

ROBB WOLF

Paleolit
megoldás

Az ősi emberi étrend

Tartalom

Köszönetnyilvánítás	9
Előszó	11
Bevezető	13
1. Az én történetem, a te történeted, a mi történetünk... (Sablonos, de igaz)	15
2. A vadászó-gyűjtögetők mi vagyunk	37
3. A tudás hatalom, de egy atomerőmű működtetéséhez kevés	51
4. Emésztés: ahol a szervezet akcióba lendül	61
5. „Amivel itt szembe kell néznünk, az a kommunikáció kudarca”	77
6. A gabonafélék és a lyukas bél, azaz tartsd a kakit ott, ahová való	85
7. A zsírok: ülj le, ez eltart egy darabig	105
8. A stressz és a kortizol, avagy miért lehetne a könyvem címe ez: Aludj már, te mamlasz!	125
9. Kőkorszaki fitnessz	153

10. A paleolit megoldás gyakorlati megvalósítása: tényleg pofonegyszerű!	203
11. Kísérd figyelemmel a fejlődést!	231
12. Harmincnapos étrendterv	249
13. Étrendkiegészítők	285
Utószó	304
Hivatkozások	306
Kislexikon (Összeállította: Fazekas György)	334



A tudás hatalom, de egy atomerőmű működtetéséhez kevés

Nem fogok túl sok időt tölteni azzal, hogy ijesztgetéssel sarkalljalak tettekre, de talán egy kis győzködés még jól jönne. Vannak kérdéseid. Tudni szeretnéd, hogy miért egyre gyakoribbak a szív- és érrendszeri megbetegedések, a rák, a cukorbetegség, az autoimmun problémák és a meddőség? Miért van az, hogy bár ezek a betegségek többnyire megelőzhetőek (tényleg!), a kormányaink mégsem mondják el, mi tegyünk a megelőzés érdekében? El kell ismernem, hogy ezek igen jó felvetések, és még nem is tettünk fel olyan kérdéseket, hogy: „A koleszterin tényleg szívbajt okoz?” vagy „A fehérjétől tényleg vesekárosodást szenvedünk?”

Ahhoz, hogy ezekre válaszolni tudjak, egy kis magyarázatra lesz szükség. Nem fogok egy-egy egész fejezetet szentelni ezeknek a kérdéseknek, részletezve az egyes betegségek patológiáját, de az alapokat muszáj ismertetnem. Ha szeretnél átugrani a praktikus tanácsokra, nyugodtan tégy így. Ahogy már korábban is említettem, ahhoz, hogy elkezdőd a paleolit étrendet, nem kell értened a miérteket. De ha nem készíted el a házi feladatodat, vagyis kihagyod ezt a fejezetet, akkor pontosan azt kell tenned, amit mondok, és nem teheted fel a kérdéseidet.

Még velem vagy? Remek. Mindazonáltal figyelmeztetnem kell téged. A fenti kérdések megválaszolásához szükség van némi tudományos ismeretre. Talán túlzottan is technikai lesz, mindenesetre bízz bennem: jobban jársz, ha megszerzed a táplálkozási szakzsargon dekódolásához szükséges tudást. Persze az alapokat úgy is elsajátíthatod, ha nem összpontosítod a figyelmed erre az értékes eszközre. Az igazi kockafejűek részére keményebben emészthető információkat is közlök majd a „Kockabeszéd” című részekben elkülönítve.

Minden út...

Jó, ha tisztában vagyunk vele, hogy a rák, a cukorbetegség, az idegi rendellenességek és a meddőség megelőzhetőek, illetve visszafordíthatóak (attól függően, hogy a pusztulás útján milyen messzire kalandoztál el). Talán észrevetted, hogy ezek a betegségek sokszor együttesen jelentkeznek. Szívbetegség és depresszió. Meddőség és autoimmun betegség. Ez azért van, mert ezeknek az elsőre teljesen különálló betegségeknek van egy közös kiváltó mechanizmusuk: a gyulladás. A gyulladás természetes folyamat, amely nélkül meghalnánk, de a túlzott mértékű gyulladás is halált okoz.

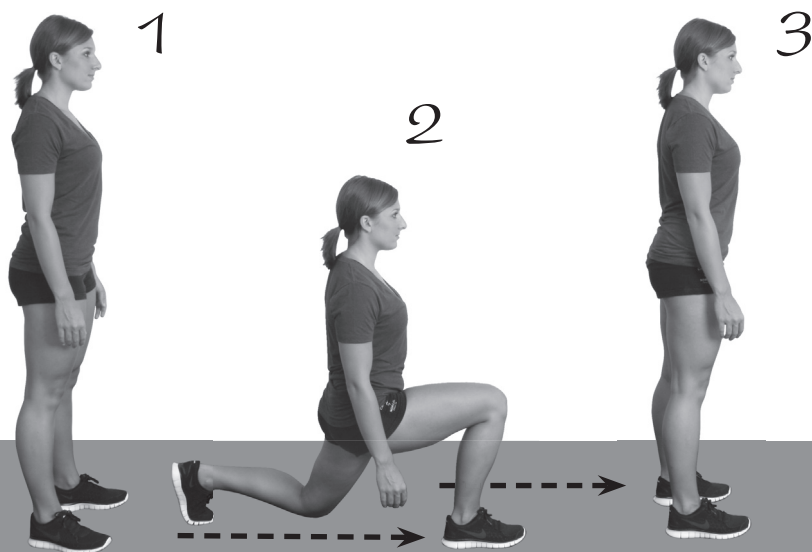
Most végigkálauzollak a Gyulladásos Apokalipszis hátterében álló mechanizmusokon, és remélem, sikerül majd meggyőzni arról, hogy hagyj fel az „ördögi” tetteiddel. Ezután pedig rátérünk arra, hogyan hozhatnánk rendbe a dolgaidat.

Ahhoz, hogy megértsük, miként hat az étel a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek, a Parkinson- és Alzheimer-kór hátterében álló gyulladásra, egy kicsit többet kell megtudnunk az emésztésről, az ételek által kiváltott hormonális hatásokról.

Mielőtt nekilátnánk, néhány szakkifejezést fogok ismertetni. Meg kell értenünk az emésztésben részt vevő játékosok szerepét, kezdve azal, hogy miből áll az ételünk (fehérje, szénhidrát és zsír), illetve az ételekre adott hormonális jeleket (illetve ezek hiányát). Ezekkel az információkkal felvértezve elkezdhetjük megérteni, hogy a mai napon hozott táplálkozási döntéseink miként befolyásolják a holnapi egészségünket vagy betegségünket. Emellett megtanulunk egy sor sok szótagos, szédítő szakkifejezést, amit csak egy biokémikus élvezhet igazán.

Kitörés

A kitörés azoknál alkalmazható a legjobban, akik 10–20 teljes guggolást is képesek elvégezni egymás után. Ha még nem vagy ilyen szinten, hagyd későbbre ezt a gyakorlatot.



1) A mozgás elkezdése előtt vedd fel a guggolás kiinduló testhelyzetét!
Ha magad köré rajzolnál egy órát a padlóra, akkor orrod a 12 felé mutatna.

2) Most egyik lábaddal lépj előre! Ha a bal lábbal lépsz, a bal lábfejednek 11 órához, ha jobb lábbal lépsz, jobb lábfejednek 1 órához kell érkeznie.
A lényeg, hogy olyan széles legyen a lépés, hogy meg tudd tartani az egyensúlyod. Akkorát kell lépned, hogy az elől levő lábad lábszára függőlegesen álljon (úgy, mint a guggolásnál, csak ne hagyd, hogy a térd síkja megelőzze a lábujjakét), de ne okozzon problémát a hátsó láb előremozdítása.

3) Lépj előre a hátsó lábaddal! Felváltva lépj jobb és bal lábbal! Fontos megjegyeznünk, hogy az egyik lábad talán sokkal stabilabban ellen tud tartani, mint a másik. Ne ess pánikba, pont ezért végezzük ezt a feladatot! Ha ez a mozdulat új neked, akkor a „kitörés” kezdetben talán nem lesz több, mint egy nagyobb lépés. Nagyon fontos a biztonság és a fokozatosság. Ha eddig fogalmad sem volt, merre is vannak a farizmaid, a kitörések elvégzését követő napon biztosan részletes anatómiai rajzot tudnál készíteni róluk!

Súlyosbítsunk!

Vessünk egy pillantást két rendkívül egyszerű mozgásformára, a ki-nyomásra és a súlyzókkal végzett evezésre. Ezek a gyakorlatok bárki ál-tal könnyen elvégezhetőek, csak két könnyű kézisúlyzó kell hozzájuk. Ha már mindkét mozgulatsort pontosan és könnyedén el fogod tudni végezni, akkor megnézzük végre a kezdők számára összeállított, egy-letes edzéstervet.

1



2



3



Zöldségcurry

- 1 zacskó fagyasztott vegyes zöldség (a friss még jobb)
- 1/2 konzerv kókusztej (340–450 g fele)
- 1 bögre csirke- vagy marhahúsleves
- 1 konzerv (170–340 g) lazac vagy 45 dkg hús ízlés szerint
- 1 teáskanál curry
- 1 teáskanál római kömény
- 1 teáskanál fokhagymapor

Egy kicsit párold meg a fagyasztott zöldségeket, hogy megpuhuljanak.

Önts félkonzervnyi kókusztejet egy serpenyőbe, majd tedd bele a zöldségeket, a fehérjét és a fűszereket. Jól keverd össze a hozzávalókat, majd süsd őket 10 percre, hogy az ízek összekeveredjenek. (Ezt az ételt akár lassú főzőben is elkészítheted, és könnyedén csinálhatsz belőle sokszoros adagot, hogy későbbre is maradjon belőle.) Ízlés szerint bármilyen húst használhatsz hozzá.

Főzőtöksaláta

- 1 főzőtök
- 3 és 1/2 evőkanál olívaolaj (külön)
- tengeri só (opcionális)
- 8 bögre vegyes zöldség: kelkáposzta, fodros kel, mángold, radicchio, fodros endívia
- 2 teáskanál citromlé
- 1 teáskanál dijoni mustár
- 2 teáskanál balzsamecet
- 1 teáskanál citromhéj
- 2 evőkanál fenyőmag

Melegítsd elő a sütőt 180 fokra. A tököt hosszában vágd ketté, majd kapard ki a magjait. Ezután vágd fel kis kockákra, majd tedd egy sütőtálba 2 evőkanál olajjal együtt. Ha szeretnéd, szórd meg tengeri sóval. Süsd 30 percre. Közben körülbelül 10 percenként keverd meg. Ezalatt aprítsd fel a zöldségeket, és szórd bele őket egy nagyméretű salátástálba. Én mindig igyekszem sokféle szezonális zöldséget használni, de úgy is nagyon finom lesz az étel, ha csak egy-két félével tészel bele.