

Dr. Filippo Ongaro:

# Az első 10 lépés

a rendszermedicina útján a jobb életminőségig

## Az új medicina kiáltványa

Ízületi gyulladás, cukorbetegség, infarktus, daganatok, Alzheimer-kór. Látszólag semmi közös nincs bennük. Az orvostudomány is külön kezeli őket, az adott terület specialistájára bízva gyógyításukat. De vajon helyes-e ez? Vagy testünk minden sejtjét egyetlen biokémiai és molekuláris háló köti össze? Mi, rendszerszemléletű orvosok úgy gondoljuk: közös patológias folyamatból indulnak ki az egymástól távol eső szervek betegségei. Ezt a folyamatot meg lehet előzni, vissza lehet fordítani, és a régieknél jóval olcsóbb, hatékonyabb módszerekkel kezelni is lehet.

Napjaink klinikai gyakorlata nem a 21., hanem a 20. század tudományos ismereteit tükrözi. Száz éve a fertőző betegségek legyőzésére valóban az egyes szervek tanulmányozása, a specializálódás volt a legjobb módszer. **Ma viszont nem egyes kórokozókat kell megfékeznünk, hanem a rossz életvitel miatt kialakult multi-faktoriális krónikus betegségeket.** Korunk medicinája csak akkor lehet sikeres, ha nem pusztán újabb gyógyszerek kifejlesztésén fáradozunk, hanem új operatív programot dolgozunk ki, amely figyelembe veszi a páciens életmódját, a genetikai, biokémiai, környezeti, érzelmi hatások komplex interakcióját.

Aszerint, hogy mennyire kompatibilisek genetikai programunkkal, a környezeti ingerek javíthatják, de ronthatják is anyagcserénket. Gondoljunk csak arra, hogy **életünk alatt átlagosan 30–60 tonna ételt fogyasztunk el! Ez a hatalmas mennyiség nem pusztán kalória és energia, hanem információ is, amely a génkifejeződést, tehát sejtjeink működését szabályozza.** Az évek során át génjeinket bombázó – a túlfinomított, kalóriában gazdag, de tápanyagban szegény élelmiszerekben levő – hibás jelek csak kárt tehetnek szervezetünkben. A létrejövő egyensúlyzavar aztán egyéni hajlamunktól függően vezet különböző betegségekhez.

A bonyolult folyamatok következtében kialakuló károk csak komplex biológiai újra-programozással lehet helyrehozni. **Olyan összetevőkből kell felépítenünk a páciens új életmódját, amelyek együttesen ellensúlyozzák a génekészlet (genom) és a környezeti ingerek közötti diszkordanciát.** Jól megválasztott élelmiszerek, étrend-kiegészítők, testmozgás, stresszcökkentés, személyre szabott hormonális támogatás és szükség esetén gyógyszerek alkalmazása mellett ki kell szűrniünk a káros hatásokat.

„A felfedezés abból áll, hogy ugyanazt nézzük, amit mindenki más, és azt gondoljuk róla, amit még senki más...” – mondta Szent-Györgyi Albert 1937-ben, amikor átvette a Nobel-díjat. **A jövő medicinája nem a betegségre, hanem az egészségre koncentrál. Nem egyszerűen a tüneteket szünteti meg, hanem a patológias folyamatok gyökeréig ás le.** A friss biokémiai kutatási eredményeket ülteti át az orvosi gyakorlatba, úgy, hogy az orvos a beteg kísérőjévé, partnerévé válik a gyógyulás útján.



**Dr. Filippo Ongaro**, a rendszerszemléletű medicina nemzetközileg elismert szaktekintélye, a budapesti Quintess Egészségközpont nemzetközi orvos-igazgatója, korábban 10 éven keresztül az Európai Úrügynökség életmód-tanácsadó és rehabilitációs részlegének orvosa volt. Az úrorvoslásban szerzett szakmai tapasztalatát ma elsősorban a krónikus betegségek gyógyításában hasznosítja.

Vajon töltenék-e homokot autónk tankjába? Pedig „korszerű táplakozás” címén valami ilyesmit teszünk a saját testünkkel. Dr. Filippo Ongaro közelmúltban megjelent *Úgy egyél, hogy jól legyél!* című könyvében szakmai precizitással foglalja össze a nutrigenomika, a táplálkozásra vonatkozó legújabb kutatások eredményeit, és motivált küldetésudattal ülteti át a génkutatás és a modern orvoslás korszakalkotó újdonságait a napi gyakorlatba.



Az első 10 lépés a rendszermedicinán keresztül a jobb életminőségig!

## Tartsuk be a nutrigenomikán\* alapuló, újfajta táplálkozás 10 parancsolatát!

- 1 Csökkentsük a glikémiás terhelést!** Teljesen zárjuk ki, vagy legalábbis csökkentsük minimálisra étrendünkben a cukrot, a lekvárt, a mézet, az édességet, az üdítőitalt, az alkoholt; a fehér lisztből készült tésztát és kenyeret cseréljük fel teljes kiőrlésűvel, a hántolt rizst hántolatlanul! Ettől lelassul az ételek felszívódása és az inzulinszint alacsony marad. Mindezt a glikáció, az inzulinrezisztencia, a gyulladás és az oxidatív stressz csökkentése érdekében tesszük.
- 2 Legyen bőséges a reggeli!** A reggeli adja az első fontos jelet a testünknek: beindítja és felpörgeti az anyagcserét. E napszak a kalória- és tápanyagbevétel ideje. Célszerű biotojást, diót, magvakat, mogyoróvaját (természetesen adalékanyagoktól és idegen zsíroktól menteset), 99%-os feketecsokoládét, teljes kiőrlésű szénhidrátokat (kenyér, rizs, tészta, hántolatlan gabonafélék), de párolt zöldségeket és nemes fehérjéket is fogyasztani, mint például a lazac. Inkább bőségesen reggelizzünk a bőséges ebéd helyett, a kiadós vacsoráról pedig legjobban, ha lemondunk! Mindez csak szokás és szervezés kérdése. Este készítsük elő másnapi reggelinket, akár meg is teríthetünk, ha ez segítség. A reggeli adja meg a szükséges napi energia nagy részét, ettől leszünk formában egészen estig.
- 3 Osszuk be a kalóriákat!** Együnk 2-3 óránként, így a vércukorszintünk nem ingadozik. Tízóraira ehetünk egy marék diót vagy mandulát és egy gyümölcsöt! Ez még utazáskor is könnyen megvalósítható.
- 4 Csökkentsük a stresszt!** Szervezetünk a testi és lelki stresszt vészhelyzetnek fogja fel, ami ellen zsírraktározással védekezik. Az elhúzódó stressz a zsigeri zsírok lerakódásához és inzulinrezisztenciához vezet. Ne használjuk alibiként a stresszt összes problémánk magyarázatára, inkább tekintsük úgy, mint egy rizikófaktort, amit féken kell tartanunk!

Ha szükséges, pszichológiai coaching segítségével határozzuk meg, mi okozza a stresszt és próbáljuk megoldani a problémánkat.

- 5 Légzéstechnikával csökkentsük étvágyunkat és együnk lassan!** Evés előtt aktiváljuk a paraszimpatikus idegrendszerünket: végezzünk lassú és mély hasi légzést 5-ször (2-3 másodperc belégzés és 5 másodperc kilégzés). Ez a technika csökkenti az étvágyat és lassítja a nyelést, rágást. Ha gyorsan eszünk, romlik az emésztés, ugyanakkor a zsírfelhalmozódás fokozódik, különösen a has körül. Próbáljunk meg lassabban és nyugodtabban enni!



Dr. Filippo Ongaro

Úgy egyél, hogy jól legyél!



# Az első 10 lépés

a rendszermedicina útján a jobb életminőségig

**6 Elalvás előtt 2-3 órával ne együnk semmit!** Az éjszakai órákban a zsírok elégetése lelassul, így amit este eszünk, abból több hasznosul, több rakódik le zsírszövetként, és kevesebb zsír bomlik le a szervezetben, mint nappal. Éjjel a DNS-ünk önjavításba kezd, ne terheljük azzal, hogy másfajta aktivitásra kényszerítjük! Ha este sokat eszünk, az anyagcsere leköti az energiáit, így kevesebb marad arra, hogy a nap közben keletkezett hibákat kijavítsa.

**7 Csökkentsük a derékkörfogatot!** A hasi zsírsejtek (zsigeri zsírok) endokrin (hormonális aktivitású) szövetet alkotnak, ami képes a gyulladásozó folyamatok beindítására, ami viszont a zsírraktározásnak „kedvez”. A zsírszövet, különösen a has körüli, TNF-alfát (Tumor Necrosis Factor-alfa) és számos gyulladáskeltő citokint termel, amelyek lassítják az anyagcserét. A hasi zsírpárnák eltüntetése fontosabb, mint maga a fogyás.

**8 Bőségesen fogyasszunk biozöldséget és -gyümölcsöt!** A zöldségek és gyümölcsök nagy mennyiségben tartalmaznak az optimális sejtműködéshez nélkülözhetetlen antioxidánsokat, vitaminokat, növényi tápanyagokat. Különösen a zöldségeket ne hagyjuk ki egyetlen étkezésünkben sem!

**9 Gyorsítsuk fel az anyagcserét!** A személyre szabott és észszerű testmozgás – azon kívül, hogy egészségünk szempontjából nélkülözhetetlen – alapanyagcserénket is felgyorsítja. Nem annyira az elégetett kalóriák számítanak, hanem az, hogy nyugalmi állapotban mennyi energiát emésztünk fel. Ha óránként csak néhány tucat kalóriával többet éget el anyagcserénk, napi szinten már számottevő mennyiségről beszélhetünk. A fogyás titkát a helyes táplálkozásban és a kiegyensúlyozott testmozgásban találhatjuk meg.

**10 Növeljük a máj méregtelenítő funkcióját!** Bár a méregtelenítés enzimek szintjén zajló folyamatai az egész szervezetünkben jelen vannak, a méregtelenítés és a biológiai átalakítás fő szerve a máj. Hogy feladatát maximálisan el tudja látni, sok tápanyagra, növényi hatóanyagra és vitaminnal van szüksége. Ha sok finomított szénhidrátot és cukrot eszünk, annak elsősorban a májunk látja kárát.



Dr. Filippo Ongaro

Úgy egyél, hogy jól legyél!

\* A nutrigenomika új megvilágításba helyezi a táplálék, a táplálkozás szerepét. Rámutat, hogy messze nem az energia- (kalória-) tartalom a legfontosabb, hanem az a molekuláris információ, amely a szervezetbe jutva kapcsolatba lép az emésztőrendszerrel és a sejten belüli mechanizmusokat szabályozza. Ha ez az információ nem felismerhető, nem megfelelő, akkor elindul egy lassú, de progresszív folyamat – a sejtek egyensúlya felborul. Márpedig a modern, agyonfinomított, kalóriában gazdag táplálékok a testünk számára ismeretlen nyelvet beszélnek.

