

# Tartalom

<i>Előszó – dr. Márky Ádám</i>	9
<i>A szerző előszava</i>	11
<b>Bevezető</b>	12
<b>1. Teljes értékű növényi étrend</b>	15
A fogalom jelentése	15
Miért jó ez? – Általános hatások	15
„Predán” étrend	16
Tényleg biztonságos csak növényeket enni?	18
„Vegán” vagy funkcionálisan vegán népcsoportok, közösségek	19
Makrotápanyagok	21
Vitaminok, ásványi anyagok, fitonutriensek	26
Nyersen/főve – melyik a jobb?	31
Szuperételek	32
<b>2. Ideális testsúly</b>	43
„Egyél és fogyj!”	43
A húsalapú diéták veszélyei	44
Kalóriasűrűség	44
A csapda	45
Megoldás	45
Fogyás	46
<b>3. A fiatalság titkai</b>	48
Fiatalító étrend	48
Epigenetika	49
Telomerkutatás	49
Időszakos böjt	50
Egy kis Hawaii	51

<b>4. Rák nélkül</b>	53
Colin Campbell	53
Mit tud a növényi étrend?	54
Ki dönt?	55
Kiemelt ételek	56
<b>5. Az egészséges szív</b>	59
Szünidei szív szindróma	59
Koleszterin	59
Mit tehetünk?	60
Vérellátást mindenhová	61
Szív- és érvédelem	61
Az iszkémiás szívbetegség visszafordítható	62
<b>6. Cukorbetegség, inzulinrezisztencia</b>	68
1-es típusú cukorbetegség	68
2-es típusú cukorbetegség	69
<b>7. Allergiák, autoimmun betegségek</b>	78
Allergia	78
Autoimmun betegségek	78
Megfelelő étrend	81
<b>8. Egészséges bél, mikrobiom, pszicho-neuro-immunológia</b>	85
Vastagbélrák	85
Gyulladásos bél, irritábilis bél szindróma (IBS)	86
Mikrobiom	86
Éhezés, elhízás	88
Diszbiózis	89
Lyukas bél szindróma	90
Pszicho-neuro-immunológia és a mikrobiom	90
A bélflóra rendezése	92
<b>9. Szellemi egészség</b>	98
Alzheimer-kór	98
Éreredetű demencia, agyvérzés	99
Vérszegénység	99
Kiegyensúlyozott mentális, emocionális állapot	100
Szklerózis multiplex	101
Szabad gyökök	102

<b>10. Mindenkinek jó?</b>	105
<b>– Gyermekek, várandósok, idősek, sportolók</b>	
Várandósság	105
Szoptatás	107
Gyermekkor	109
Idősebb korosztály	111
Sportolók	112
<b>11. Ideális mindennapok</b>	116
Arányok, ajánlások	118
<b>12. Interjúk</b>	120
Dr. Michael Greger	120
Beda Szabolcs	122
Wilma	124
<b>13. Mellékletek</b>	126
<b>14. Teljes értékű receptek</b>	136
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	163

## Bevezető

Ez a könyv azért született, mert a munkám mellett szenvedélyből elkezdett életmódváltó programok során azt tapasztaltam, hogy az emberek érdeklődőek, kortól és végzettségtől függetlenül sokan készek változtatni és tanulni, amihez iránymutatásra vágnak. Ezzel párhuzamosan az életmódorvoslás egyre nagyobb népszerűségnek örvend a nyugati országokban – Keleten ez mindig is így volt. Mi egy kicsit itt maradtunk középen, ragaszkodva a szokásainkhoz, beletörődve a tehetetlenségbe.

Ezen szeretnék változtatni, jó hír, hogy nem is egyedül! A szakirodalom hemzseg a táplálkozás egészségre gyakorolt hatásától, miközben a hazai orvosi irodalom és oktatás még mindig alábecsüli ennek jelentőségét. „Szerencsére” – persze, egyes orvosok, kutatók természetes érdeklődése, önképzése és szakmai igényessége nem szerencse kérdése – egyre többször hallani akár országos konferencián is, kiemelt előadótól olyat, hogy a „2-es típusú cukorbetegség életmód-változtatással gyógyítható”. Ezt tehát tudjuk. A jelen társadalmunkat sújtó krónikus betegségek többsége ilyen. Megelőzhető, fékezhető vagy visszafordítható. Nemzetközi szinten számos orvos publikál, könyvet ír vagy életmódváltó programot vezet teljes értékű növényi étrend témában. Ki így, ki úgy nevezi el, ezt-azt módosít rajta, kiemel belőle, de a lényeg ugyanaz: minél természetesebb, növényi eredetű, változatos ételek fogyasztása. Tehát nem gondolom, hogy én találtam ki a nagy titkos megoldást, viszont még mindig nem beszélünk erről elegendően, így hát hozzáteszem, amit én tudok.

Mindig is érdekelt a gyógyítás, kiskorom óta tudtam, hogy ezzel akarok foglalkozni. Mivel az agyam imád rendszerben gondolkodni, az egészségbetegség összefüggéseit is ilyen szemmel néztem, másként kifejezve holisztikus szemlélettel. Ez azt jelenti, hogy az egész ember (és környezete, kapcsolatai) egészségét vizsgáljuk, nem pedig izoláltan egy-egy szervet vagy tünetet. A minden mindennel összefügg tétele az emberi szervezetre is igaz. E könyv keretei között csak nagyon röviden érintjük a holisztikus szemlélet másik aspektusát, miszerint a fizikai test kölcsönhatásban van a gondolatainkkal, az érzelmeinkkel. Ez sem újdonság egyébként, még Nyugaton sem, pszichoszomatikának és pszicho-neuro-immunológiának hívják.

Ilyen beállítottsággal nagyon zavarban voltam az egyetem végén, hiszen szakírányt kellett választani. De az orvosszakma melyik ága tekint ma Magyarországon így az emberre? Melyik veszi figyelembe az életmódját, a táplálkozását, az aktivitási szintjét, a stresszel való megküzdési módját, az

esetleges önkárosító gondolati és fizikai szokásait, érzelmeit? A választ mindenki tudja: egyik sem.

Míg keresgéltem a továbbtanulási lehetőségek között, megakadt a szemem egy integratív medicina egyetemen, hawaii központtal. Mint utóbb kiderült, az oktatás online zajlik, és a remélt anyagi háttér sem érkezett meg hozzá, így elengedtem az ügyet... De ha már felcsigázott, azért elmentem Hawaii-ra. Nagyjából három hónapot töltöttem ott, biofarmokon segítettem a napi munkában, szállásért és élelemért cserébe. Kezdetben sátorban aludtam, korán keltem. A földről gyűjtöttük a reggelihez valót, néha még reggeli előtt is egy papaját a fáról.

Hónapokig ilyen tiszta környezetben, nyugalomban, napfényes helyen, óceán közelében tiszta ételeket enni megérteti az emberrel, hogy amit eszik, ahol él, és amivel a napjait tölti, az meghatározza az egészségét. Hawaiiin nagyon nehéz rosszul érezni magunkat. Emellett az a váratlan fordulat is segített elindulni az életmódorvoslás útján, hogy a farm egyik vezetője, egy hawaii orvos dr. Terry Shintani séfjeként dolgozott. Shintani doktor a Harvardon végzett, egyben táplálkozástudós és a helyi gyógymódok alapos ismerője. Évtizedes tapasztalatait osztja meg előadásokon, könyvekben, továbbá tíznapos életmódváltó programokat tart, melyek során a teljes értékű növényi étrend megvalósításában segíti a résztvevőket, gyakorlati útmutatás és szoros orvosi kontroll mellett. Inzulinos cukorbetegeket, magas vérnyomásban szenvedőket sikerült már teljesen gyógyszermentessé tenni, allergiák és ízületi gyulladások szűntek meg munkája során, és számtalan páciensnek segített lefogygni. A csapata által nyújtott gondoskodás és gyakorlati segítség az, amiről én úgy éreztem, igazán szükséges. Az elmélet már közismert, mindenki tudja, hogy a gyümölcs és a zöldség jót tesz, a legtöbbet ismerünk is vegánokat, akiknek semmi bajuk, azt is tudjuk, hogy egyes népcsoportok egy életen át tartják a húsmentességet... mégsem vág bele mindenki. Mert sok ellentmondásba ütközik, és mert nem tudja, hogyan kell.

Ezért döntöttem úgy, hogy itthon is létre kell hozni egy ilyen programot. Kezdetben Lénárt Gittával közösen tartottunk egy-két „tíznapost”, a háttérben orvosi központtal, szakorvosokkal, laborkontroll mellett. Megfigyeltük a koleszterinszint rohamos csökkenését, az alvási és emésztési problémák megszűnését, a tumormarker csökkenését, fogyást, de az esetszám olyan kicsi volt, hogy ebből nem született publikáció. Később a rezidensi fizetés sem bizonyult elégnek nagyszabású, esetleges bentlakásos vizsgálatok végzéséhez. Jelenleg Fehér Oroszlán Egészségfejlesztő Program néven, más szakemberekkel együttműködve, információátadással egybekötött rendezvényeket szervezünk, a vacsoraeseményektől az ételkészítő workshopo-



kon át a táborokig. Munkánk alapvető célja, hogy visszaadjuk az emberek kezébe a saját egészségük és életük feletti irányítást – több szinten, könnyen, egyszerűen, pluszköltség nélkül, otthon is megvalósítható módszerekkel.

Jó olvasást kívánok!

# Főételek

## Paradicsomos csicseriragu burgonyával

### Hozzávalók (4 főre):

- 1 fej vöröshagyma
- 2-3 db nagy paradicsom, összeturmixolva (vagy 3-4 ek. sűrített paradicsom)
- 6-8 szem datolya összezúzva
- 1 bögre főtt csicseriborsó
- 1 bögre főtt vagy héjában sült krumpli, felkockázva
- 1 bögre szeletelt sárgarépa
- 1 bögre karfiol, rózsákra szedve
- 1-2 bögre spenótlevél
- 1 gerezd fokhagyma
- csipetnyi kurkuma
- csipetnyi koriander
- csipetnyi kardamom
- csipetnyi fahéj
- csipetnyi gyömbér
- csipetnyi római kömény
- csipetnyi lepkeszegmag
- csipetnyi chilipaprika
- 1 ek. szójaszószt
- ½ citrom leve
- max. 1 tk. só

**Elkészítése:** A hagymát vízen és/vagy rizseceten megpirítjuk, hozzáadjuk a szójaszószt, a citromlevet és a sót. Pár perc után beletesszük a feldarabolt zöldségeket, a datolyát, a fűszereket, és az egészet összefőzzük.



Paradicsomos csicseriragu burgonyával