

*Egyszerűen egészséges sorozat*

# BETEGRE ETTÜK MAGUNKAT

*Avagy, hogyan készítsük el két perc  
alatt a világ legjobb reggelijét?*



**Demecs István**



*Egyszerűen egészséges sorozat*

# **BETEGRE ETTÜK MAGUNKAT**

*Avagy, hogyan készítjük el két perc  
alatt a világ legjobb reggelijét?*

**Demecs István**

Copyright©: Demecs István 2006  
Minden jog fenntartva!

### **Egy kérés:**

Kedves olvasóm. Tudnod kell, hogy ezt a könyvet és a benne található adatokat többen, sok munka és pénz befektetésével rendszereztük, kiprobáltuk és sokat dolgoztunk azon, hogy eljusson hozzád. Amennyiben ezt a könyvet nem vetted meg, hanem egy másolatot kaptál, vagy szereztél belőle, kérlek, vedd meg a saját példányodat.

Ezzel egyrészt segítesz nekünk, hogy tovább dolgozhassunk, másrészt páratlan érzés lesz neked, ami – nem vicc – egészségesebbé fog tenni téged. És gondolom ez volt a célod, mikor kézbe vetted a könyvet?

### **Egy figyelmeztetés:**

A könyvben szereplő adatok kizárólag tájékoztató céllal, a magyar Alkotmány 61. paragrafusában rögzített szabad véleménynyilvánítás alapjogán íródtak. Az itt szereplő életmódra és táplálkozásra vonatkozó tudás és ajánlások a szerző véleményét és tapasztalatait tükrözik, és általában nem egyeznek meg a hivatalos – különféle három és négybetűs – szervezetek vagy hivatásos terapeuták ajánlásaival és véleményével.

Mindamellett, hogy a leírtak szóról szóra igazak, nem minősíthetők diagnózisnak vagy kezelési javaslatnak. Nekem itt azt kell javasolnom, hogy mielőtt bárki alkalmazná, vagy nem alkalmazná magán, vagy másokon az itt leírt dolgokat, menjen el egy orvoshoz és beszélje ezt meg vele, kérje ki tanácsát.

## Tartalom jegyzék:

BEVEZETŐ .....	7
AZ ÁTLAGPOLGÁR REGGELIJE.....	8
PÉKSÜTEMÉNY SZÓSZOKKAL .....	9
MÉRGEZŐ FELVÁGOTTAK .....	10
EGY BÖGRE DOBOZOS TEJ .....	11
SZÍVBARÁT? MARGARIN .....	13
A KRÓNIKUS BETEGSÉGEKHEZ SZÜKSÉGES REGGELI.....	14
A REGGELINK ROMBOLÓ HATÁSA .....	14
MIÉRT VAGYUNK BETEGEK? .....	16
MILYEN LENNE EGY EGÉSZSÉGES REGGELI? .....	17
A TÖKÉLETES REGGELI ÖSSZETEVŐI: .....	18
HOGYAN KÉSZÍTEM EL ÉN A REGGELIMET? .....	20
A LEGEGÉSZSÉGESEBB REGGELI .....	20
KINEK NEM AJÁNLOM A LEGEGÉSZSÉGESEBB REGGELIT? .....	21
A SZERZŐRŐL .....	23



## **Bevezető**

Melyik a legfontosabb étkezés a nap folyamán?

Végeztem ezzel kapcsolatosan egy gyors felmérést. Megkérdeztem tíz embert és kilenc a reggelit, nevezte legfontosabbnak. Hogy miért, abban már nem volt ennyire egyhangú az eredmény, de most számunkra mindegy, hogy valaki tapasztalatból, meggyőződésből vagy csupán a hagyományok továbbvitele miatt tekinti a reggelit fontosnak. A lényeg, hogy a túlnyomó többség tudja, hogy a reggeli a legfontosabb étkezés a nap folyamán.

Nem álltam meg itt a felmérésben. Azt is megkérdeztem, hogy mit esznek az emberek a nap általuk is legfontosabbnak tartott étkezésekor.

Az eredmény lesújtó volt számomra. Ennek eredménye ez a könyvecske.

Egy játékra invitállak meg rögtön itt a könyv elején. Hunyjuk be a szemünket és tegyünk egy képzeletbeli kirándulást reggel hét és nyolc között a hozzád legközelebbi élelmiszert is forgalmazó üzletben. Ha van kedved, akár le is mehatsz, és holnap reggel a saját szemeddel győződhetsz meg arról, amit most elképzeltünk.

Amennyiben időben megyünk, garantáltan találkozunk építőiparosokkal. A legtöbb építőiparos úgy gondolja, hogy egy kiegyensúlyozott reggeli abból áll, hogy vesz fél tucat kiflit vagy zsemlét, 20-25dkg felvágottat, egy doboz tartósított, homogenizált tehéntejet, és hozzá vérmérséklettől függően vagy egy lekváros fánkot, vagy néhány deciliter tömény szeszt.

Biztosan áll a mellettünk levő sorban egy átlagos diák, aki reggelit vásárol a boltban. Krumplichips vagy ízesített gabonapehely, kóla vagy más üdítőital, édesség. Különbséget csak a márkákban látunk, mert ugye az egyik finomabb, mint a másik.

Ha kilenc után megyünk, láthatjuk az átlagos kismamát, aki szívbarát margarint, cukrozott joghurtot, dobozos bébi-ételt, dobozos tartósított tehéntejet, kiflit és mirelitből sült gyors péksüteményeket vásárol reggelente.

Nem szerettem volna megbántani senkit a fenti példákkal. Azt hiszem, bárkit kiemelhetnék a sorból és megvizsgálhatnánk a bevásárló kosarát olyan nézőpontból, hogy mit fog okozni neki rövid vagy hosszabb távon a reggelije. És bátran mondom, hogy korábban én is hasonló dolgokkal indítottam a napomat. Nem az a célom a könyvvel, hogy bánkódjak a múlton,

hanem az, hogy közel azonos áron kínálják egy olyan reggelit, ami napról-napra egyre egészségesebbé fog tenni mindenkit, aki bevezeti az étrendjébe.

Ki-ki összeadhatja, mennyibe is kerül egy ilyen betegségeket okozó reggeli. Napi több száz forintot költenek arra, hogy hétről-hétre egyre rosszabb legyen a koncentrációs képességük, egy kisebb legyen az energiájuk és egyre gyatrább az immunrendszerük.

Ehelyett a következőkben be fogok mutatni egy olyan reggelit, ami az elmúlt egy év alatt, mióta fogyasztom, segített lenyomni az LDL koleszterin szintemet 2,8-ról 1,9-re.

Korábbi magamat is beleértve vezessünk be inkább egy új embertípust, az átlag polgárt. Boncoljuk szét az ő reggelijét.

### **Az átlagpolgár reggelije**

Most pedig bemutatom, hogy mire jó egy átlagpolgár reggelije. Nézzük bármelyiket a bevezetőben említett példákból. A kismama és a szaki reggelije vajmi keveset különbözik egymástól. Mindkettő tartalmaz nagy mennyiségben fehér lisztből sütött péksüteményt, általában cukrozott lekvárokkal illetve szószokkal, tartalmaz felvágottakat, ipari tejtermékeket, amik gyakran szintén cukrozottak és igen gyakran valami italt, ami vagy üdítő ital, vagy alkoholos termék.



Szinte elmaradhatatlan egy kis mesterségesen kenhetővé varázsolt növényi olaj (értsd: margarin), ami ettől az eljárástól pont a fordítottját okozza, mint eredeti változata. Beteggé tesz.

Ezek így változtatva garantáltan azt okozzák, hogy járványszerűvé válik a rák, a diabétesz, a csontritkulás, a szív és érrendszeri betegségek és akár hiszed akár nem, még a depresszió is. Nézzük végig egyenként ezeket a betegség terjesztő termékeket!



## **Péksütemény szószókkal**

Kezdetben volt a fánk. Tudod, az a kis kelt tészta megtöltve vagy mártogatva a gyümölcslekvárba. Ez alig volt valamivel jobb, mint a mai trendi.

Az én koromban desszertként fogyasztottuk, ma ez hivatott betölteni a fő étel feladatát. Korábban kelt tészta volt, ma mirelitből kiolvasztott kotyvalék, ami a következőket tartalmazza: *Búzaliszt, barack ízű töltelék (26%) (izocukor, gyümölcsvelő, gyümölcs rostkrém, kristálycukor, állományjavító E401, étkezési sav E330, természetazonos aroma, stabilizátor E341, tartósítószer E202, E211, színezék E160a), víz, margarin (növényi olajok és zsírok, hidrogénezett növényi olajok és zsírok, víz, étkezési só, savanyúságot szabályozó E330, E331, emulgeálószer E471, E322 (szójalecitin), tartósítószer E202, aromák, színezék E160a), cukor, élesztő, bambuszrost, módosított kukoricakeményítő, búzaglutin, só, sűrítő anyag E412, emulgeálószer E472e, inaktív élesztő, lisztkezelőszer E300, tejszár, dextróz, sárgarépa por, növényi olaj, folyékony savó, savanyúságot szabályozó E270, E260, E450, rozsliszt, malátaliszt, természetes kovász, természetazonos aroma<sup>1</sup>, enzimek*

Ezt a listát a fornetti.hu oldalon találtam a Barackos Fornetti összetevőjeként. Szóljon, aki esetleg megtalálta az összetevők között a barackot!

Legyünk igazán nagyvonalúak! Tekintsünk el attól a harminc különféle anyagtól, amik lehetővé teszik a tárolást, a szállítást és általában a több száz kilométerrel való frissnek tűnő hatás elérését. Mondjuk, hogy ezek mindegyike egészséges vagy ártalmatlan! Nem az, de mondjuk.

Még akkor is ott marad a sütemény két legfőbb komponense, a finomított liszt és a finomított cukor. Ez a kettő teszi ki a termék anyagának közel 90%-át. Mikor ezt elkezded enni, nagyon hirtelen felszökik a véred cukorszintje. Gyorsabban, mintha cukrot ettél volna. Belső szerveidet fokozott hormontermelésre kényszeríti, mivel a cukor a vérben nagyon káros és ezt a szervezeted tudja. A termelt hormon (hívjuk mondjuk inzulinnak) kezeli ezt a cukor többletet, majd marad a vérben, és éhséget okoz. Újra enni fogsz, vagy egy újabb hormont kell termelnie a szervezetednek (hívjuk mondjuk

---

<sup>1</sup> A **természetazonos** aromát vegyi szintézissel állítják elő, hogy az így kapott vegyület kémiaiilag azonos legyen a növényi vagy az állati eredetű anyagban természetes tartalomként jelen levő aromaanyaggal. *Forrás: Magyar Élelmiszerkönyv*

glukagonnak), ami eltünteti az inzulint. És sokan ülnek ebben a libikókában. Az eredmény mellett, hogy folyamatosan éhes vagy, elhízás, diabétesz, és erős hangulati ingadozások. És még csak a reggeli péksüteménynél tartunk. Mi lesz, ha megnézzük a felvágottakat?

## **Mérgező felvágottak**

Joggal merülhet fel egyesekben a kérdés. Mi baj van a felvágottakkal? Főleg így egy kalap alatt az összessel? Ez nem az a fő táplálék, amit Atkinstől Norbiig mindenki bátran javasol, az egészségesnek mondott diétájában?

De igen. Ezek azok.

Sok baj van ezekkel. Kezdvé a legrosszabb minőségű húsoktól, mint alapanyagoktól a feldolgozás során alkalmazott vegyi eljárásokig.

Gondolkodott e már valaki azon, hogy miként állhat elő az 1000Ft-os kilónkénti húsból 190Ft-os kilónkénti felvágott? Valószínűleg köze sincs ehhez a húshoz. A kedvencem az, ami szeleteléskor egy mosolygós arcot formáz. Szeretné e valaki tudni, mi a különbség az arc színe és a szem színe között?

A húsból készült, vagy tényleg eredetinek látszó húsok, mint például a szalonna vagy a sonkák elkészítésének sincs már semmi köze a hagyományos pácolásos, füstöléses tartósításhoz. Ezt már nem engedhetjük meg magunknak. Egy kolbásznak a betöltéstől számított 15 percen belül, egy szaláminak 30 percen belül készen kell lennie a szállításra. Ezt tartósító szerekkel és „*folyékony füst*” nevű vegyszerekkel lehet elérni. Ez utóbbi érdekes módon úgy jelenik meg a terméken, mint: „*természetes füst aroma hozzáadásával*”.

Az egy-egy élelmiszerhez felhasznált aroma sok száz aromaanyag keveréke, így *valamennyi komponens* feltüntetése az élelmiszer címkéjén megvalósíthatatlan. És van belőlük több ezer. Egy kívánatos aroma vagy íz előállítása során lehet, hogy akár százat is fel kell használni. Ez egy tudomány. Annak tudománya, hogyan lehet a vizet vághatóvá tenni, húshoz hasonló ízűvé varázsolni és parizerként forgalomba hozni.

A felhasznált anyagok némelyike közismerten veszélyes, betegség okozó anyag, némelyiknek pedig nem ismert a hatása, mivel az ezzel foglalkozó szervezetek csak kullognak a lelkes kutatók és gyártók mögött.

A veszélyességi lista élén a nitrit- és nitrátadalékok állnak, amelyek betiltását is szorgalmazták. Ezeket a vegyületeket tartósítószerként adják a hústermékekhez. A hazai boltokban gyakorlatilag nem találni olyan kolbászt, felvágottat, amelyet ne valamilyen nitrit- vagy nitrátszármazékkal kezeltek volna.

A nitrit-, nitrátadalékokat a tudomány rákkeltő hatásukról ismeri. Túlzott fogyasztásuk úgynevezett nitrozamin-hatást válthat ki az emésztőrendszerben, amely hasnyálmirigy-, illetve bélrák kialakulásához vezethet. Ne is csodálkozzunk, hogy használatuk elterjedése (20. század eleje) szinte évre pontosan egybe esik a rák széleskörű terjedésének kezdetével.

Talán arról nem is kell beszélnem, mert minden nap szajkózzák a médiák, hogy a telített zsírsavakban bővelkedő húsok, és húskészítmények minden napos fogyasztása milyen hatással van a keringési rendszerre. Szoros összefüggés mutatható ki ezek fogyasztása és a szívkoszorúér megbetegedések között. Amennyiben elegendő mennyiségben és rendszeresen ezt fogyasztja valaki, nagy valószínűséggel meg fog betegedni tőle.

Úgy tudom, hogy 2007. januártól az Európai Unió, átvéve a dán példát, kizorítja a nitrit tartalmú húskészítményeket a piacról. Tartok tőle, hogy az ipar találékonyasága nem a hagyományos, munka és időigényes eljárások felé fog elmozdulni, hanem egy újabb vegyszerrel kell megbarátkoznunk.

Addig, ha már nem tudsz ellenállni a sonkának vagy a szaláminak, válassz olyat a boltban, ami „Nitrát mentes” feliratot tartalmaz a csomagolásán. Ez ugyan nem fog megvédeni a húsban található telített zsírsavaktól, de azt hiszem nincs semmi baj azzal, ha néhanapján eszünk egy kis telített zsírt, különösen ha rendszeresen edzünk. Viszont amennyiben tunya életmódot élünk, autóval járunk és irodában élünk, akkor a sonka vagy a szalonna nem a mi ételünk.

### ***Egy bögre dobozos tej***

Nem minden innivaló, ami folyékony. Ez igaz a tejre is.

Ha már befaltuk a péksüteményünket és haraptunk hozzá egy kis szalámit, esetleg megszomjazhatunk. És ha szomjasak vagyunk, az a kényszerképzetünk támadhat, hogy a tej majd eloltja a szomjunkt.

Nagy csapdába kerülhetünk. A minap láttam egy filmet valamelyik kereskedelmi televízióban. Két történetet állított szembe egymással. Az elsőben egy fickó meghalt 4 órával az után, hogy kiszállt a klímatisztított autójából súlyos dehidratáltság következtében. Egyszerűen szomjan halt. A helyszín Kolorádó – Egyesült Államok, napjainkban.

A másik filmben négy halász sodródott el magatehetetlenül egy leállt motorú halászbárkán és 71 napig hanykolódtak étlen-szomjan az óceánon. A négyből kettő túlélte. Az a kettő halt meg, akik tengervizet ittak, hogy kibírhatatlannak érzett szomjukat oltsák.

Ezt a történetet azért írtam ide, hogy egy dolgot megvilágítsak. Mégpedig azt, hogy nem minden folyékony dolog alkalmas a szomj eloltására, még ha ránézésre annak is tűnik. Amennyiben az a két halász, a 60. napon kapott volna 1-1 doboz tejet, valószínűleg nem élte volna túl a kalandot.

Mi a bajom hát ezzel a tejjel, mikor minden valamire való táplálkozás szakértő és korábbi olimpiai bajnokból anyukává érett reklámarc ezt adja a gyerekeinek, hogy erős legyen a csontozatuk? Elismerem, hogy a tej egygyel jobb választás reggelire, mint egy pohár üdítőital, azonban sok probléma van vele. Tej a legjobb táplálék egy újszülött szarvasmarhának. Minden megtalálható benne, ami ahhoz kell, hogy egészséges borjává serdüljön, aki issza. Viszont éppen kétszeres eséllyel lesz egy gyermek cukorbeteg, amennyiben anyatej helyett tehéntejből készült táplálékot kap életének korai szakaszában<sup>2</sup>.

És mielőtt azt mondaná valaki, hogy ez csak a bébikre igaz, egy magára valamit is adó mosógépszerelőnek igenis jót tesz a tej, el kell, hogy keserítsem. Sehol nincs olyan mértékű csonttrikulás, mint az Egyesült Államokban, pedig ott a legnagyobb a kalciumfogyasztás a világon. Ez némileg ellentmond annak, hogy a tejipar pedig azzal érvel, hogy tej és joghurt kell az erős csontokhoz.

Mi akkor az igazság?

Egy ember számára a tehéntej egy elég bizarr keverék. Igen gazdag egy kazein nevű fehérjében, ami nagyon nehezen emészthető. Eltelíti az ember szervezetét nyálkával és nem csak az emésztő rendszerben, hanem a test számos pontján. Ez a nyálka stagnálást eredményez, ami számos krónikus betegség alapja.

---

<sup>2</sup> Ref: Diabetes Care August 1997;20:1256-1259

Az emésztése során keletkező aminosavak eltolják a vér és a sejtközi tér pH értékét savas irányba, amit a szervezet puffer rendszere többek között kalciummal próbál kiegyensúlyozni. Ennek lehet inkább eredménye a csontritkulás és a fogszuvasodás sokkal inkább, mint a kevés kalcium fogyasztásának. Érdekes paradoxon ez összevetve azzal, hogy a kalcium tartalma miatt ajánlják nekünk fogyasztásra nem?

Egy csomó horror történet kering a tej egyéb káros összetevőjéről. Szinte teljesen magabiztosak lehetünk abban, hogy a tehenek üzemi tartása során felhasznált hormonok és antibiotikumok megjelennek a tejben is, de még ezek nélkül sem ajánlanám senkinek reggeli italként a tejet.

Abban már csak reménykedem, hogy ha sikerül lebeszélnem valakit a tejről, nem fog helyette kólát venni.

### ***Szívbarát? margarin***

A margarinban és számos gyorsételben, sütőipari termékben, beleértve a legtöbb bolti fehér kenyeret is, hidrogénezett zsírsavakat (más néven transz-zsírokat) használnak. Mik is ezek, és miért óvom tőle az olvasót? Azt talán mindenki tudja, mert lelkes olimpiai bajnokok hirdetik a televíziókban, hogy a növényi olajok egészségesebbek, mint az állati zsiradékok. Ez utóbbiak számlájára írnak sok szív és érrendszeri betegséget. Függetlenül attól, hogy ez így van, vagy sem, abban én is egyet értek, hogy ha választhatok, egy finom növényi olaj sokkal jobb táplálék, mint az állatokból kisütött zsír.

Meg kell jegyezmem, hogy a zsírok alapvetően fontosak az egészség számára és a zsír elengedhetetlen az egészséges táplálkozáshoz.

Viszont az ipar érdeke más, mint sejtjeink érdeke. Azért, hogy olcsón, szállítható és tartós formában tudjon zsiradékot adni nekünk, megalkotta a transz-zsírokat. Egy vegyi folyamat során telített és szilárdvá varázsolják a szobahőmérsékleten folyékony olajat. Ettől kezdve ez rosszabb, mintha dísznózsirt ettünk volna. Egy 49000 ápolónő bevonásával végzett vizsgálat<sup>3</sup> során azt találták, hogy azoknál a nőknél, akiknél az energia bevitel 46%-át a zsírok tették ki, nem volt nagyobb a szívinfarktus kockázata, mint azoknál, akiknél ez az arány csak 30% volt. Azoknál a nőknél azonban, akiknek az

---

<sup>3</sup> Howard BV, Van Horn L, Hsia J, et al. Low-fat dietary pattern and risk of cardiovascular disease: the Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial. JAMA 2006; 295:655-66.

étrendje sok transz-zsírsvat tartalmazott, a szívinfarktus kockázata 53 százalékkal volt nagyobb azokhoz képest, akik a legkevesebb ilyen típusú zsírt fogyasztották.

És amennyiben változást várunk e téren, ne legyenek illúzióink. A minap vettem észre, hogy a boltokban kapható és a televíziókban este hirdetett összes „konkurens” márkát egyetlen cég gyártja. Teljesen mindegy, melyiket választjuk. Éljen a szabad verseny!

### ***A krónikus betegségekhez szükséges reggeli***

Nos, csapjunk össze egy reggelit, ami garantáltan beteggé tesz bennünket. Semmi nem kell hozzá, mint a fenti, betegségeket okozó holmikát összerakjuk egy kerek menübe. Vegyünk pár fehér lisztből sült péksüteményt, vagy kenyeret. Kenjük meg szívbarát margarinnal. Szeleteljünk bele pár szelet szalámit vagy sonkát, ami nitráttal és műfüsttel lett tartósítva és ízesítve. Az egészet öblítsük le egy pohár tehéntejjel, ami legalább három krónikus betegség alapvető oka.

Ez így nagyon kerek.

Ha mégsem, kortyoljunk el még egy csésze kávé reggeli után, amihez jól jön egy-két frissen sült cukros-szószos Fornetti.

Apropó, ma olvastam egy riportot az egyik hipermarket lánc képviselőjével. Januártól gyógyszereket is fognak árulni. Egy helyen vehetjük meg a ízületi gyulladást okozó élelmiszereket, és a tüneteket kezelő fájdalomcsillapítót. De jó! Nem kell kétszer sorba állni!

### ***A reggelink romboló hatása***

Talán az is érdekli a kedves olvasót, mi zajlik le bennünk, miután megettük a fenti átlagos reggelit. Ahelyett, hogy szervezetünk feltöltődne, és el lenne látva energiával és mikro-tápanyagokkal egész napra, versenyfutásba kezdenek szerveink és megpróbálnak megbirkózni a feladattal.

A finomított szénhidrátok és a cukor drámai vércukor növekedést okoznak. Ezt nagy mennyiségű inzulin termelésével és a véráramba jutásával próbálja kompenzálni. A sokadik alkalommal a sejtek érzéketlenné válnak az inzulin hatásával szemben, és a hasnyálmirigy tévesen ítéli meg a helyzetet, és túllő a célon: a szükségesnél több inzulint termel, mely a vércukorszintet túlságosan

lenyomja. Az alacsony vércukorszint tünetei rögtön jelentkeznek: nyugtalanság, fáradékonyság, fejfájás, nyomott hangulat, éhségérzet, kimerülés. És még nincs is itt a dél!

Egy kis édesség vagy tejeskávé elfogyasztása után a tünetek megszűnnek. Viszont az újabb szénhidrát és cukor felvétele újabb és gyorsabb inzulin kibocsátást válthat ki, mely tovább csökkenti a vércukorszintet és így tovább. Délután 5-6 órára már egyáltalán nem azok vagyunk, mint reggel a felkeléskor. Hacsak nincs egy kis csoki a fiókunkban, vagy a kollégánk nem lepett meg bennünket egy krémessel. Azzal kihúzzuk lefekvésig.

Némileg egész nap ingerültek leszünk, ami abból adódik, hogy mesterséges vitaminhiányt okoztunk elsősorban b-vitaminokból. Ezek az idegrendszer számára létfontosságúak és hiányuk rövidtávon hangulatingadozást, hosszabb távon Alzheimer-kórként ismert tüneteket okozhat.

Gyakran, az évek során kialakul a cukorbetegségnek nevezett tünet együttes is.

Mialatt ez zajlik, persze foglalkoznunk kell a több anyaggal is, amit behajítottunk a gyomrunkba. A húsipari termékek nitrít tartalma nitrozaminná alakulva bekerül a véráramba, és a ráknak nevezett tünet együttes formájában károsíthatja a májat és a hasnyálmirigyet elsősorban, de más szerveket is.

Én sosem eszem ipari hústerméket, de azt be kell vallanom, hogy találtam olyan kutatási adatot<sup>4</sup>, ami szerint hatékony mennyiségben fogyasztva a C- és az E-vitamin alkalmas a nitrozamin káros hatásainak kompenzálására. Amennyiben ragaszkodna valaki a szalámijához, legalább egyen előtte elég mennyiségű C- és az E-vitamint.

A tejjel foglalkoztam feljebb. Itt a menü feldolgozásánál talán a zsírtartalmát kellene kiemelnem. Amikor elkortyoltuk és bejutott a gyomrunkba, megindul a feldolgozása. Mivel azonban a gyártási folyamat

---

<sup>4</sup> **Referencia:** T. Yano, S. Yajima, K. Hagiwara, I. Kumadaki, Y. Yano, S. Otani, M. Uchida, and T. Ichikawa: Vitamin E inhibits cell proliferation and the activation of extracellular signal-regulated kinase during the promotion phase of lung tumorigenesis irrespective of antioxidative effect *Carcinogenesis*, November 1, 2000; 21(11): 2129 - 2133.

során egy homogénezés<sup>5</sup> nevű eljárás is átesett, aminek során a zsírtartalma apró, vízben oldódó cseppekké esett szét, akadálytalanul bejut a véráramba. Az az állati zsír, ami korábban csak bonyolult emésztési folyamat során tudott bejutni a sejteinkbe, most mesterségesen megkönnyítve zsírként utazik a vérben és rakódik le, ahol éppen gondolja. Köszönjük!

Ettünk margarint is? Akkor muszáj lesz kezdeni vele valamit. Az emésztése során megemeli az LDL koleszterin szintjét és csökkenti a HDL koleszterinét. E kettő együttes eredménye az lesz, hogy ereink meszesedni kezdenek, elvesztik a rugalmasságukat és csökken az áteresztő képességük.

### ***Miért vagyunk betegek?***

Inkább azt kellene kérdezni, hogy miért csodálkozunk azon, hogy betegek vagyunk. Az a csoda, hogy a fentiek ismeretében van egyáltalán egészséges ember. Ez csak azt mutatja, hogy a testünk képes szélsőséges terhelések ellenére is életben maradni. De milyen áron?

Ha őszintén meg akarjuk válaszolni ezt a kérdést, egyszerű dolgunk van. Ha minden reggel a fenti összetevőkből válogatjuk a reggelinket, akkor nyavalyáink előbb vagy utóbb ki fognak alakulni. Hogy éppen személy szerint elhízni fogunk, vagy cukorbetegek leszünk, vagy allergiások esetleg rákosok, az csak a véletlen vagy genetikai változatosságunk és szerencsénk kérdése.

Itt jutott eszembe, hogy van egy csomó ember, aki a fenti reggeli után odamegy a cég kávéautomatájához és kicsal belőle egy italt, ami ismét tartalmaz vagy negyvenféle E-xxx anyagot, cukrot és talán nyomokban kávé is. A jobb minőségűek tejet is. ☺

A válasz tehát: azért, mert az átlag ember reggelije az alábbi összetevőkből áll:

- finomliszt és cukor kombinációjából, ami elhízást, cukorbetegséget és vitaminhiányt okoz,

---

<sup>5</sup> Aki látott már eredeti tehén tejet, az tudja, hogy normálisan szétválik alkotó részeire és a zsír felül a legtetejére. A fogyasztó számára ez nem kellemes látvány, ezért az ipar megalkotta a **homogenizálás** nevű eljárást, aminek során módosítják a tejszír fizikai tulajdonságait.



- szinte teljesen mentes a rostoktól, ami emésztőszervi problémákat okoz,
- transz-zsírokat tartalmaz, ami keringési és szív panaszokhoz vezet,
- ipari tejet tartalmaz, ami átalakítása miatt szintén keringési és szív panaszokhoz vezet,
- üres kalóriákban bővelkedik, ami tönkre teszi a hasnyálmirigyet,
- telített állati zsíradékokban gazdag, ami közismerten keringési és szív panaszokhoz vezet,
- tele van olyan vegyületekkel, mint tartósító szerek, színezékek, amik közismerten rákkeltők.

Miért keresgéljük egyáltalán a romló betegségügyi statisztikákat? A fenti pár dolog elég ahhoz, hogy folyamatosan növekedjen a krónikus táplálkozási hiánybetegségekben szenvedők száma, növekedjen az ezzel kapcsolatos kiadások összege mind a betegeknek, mind azoknak, akik a betegbiztosítás számlának kiegyenlítésért dolgoznak napi 3-4 órát a munkaidejükből.

Amennyiben valaki szeretné megírni e könyv mintájára a legegészségesebb ebéd vagy a legegészségesebb vacsora című könyvet, ezennel bátorítom. Én azért a reggelit választottam, mert 20 embert megkérdezve 19 azt válaszolta, hogy a legfontosabb étkezés a nap során a reggeli.

Vajon mit esznek, mikor nem olyan fontos?

### ***Milyen lenne egy egészséges reggeli?***

Éppen a fentiek fordítottja. Az én nézőpontomból egy egészséges reggeli:

- Nem tartalmazhat finomított szénhidrátot és cukrot,
- Legyen kitűnő fehérje<sup>6</sup> forrás,

---

<sup>6</sup> A **fehérje** v. protein név a görög „proteios“ szóból ered, aminek jelentése „lényeges“. A fehérjéknek nagyon sok fontos feladata van a szervezetünkben. Először is proteinek alkotják a hajunkat, a bőrünket és a csontjainkat. A proteinek felelnek a test felépítésének legnagyobb részéért, beleépítve a sejtszerkezetünket. Másodsorban a fehérjék engedélyezik a kémiai anyagok szállítását a sejtekből vagy a sejtekbe. A harmadik fő működésük az, hogy a szervezet hormonjaiként is működnek. Ebben a szerepben nagyon lényegesek a test

- Lúgosítsa a szervezetünket,
- Tartalmazzon sok vitamint és ásványi-anyagokat,
- Tartalmazzon minél több immunerősítő összetevőt,
- Legyen gazdag rostokban,
- És tartalmazzon a szívre és az érrendszerre előnyösen ható zsírokat.

Létezik ilyen?

Hogyne. Én már jó ideje ilyeneket reggelizek, és egy év alatt kikísérleteztem a nekem legjobb összeállítást. A fenti szempontok figyelembe vételével persze bárki össze tud állítani magának egy hasonló reggelit. Ami miatt mégis leírom a saját receptemet, annak két oka van. Egyrészt tudom, hogy vannak, akik szeretik a kész recepteket, másrészt nekik talán megtakarítok egy évnyi kísérletezgetést. Az általam javasolt reggeli tartalmazza igen nagy mennyiségben az összes fenti kívánatos összetevőt, másrészt semmit nem tartalmaz a könyv elején tárgyalt betegség okozó összetevőkből. Mindemellett még finom is.

### ***A tökéletes reggeli összetevői:***

- **Szójatej.** Ez a tej alternatívájaként ismert szójaital vasban és fehérjében gazdag. Koleszterint nem tartalmaz, és telített zsírtartalma is nagyon alacsony. Gyakorlatilag minden jobb boltban kapható, de otthon is előállítható könnyedén, ellenőrzött ökológiai körülmények között a konyhában.

---

molekuláris folyamataiban. Negyedik: ellenanyagként működhetnek, az immunrendszert támogatva.

- **Emerald Balance Superfood<sup>7</sup>**. Az általam ismert legtökéletesebb superfood. Az alábbi összetevők keveréke: *Porított árpafűlé szárítmány, Bio céklalé szárítmány, Bio répalé szárítmány, Chlorella alga – feltört sejtes, Petrezselyemlé szárítmány, Spirulina porított, Vizitormalé szárítmány, Acerola (barbadoszi cseresznye) szárítmány, Bioflavonoidok (Citrus), Fekete áfonya szárítmány, Szőlőmag kivonat, Zöld tea katekin, Narancslé szárítmány, Ananászlé szárítmány, Málna szárítmány, Kurkuma szárítmány, Természetes C-vitamin (csipkebogyó), Természetes E-vitamin, Gyermekláncfű, Aloe Vera, Fodamenta, Almarost, Almapektin, Ellenőrzött Bio Lenmag, Rizskorpa, Bambuszrügy, Fahéj, Gingko Biloba, Mezei zsurló, Lecitin, Szibériai Ginzeng, Suma (brazil ginzeng), Stevia (sztívia), Nem tejalapú Probiotikus kultúra, Astragalus, Damiana, Gyömbér, Silymarin (Máriatövis) (80%-os), Kelp alga, Royal Jelly, Lipáz, Proteáz, Amyláz és Celluláz*
- **AllBlend olaj**. Gyakorlatilag bármilyen hidegen sajtolt növényi olaj remek erre a célra. Az általam használt AllBlend négyféle (*dió, mogyoró, szója és porsáfrány*) olajok keveréke. Kísérleteztem olíva olajjal is, de annak fanyar íze szerintem üti a többi összetevőt. De ez az én véleményem, ne riasszon el senkit!
- **Korall kalcium**. Ezt nem kalcium tartalma miatt használom, hanem kiegyensúlyozott nyomelem tartalma miatt. Gyakorlatilag tartalmazza a tengerben megtalálható ismert nyomelemek összességét.
- **Ízesítetlen fehérje koncentrátum**. A lényeg az ízesítetlen van. Sokféle alapanyagból készítenek ilyet, de általában mesterséges édesítőszeret – leggyakrabban aszpartamot – tartalmaznak és aroma anyagokat. Én kétfélét is használok. A Scitec 100% WheyProtein és az ANS Whey-Pro egyaránt jó választás.
- **Sztívia (Stevia) koncentrátum**. Ez utóbbit csak a lányaim keverékébe teszek. Az Emerald Balance eleve tartalmaz ebből a növényből, ami

---

<sup>7</sup> **Superfood** (szuperétel): olyan étel, ami valamilyen okból kiemelkedően nagy biológiai értékkel rendelkezik. Például egy adagjának antioxidáns értéke felér 8-10 adag friss zöldségével, vagy jelentősen képes befolyásolni egy étkezési hiánybetegséget, vagy kimondottan egy táplálkozási célt valósít meg. Ide sorolom például az omega-3 olajat, az áfonyát, a fehérje koncentrátumokat vagy a friss gyümölcsök és zöldségek keverékéből előállított spéci keverékeket, mint például az Emerald Balance. Hangsúlyozom, hogy ételekről van szó és nem valamilyen kapszuláról, tablettáról vagy csoda-cseppekről.

nekem elegendő édes ízt ad, de ők édesebben szeretik. Sebjaj. A stevia úgy édes, hogy mellette egészséges.

A fentiek mindegyike beszerezhető könnyedén a jobb bio-boltokban vagy az internetről is több helyen. Mai (2006) áron számolva a fenti összetevőkből egy reggeli hozzávetőlegesen 900Ft. Éppen annyi, mint két lekváros táská és egy tejeskávé az autópályán a benzinkút büféjében. Az csak egy mítosz, hogy egészségesen étkezni drágább, mint ha valaki betegséget okozó étrenden él. Rövid távon sem drágább, hosszú távon pedig egyértelműen ez az olcsóbb.

### ***Hogyan készítem el én a reggelimet?***

Veszek egy kézi shakert. Ebből is kipróbáltam sokat, de a Tupperware Fix-Mix nevű vált be legjobban.

Ebbe bele öntök 3,3dl hideg szójatejet,

Egy mérőkanál (kb.:10g) Emerald Balance-ot,

Egy evőkanál AllBlend olajat,

Szétzedek egy Korall kalcium kapszulát (500mg-os) és beleöntöm a tartalmát,

Egy mérőkanál (kb.:25g) fehérje koncentrátumot,

A lányaimnak 8-10 csepp stevia szirupot még pluszban hozzá.

Össze kell rázni, ami 10 másodperc és meginni.

### ***A legegészségesebb reggeli***

És ennyi. Tudom, hogy sokakban felmerül a kérdés, hogy nem unalmas minden reggel ugyanazt reggelizni?

Be kell vallanom, hogy nekem nem. Amit ez a reggeli adott nekem, az bőven kárpótol az elmaradt ízek miatt. Elmarad a reggeli sorban állás a boltban, a maradékok és a kidobott, megromlott ételek vagy az a kényszer,

hogy meg kell ennem valamit, nehogy megromoljon, és ki kelljen dobni. Ezekből az összetevőkből semmi nem romlik meg, és minden az utolsó cseppig felhasználásra kerül.

Megmarad reggelente fél órára. Korábban ennyi ideig tartott elkészíteni a lányok reggelijét és magamnak is összecsapni valamit.

Az íze érdekes. Enyhén édeskés, újszerű íz. Egyáltalán nem kellemetlen. Mire ezt kikísérleteztem, kipróbáltam több superfood-ot is. Azokhoz képes ez kimondottan kellemes lett. Persze, mint minden újszerű íz, először „érdekes” lehet. Ez a lányaimnál volt elsősorban akadály. Velük azt játszottam el, hogy első pár hétben nem a kézi shakerben készítettem el az italt, hanem turmix gépben és mindig adtam hozzá valami édes gyümölcsöt. Körtét, banánt, majd apránként csökkentettem a gyümölcs mennyiségét. Először egész körte, a következő héten fél körte, egy hétre rá már csak negyed körte és a negyedik héten simán itták körte nélkül is. Gyerekeknél vagy konzervatívabb ízlésű felnőtteknél ez jó trükknek bizonyult.

### ***Kinek nem ajánlom a legegészségesebb reggelit?***

Miért nem eszi holnaptól mindenki ezt az összeállítást? Ha ez igaz, amit itt leírtam - és bárki utána ellenőrizhet, azt fogja találni, hogy szóról szóra igaz - akkor holnaptól mindenkinek, neked is ezt kellene reggelizned. Meg kellene szabadulnod az összes krónikus betegségtől és energikusnak, életerősnek lenni reggeltől késő estig, hétfőtől vasárnapig.

Az egyetlen ok, ami miatt az emberek nem ezt a reggelit választják az, hogy az nem kényelmes nekik. A legtöbben továbbra is ragaszkodni fognak a reggeli sós kiflijükhöz, szalámijukhoz és margarinjukhoz, még ha tökéletesen megértették is, hogy ez az oka a jelenlegi vagy a várható nyavalyáiknak. Megszokták, és a megszokásukból akkor sem engednek, ha tudják, hogy ez okozza az ízületi problémájukat vagy a migránjuket vagy a daganataikat. Ismerek embert, aki túl van a második szív-koszorúér műtétjén, de minden reggel kakaót eszik zsemlével, mert az „fontos része az életének”.

Ez a könyv nem nekik szól.

Ez azoknak a kivételezetteknek íródott, akik most rászánnak egy-két hónapot, kipróbálják, hogy igazat mondtam vagy sem és elindulnak egy olyan úton, ami az igazi, természetes életmód felé vezet és a célja egy valódi belülről fakadó egészség.

Én azt szeretném, ha ők viszont elfelejtenék az átlag ember reggelijét, soha nem indítanák többet a napjukat betegséget okozó ételekkel, hanem minden napjukat egy olyan étellel indítanák, ami meghatározza nekik nem csak azt a napot, hanem egész hátralevő életüket.

*Temagad légya változás, amit látni szeretnéd a világban.*

**-Mahatma Gandhi-**

## **A szerzőről**

Zoltán barátom mondta nekem sok évvel ez előtt, hogy aki 30 éves korára nincs meg száz kiló, az vagy szegény, vagy beteg.

Ez nekem akkor annyira tetszett, hogy túl is teljesítettem és 118 kilógrammal, egyéni rekordot állítottam fel addigra. Senki nem figyelmeztetett arra, hogy rövidesen ennek érezhető következményei lesznek én pedig semmit nem vettem észre. Aztán évek során kialakultak az első tünetek. Allergia, ízületi problémák, légzési és keringési gondok. A vérnyomásom 150/110 körül ingadozott és felért egy túlélő túrával, hogy kikerekedjek a 15 kilométerre lakó szüleimhez. De ugye egy férfi nem nyavalyog, küzd, és bízva bízik.



Pár évvel ez előtt egy munkatársam unszolására aztán elkeveredtem egy edzőterembe, ahol elkezdődött az életemben egy olyan folyamat, aminek közvetlen eredménye ez a könyv is és az, hogy mára ezer felett van azok száma, akik életmódjukat, táplálkozási szokásaikat a biztatásomra alakították át.

Felhagytam korábbi hivatásommal és az elmúlt három évben több, mint 3000 órát foglalkoztam a táplálkozás élettani hatásainak tanulmányozásával és a tanultak gyakorlatba ültetésével. Ennek eredményeként jelent meg több ingyenes tájékoztató írásom különböző lapokban és az interneten a [www.vitaminkiraly.hu](http://www.vitaminkiraly.hu) hírleveleiben. Ugyanitt publikáltam saját vizsgálati adataimat, ami igazolja tevékenységem és az általam javasolt életmód és táplálkozási módszerek eredményességét.

