

A megelőzés olyan befektetés, amely egy életen át kamatozik

Életmódváltással az egészségért

Ma a fejlett országok népességének legnagyobb egészségügyi problémája az elhízás. A túlsúly számos betegség közvetlen előidézője, és még többenél szerepel fokozott rizikófaktorként. A Naturwell® Életmód és Súlykontroll Központban alkalmazott személyre szabott életmód, táplálkozás és fogyókúra programok az életminőség javítása mellett a megelőzést, a prevenciót is szolgálják. E programoknak köszönhetően mára páciensek százai szabadultak meg helytelen életviteli szokásaiktól, régóta viselt súlyfeleslegüktől, és ismerkedtek meg az egészséges életmód pótolhatatlan előnyeivel.

– Sikeres sebészként ön egy nap úgy döntött, hogy leteszi a szikét, és a többéves szakmai, valamint a túlsúlyosok gyomorgyűrű műtétei kapcsán szerzett tapasztalataira építve saját életmódközpontot hoz létre, és megpróbálja az emberekben felébreszteni a felelősségérzetet személyes egészségük iránt. Ennyire helytelen az út, amin járunk?

– Amíg sebészként dolgoztam, rengeteg problémával kellett szembenéznem, és néha magam is megdöbbentem azon, hogy mennyi baj okozója lehet maga az ember, illetve a mindennapi, helytelen életvitel. Sajnos egy olyan világban élünk, ahol meg kell tanulnunk együtt élni az egészségtelen körülményekkel, így

Dr. Csiszár Miklós, a Naturwell® Központ alapítója és vezetője, az orvosi egyetem befejezése után évekig sebészként dolgozott. A számtalan műtét, amit a különféle betegségek miatt kellett végeznie, rádöbentették arra, hogy az egészség megőrzése érdekében elkerülhetetlen az életmódváltás. Azt is tapasztalta, hogy a hazai egészségügy nem törődik kellő mértékben a megelőzéssel, még akkor sem, ha az sokkal kevesebbe kerülne, mint később a gyógyítás.

a stresszel is. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ne kellene keresnünk a lehetőségeket arra, hogy javítsunk a helyzetünkön. Éppen az a lényeg, hogy nekünk kell okosnak és tudatosnak lennünk, mert senki másnak nem olyan fontos az egészségünk, mint önmagunknak és szeretteinknek. Ha jobban odafigyelünk táplálkozásunkra és életvitelünkre, nem kellene tartanunk a túlsúlytól és számos betegségtől. Úgy gondolom, bőven van mit tennünk egészségünk megőrzése érdekében, mert a mai körülmények erre kényszerítenek bennünket.

– A körülmények olyanok, amilyenek, ezeken nem nagyon tudunk változtatni. Ma, amikor mindenki attól fél, hogy megszűnik a munkahelye, hiába javasolja bárki, hogy keressen kevésbé

stresszes állást. Az anyagi szempontok nehezítik az egészséges táplálkozást is. Mit tudnak ilyenkor tanácsolni?

– Éppen egy ilyen válságos helyzetben a legfontosabb az egészség szempontjaira történő odafigyelés, a spontánból tudatossá válás folyamata, akár az életmódot, akár a vásárlást, a fogyasztást, akár a mindennapi döntéseinket illetően. A fizikai állóképesség mellett azonban a lelki és a szellemi háttér erősítése is fontos, mert ha fizikai állóképességünk csökken, csakis a lelki és szellemi tartalék segít átvészelni a reménytelennek tűnő helyzeteket. Ezenkívül mi is itt élünk, tudjuk, milyen problémákkal kell szembenéznie mindenkinek. Éppen ezért mi csak olyan tanácsokat adunk, amelyeket be lehet tartani. Az anyagi szempontokkal kapcsolatban idézhetnék az új könyvünkől

is: „Az egészséges életmód nem plusz kiadást, hanem ésszerű átcsoportosítást igényel. Nem újabb terhekről beszélünk, hanem – az alternatívák felhasználásával – egy egészségesebb út választásáról. Ami igazán drága, az a betegség.” Az időzítésen, vagyis azon, hogy ki mikor határozza el a váltást, vagy fordul szakemberhez, szintén fontos évek múlhatnak, és ezen nem árt elgondolkozni! Az egészséges életmód nem törődő embert a betegségtől csak egy tényező választja el, az idő.

– **Különösebb gondolkodás nélkül legalább tízféle, csodákat ígérő programot tudnék most önnek felsorolni. Miben tér el a Naturwell által kínált életmód, táplálkozás és fogyókúra program a többiétől?**

– Például abban, hogy nem hiszünk a csodákban, ezért nem ígérünk egy hét alatt

majdnem tízéves tapasztalaton alapuló, orvos által nyújtott, személyre szóló és komplex programot jelentenek. Ez azért fontos, mert a szervezet mindenkinél más módon reagálhat egy bizonyos módszer alkalmazására. Véleményem szerint olyan orvoshoz érdemes fordulni, aki az egész embert szem előtt tartó szemléletmóddal rendelkezik, és akiben a páciens megbízik. A bizalom fontos szempont, mert a siker érdekében szükséges hosszú távú kapcsolat nagyrészt ezen alapul. A személyes kapcsolat fontosságán túl a minőséget és a hitelességet szintén komolyan vesszük, mert kezdetől fogva hosszútávon gondolkodunk. Bár a fő profilunk a testsúly normalizálása, nem csak túlsúlyosokkal foglalkozunk. Bárkinek szívesen adunk bevált, kipróbált tanácsot, aki úgy dönt, hogy szeretne változtatni addigi életmódján, és igénye van arra,

edzések között étetünk zsírt. Nem kell nagy dolgokra gondolnunk. A kevesebb néha több és ésszerűbb. Továbbá nem elég csak egy-egy szempontra tekintettel lenni, hanem az „egészet” kell rendbe tenni, és minden fontos szempontra figyelemmel lenni. A sport és a táplálkozás fontosak, de nem fednek le minden lényeges területet. Ebben olyan személyre szóló és átfogó program képes segíteni, amely a legjobban illeszthető a napi ritmushoz, és amely hosszútávon is megtartható. Mi ebben tudunk és igyekszünk segítséget nyújtani mindazoknak, akik bizalommal fordulnak hozzánk.

– **A legtöbb ember érzi a problémát, gyakran neki is kezd valamilyen egészségmegőrző programnak, de a lelkesedés hamar alábbhagy. Mít tudnak tenni ez ellen?**



nyolc kiló mínuszt. Az internet terjedésének köszönhetően ma már valóban megszámlálhatatlan módszer közül választhatunk, azonban nem árt tudni, hogy ezek egy része nem csak felelőtlen próbálkozás, hanem kifejezetten káros is lehet az egészségre. De a jó módszerek is csak akkor tudnak megfelelően és hatékonyan működni, ha egy tapasztalt szakember képes azt az egyén számára személyre szabottá tenni. Mivel ez sok esetben nem történik meg, előbb vagy utóbb számolnunk kell a jo-jo effektussal, vagy az átmeneti siker tényével. A Naturwell által alkalmazott programok minden páciens esetében

hogy egészségesebben, jobb életminőséget teremtve táplálkozzon és éljen. Bár sok emberben megszületik a gondolat, hogy szeretne jobban élni, mégis sokan nem tudják, hogyan induljanak el. Sokszor azt gondolják, hogy elég csupán a rendszeres mozgást beiktatni az életvitelükbe.

– **Ez miért nem elég? A csapból is az folyik, hogy mozogjunk többet...**

– A rendszeres mozgás valóban elengedhetetlen, de nem mindegy, hogy mikor és mennyit mozgunk. Nem közömbös ugyanis, hogy csak az edzések alatt vagy pedig sokkal nagyobb időtartamban, az

– Pontosan ismerjük ezt a problémát, ezért nem is hagyjuk magukra a hozzánk fordulókat. Rendszeresek a személyes konzultációk, és ezekre nem csak a pontos utánkövetés, a szükséges korrekciók és egyéb okok miatt van szükség, hanem az elkötelezettség fenntartásáért is. Ha az ember úgy érzi, hogy saját magán kívül még egy másik ember elvárásainak is meg kell felelnie, akiben ráadásul megbízik, akkor látványosabb és tartósabb eredményeket képes elérni.

– **Amikor valaki úgy dönt, hogy az önök segítségével szeretne életmódot**

váltani, mire számíthat az első konzultáció alkalmával?

– Mivel a páciensekre nem csupán néhány percet számunk, a találkozásokra kizárólag előzetes időpont-egyeztetés után kerül sor. Ezzel azt is ki tudjuk küszöbölni, hogy várakoztassuk vendégeinket. Az első konzultáció alkalmával, ami átlagosan fél óráig tart, elbeszélgetünk a pácienssel, mely a legfontosabb része a találkozóknak. Átnézzük továbbá – ha van ilyen – a leleteket és a korábbi zárójelentéseket, melyekből további információt nyerhetünk. A konzultáció tulajdonképpen nem más, mint egy kötetlen beszélgetés. Az illető testtömeg indexének, a személyes energia- és tápanyag igényének kiszámításán túl ismertetjük a számára alkalmas lehetőségeket is. Később, a kitöltött táplálkozás és életmód tesztek, a részletes laboreredmények valamint tanácsadási tapasztalatunk alapján összeállítjuk számára azt a programot, amely nem csak a kalóriákra, hanem ennél szélesebb szempontrendszerre vonatkozik. Fogyókúra esetén meghatározzuk a kontrollált, de kiegyensúlyozott és természetes ütemű zsírbontáshoz szükséges feltételeket is. Ezt persze sok minden befolyásolja: az egyén kora, test súlya, aktivitása, az, hogy fizikai vagy szellemi munkát végez-e. Végül megmutatjuk, hogy a Naturwell saját – és hamarosan személyre szabható – Tápanyag Kalkulátor® programjának alkalmazásával mennyire egyszerű nyomon követni, hogy ténylegesen mennyi kalóriát, szénhidrátot, zsírt és fehérjét fogyasztunk naponta.

– Eddig úgy tudtam, elsősorban genetikailag kódolt, ki hajlamos a hízásra és ki nem, ön pedig arról beszél, a helytelen életmód biztos garancia arra, hogy betegek legyünk.

– Bár a genetikai tényezők töltik meg a puskát, de az életmód húzza meg a ravaszt. Életünk hosszát és annak minőségét mindennapi, személyes döntéseink befolyásolják, amelytől egészségünk két módon függ. Egyrészt attól, amit bevisszünk a szervezetünkbe, másrészt attól, amit a szervezetünkkel teszünk. Az ember önmaga dönti el, hogy nyertes lesz-e vagy sem. Genetikai adottságainkat valóban nem befolyásolhatjuk, életmódunk azonban döntéseink eredménye.

– Tegyük fel, önhöz és szakmai csapathoz fordulok segítségért. Mire számíthatok azt követően, hogy összeállítottunk számomra egy olyan programot, melyet követve elmondhatom magamról, mindent megtettem az egészségemért?

– A központ elsődrendű orvosi feladatának a betegségek megelőzését, az egészség megőrzését és védelmét tekinti. Ahhoz, hogy helyes életvitelt szilárd alapra építhessünk, nem a betegségekre kell koncentrálnunk, hanem az emberben lévő lehetőségekre, értékekre és képességekre. Nem tekintjük „betegnek” az embert, hiszen egy ideig még a betegség is átmeneti állapottá változtatható, ha megtaláljuk a problémák okát. Ebben korszerű állapotfelmérő eszközeink, továbbá a megfelelő szakemberek segítenek. Munkánk során fontosnak tartjuk az érdeklődők igényeihez történő alkalmazkodást is olyan mértékben, amennyire az szakmailag megengedhető. Azt követően tehát, hogy elláttuk önt szakmai tanácsokkal és végigkísértük a programon, már biztonságosan haladhat tovább a saját útján, a saját céljai felé. Az ehhez szükséges tudást, az egészséges életmód alapjait addigra remélhetőleg már sikerült átadnunk önnek. A hatékonyságot azonban nagymértékben meghatározza, hogy hajlandó-e változtatni a jelenlegi hozzáállásán – a saját egészsége érdekében.

– Sebészként az elsők között volt, akik a túlsúlyos betegek esetében alkalmazták a gyomorgyűrű-beültetést. Valóban vannak olyan páciensekkel, akik számára ez jelentheti az egyetlen megoldást?

– A gyomorgyűrűvel kapcsolatos felvilágosító munkát, a műtétre való felkészítést azért vállaltam fel az életmód és táplálkozás programok mellett, mert sokan azt gondolják, hogy a gyomorgyűrűvel történő együttélés egyszerű dolog, amelynek segítségével gyorsan megszabadulhatnak a kilóktól. Valójában ennél sokkal többről van szó. Műtéti úton egy idegen anyagot helyezünk a hasüregbe, amely szabályozza ugyan a gyomor befogadóképességét, de komplikáció, szövődmény is bármikor felléphet. A gyűrű viselőjét éppen ezért meg kell tanítani nemcsak (el)viselni a gyűrűt, hanem tartósan együtt élni is vele. A fogyás és a pá-

ciens sikere jóval inkább ezen, mint magán a műtéten múlik.

– Mi a helyzet azokkal, akik nem tudják elképzelni az életüket a „helytelen táplálkozási szokások” nélkül?

– Az évek során az ő problémáikat is sikerült megértenünk és a megoldásokat kialakítanunk. Az említett szokások mögött ugyanis mindig valamilyen ok áll. Ennek feltérképezése is része a Naturwell programoknak. Ha az ok megvan, a megfelelő, személyre szólóan kialakított stratégia a mi feladatunk, de ennek sikere a páciensen is múlik. Komolyan kell venni azokat a tanácsokat, amelyeket a szakembertől kap, akinek kellő tapasztalata van az életmód fokozatos, de biztos, átfogó és minden szempontra kiterjedő áthangolásában. Mi magunk is eszerint élünk, ezért tudjuk, hogy miről beszélünk. Az első lépés az elhatározás kell legyen, és ha ez megvan, a siker már csak egy döntés kérdése. A mai – részben ránk kényszerített – egyoldalú és rendszertelen táplálkozással számos olyan dolgot teszünk szervezetünkkel, amely lassan, de biztosan sodor minket a betegség felé. Ahhoz, hogy egészségesen táplálkozzunk, ismét fel kell fedoznunk a bevált alapelvek szerint összeállított étkezés és napirend hatékonyságát. Az egészséges életmód kialakítása azonban nemcsak a táplálkozás rendbetételét jelenti. A folyadékfogyasztás, a rendszeres testmozgás, a minőségi pihenés, valamint a kiegyensúlyozott lelki és szellemi háttér legalább ilyen fontos tényezők. Csak úgy lesz „kerék az egész”, ha ezek áthangolását mielőbb megoldjuk, és a programok során a lemondások helyett az alternatívák erejét használjuk.

Ezt a saját példával is alátámaszthatom. Fiatal, kezdő sebészként a „sokadik” ügyelet után, amikor a fáradtságot már más is látta rajtam, az idősebb kollégák mindig azt mondták: „Te még fiatal vagy, bírnod kell”! Birtam is, de a későbbi infarktus kockázatát talán éppen ekkor alapoztam meg. Ma már tudom, hogy nem elég utólag okosnak lenni! A szervezet igen nagylelkű, és az utolsó pillanatig próbál egészséges maradni, de tartalékai lassan kimerülhetnek. Ezért érdemes még időben feltennünk magunknak a kérdést: valóban meg kell várnunk mindezt?

(X)