arnold Schwarzenegger. A női hormonok megakadályozzák, hogy túl zömökké váljunk. A tévében látható testépítő hölgyek, akik első látásra férfinak tűnnek, mind anabolikus szteroidok segítségével vették igénybe.

Figyelmeztetés a fogyni kívánóknak: az izom súlyosabb, mint a zsír! Amennyiben fogyási programjában súlyozás is szerepel (amit csak támogatni tudok), teste gyönyörű színizmot kezd majd építeni a jelenlegi puhány zsír helyére. Ha gyakran megméri testsúlyát, először lehet, hogy nem fog jelentős változást látni. Kérem, ne aggódjon emiatt. Mivel az izomszövet sokkal fajsúlyosabb mint a zsír, és sokkal kevesebb helyet foglal el, testméretei őrlítő tempóban kell, hogy csökkenjenek. Hagyatkozzék a mérőszalagra és arra, ahogy a ruháiban érzi magát, ne pedig a mérlegre.

Én is beleestem ebbe a csapdába. Miután elkezdtem a rendszeres súlyozást, hirtelen megállt a súlycsökkenésem. Igen mérges és frusztrált voltam egészen addig, amíg előszedtem egy 4-es rövidnadrágot, amibe oly régóta szerettem volna belefogni. A nadrág tökéletesen állt rajtam! A testem zsirtartalmát is megmértem, ami 18,4%-nak bizonyult (nő esetében az ideális 18-24%). Ekkor jöttem rá, hogy irreális a korábban kitűzött 120 fontra lefogynom, a jelenlegi 128 helyett. Lehetetlen még 8 font zsirt leszedni a testemről. Rá kellett jönnöm, hogy a testem kinézete és feszessége (az immár nem rezgő részekkel) sokkal fontosabb, mint a mérlegen látható számok. Kérem, tanuljon az én példámon és ne törjön le, ha több centimétert veszít, mint fontot!

Oké, biztosan izgatott már és kezdésre készen áll! Kezdjük hát!

- 1) Mindig kezdünk egy 5-10 perces nyújtózkodással. Bármilyen "low-impact" aerobikus gyakorlat, mint pl. séta, ugyancsak megfelel az izmok bemelegítésére.
- 2) Amint bemelegedett, kezdjen kis súlyokkal, hogy erősödjenek az inak, szalagok és az ízületek körüli kötőszövet. Az első hetekben elégedjen meg ennyivel, később elkezdhet nagyobb súlyokkal dolgozni komolyabb izomépités céljából.
- 3) Gyors eredmény elérése érdekében kezdjen a legnagyobb izmokkal. Célunk a felfokozott zsírégetés és anyagcsere mielőbbi elérése, ezért kezdünk a combok, vállak, fenék és mellkas erősítésével. Előbb a méreten dolgozzunk, hagyjuk a formát későbbre. Ha nem tud egy klubba járni, és nincsenek súlyzói otthon, használja saját testét ellenállásként guggolások, fekvőtámaszok formájában, valamint csináljon fekvényomást egy seprűnyél segítségével.
- 4) Tökéletes formában csinálja a gyakorlatokat. Ha tud klubba járni, ott segítenek megtanulni, hogyan kell helyesen végezni a gyakorlatokat. Ha otthon edz, érdemes egy jó "work-out" videokazettába befektetni. Ez elmagyarázza az alapokat és egy követhető gyakorlatsorozatot is bemutat. Ha nem megfelelően végzi a gyakorlatokat, előfordulhat hogy nem a célzott izmot dolgoztatja, rosszabb esetben meg is sérülhet.
- 5) A növekedési hormon maximális serkentése érdekében a gyakorlatokat végezze éhgyomorral. Legfontosabb, hogy tartsuk magunkat távol a szénhidrátoktól testmozgás előtt.
- 6) Ha már tapasztaltabbá válik, az egyes testrészeket csak hetente egyszer dolgoztassa. A sérült izomrostok lebontása 48 órát igényel, az újabb és erősebb rostok lerakása pedig további 48-72 órát. Ez összesen öt nap. Az erő az 5.-8. napok között optimális, ezután hanyatlik. Tehát, siker szempontjából a legideálisabb, ha egy izomra 5-8 naponta dolgozik.
- 7) A gyakorlatokból három 12-es sorozatot végezzen. Minden sorozatban a tizedik ismétlés táján már kell érezni a hatást. Ha ez nem következik be, növelje a súlyt.
- 8) A kiszáradás elkerülése érdekében mindig fogyasszon sok vizet a gyakorlatok során.
- 9) Aktívvá vált teste támogatására gondoskodjon a megfelelő vitaminok, ásványi anyagok és más tápanyagok beviteléről.

Ha a felsorolt előnyös hatások ellenére úgy dönt, hogy a súlyozás mégsem Önnek való, akkor is azt javaslom, hogy vegyen részt valamilyen aktív tevékenységben, nem csak a fogyás hanem saját egészsége érdekében. Még a háztömb körüli rendszeres rövid sétának is jelentős jótékony hatása van.

A testmozgás:

- erősíti a szívet és tüdőt
- csökkenti a magas vérnyomást
- csökkenti a koleszterin-szintet
- enyhíti a stresszt
- rákmegelőző hatású
- a betegségek ellen véd
- segít a nemkívánatos zsír eltávolításában.

A kizökkenés

Szóval, elkötelezte magát a Way Of Life Program mellett, szépen fogy, jobban érzi magát mint valaha, rendszeresen mozog – de mi történik, ha elköveti a legsúlyosabb bűnt? Mi van, amikor egy tábla csokoládéhoz, fehér kenyérhez vagy egy nagy tál tésztahoz nyúl? Az összes kemény munka elveszett abban a pillanatban? Ne essen pánikba! Nem jött el a világ vége. Nyilvánvaló, hogy előbb-utóbb kísértésbe esik, vagy hogy meg akarja jutalmazni magát a sok kemény munkáért. (Inkább egy ruhát vegyen – az kevésbé hizlal!)

Mielőtt enged a kísértésnek, hadd mondjak el egy leckét, amit a saját káromon tanultam. Valentine napján a férjem születésnapját ünnepeltük. Elmentünk egy gyönyörű, elegáns étterembe. Természetesen én jól akartam viselkedni. Paradicsomsalátával és Perrier ásványvízzel kezdtem. Főételként filet mignont (vesepecsenyét) rendeltem párolt spárgával. Ekkor jött a gonosz felszolgáló, akinek volt mersze két szelet frissen sült kenyeret helyezni a tányérra. Csodás héja volt, fűszerek egész sora volt belesütve, és fantasztikus, friss illata legyőzött. Letörtem egy kis darabkát, belemártottam a meleg olajba – csak ennyit

akartam. Mit mondjak, két egész szelettel később még mindig mártogattam. Nem tudtam abbahagyni. Négy hónapig bírtam kenyér nélkül és most semmi sem tudott megállítani!

Az összes spárgát megettem, a filet mignon egy részével együtt. Ezután jött a desszert étlap. Csak úgy szórakozásból át akartam nézni, persze semmit nem akartam rendelni. De a pincérnek más terve volt. Kegyesen megemlítette azt a kóstoló tálat, amin a séf bemutatja a frissen készülő édességeket. Amikor a csokoládébombához és csokoládé szuffléhoz ért, kész voltam. Gondoltam, a sok kenyér után az a kis csokifelfújt nem árthat. Amint felfaltam a csokoládét, éreztem hogy egy rettenetes migrén közeledik. (Az érdekes az volt, hogy nem is izlett annyira a csokoládé mint régen. Túl édes volt az én cukormentes édességeimhez képest.) Mire hazaértünk, a fejem olyan szörnyen lüktetett, hogy alig láttam. Ezután következett a hasmenés. Micsoda befejezés egy romantikus este után!

Annyira hozzászoktam, hogy csak egészséges dolgokat eszem, hogy ez a cukor túladagolás betett nekem. Úgy éreztem magam, mintha megmérgezték volna. Másnap ha lehet még szörnyebben éreztem magam, olyasmi volt mintha másnapos lettem volna – csak sokkal rosszabb. Mindenhol felfúvódtam* és teljesen kába voltam. Micsoda ár egy kis kenyérért és pár harapás csokoládéért! Nem szükséges mondanom, hogy még egyszer nem teszek ilyet! Visszagondolva jöttem rá, hogy a Way Of Life Program előtt gyakori migrénes rohamoktól szenvedtem, amit mindig a bölcsességfogamra fogtam. Most értettem meg több havi rohammentesség után, hogy szenvedésem oka nem volt más mint a CUKOR!

Bizonyos értelemben kívánom, hogy mindenki tapasztaljon valami ehhez hasonlót, mert ezáltal jöhet rá az ember, hogy adott ételek milyen szörnyű hatással lehetnek egészségünkre. Ne mondja nekem senki, hogy valami, ami ilyen beteggé teszi az embert, az hasznos lehet! Sajnos a legtöbben csak akkor látnák ezt, ha azokat a bizonyos ételeket egy ideig mellőznék étrendjükből, majd újra bevezetnék a diétájukba. Kérem, hogy hallgasson a szervezetre! Ne egyen semmit, ami bármiféle kellemetlenséget okoz.

Tegyük fel, hogy eltántorodott a Way Of Life Programtól egy

* A felfúvódottságot a szervezet védekezőrendszerének működése váltotta ki a nagy mennyiségű szénhidrát fogyasztása után. Amint azt az ételallergiákról szóló részben olvashattuk, a test vizet kezd visszatartani a mérgeanyag "felhígítása" érdekében.

speciális alkalom, vakáció, vagy érzelmi okok miatt. Mi a teendő? Hogyan lehet újra sínre kerülni? Először is, álljon a mérlegre! Valószínűleg hizott egy pár fontot (remélhetőleg nem többet). A legbölcsebb a gyors indító programot csinálni pár napig, hogy lehetőséget adjon testének a felocsúdáásra és hogy testsúlyát újra letornássa. Ezek után folytassa a Way Of Life Programot és tegyen fogadalmat, hogy azt a lehető leghosszabb ideig követni fogja. Ha csak fele annyira érzi magát rosszul, mint én, akkor ez nem lesz nehéz.

Ne legyen túl kemény önmagával, csak álljon vissza a helyes táplálkozásra. Időnként kísértésbe esni normális dolog. Csak arra emlékezzen, hogy minél többet enged a kísértésnek, annál lassabban fog előre haladni.

További 11 ok a fölös kilók leadására

1. **Tüdőbetegség.** Túlsúlyos emberek megnövekedett testtérfogatót a nem részarányosan megnövekedett tüdőnek kell oxigénnel ellátnia.
2. **Cukorbetegség.** Ennek előfordulása túlsúlyos egyéneknél gyakoribb, mint a normális súlyúaknál. A cukorbeteg 75 – 80%-ának az anamnézisében szerepel a túlsúlyosság.
3. **Terhességi és műtéti kockázat.** Az elhízás nehéz és elnyújtott szülést valamint szülési komplikációkat okozhat a magzat abnormális fekvése miatt. A sebészeti eljárások is nehezebbek és kockázatosabbak elhízott egyéneknél.
4. **Sérv.** A sérv bizonyos formái, melyekben a gyomor felső része a mellkasba hatol, gyakoribbak elhízott egyéneknél.
5. **Ízületi betegség.** A csípő, térd, boka vagy hát ízületeinek betegségében szenvedő túlsúlyos egyéneknél örökös kör alakul ki: a meg-

növekedett súly az ízületek fokozottabb igénybevételét és kopását okozza, ami több fájdalomhoz vezet. A fájdalom tovább nehezíti a mozgást és így további súlynövekedéshez vezet.

6. **Zsírszövet.** A zsírszövet az egész testben megtalálható. Igen rugalmas sejtekből áll, melyek változó mennyiségű, a véráramból lerakott zsírt tartalmaznak. Az elhízott egyének minden szervében több lerakódott zsír van, ami fokozott terhelést jelent.

7. **Vérnyomás.** A magas vérnyomás (hypertonia) gyakoribb elhízott egyéneknél. A hipertonia változó mértékben károsíthatja az agyat (stroke), a vesét (degeneráció) és a szívet.

8. **Szívbetegség.** Mivel a szív munkája látja el az egész testet tápanyagokkal, minél nagyobb a test, annál nagyobb a szív terhelése. A nemzet első számú gyilkosának, a szívetegségnek, magasabb az előfordulása elhízott egyéneknél.

9. **Érelmeszesedés.** Az érelmeszesedésben jelentős szerepet játszik az érfalakat bélelő sejteknél lerakódott zsír is. Szélütést (stroke) vagy szívinfarktust okozhat. Vizsgálatok tanúsága szerint az érelmeszesedés előfordulása gyakoribb elhízott személyekben.

10. **Epehólyag betegség.** Elhízott egyéneknél az epehólyag betegségének előfordulása jelentősen magasabb arányú.

11. **A cseplesz.** A "sörhas" elsődleges oka zsír lerakódása a hasüregben vagy a csepleszben. Ez megnövekedett terhet ró a zsigerekre és fokozza különböző súlyos egészségügyi problémák előfordulását.

- A túlsúlyos gyermekek száma az elmúlt 30 évben megkétszereződött.
- Az átlagos emberi testben 30-40 millió zsírsejt van. Az elhízott egyénekben több zsír van az egyes sejtekben, nem nagyobb számú sejt.
- A súlyproblémák miatt kezelést kereső emberek 30 százalékának vannak túlevési periódusai, melynek során megállíthatatlan módon nagy mennyiségű ételt fogyasztanak el.
- Egy 40 százalékkal túlsúlyos embernek kétszer akkora esélye van a korai halálra, mint egy átlagos súlyú embernek.
- Túlsúlyos emberekben a rák kockázata magasabb. Nőkben: epehólyag, emlő, méh, méhnyak, petefészek; férfiakban: vastagbél, végbél, prosztata.
- Az elhízás jelentős szerepet játszik az alvási apnoé kialakulásában, amely viszont súlyosbítja a hipertóniát és szívbetegséget.
- A 2-es típusú (felnőttkorban jelentkező) cukorbetegségben szenvedő betegek 80%-a elhízott.

Szénhidrát számláló táblázat

Élelmiszerek megnevezése gramm

Fruits

Apple, medium.....	21.1
Applesauce, Unsweetened (1/2 cup)	13.8
Apricots (3 fresh)	11.8
Banana (1 medium)	26.7
Blackberries (1 cup)	18.4
Blueberries (1 cup)	20.5
Cantaloupe (1 cup, pieces)	13.4
Cherries (1/2 cup raw, sweet)	11.2
Cranberries (1 cup)	11.0
Grapefruit (1/2, pink)	9.5
Grapes (1 cup)	15.8
Honeydew (1/4 cup)	7.7
Kiwi (1 medium)	11.3
Lemon (1 medium)	5.4
Mango (1/2 medium)	17.1
Orange (1 medium)	16.3
Papaya (1/3 medium)	9.9
Peach (2 1/2")	9.7
Pear (3 1/2")	25.1
Pineapple (1 cup)	19.2
Plum (1 medium)	8.6
Prunes, cooked (1/2 cup)	29.8
Raspberries (1 cup)	14.2
Strawberries (1 cup)	10.5

Grains

Bagel (1) (approx. 2 oz.)	30.9
Bread:	
pumpernickel (1 slice).....	15.4
whole-wheat (1 slice)	11.4

Corrmeal (1 cup, cooked)	25.7
Farina (1 cup reg. cooked)	27.8
Noodles (1 cup enriched)	37.3
Oatmeal (1 cup old fash)	27.8
Pancake (1 buckwheat 1/4 oz. dry mix)	21.3
Popcorn (popped, 1 cup)	4.6
Rice:	
cooked (1 cup white, enriched)	49.6
puffed (1 cup whole)	19.0
Soy flour (1 cup)	27.1
Vegetables	
Asparagus (6 spears)	4.0
Bean sprouts (1 cup)	6.2
Beans:	
Green (1/2 cup, boiled)	4.9
Navy (1 cup), dried, boiled	47.9
Red kidney (1/2 cup)	20.2
Soybeans (1/2 cup), green, boiled	10.0
Broccoli (1/2 cup steamed)	4.3
Brussels sprouts (4, or 1/2 cup)	6.8
Cabbage (1/2 cup, raw, shredded)	1.9
Carrot (7")	7.3
Cauliflower (1 cup cooked)	5.8
Celery (1 stalk, 7 1/2" long)	1.5
Corn (1 ear, 5", yellow)	28.7
Cucumber (6 slices, 1/8")	1.5
Eggplant (diced, 1 cup)	6.4
Lettuce:	
Boston (2 leaves)	0.4
Iceberg (1 leaf)	0.4
Romaine (2 leaves)	0.7
Mushrooms:	
regular (10 sm or 4 lg, 1/2 cup pieces) ..	1.6
Onion (1/2 cup chopped)	5.9
Parsley (1 Tbsp., fresh)	0.3
Parsnips (1/2 cup slices, boiled)	15.2
Peas (cooked, 1 cup)	25.0
Peppers:	
green (2 rings)	1.4
red (dried, 1 oz.)	5.0

Potato, baked (4 3/4" x 2 1/3")	21.0
Spinach (1/2 cup cooked)	3.4
Split peas (1 cup), boiled	41.4
Tofu (3 1/2 oz.), raw, firm	5.4
Tomato:	
cooked (1/2 cup)	6.8
juice (1/2 cup)	5.1
paste (1 oz.)	5.7
raw (2 1/2", approx. 4 oz.)	5.3
sauce (1 oz.)	2.2
sun dried (average)	2.0-5.0
Turnips, cooked (1 cup)	7.6

Receptek

Ez a kedvenc részem! Szeretem az ételeket és szeretek főzni. Az itt található receptek egy része elég eredeti, mégis finom. Célom, hogy új ételkkel kísérletezzem, és szeretnék segíteni abban, hogy régi kedvelt receptjeit alacsony szénhidráttartalmú változatban készítse el.

Az első tennivaló, ha még ezt nem tette meg, hogy tüntessen el mindent a konyhájából, ami nem illik bele új Way Of Life Programjába. Helyettesítse azokat egészségesebb, alacsony szénhidrát-tartalmú élelmiszerekkel. Ebben segít a lenti táblázat, amelyben az általánosan használt összetevők alternatíváit találja. Ha vegetáriánus, vagy alkalmanként vegetáriánus ételt kíván, akkor helyettesítse a receptekben a húst tofúval vagy ún. TVP-vel (Textured Vegetable Protein).

(Ettől a ponttól kezdve – a lektorom tanácsára – az egész fejezetet megtartottam angolul. Ennek legfőbb oka, hogy a receptek összetevőit az itteni boltokban nyilván csak angolul fogja megtalálni. A receptekben szereplő alapanyagok a legtöbb nagyobb szupermarketben megtalálhatóak. Ha olyan dologra akad, amiről még sohasem hallott, csak kérdezze meg bátran a helyi üzlet vezetőjét, aki segít Önnek megtalálni vagy beszerezni az adott árut.)

A lenti helyett...

Sugar
 White flour
 Breadcrumbs
 Potatoes
 Milk
 Chocolate
 Margarine
 White rice
 Bread
 Coffee
 Soft drinks
 Flour for thickening sauces
 Table Salt
 Potato chips
 Low-fat foods (sour cream, cheese, mayonnaise)
 Canned fruits and vegetables
 White pasta
 Corn, or common cooking oil
 Ice cream
 Commercial cold cuts, bacon, weiners, sausages

használja inkább ezeket

Splenda or Stevia
 Soy flour or whole-grain flour
 Crushed pork rinds or whole-grain breadcrumbs
 Cauliflower (works well for most dishes)
 Soy milk
 Unsweetened cocoa
 Butter
 Whole-grain rice
 Protein bread or Wasa crisp bread
 Green tea (also contains caffeine but is very healthy)
 Freshly squeezed fruit juice / Seltzers
 Cream, egg yolk, or cauliflower,
 Sea Salt
 Nuts or baked cheese
 Regular foods (they have less carbs)
 Fresh fruits and vegetables
 Whole-grain pasta
 Olive oil
 Sugar free sorbet
 Products free of chemicals like nitrate

Breakfast/Snacks/Appetizers**Deviled Egg Delight**

4 eggs - hard boiled
 3 pieces of bacon, cooked and crumbled
 2 oz shredded cheese
 1 TBSP. mayonnaise
 1 tsp. mustard
 pepper
 salt
 paprika

Instructions:

Split eggs evenly down the middle, lengthwise. Take out the yolk and place it in a small bowl.
 Put whites to the side. Mix yolk, mayonnaise, mustard, bacon and cheese together. Salt and pepper to taste. Take mixture and fill the egg whites. Sprinkle paprika on top.
 Carbohydrate count: 8g total or 2g per serving

Puffy Omelet

4 eggs, separated
 1/4 cup water
 1/4 teaspoon salt
 1/8 teaspoon pepper
 1 tbsp. butter

Instructions:

Beat egg whites, water and salt in small mixer bowl until stiff but not dry. Beat egg yolks and pepper in another bowl until very thick and lemon colored, about 5 minutes. Fold into egg whites.
 Heat butter in 10-inch ovenproof skillet until hot enough to sizzle drop of water. Pour omelet mixture into skillet; level surface gently. Reduce heat. Cook slowly until puffy and light brown on the bottom, about 5 minutes. (Lift omelet at edge to look at color.) Cook uncovered in 325 degree oven until knife inserted in center comes out clean, 12 to 15

minutes.

Tilt skillet; slip pancake turner or spatula under omelet to loosen. Fold omelet in half, being careful not to break it. Slip onto warm plate.

Carbohydrate count: 2g

Italian Quiche

3 Italian sausage
1 cup mushroom, sliced
1 red bell pepper, julienne
2 TBSP onion, minced
1 clove garlic, minced
3 TBSP olive oil
2 TBSP fresh basil
1/4 tsp salt
1/4 tsp pepper
3 eggs

1 cup heavy cream

3/4 cup mozzarella cheese - shredded

Crumble and brown sausages; drain. Saute mushrooms in 2 Tbsp olive oil until cooked; add red bell pepper, onion and garlic and saute 3-5 minutes, adding oil if needed. Stir in basil, salt and pepper. Remove from heat. Whisk eggs; whisk in cream until smooth. Place sausage and mushroom mixture in pie plate; top with mozzarella, then pour custard over. Bake at 425F for 30-35 minutes, or until set. Cool at least 10 minutes before slicing.

Carbohydrate count: 24g total or 6g per serving

Greek Omlet

3 Eggs
Chopped Tomatoes
Feta Cheese
Butter, salt

Beat eggs till frothy and pour in buttered pan. When set, add chopped tomatoes and feta cheese. Fold over side of omlet, brown on both sides.

Carbohydrate count: will depend on amount of ingredients used, but usually under 5g.

Chef salad roll ups

4 large lettuce leaves
2 slices Swiss cheese, cut in half
4 slices ham
4 slices roast beef
Italian dressing

Layer each leaf with cheese, ham and beef. Roll up and dip in the Italian dressing

Carbohydrate count: 2 g total

Ricotta Pancakes

4 lg. eggs,
1 c. ricotta,
1/2 tsp. vanilla extract,
1/3 c. soy flour,
1Tbsp. veggie oil,
pinch of nutmeg,
1 tsp. Splenda or Stevia

Mix all ingredients together and cook like silver dollar pancakes. Top with butter or eat them as an accompaniment for breakfast.

Carbohydrate content: 7.6 g per serving (makes 3 servings of 10 pancakes each).

Breakfast/Dinner Rolls

3 eggs, separated
1/4 teaspoon cream of tartar
3 tablespoons cottage cheese
Non-stick spray

Preheat oven to 300F. Spray cookie sheet with non-stick spray. Separate eggs very carefully (make sure none of the yolk gets into the white). beat the egg whites with the cream of tartar until they are very stiff, but not dry. Gently fold in yolks and cottage cheese. Very carefully, place one tablespoon on top of another until you have 6 piles about 2" high.

They should resemble delicatessen rolls. Bake 1 hour. You can use as a dinner roll with butter or sliced in half and have a sausage sandwich for breakfast, cheeseburger or chicken salad, etc. for lunch.

Carbohydrate count: 3g total

Sweet Muffins

3/4 c. soy flour
1/2 c. + 1TBSP. water
1 T. baking powder
1/4 tsp. nutmeg
dash salt
1 1/2 tsp. butter
3 large eggs
1 1/2 tsp. vanilla
1/4 c. heavy cream
4 tsp Splenda (or Stevia)

Preheat oven to 400. Combine soy flour, baking powder, and salt; set aside. Beat eggs thoroughly, then add cream, water, nutmeg, extracts, and sweetener. (sometimes I just use whatever spices I have – cinnamon, cardamom, allspice). Sift in soy mixture and beat till smooth. Texture is very thin, almost like thin sour cream, so don't panic! Grease 12 muffin cups or use papers. Divide batter into tins, and top with extra sweetener and cinnamon if desired. Bake 17-20 min. or until done. Store in plastic bag when cooled, in the fridge. Great reheated in the morning in the microwave with some butter or cream cheese.

Carbohydrate count: 5g each

Cheese Bread

3 eggs seperated, room temperature
2 TBSP sour cream
1/4 cup of shredded mozzarella cheese
2 TBSP melted butter
1/2 cup soy powder
1 tablespoon baking powder

Preheat oven to 350 degrees. Mix egg yolk with all other ingredients.

Mix well. Beat egg whites until stiff and fold into mixture. Put into buttered bread pan (8 1/2 X 4 1/2 X 2 1/2 inches) and bake for 50 minutes or until golden brown. Keep refrigerated.

Carbohydrate count: 20 grams for the whole loaf

Bacon and Cheese Muffins

1 cup soy flour
2 large eggs
1/4 cup seltzer
1/2 cup heavy cream
1/4 cup crumbled bacon bits
1/2 cup shredded cheddar cheese

Preheat oven to 375 degrees. Beat ingredients together until well blended. Butter a muffin tin or use paper cups. Fill cups up with mixture. And bake for 25 minutes. Store in an airtight container in the refrigerator for up to 3 days.

Carbohydrate count: 6g per muffin

Liver Paté

1/4 pound of chicken livers
2 tablespoon of butter softened
1/4 tsp of mustard powder
dash of onion salt and pepper

Place livers in a saucepan and add just enough water to cover them. Bring to a boil and lower heat allowing it to simmer covered for about 20 minutes, or until tender. Drain the livers and transfer to blender or food processor. Add the rest of the ingredients and puree until smooth. Serve with low-carb crackers or vegetables.

Carbohydrate count: under 1 g. total

Smoked Salmon Rolls

4 ounces of thinly sliced smoked salmon
4 ounces of whipped cream cheese

2 green onions finely chopped

Mix cream cheese with green onions. Spread mixture onto salmon and roll them up length wise. Slice them into small thin slices and serve as an hors d'oeuvres.

Carbohydrate count: 6 g total

Soups and Salads

Parsley Salad

Plucked leaves from 2 bunches of parsley (about 4 cups)
4 oil-packed sun dried tomatoes, drained and sliced thin
1/4 cup grated Parmesan cheese

Dressing:

1/4 cup extra virgin olive oil
2 TBSP. fresh lemon juice
2 garlic cloves, minced
salt and pepper

Make sure the parsley is completely dry and then place in salad bowl. Add the sun-dried tomatoes and cheese and toss together. Blend dressing ingredients together and pour over salad.
Carbohydrate count: 10 g total or 2.5 g per serving.

Spinach, Bacon and Goat Cheese Salad

2 ounces of firm goat cheese, cut into cubes
2 cups of spinach leaves
few rings of red onion

Dressing:

1/4 cup of extra virgin olive oil
2 TBSP. of fresh lemon juice
1 tsp. Dijon mustard

2 tsp. of fresh minced garlic

Topping:

3 strips of bacon, fried and crumbled
2 TBSP. sunflower seeds

Toss the salad ingredients with the blended salad dressing and add the toppings.

Carbohydrate count: 20g. total or 10g per serving.

Chicken Caesar Salad

4 hearts of romaine lettuce broken into small pieces

Dressing:

6 TBSP. extra virgin olive oil
2 TBSP. fresh lemon juice
1/2 inch squeeze of anchovy paste from a tube (optional)
1 egg yolk
salt, pepper and a pinch of dry mustard
dash of Worcestershire Sauce

Topping:

Freshly grilled or leftover chicken
3 TBSP. Parmesan cheese

Place lettuce in a salad bowl. Blend dressing and toss into salad. Throw chicken and cheese on top and serve.
Carbohydrate count: 18 g total or 9 g per serving.

Asparagus Salad

1lb Asparagus
4 oz medium sized mushrooms
1 tbsp fresh lemon juice
1/2 tsp Dijon mustard
3 tbsp Extra Virgin Olive Oil
1/8 tsp black pepper (I prefer fresh ground)
1/2 cup loosely packed fresh Italian parsley leaves

1 oz Parmesan cheese

Trim the asparagus, and thinly slice the mushrooms. Simmer the asparagus in 1/2 of water with a pinch of salt until it is tender but still crisp (about 7-10 minutes) While the asparagus is simmering, whisk the lemon juice and Dijon mustard together. Gradually add the olive oil and then the pepper. Once you have drained and cooled the asparagus, gently coat it with the dressing, leaving most of it in the bowl. Toss the remaining dressing with the parsley and the mushrooms, and sprinkle on the asparagus. Serve with shaved Parmesan cheese.

Carbohydrate count: 16 g. total or 4 g. per serving

Gazpacho Soup

1 16 oz. can of stewed tomatoes
1/4 cup minced red onions
1/2 cucumber peeled and diced
1/4 cup diced pepper
2 garlic cloves, minced
1 TBSP. of mayonnaise
1 tsp. red wine vinegar
salt, pepper and cayenne pepper to taste

Puree half of the tomatoes in a blender with the garlic, mayonnaise and vinegar. Add salt and pepper. Add the rest of the tomatoes and pulse on and off to blend, preserving some texture. Mix the remaining vegetables together and refrigerate separately from the soup base until both are well chilled. Serve the soup very cold with the chopped vegetables stirred in. Top with sour cream.

Carbohydrate count: 21 g. total or 10.5 g. per serving.

Avocado Soup

1 medium avocado
1 cup water
2 cups heavy cream
salt and pepper
1 garlic clove minced
6 slices of bacon, fried and crumbled

Peel avocado and remove pit. Place in blender with cream, water, salt, pepper and garlic. Blend for at least 20 seconds. Pour into saucepan and cook on medium heat for 5-10 minutes, stirring constantly. Do not boil! Serve garnished with crumbled bacon.

Carbohydrate count: 24 g. total or 6 g. per serving.

Mushroom Soup

1/2 stick of butter (4 TBSP)
2 cups chopped fresh mushrooms
1/2 cup minced onion
2 garlic cloves, minced
salt and pepper
1 tsp. dry mustard
3 cups chicken broth
2 egg yolks mixed with 1/4 cup of heavy cream

Melt butter in a large skillet over medium-low heat. Sauté mushroom, garlic and onions in butter for about 30 minutes, or until the mixture is thick. Add salt and dry mustard and cook for 5 minutes. Pour chicken broth over mixture and bring soup to a simmer. Whisk a little of the hot liquid into the yolk mixture and then whisk that mixture back into the soup, stirring until it thickens.

Carbohydrate count: 12 g total or 6 g per serving.

Asparagus and Leek Soup

2 TBSP. butter
1 leek, whites only
3/4 pound asparagus, cut in 1" pieces
2 cups chicken stock
1/3 cup heavy cream
salt and pepper

Wash and cut up white part of a leek. Wash and cut up asparagus; set aside. Heat butter in sauce pan and add leeks. Sauté for 2 minutes, stirring. Add the asparagus and sauté, stirring, for 1 minute. Add the stock to the pot and bring to a boil. Lower heat and simmer for 8-10 minutes until asparagus is tender. Transfer to a blender or food processor.

Add the cream, salt and pepper, and puree for 1 minute or until smooth.
Carbohydrate count: 20 g total or 5 g per serving.

Entrees

Fried Chicken

4 chicken breasts
1 cup soy powder
1 cup crushed pork rinds/ or whole-grain breadcrumbs
1 egg
salt, pepper

Instructions:

Coat chicken breasts with flour (add salt and pepper to flour), egg and pork rind (add salt and pepper or other spices to pork rind). Place in skillet with enough oil to cover about halfway up the chicken. Make sure the oil is hot before you place the chicken in the skillet. Don't turn it over for a couple of minutes so the mixture will stick to the chicken. Cook covered on medium low heat for about 30 minutes (until no longer pink in the middle). Turn over occasionally.
Carbohydrate count: 20g total or 5g each serving

Dr. Helena's Favorite Chicken Recipe

2 fried chicken breasts (see recipe above)
4 TBSP. soft goat cheese*
2 large slices of roasted red pepper (you can make your own or buy it in a jar)
salt and pepper

Top each chicken breast with 2 TBSP. of goat cheese and 1 slice of roasted pepper. Wrap them individually in tinfoil and bake in the oven at 350F for about 20 minutes. This is a meal in itself, but you can also serve it with a nice green salad or some vegetables.
Carbohydrate count: 8g per serving

*Most people who are allergic to dairy can tolerate goat cheese and goat milk.

Veal Scallopini

1 pound of veal scallopini pounded thin
1 TBSP butter
1 TBSP olive oil
1/4 cup scallions
2 cups sliced mushrooms
1/2 cup dry white wine
2 tsp. Lemon juice
salt and pepper

Heat butter and oil in a skillet over medium-high heat until the foam subsides. Add the scallions and mushrooms and sauté for 5 minutes, stirring occasionally. Push the mushroom mixture aside and add the veal. Sauté each side for a couple of minutes then transfer veal to a plate and keep warm. Add the wine, lemon juice, salt and pepper to mushrooms in skillet. Bring to a boil, lower heat and simmer for a few minutes. Pour sauce over veal and serve immediately.
Carbohydrate count: 15 g. total.

Cheesy Meatballs

1 pound ground beef
1/4 tsp. garlic salt
1/4 tsp. ground red pepper
1/4 cup finely chopped onion
1 cup shredded cheddar cheese
1 cup shredded Monterey jack cheese

Instructions:

Mix ground beef, onions, garlic salt, and red pepper. Form into balls and brown on all sides until no longer pink in the middle. Serve on a plate with both kinds of shredded cheese sprinkled on top.
Carbohydrate count: 7g total.

Fried Eggplant

1 medium eggplant
1 egg, beaten

1/4 cup heavy cream
soy powder
salt and pepper

Wash eggplant and cut in slices about 3/4 inch thick. Peel each slice and cut into strips.

Sprinkle strips with salt. Combine 1 beaten egg with heavy cream. Roll strips in soy powder. Dip in egg mixture and roll again in soy powder. Allow coating to dry some before frying. Fry in deep oil at

375 degrees. Drain on absorbent paper. Sprinkle with salt and pepper and serve hot. Serve with chicken, fish or beef.

Total Carbohydrate: Approx. 8 g

Meatloaf

3 lbs ground beef and pork mixture
2 Tablespoons chili powder
3 eggs
3 cloves garlic, mashed
3 Tablespoons cilantro or Italian parsley
6 oz sharp cheddar cheese
2 tablespoons Worcestershire sauce
salt and pepper to taste

Preheat oven to 375 degrees- In large bowl, thoroughly mix all ingredients- Place meat into oiled loaf pan and bake for 45 minutes to 1 hour, till done. Serve with a nice side salad or some steamed vegetables.

Carbohydrate count: 15g total about 2.5 per serving

Grilled Picante Chicken

4 boneless, skinless chicken breasts
1 cup picante sauce
4 tsp. Dijon mustard

Mix picante sauce and mustard. Marinate chicken in mixture for about 5 hours in the refrigerator (or longer if desired). Place on grill when hot

enough. Brush marinade on chicken, turn after five minutes and brush marinade on other side. Do not use the marinade after the first few minutes, because the marinade could contain raw chicken juices. Chicken takes about 15 minutes to cook, until no longer pink inside. Carbohydrates count: 16g total or 4g per serving

Nova Chicken Cordon Bleu

8 4-6 oz boned breasts
8 thin slices of ham
4 oz Bleu Cheese
1 TBSP. melted butter mixed w/ 1 beaten egg
3/4 cup Parmesan cheese

Pound out breasts to about 1/3 inch thickness. Place ham on breast then 1/2oz of bleu cheese. Roll up like a burrito, securing it with a toothpick. Dip them in egg mixture, then roll in Parmesan cheese. Place in a baking dish. Bake at 350 for about 30-35 mins. Serve with faux mashed potatoes.

Carbohydrate count: 6g total or .75g per serving.

Faux Mashed Potatoes

1 medium head cauliflower
3 TBSP of butter
1/4 cup of heavy cream
salt and pepper

Boil cauliflower pieces until tender. Drain and place in blender with the rest of the ingredients. Puree until well mixed and serve. You can even fool your guest into believing that they're having mashed potatoes. You can do the same thing with broccoli, zucchini, squash or most other vegetables.

Carbohydrate count: 20g total or 5g per serving.

Taco Salad

2 pounds ground beef
1/2 pkg. taco seasoning (any brand)

3/4 cup water
2 cups of chopped lettuce
2 cups shredded cheddar cheese (6 oz)

See instructions for other ingredients to add.. Brown ground beef in skillet. Drain. Add taco seasoning and water, mix well, and simmer until water is almost gone (10 - 15 min). Put meat on a bed of lettuce, top with cheese.

Carbohydrate count: 15g total.

Other additions: sour cream - 2 Tbsp=2g, picante sauce- 3Tbsp=3g, tomatoes-1/2 cup diced tomato= 4.2g, olives-1/4 cup slices= 3g.

Crepes

4 eggs
1/4 cup soy flour
1/4 tsp baking powder
1/2 cup half&half

Mix all ingredients together and fry crepes in a frying pan. You can sweeten them if you like or add a little salt and use them for roll-ups for chicken, beef or cold cuts and cheese.

Carbohydrate count: 10g total.

Broccoli and Chicken Casserole

4 cooked chicken breasts
1 can cream of chicken soup
1 large head or a pkg. of frozen broccoli, cooked until just tender
1 tsp. lemon juice
2 cups grated cheese
1 Tbsp. butter
salt and pepper
8 pieces of bacon, cooked crisp and crumbled

Instructions: Mix together soup, salt, pepper, lemon juice, 1 cup grated cheese and butter. Debone chicken and cut into bite size pieces. Layer chicken and broccoli in baking dish. Add sauce. Top with bacon crumbles and bake at 350 degrees for 30 minutes. Add remaining cheese

and bake until cheese melts.
Carbohydrate count: 30g total or 7.5g per serving.

Onion-flavored Steak

1-2 lb. steak
1/2 pkg. onion soup mix

Place steak in center of large piece of tinfoil. Sprinkle onion soup mix over steak. Fold tinfoil over steak to seal. Bake in 250° oven for approximately 6 hours or until done.

Carbohydrate count: steak has none, check the package of soup mix.

Blackened Fish

6 8-10 oz fish fillets
3/4 Pound Unsalted butter, melted

-----SEASONING MIX-----

1 Tablespoon Sweet paprika
2 1/2 Teaspoons Salt
1 Teaspoon Onion powder
1 Teaspoon Garlic powder
1 Teaspoon Ground cayenne pepper
3/4 Teaspoon Ground white pepper
3/4 Teaspoon Ground black pepper
1/2 Teaspoon Dried thyme leaves
1/2 Teaspoon Dried oregano leaves

Mix spices together. Dip fish filets in melted butter and then in seasoning mix. Prepare a skillet with oil and drop fish in it once very hot. Fry quickly uncovered on both sides for a few minutes, or until done. Serve with asparagus or vegetable of your choice.

Carbohydrate count: approx. 2g per serving.

Almond Stuffing (for turkey, chicken, veal or pork loin)

1/2 cup of butter

1/2 cup finely chopped onion
1/4 pound bacon, fried and crumbled
1/4 cup chopped parsley
1/2 tsp. freshly ground pepper
1/2 cup fried pork rinds, crushed
2 eggs
1/4 cup dry red wine
2/3 cup blanched almonds

Melt butter in a large skillet and add onions. Cook until light brown. Add parsley and spices. Mix well. Combine mixture with pork rinds, bacon, eggs, wine and almonds. Use it as you would regular stuffing, or as a side dish.

Carbohydrate count: 24 g. total or 4 g. per serving.

Desserts

No Bake cheesecake

2 pkgs. cream cheese
1/4 cup Splenda or Stevia
2 cups heavy cream, whipped

Instructions:

Mix cream cheese and sugar substitute with mixer until blended. Add mixture into whipped heavy cream and blend well. Pour into medium container lined with plastic wrap. Refrigerate 2 hours. Take container and place upside down onto plate, being careful not to spill cheesecake.

Take off container and remove plastic wrap.

Carbohydrate count: 36g total or 4g per serving.

A crust idea is to make a crust from crushed almonds and melted butter. That will cost you a few more carbs, but it's well worth it.

Cream Cheese Balls

8 oz. cream cheese
6 tsp. Stevia or Splenda
1/4 cup finely chopped pecans
1 oz unsweetened baker's chocolate
2 tbsp. butter
2 tbsp. heavy cream
1/2 tsp. vanilla
6 pkgs. sweetener

Cream the cream cheese and add half the sweetener. Add pecans. Chill until cheese will form into balls. Melt the chocolate and butter together, slowly. Take off heat and add heavy cream, vanilla and rest of sweetener. When you have rolled the cream cheese into balls, drizzle chocolate mixture over each. Chill until chocolate hardens enough to pick up (about 30 minutes).

Carbohydrate count: 35g. total, each ball is less than 2 g

Coconut Whipped Cream

3/4 cup whipping cream/or silken tofu
1/2 TBSP Splenda or Stevia
1 tsp. vanilla
1/4 cup shredded coconut

Combine all ingredients in a chilled bowl. Whip cream until thick but still glossy. (do not overbeat).

Carbohydrates count: 12g total or 4g per serving.

Chocolate Moose

1 1/2 cups of heavy whipping cream/ or silken tofu
1 tablespoon of Splenda or Stevia
1 teaspoon of grated orange zest
1/2 teaspoon of vanilla extract
1/4 cup of unsweetened cocoa powder

Beat the cream until it gets thick, add the rest of the ingredients and continue beating until almost stiff. Pour into 4 champagne glasses and

top with additional whipped cream if you like.
Carbohydrate count: 16g total or 4 g per serving.

Almond Cake

3/4 cup of ground almonds
1 TBSP of whey protein
2 large eggs
1 TBSP of sour cream
1/2 tsp. Baking soda
1 tsp. Splenda or Stevia
1 tsp of vanilla extract

Preheat oven to 350. Butter an 8 inch round cake pan. Mix ingredients well together and pour into pan. Bake for 25 minutes. Tastes great with whipped cream, or chocolate moose on top.
Carbohydrate count: 22g total or 5.5 per serving. The toppings count as additional carbs.

References:

- "The Body Smart System: The Complete Guide to Cleansing and Rejuvenation" by Helene Silver
- "New Diet Revolution" by Robert C. Atkins, M.D.
- "Protein Power" by Michael R. Eades, M.D. & Mary Dan Eades, M.D.
- "Get the Sugar Out" by Ann Louise Gittleman, M.S., C.N.S.
- "The New Nutrition" by Dr. Michael Colgan
- "Fit For Life" by Harvey and Marilyn Diamond
- "Beyond Pritikin" by Ann Louise Gittleman, M.S., C.N.S.
- "The World's Best-Kept Diet Secrets" by Diane Irons
- "The New Beverly Hills Diet" by Judy Mazel
- "Chromium Picolinate" by Dr. Gary Evans
- "The Low-Carb Cookbook" by Fran McCullough
- "Dr. Atkins' New Diet Cookbook" by Robert C. Atkins, M.D.
- "The Carbohydrate Addict's Lifespan Program" by Dr. Richard F. Heller and Dr. Rachael F. Heller
- "Quick and Easy New Diet Cookbook" by Robert C. Atkins, M.D.
- "Revolutionary Weight Control Program" by Dr. Bob Arnot
- "The Evolutionary Diet" by Dr. C. Leigh Broadhurst, Ph.D.
- "Neanderthin" by Ray Audette and Troy Gilchrist
- "Juice Fasting" by Dr. Paavo Airola