

A mindennapi ERŐNLELET trükkjei

Tavaszi megújulás – az orvos szemével

Az új tavasz új lehetőségeket is kínál. Egy jól működő cég, egy hatékony rendszer mindig kész a megújulásra. Ha a testünkre, mint „szervezeti egységre” tekintünk, akkor számára ugyanúgy lehetőségeket kell biztosítanunk, mint egy rugalmas és a kihívásokhoz alkalmazkodni tudó vállalati szervezet részére. Ezt csak úgy tehetjük meg, ha időben biztosítjuk az esélyeinket – fizikai, lelki és szellemi szinten egyaránt.

Hogyan hozhatjuk ki a legtöbbet önmagunkból tél után? Bár a „tavaszi fáradtságnak” nevezett állapotnak valós élettani okai vannak, a legjobbat akkor tudjuk kihozni magunkból, ha lehetőséget biztosítunk magunknak a megújulásra. A jobb teljesítményhez elkerülhetetlen az egészséges életmód – és ezáltal a jobb életminőség – kialakítása. Az elhatározás-döntés-végrehajtás mentén kialakítandó folyamatnak négy fontos alapelve van, amelyek nélkülözhetetlenek a sikeres végrehajtáshoz. A fokozatosság, a megfelelő sorrend, valamint a teljességre törekvés olyan szempontok, amelyeket az ésszerűségnek érdemes vezérelnie. A szemléletváltás pedig olyan alapfeltétel, amely nélkül az előző három sem működhet.

Miért fontos az irányváltás?

Az emberi szervezet működése oly mértékben lenyűgöző, hogy észre sem vesszük, hogy „működik”. Pedig ehhez sokmilliónyi folyamat bonyolult összjátéka szükséges minden pillanatban. Most is, miközben olvassa ezt a cikket, biokémiai reakciók százazrei játszódnak le a szervezet minden sejtjében. A szív végzi örök munkáját, mert százezer kilométernyi érpályába kell oxigén- és tápanyagdús vért juttatnia. Az agyban idegi ingerületek milliói zajlanak szinte egyszerre. A májnak mérgező anyagokat kell lebontania. Az immunrendszerhez tartozó sejteink folyamatosan fésülik át szervezetünk minden szegletét, hogy ha idegen anyaggal találkoznának, azonnal megsemmisítsék azt, és mi nyugodtan végezhesük teendőinket... Épp ezért nem szabad megelégednünk arról, hogy életmódunkkal és táplálkozásunkkal létfontosságú folyamatokat segíthetünk vagy gyengíthetünk.

Nap, mint nap százak halnak meg szívrohamban, bénulnak le agyvérzésben, vagy más betegség rontja az életminőséget és rövidíti meg az életet. Most kell tennünk azért, hogy mindezt elkerüljük, mert ahogyan ma élünk, olyan lesz a holnap is. A helyes életmód és napi ritmus kialakítása nemcsak a táplálkozás, hanem a mozgás, a pihenés, a folyadékfogyasztás rendbetételét és a lelki-szellemi egyensúly kialakítását is jelenti.

„Használd, mielőtt elveszted!”

Az élő szervezetnek lételeme a mozgás. Izmaink legnagyobb ellensége a stabilitás, szellemünké a mozdulatlanság. A kényelmi eszközök, a motorizáció, az ülőmunka arányának növekedése egzisztenciánkon javíthat ugyan, egészségünket azonban lassan, de biztosan aláássa. A testmozgás csökkenése vagy elhagyása fizikai, majd lelki és szellemi tompuláshoz vezet – csak az időpont változik egyénenként. A fásultság vagy depresszió a rendszeresen mozgók és kirándulók között szinte ismeretlen. „Ne feledjétek soha, az élet mozgás és lendület.” (Dr. Weninger Antal)

A mozgás hatására a szervezetben hormonszerű anyagok (endorfinok) szabadulnak fel, amelyek hatása nemcsak izmainkat vagy az immunrendszert erősíti, de a megoldandó problémák és feladatok káoszát is képes tervszerű feladatsorrá változtatni, amely a hatékony munkavégzés alapvető feltétele. A mozgásra szánt heti néhány óra tehát nem „vesztésgidő”, hanem a hatékonyságot növelő fontos eszköz, amely a jobb teljesítményben térül meg. Rendszeres mozgás nélkül tartós siker, vagy az ideális testsúly megtartása nehezen vagy egyáltalán nem valósítható meg.

Lépések az egészségért

A rendszeres és intenzívebb, rövidebb ideig tartó dinamikus mozgás jobb hatásfokú, mint a hosszú, fárasztó és egyoldalú edzések. A legjobb mozgásformák azok, amelyek nem terhelik az ízületeket, ugyanakkor több izomcsoportot mozgatnak meg. Ilyenek az úszás, a kerékpározás és a nordic walking. Az egyik legértékesebb mozgásforma a rendszeresen végzett jóga, amely a testen kívül a szellemet és a lelket is kondicionálja.

Mivel a mozgás után egy ideig még intenzívebb az anyagcsere, és mert a szénhidrátraktárak a mozgás során kiürülnek, a mozgást követő órában érdemes mielőbb értékes és összetett

forrása. Az igazi és hatékony „zsírégetés” alkalmazásával a szervezet maga égeti el felesleges zsírkészleteit.

Egy hatékonyabb mozgásrendszer kialakítása főleg azok számára jelent megfelelő alternatívát, akik a sportolást nehezen illesztik napi teendőik közé, vagy akik túlsúllyal küzdenek, és lassabban, de biztosabban szeretnének felesleges kilóiktól megszabadulni. Az egyéni jellemzők alapján kialakított hatékony mozgásprogram összeállításához előzetes állapotfelmérés és az életvitel alaposabb ismerete szükséges, amely minden fontos szempontot figyelembe véve válhat igazán eredményessé.



szénhidrát-tartalmú, tápláló ételt fogyasztani. Ilyenek a teljes kiőrlésű gabonakészítmények (gabonapelyhek, tészták), a tej-savó, a könnyű és lédús gyümölcsök. A mozgás során fogyasztott víznek ásványi sókat is tartalmaznia kell, lehetőleg természetes formában.

Eredménytelen erőfeszítések

Miért marad sokszor eredménytelen a megerőltető mozgás és edzőmunka?

A fogyókúra vagy a fizikai erőnlét növelése érdekében végzett megerőltető edzések alkalmazásával a szív és a keringés folyamatos terhelésnek van kitéve, amely komoly terhet róhat a szervezetre. Az ilyen terhelés nem életszerű. A mai napig sokan úgy állítják össze mozgásprogramjukat, hogy nem veszik figyelembe a szervezet alkalmazkodóképességét, és a mozgást a zsírégető tartományba viszik. A paradoxon az, hogy a zsírégető mozgással az edzések során valóban zsírt „égetünk”, de a köztes időkben éppen emiatt zsír is fog termelődni (és raktározódni), hiszen ez a soron következő mozgás várható energia-

Hozzávetőleges energiafelhasználás

1 óra alatt, különböző mozgásformák és testtömeg esetén (kcal-ban megadva)

	60-70 kg	70-80 kg	80-90 kg	90-100 kg
kényelmes séta	250	300	320	350
házimunka	250	300	320	360
erősebb gyaloglás	380	430	480	530
tánc	400	470	520	580
tenisz	450	520	600	650
kerékpár (18 km/h)	450	500	540	600
úszás	550	630	700	780
futball	600	670	750	820
sífutás	600	670	750	820
kocogás	660	750	850	930

FORRÁS: DR. CSISZÁR MIKLÓS – JUHÁSZ ZSOLT: EGÉSZSÉG – IGAZSÁG! EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS SZIKE NÉLKÜL

Alvás, pihenés, stresszoldás

Hogyan „érhetjük utol” magunkat a hétköznapi életben?

Jó teljesítményt és tartós eredményeket csak kipihent szervezet képes nyújtani. A szervezetnek az éjszakai alvás és a napközbeni pihenők idején van esélye a feltöltődésre. Ha jóval este 10 óra után és fáradtan kerülünk ágyba, ha kevesebbet alszunk, mint 6-7 óra és napközben fel sem merül a rövid pihenő és a lazítás lehetősége, akkor ezen a területen nem „áthangolásra”, hanem azonnali cselekvésre van szükség. A nem kellően kipihent szervezet akkor sem tudja hozni a tőle elvárt teljesítményt, ha táplálkozásunk, mozgásunk, folyadékfogyasztásunk kielégítő. A hatékonyabb munkanapok érdekében az alábbiakra érdemes figyelniük:

Lazítás és napközbeni pihenők beiktatása

Amikor a szervezet napközben fáradtsággal jelzi a lazítás szükségét, biztosítsunk a magunk számára néhány percet az ellazulásra, amelyet egyszerűen meg kell engedni magunknak. Elég csak 5-10 perc, amely több előnyt biztosít, mint a néhány percnyi „vesztés”. Ezek apró, de fontos pihenők, és ma már egyre több – alkalmazottaik egészségét is szem előtt tartó – cég biztosít erre lehetőséget dolgozóinak. Tudják, hogy a stressz legjobb ellenszere – a testmozgás mellett – az ellazulás. Mindezt nem önzetlenül teszik: így ugyanis jobb a teljesítmény és csökken a munka közbeni hibalehetőségek száma.

Éjfél előtti alvás

Eredendően a napkeltével és napnyugtával változik napi ritmusunk is. Ezt a „modern” világ kihívásai teljesen felülírják, amiért súlyos árat fizetünk a későbbiek során. A ki nem pihent fáradalmak és éjszakai alvással töltött órák olyan veszteségek, amelyek később nem pótolhatók sem vitaminnal, sem táplálással.

A későn fekvők számára az éjfél előtti, időben történő lefekvés kialakítása a legfontosabb teendők egyike! Erre a leginkább bevált megoldás – mivel a gyors átállás nem működik –, ha hente mindössze 5-10 perccel korábban térünk nyugovóra. Igyekezzünk biztosítani magunknak legalább 7, jobb esetben 8 órányi nyugodt alvást, amely függ a fizikai és a szellemi munka mennyiségétől, az érzelmi terheltségtől, a stressz mértékétől. (Az alvás kb. 500-600 kcal felhasználást is jelent.)

Az utolsó és könnyű étkezés lefekvés előtt 2-3 órával történjen. A minőségi pihenés további lényeges eleme, hogy ahol hosszabban tartózkodunk (ülünk, dolgozunk vagy alszunk), ott ne legyen káros sugárzás vagy állandó elektromos tér. A másodpercenként 50 fázisváltást végző (50 Hz-es) elektromos áram rezgésszáma az emberi tartományokhoz közel esik. Az elektroszmog, amelyet nem látunk, nem hallunk és nem érzünk – és amelyre éppen ezért talán nem is gondolunk –, hatását azonban az évek során lassan, de biztosan „kifejti”.

A helyes táplálkozás fő szempontjai

„Doktor Úr, rákot diagnosztizáltak nálam... mit tegyek? Nem ittam, nem dohányoztam... mit tettem rosszul?” – hangzik a kétségbeesett kérdés. Ilyenkor szinte kivétel nélkül minden orvos a helyes táplálkozás alapszabályaival kezdi a választ. „Csökkentse az állati fehérjék fogyasztását, egyen több nyers

gyümölcsöt és zöldséget, gabonát, csiraféléket és olajos magvakat...” De miért csak ekkor kerül elő a helyes táplálkozás gyógyító ereje? Ha nem alakult volna ki a rák, akkor továbbra is ehetnénk helytelenül, használhatnánk a szánkat szemétdobónak, és terhelhetnénk a szervezetünket? Nem az a kérdés, hogy ha már beteg vagyok, mit kell ennem, hogy meggyógyuljak, hanem az, hogy hogyan kellene úgy táplálkoznom, hogy egészséges maradhassak. A helyes táplálkozási modellt csak az „élvezeti” érték és az elhangolt izlelőbimbók kielégítésének vágya írhatja felül – sohasem az előnyünkre.

„Annak, amit megesszünk, nagy része felesleges. Csak a negyedére lenne szükségünk az élethez. A másik háromnegyed rész az orvosokat gazdagítja.” (Dr. Shelton)

Mit és hogyan érdemes tennünk?

Elsőként a szemléletmód megújítása révén szembe kell néznünk a számunkra előnytelen szokásokkal, majd döntést hozva mielőbb cselekedni. A megvalósításban akaraterőnkre, az alternatívák erejére és a várható előnyökre támaszkodhatunk. A táplálkozás területén a fő cél az evésről a táplálkozásra történő átállás, mindenkinek a maga számára alkalmas módon. A szükséges energia mellett elég a szervezet öngyógyító képességéhez szükséges tápanyagok bevitelét megoldani és a szervezetre rótt terheket, káros szokásokat csökkenteni – a többit rábízhatjuk a természetre.

Az egészséges táplálkozás alapja az összetett szénhidrátok, a könnyen emészthető fehérjék és egyéb értékes táplálékfeleségek rendszeres és változatos fogyasztása. A helyes táplálkozás az ételeket megfelelő mennyiségben, arányokban és társításokban tartalmazza. Csak így biztosítható, hogy a szervezet minden tápanyaghoz hozzájusson.

- ✦ A napi kalória-bevitelt nem megvonni, hanem biztosítani kell a szervezet számára, amely függ a testsúlytól és a napi tevékenység jellegétől is.
- ✦ Lényeges a táplálékbevitel napszaki elosztása: „Reggelizz, mint a király, ebédelj, mint a polgár, vacsorázz, mint a koldus” – tartja a népi mondás, vagyis a reggeli lehet bőségebb (hiszen energiára még szükségünk van a nap folyamán), a vacsora pedig már visszafogottabb.
- ✦ A finomított szénhidrátok (fehér liszt, fehér cukor, fehér rizs, finomított pékáruk, cukrozott italok, stb.) csökkentése mellett a nagyobb rost- és tápanyagtartalmú és idénynek megfelelő ételek arányának növelése igen lényeges szempont. Ezek jóval egészségesebb alternatívát jelentenek.
- ✦ A magas és rejtett zsírtartalmú termékek (húsok, kolbász- és hurkafélék, zsíros felvágottak, ömlesztett sajtok, tojás, majonéz, sütemények, csokoládék, desszertek) arányának csökkentésével párhuzamosan az olajos magvak, illetve az ezekből készült és hőhatásnak ki nem tett („hidegen sajtolt”) növényi olajok arányának növelése legalább ilyen fontos. Nem a meglévő zsírfogyasztáshoz kell tehát pluszként hozzávenni egy fél marék olajos magvat vagy 2-3 evőkanál extra szűz olajat, hanem azok helyett kell használnunk ezeket. Az olajos magvakat a nassolás „kiváltására”, az olajokat pedig öntetként salátára, főzelékre, levesbe vagy akár nyersen fogyasztva is alkalmazhatjuk.

- Az állati fehérjék (vörös húсок, belsegek, felvágottak, tej) bevitele helyett a könnyen emészthető fehérjék (hüvelyesek, gabonafélék, csirák, savanyított tejtermékek, tejsavó) arányát érdemes növelnünk.
- A nagyobb arányú természetes rostbevétel a növényi táplálék arányának növelésével orvosolható. Nem kell mást tennünk, mint több gyümölcssel és zöldséggel élnünk. A hüvelyesek, gabonafélék, csirák és olajos magvak tovább növelik a lehetőségeket. A kellő rostbevittel számos bélrendszeri betegség kialakulása megelőzhető, az immunrendszer erősíthető. Egyre inkább elmaradnak a „megszokott” tavaszi, őszi és téli megfázások, és az allergiahajlam is csökken. A hasznos bélfóra védelmében megfelelő minőségű probiotikumot is érdemes alkalmaznunk, de olyan természetes alternatívákkal is élhetünk, mint a hagymafélék, a csicsóka, a bab, a borsó, a zabpehely, a csirák vagy a tejsavó.
- Az eleinte „íztelennek” tűnő, nyers táplálék ízet ne sózással „javítsuk”, hiszen nem a gyümölcs, a zöldség vagy a gabona íztelen, hanem ízérzékelésünk tompult és hangolódott el nagymértékben. Az élelmiszeradalékok, a finomított szénhidrátok fokozatos kikapcsolásával és az említett alternatívák alkalmazásával a nyers vagy párolt ételek egyre ízletesebbé válnak. A sötét kiváltó alternatívák egészségesebben teszik ízletesebbé ételünket.

„Az ember ne legyen az egyetlen élőlény, aki tönkreteszi a táplálékát, mielőtt elfogyasztaná.”

Ennek elkerülése érdekében érdemes átgondolnunk ételkészítési és főzési szokásainkat. Mivel az élelmiszerek nem mindegyike áll az egészség szolgálatában, nekünk kell okosnak lennünk. Minél kevésbé feldolgozott élelmiszert vásároljunk, és minél kevésbé dolgozzuk fel azt a továbbiakban. A nyers mindig jobb, mint az „előre készített”. Ha magunk készítjük az ételt, minél kíméletesebben végezzük azt, és minél rövidebb ideig tegyük ki hő- és más előnytelen hatásoknak. A vízben történő főzés helyett a párolás, a párolás helyett a gőzölés, a gőzölés helyett a nyers fogyasztás, a mikrohullám helyett a hagyományos melegítés az egészségesebb alternatíva. A gabonák, de legfőképpen a csirák „természetes multivitaminként” a szervezet igényét nagymértékben fedezhetik.

Ha a munka és a terhelés nagyobb, a vitamin és tápanyag bevittet is növelni kell. A tavaszi fáradtság oka a tél folyamán fel-

A leginkább kerülendő élelmiszerfélések

- *Finomított szénhidrátok (fehér liszt, fehér cukor, fehér rizs, finomított pékáruk, cukrozott italok, stb.).*
- *Magas és rejtett zsírtartalmú termékek, majonéz, sütemények, csokoládék, desszertek.*
- *Tűző napon tárolt műanyag flakonokban lévő folyadékok.*
- *„Túl” zsíros, fűszeres, csípős, savanyú, sós, hideg vagy forró ételek.*
- *A mesterséges (szintetikus), finomított, színezett, adalékkal dúsított, tartósított, félkész, konyhakész, konzerv, cukrozott, ízfokozott, gémanipulált, égetett, sült, olajban sült, fóliázott, felvágott, pácolt, füstölt, ömlesztett, sűrített, zselésített, hőkezelt, dobozos, light és primőr jelzőkkel illethető „élelmiszerek”.*

használt vitaminraktárak kiürülése. Ilyenkor fokozottan kell törekednünk a vitaminok és tápanyagok bevitelére. Nem mindegy azonban, hogy ezt milyen minőségű és összetételű készítménnyel tesszük.

Amit iszunk – és amit innunk kellene

Az átlagember ma több üdítőt, alkoholt és kávéat fogyaszt, mint vizet. E területen a legfőbb probléma a megfelelő minőségű és mennyiségű folyadék hiánya. Ne legyünk olyan felelőtlenek, hogy szomjunkt egy-egy pohár mesterséges, finomra ízesített, de a szervezet szempontjából értéktelen itallal oltjuk. Tartsuk magunkat értékesebbnek ennél, hiszen az érzékszervek ízekkel és illatokkal történő megtévesztése külön szakma, amely milliárdokat hoz.

„Ásd ki a kutat, mielőtt megszomjazol!”

Első lépésként – a minőség javításának érdekében – csökkentjük a fent említett italok mennyiségét úgy, hogy helyette tiszta vagy természetes módon ízesített vizet (friss citromlével vagy természetes, kíméletes vákuumszáritási eljárással készült gyümölcssel). A vákuumszáritás során a növényből csak a víz kerül kivonásra, amely az eltarthatóságot mesterséges anyag hozzáadása nélkül biztosítja. Ez egyben természetes terápiát is jelenthet a számunkra. Fogyaszthatunk teát, gyógyteát is.

Második lépésként a folyadékfogyasztás mennyiségét kell optimálissá tennünk, de ezt csak akkor érdemes növelnünk, ha a minőségen már javítottunk. Irányadónak alkalmas az óránkénti 1-2 deciliter vagy a 30 testtömeg kilogrammonként fogyasztott 1 liter (egy 70 kg-os ember esetében tehát kb. 2 liter) folyadék, döntően a nap első kétharmadában. A mennyiség függ a munka jellegétől, a hőmérséklettől és a páratartalomtól is.

A legnagyobb érték hamarosan nem a gyémánt és az arany, hanem a tiszta víz lesz. A megfelelő módszerrel szűrt víz alternatívaként történő alkalmazása egyre inkább felértékelődik.

Minden kiló számít!

Ha mindennap több tíz kilós hátizsákot kellene cipelnünk – amelyet egy percre sem vehetünk le magunkról –, akkor megértenénk, miért fontos ez a probléma. A különbség csupán annyi, hogy a túlsúly évek alatt grammonként nehezedik ránk. Ma Magyarország lakosságának 2/3-a túlsúlyos. A súlytöbblet pedig nemcsak fizikai, hanem lelki és szellemi terhet is jelent.

A tartós fogyás alapvető feltétele, hogy nem a szervezet számára szükséges kalóriákat kell csökkentenünk éhezéssel és megvonással, hanem a feleslegben bevitt kalóriákat kell visszafogni, és a helytelen szokásokat alternatívákkal helyettesíteni. Ha a szervezet szükségletét megvonjuk, akkor törvényszerűen kialakul a jo-jo effektus, és a várt fogyás nem következik be, a siker csak átmeneti lesz. A tartós fogyáshoz nem a koplaláson át vezet az út!

Fogyókúra helyett személyre szabott életmódváltás

Amíg túlsúlyos ember él a Földön, mindig lesznek diétás és fogyókúrák próbálkozásai. A jelenlegi módszerek közül sok már szakmailag is több sebből vérzik. Az újabb és újabb, időnként felelőtlen próbálkozások helyett érdemesebb elgondolkozni azon, hogy az alapok rendbetétele, az életmód megváltoztatása nélkül vajon melyik módszer lehet valóban sikeres.

Dr. Csiszár Miklós

A Naturwell® Központ alapítója és vezetője, az egyetem befejezése után évekig sebészként dolgozott. A különféle betegségek miatt végzett műtétek döbhentették rá arra, hogy az egészség megőrzése érdekében stratégiai fontosságú a mielőbbi életmódváltás. A Naturwell® Életmód és Súlykontroll Központban alkalmazott személyre szabott életmód, táplálkozás és fogyókúra programok az életminőség javítását szolgálják. A nemrégiben megjelent új könyvükben közreadott gyakorlati program nemcsak az egészséges életmód lehetőségeit keresők számára, hanem azoknak is hasznos és tárgyilagos információt nyújt, akik szeretnék tudni, hogyan induljanak el.

„Ma már tudom, hogy érdemes dolgozni azért, hogy tudatosabban éljenek az emberek, és saját egészségükért személyes felelősséget vállaljanak – így építve fel egy jobb kedvű és egészségesebb országot. Itt az ideje, hogy végre egészségkultúrát teremtsünk.” (Csiszár Miklós)

Többéves tapasztalatunk alapján a hatékony és hosszú távon is eredményes fogyás egyetlen működő eszköze az életmódváltás. Ha csak egyes szemponton változtatunk (pl. elkezdünk mozogni vagy figyelünk az étkezésünkre, stb.), az mind hasznos, de külön-külön alkalmazva nem működőképes. Csakis átfogó, komplex programban érdemes gondolkodnunk, amely – tekintettel az eltérő életvitelre és körülményekre – személyre szabottan válik igazán hatékonyra.

Az alternatívák ereje

Tanácsadási gyakorlatunkban a „tiltás” helyett az alternatívák alkalmazása minden alkalommal eredményesebbnek bizonyult. Ezáltal nemcsak jobb minőségű tápanyaghoz jut a szervezetünk, de nem tesszük tönkre a jobb életminőség és az ideális testsúly kialakításába fektetett munkánkat sem.

Az egyén számára megfelelő életmód nem lemondást és többletkiadást, hanem ésszerű átcsoportosítást igényel. Az egészség lényegesen „olcsóbb”, mint a betegség. Nem újabb terheket kell tehát magunkra vennünk, hanem – az alternatívák erejével – egy egészségesebb utat választanunk.

„Az élettartam fordítottan arányos az élettempóval. A szervezet nem adott számú napot kap születéskor, hanem inkább egyfajta „életerőt”, melyet az életmód tart meg vagy amortizál idő előtt.” (Max Rubner)

Lelki és szellemi szabadság

Az eddig írtak főleg a fizikai épülésünket szolgálják. Az ember azonban több ennél: lélek és szellem is. Az emberi szervezetnek óriási biológiai tartalékai vannak, de a lelki és szellemi tartalék még ennél is nagyobb. Azért fontos ennek a fejlesztése, mert amikor fizikai erőnk elhagy, csak a lelki és szellemi tartalék segít átvészelni a reménytelennek tűnő helyzeteket. Megújult szemléletmóddal minden akadály lehetőséggé változtatható. A tavasz éppen alkalmas időszakot teremt erre!

DR. CSISZÁR MIKLÓS

**A tej, sajt, cukor, fehér liszt és só alternatívái****Kiváltandó termék alternatíva**

tejtermékek	növényi tejek (szója-, zab-, kókusz-, mandula-, rizstej), joghurt, kefir
zsíros, füstölt, penészes sajtok	sovány sajtok, növényi sajtok, tejsavó
húsfélék	szejtán (búzahús), gabonakolbász,
sütemények	szójavirslis, bio gabonahús, hal
cukor, édesség,	idénynek megfelelő gyümölcsök, gyümölcs aszalványok (pl. mazsola, füge), csicsóka, juhar- és agavészirup, tejsavó, méz, stevia
fehér liszt	teljes kiőrlésű lisztek
só	Himalájából származó só, szesámsó, zellersó, fűszer- és gyógynövények (bazsalikom, kakukkfű, menta, rozmaryn, zsálya, kapor, citromfű, tárkony, petrezselyem, oregano, majoránna, borsikafű, ánizs, kömény), citromlé, fokhagyma, rukkola, szójaszósz, (a hagyományosnál komplexebb összetételű szójaszósz)

További élelmiszerek alternatívái**Kiváltandó termék alternatíva**

üdítők, feketetea,	tiszta víz, gyógytea, friss és cukor-
kávé, alkohol,	mentes rostos levek
cukros levek	
cukrozott kakaó	tejsavó alapú kakaó ital, karobpor
olajban sült krumpli	héjában főtt vagy sütőben héjában sült krumpli
fehér (hántolatlan)	rizs barnarizs
„nassolnivalók”	friss vagy aszalt gyümölcsök, nyers zöldségek, olajos magvak
zsírban sült ételek	párolt, gőzölt vagy nyers ételek
rántással készült	párolt zöldségek, hüvelyesből készült
főzelékek	főzelékfélék
ecet	frissen csavart citromlé
húsleveskocka	zöld fűszerek, vákuumszáritott zöldségek
konzerv	friss zöldség
tojás (mint „kötőanyag”)	vízzel kevert őrölt lenmag
majonézes mártás	joghurtos mártás
margarin, vaj	növényi pástétomok, kókuszszír
finomított étolaj	hidegen sajtolt, extra szűz növényi olajok
sütéshez használt olajok	kókuszolaj (kókuszszír)

FORRÁS: DR. CSISZÁR MIKLÓS – JUHÁSZ ZSOLT: EGÉSZSÉG – IGAZSÁG! EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS SZIKE NÉLKÜL