BODYWAKES

Anyagcseretípus diéta

SZÉNHIDRÁT- AGYALAPI TÍPUS

E-BOOK

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

Tartalomjegyzék

03 1. fejezet
A táplálkozás jelentősége

06 2. fejezet
Miért nem vagyunk egyformák a táplálkozási igényeinkben?

14 3. fejezet
Milyen tényezők befolyásolják, hogy milyen táplálkozási irányt érdemes követned?

21 4. fejezet
Mi a Te táplálkozási típusod?

22 5. fejezet
Mi a hormon típusod?

25 6. fejezet
Az anyagcseretípus diéta gyakorlati megvalósítása

30 7. fejezet
Egyéb praktikák a kivitelezéshez

31 8. fejezet
Receptek

36 9. fejezet
Sportajánlás

38 10. fejezet
Mit érhetsz el ennek a diétának az alkalmazásával?

48 11. fejezet
Hogyan lépj tovább?

49 12. fejezet
Melléklet

50 13. fejezet
Szakmai ajánlások

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

1. A táplálkozás jelentősége

Már i.e. 300 körül Hippokartész, minden orvosok atyja felismerte, hogy **a táplálkozásnak óriási jelentősége van egészségi állapotunkra**, energiaszintünkre és formai megjelenésünkre.

Azt hirdette, hogy **„*gyógyszered legyen az ételed, s ételed legyen a gyógyszered*”**. Valóban igaza volt, hiszen sejtjeink javarészt abból tudnak felépülni és energiát nyeri, amit megeszünk. Ha valaki tudatosan odafigyel a táplálkozására és olyan ételekkel élteti sejtjei működését, ami számára megfelel, akkor ezzel jelentősen javíthatja életminőségét és meghosszabíthatja élettartamát.

Sajnos az ellenkezője is igaz: ha valaki olyan életmódot folytat, ahol a táplálkozás mindössze a éhségérzet megszüntetését és az evés adta élvezetek kielégítését szolgálja minden tudatosságot figyelmen kívül hagyva, akkor ezzel jelentősen ronthat egészségi állapotán és életminőségén.

Persze ez nem azt jelenti, hogy a választott és elfogyasztott ételeink ne legyenek finomak. **Egy étel lehet egyszerre finom és egészséges is.**

A tudatosan táplálkozót a hagyományosan táplálkozótól csupán az különbözteti meg, hogy a **tudatosan táplálkozó** elsősorban azért eszik, hogy megadja testének azt az üzemanyagot, amitől jól tud működni a szervezete és csak másodsorban veszi figyelembe annak élvezeti értékét.

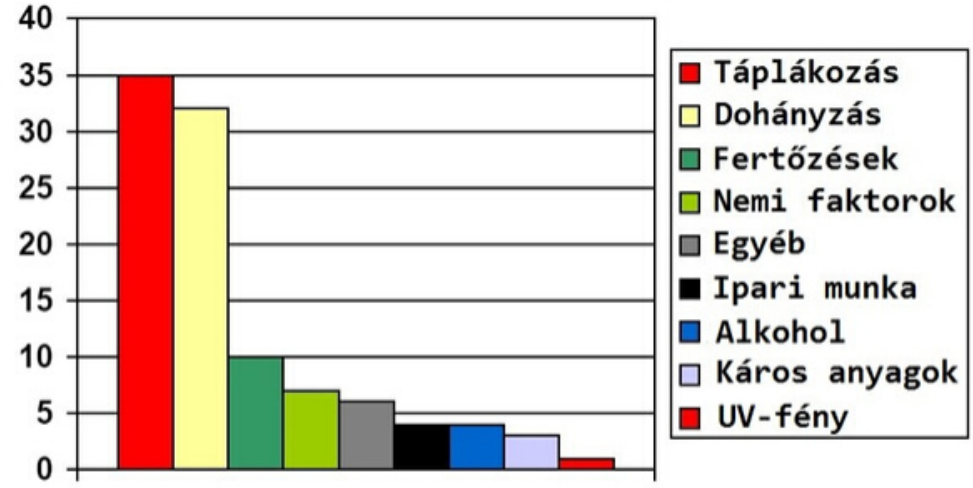
A tudatosan táplálkozó tudja, hogy egészségére, energiaszintjére és formai megjelenésére mekkora hatással van az, hogy mivel táplálja testét; éppen ezért tudatosan megválasztja, mit eszik.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

Testünk több, mint 50 trillió sejtből épül fel. Minden sejt önálló élőlényként működik a szervezet egységében. **Minden sejt lélegzik, táplálkozik, emészt, kiválaszt, azaz energiát szabadít fel önmaga számára annak érdekében, hogy el tudja látni sejtspecifikus funkcióját.** A sejtek szaporodni is képesek, sőt még agyuk is van, amellyel képesek intelligensen felfogni a környezetükből érkező jeleket és arra reagálni.

Tehát úgy képzeljük el őket, mind a dolgozókat, amelyek a nagy rendszer részeként speciális feladatokat látnak el és szervezett, összehangolt **munkájuk gyümölcse maga a test felépítése és egészséges működése**. A sejtek azonban képtelenek saját magukról gondoskodni, ezért a szervezetben vannak olyan rendszerek, amelyeknek az a feladatuk, hogy a sejtek, azaz a dolgozók számára biztosítsák az optimális munkakörülményeket. Tehát a speciális feladatokat ellátó **sejtek akkor tudnak jól működni, ha a szervezetben biztosítva van a belső egyensúly.**

A táplálkozás egy olyan, a külső környezetből származó tényező, amely óriási hatással van a szervezet belső egyensúlyának állapotára. Amikor elfogyasztunk egy ételt az a tápcsatornán haladva a belekbe kerül, ahol megemésztődik és felszívódik. A felszívódás során az elfogyasztott ételből származó kémiai anyagok bekerülnek a véráramba. A véráram segítségével pedig ezek a molekulák eljutnak minden egyes sejthez. Ezek az anyagok kapcsolatba kerülnek a sejtekkel és azokra vagy építő vagy romboló hatást gyakorolnak. Ez a hatás olyan erős mértékű, hogy még a sejtben lévő örökítő anyag, a DNS megnyilvánulását is befolyásolja. Ennek azért van nagy jelentősége, mert azon túl, hogy azzal **amit megeszünk hatunk sejtünk általános energiaszintjére és működésére, még azt is befolyásoljuk, hogy egy sejt önmagának való lemásolása milyen sikerrel történik**. Mivel minden sejtünk folyamatosan pusztul és újratermelődik, ezért nagyon nem mindegy, hogy az önmásolási folyamat mennyire lesz megfelelő. Ha a DNS sérül, akkor olyan gének kapcsolhatnak be, amelyek az újonnan képződő sejtet hibás működésre fogják kódolni és ezzel degenerálják, azaz megbetegítik a sejtet és így a szervezetet. Ezen okfejtés után a következő tanulmány eredménye bizonyára már nem lesz meglepő:

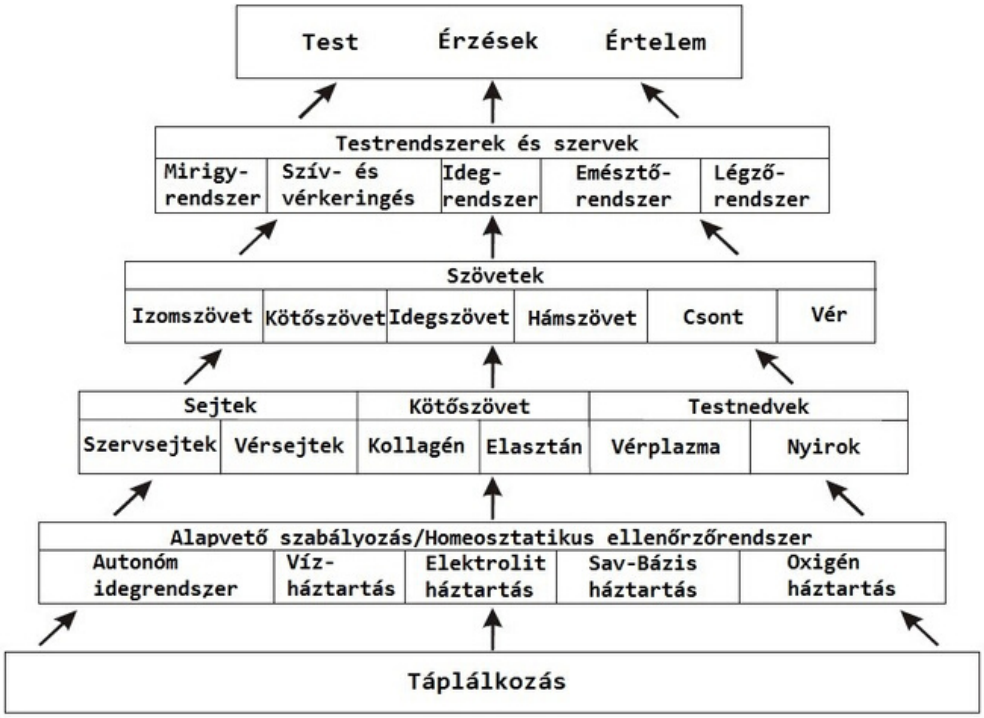


Rizikófaktorok amik a rák kialakulásában szerepet játszanak

Forrás: Everyones Guide to Cander Therapy, Dr. Dollinger, Dr. Rosenbaum, G. Cable

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

A tanulmány egyértelműen mutatja, hogy a daganatos betegségek kialakulásának rizikófaktorai között a táplálkozás az első helyen áll. Persze nem kell mindjárt a legrosszabra gondolni, de tény az, hogy a táplálkozásunk szervezetünk belső egyensúlyát jelentősen befolyásolja. **Egy betegség akkor üti fel a fejét, ha azt megelőzően hosszabb ideig a szervezet belső egyensúlya nem volt kielégítő.** A következő ábrán láthatjuk, hogy a táplálkozás pont azokra a homeosztatikus ellenőrzőrendszerekre van befolyással, amelyeknek feladata a testen belüli egyensúly fenntartása.



Forrás: Horisan Metabolic Typing

Ilyen alapvető szabályozó rendszer az autonóm idegrendszer, a vízháztartás, elektrolit háztartás, sav-bázis egyensúly, oxigén háztartás.

Képzeljük el, hogy a sejtjeink halacskák egy nagy akváriumban. A halacskák akkor maradnak egészségesek, ha az akvárium vize minden optimális életfeltételt biztosít.

Megfelelő a hőmérséklete, a Ph értéke, az oxigén ellátottsága, van benne megfelelő táplálék és mentes a mérgező vegyületektől. A táplálkozással szervezetünk belső akváriumára hatunk, ezzel befolyásolva a sejtek működését.

A sejtek működése meghatározza az abból felépülő szövetek minőségét. A szövetek minősége befolyásolja az egyes testrendszerek és szervek milyenségét, azok pedig kihatással vannak az ember testi, érzelmi és értelmi állapotára. Tehát a mondás, miszerint "azzá válsz, amit megeszel", a szó szoros értelmében igaz!

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

2. Miért nem vagyunk egyformák a táplálkozási igényeinkben?

Eddig azt taglaltuk, hogy miért fontos odafigyelni a táplálkozásunkra és azzal, ha ezt tudatosan és jól csináljuk, akkor milyen pozitív előnyökre tehetünk szert életünkben, illetve milyen rizikófaktorokat csökkenthetünk vele?

Megállapítottuk, hogy a megfelelő, tudatos táplálkozással nagyban hozzásegíthetjük magunkat, hogy egészségesek energikusak és jó formában legyünk.

A következő részben arra fogunk kitérni, hogy **miért nem vagyunk egyformák a táplálkozási igényeinkben.**

Milyen egyszerű lenne, ha az ember, más állatfajhoz hasonlóan, ösztönösen tudná mi a jó neki. Valahol mélyen egyébként tudjuk is, de a modern civilizációban sajnos ezt a természetes ösztönünket elveszítettük. Illetve a dolgot nehezíti még, hogy más állatfajtól eltérően az ember, annak ellenére, hogy egy fajhoz tartozik, mégis eltérő táplálkozási igénnyel rendelkezik.

A következőkben válaszokat fogunk adni, hogy miért nem vagyunk egyformák a táplálkozás terén és miért van az, hogy bizonyos diéta valakinek működik, míg másnál pont az ellenkezőjét váltja ki.

A kulcs az epigenetikai alkalmazkodásban keresendő!

Az epigenetika leegyszerűsítve azt vizsgálja, hogy miként nyilvánul meg egy gén információja a környezeti hatásokra és hogyan kerül át egyik generációból a másikba.
A tudósok egykoron olyan elméletet alkottak, mely szerint a sejtmagjainkban lévő DNS, az örökítőanyag határozza meg azt, hogy hízásra hajlamosak vagyunk vagy sem. Például, ha jó géneket örököltél szerencsés vagy, ha rosszakat, akkor bizony így jártál és nem tehetsz semmit. Szerencsére a tudomány folyamatosan fejlődik, ezért ez a nézet mára már megdőlt. Ugyanis **a kutatók felfedezték, hogy az életmód hogyan befolyásolja a sejtek működését, és azon belül is az egyik legfontosabb tényezőnek, a táplálkozásnak milyen sejtszintű hatásai vannak.**

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

MI ENNEK A HÁTTERE?

A **sejteknek van egy olyan tulajdonsága, hogy képesek a külső környezeti tényezőkből származó hatásokat észlelni**, mint például a mozgás, az érzelmek, a fény és a táplálék.

Mindez úgy befolyásolja a genetikai kódunkban tárolt információkat, hogy maga az örökítőanyag kromoszómáinak sorrendje nem változik, viszont a gének képesek arra, hogy kifejeződésükben alkalmazkodjanak.

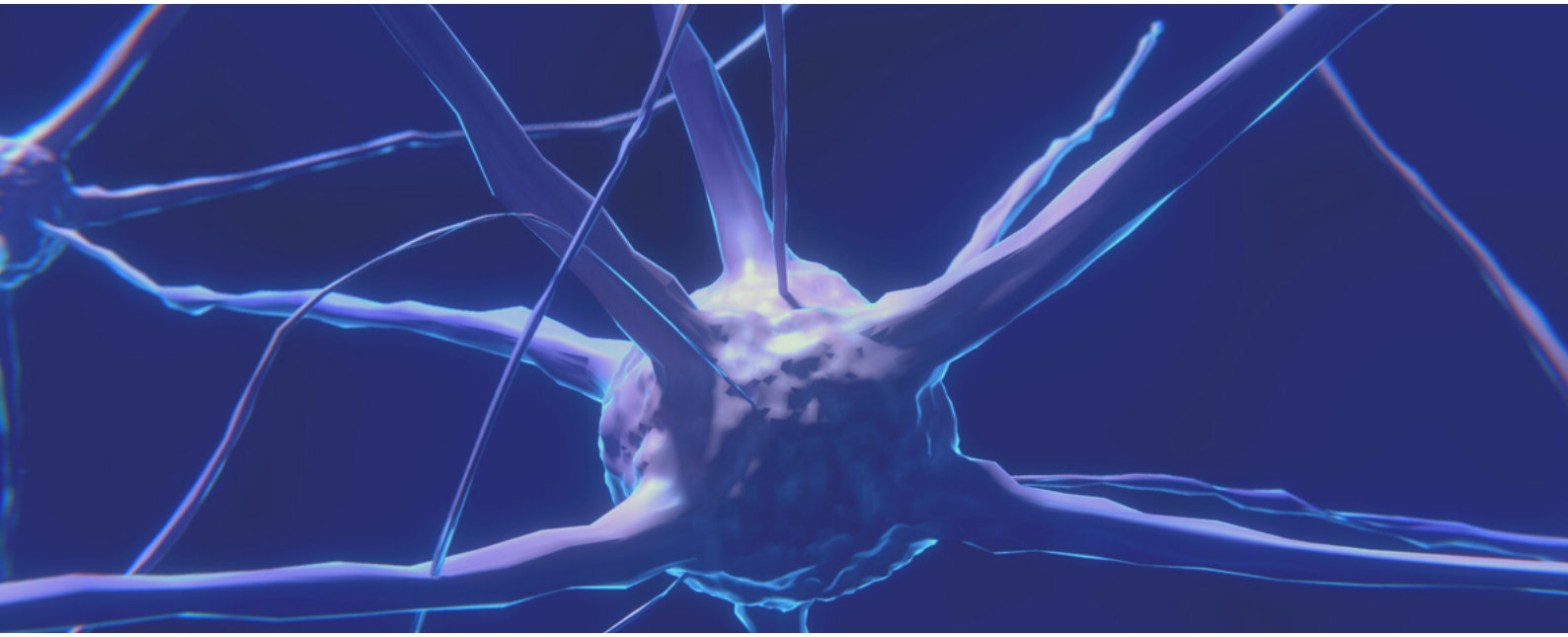
Tehát akülönböző környezeti hatások miatt egyes génrészeink jobban aktiválódhatnak,míg mások kevésbé.

Ez függ attól is, hogy milyen életmódot folytatsz. **Az például, hogy mit eszel, hatással lesz a sejtjeid működésére.**

Ezen kívül befolyásolótényező az is, hogy egy betegségre vagy hízásra hajlamosító génprogram ennek hatására bekapcsol, vagy sem.

Mindez hogyan függ össze azzal, hogy nem vagyunk egyformák?

BODYWAKES



Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

Mindez hogyan függ össze azzal, hogy nem vagyunk egyformák és különböző táplálkozási igényekkel rendelkezünk?

A RÉGI IDŐKBEN TELJESEN MÁS JELLEGŰ TÁPLÁLÉKOK VOLTAK JELEN.

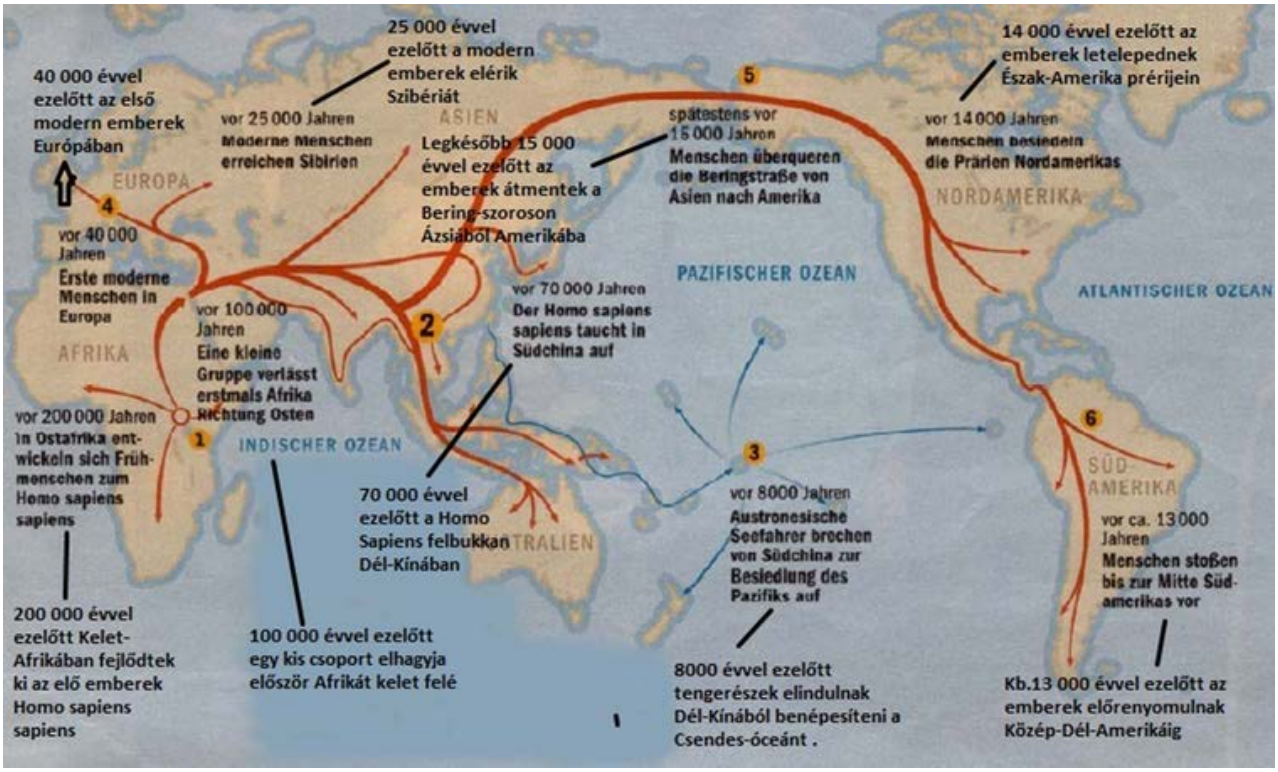
A tudósok szerint az ember több, mint 200.000 évvel ezelőtt Afrikából kiindulva népesítette be a földet. A népvándorlás során különböző klímazónákban telepedett le, ahol más-más élelmi forráshoz jutott.

Emiatt változtak a különböző területeken letelepedett emberek táplálkozási szokásai, és ennek megfelelően a belső egyensúly fenntartása érdekében alkalmazkodott a testük, ezen belül a vegetatív idegrendszerük, hormonrendszerük, vízháztartásuk, sav-bázis háztartásuk, oxigén háztartásuk, azaz az alapvető homeosztatikus ellenőrzőrendszereik. Idővel ezekben a testi egyensúlyt alapvetően szabályozó rendszerekben bizonyos **módosulások mentek végbe**, ezzel biztosítva a túlélésüket.

Azonban az epigenetikai alkalmazkodás nemcsak a DNS-ben lévő gének különböző megnyilvánulását jelenti, hanem a módosulások memorizálását is sejtszinten. Tehát a genetikai módosulások folyamatosan öröklődnek a következő generációra. Azaz **képesek vagyunk alkalmazkodni DNS szinten** a külső hatásokhoz, ha mindez még a túlélésünket is szolgálja, és akkor tovább is tudjuk ezt adni az utódoknak.

Ez biztosítja a fennmaradásunkat. **Ennek köszönhetően bizony nemcsak a szemünk, a hajunk, a bőrszínünk nem egyforma, hanem táplálkozási igényeinkben is különbözőek lehetünk.**

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes



Forrás: Horisan Metabolic Typing

Az emberi szervezet a túlélés érdekében alkalmazkodott a környezetéhez,

ennek következtében módosultak az anyagcsere folyamatok és így alakultak ki a táplálkozási típusok.

Ráadásul a modern civilizációban az ember legyőzte a távolságot, amelynek az lett a következménye, hogy a különböző táplálkozási típusokba tartozó népcsoportok elkezdtek egymással keveredni, ennek következtében számos altípus alakult ki. Ennek köszönhetően logikusan is az következik, hogy az egészséges táplálkozás kulcsa az egyéni sajátosságokban rejlik.

Emiatt annak ellenére, hogy ilyen komoly hatással van a táplálkozás az egészségre, még sincs egységes megállapodás a táplálkozástudományban arról, hogy mi a helyes és biztonságos út.

Nézzünk pár tudományos alaptézist a táplálkozás területén, amelyek teljesen ellentmondanak egymásnak!

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

VEGETÁRIÁNUS TÁPLÁLKOZÁS

Az Amerikai Dietetikusok Szövetsége 2009-ben megjelent ”Choose My Plate" ajánlása így fogalmaz:
"Egy megfelelően megtervezett vegetáriánus vagy vegán étrend táplálkozástudományi szempontból kielégítő, és bizonyos betegségek (szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a daganatos betegségek, az elhízás, a cukorbetegség, az emésztőrendszeri megbetegedések, a mozgásszervi bántalmak, az allergiás megbetegedések és a mentális zavarok) megelőzésében és kezelésében is szerepet játszhat.

Bármely életszakaszban megfelelő lehet, pl. várandósság vagy szoptatás idején, illetve kisgyermek- vagy serdülőkorban, sőt, sportolóknak is.

A megfelelően megtervezett vegetáriánus étrend, mivel minden ajánlott tápanyagot - fehérjét, omega-3 zsírsavakat, vasat, cinket, jódot, kalciumot,valamint D vitamint és B12 vitamint- is tartalmaz megfelelő mennyiségben,egészséges és táplálkozástudományi szempontból kielégítő.

(Forrás: 28.Craig WJ, Mangels AR; American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2009Jul;109(7):1266-82.)

ZSÍRSZEGÉNY TÁPLÁLKOZÁS

A 60-as évek közepétől majdnem mindenki azt gondolta, hogy a zsírszegény táplálkozás mindenki számára egészséges. 35 év és több, mint 1700 tanulmány bizonyította, hogy ez nem igaz.
A zsírszegény táplálkozás nem minden embernek javítja az egészségi állapotát, gyakran előfordul, hogy egy ilyen diéta hatására valakinek pont rosszabbodik az állapota.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

SZÉNHIDRÁTBAN GAZDAG TÁPLÁLKOZÁS

A 70-es évek közepétől azt hirdették a táplálkozási szakértők, hogy a szénhidrátban gazdag táplálkozás egészséges mindenki számára.
Időközben egyre világosabbá vált, hogy ez bizony Nem igaz! Hosszú idő óta ajánlják, hogy fehérje helyett inkább szénhidrátot együnk, mert az állítólag egészségesebb.

A keményítőben gazdag szénhidrátok (mint például a gabonatermékek) -teljesen meggondolatlanul - sokkal jobban megfelelnének kalóriaszállítóknak, mint a zsír vagy a fehérje.
Habár kutatások bizonyítják a glikémiás index-szel és az X szindrómával összefüggésben, hogy ezen szénhidrátok megnövekedett fogyasztása milyen veszélyes lehet, a terapeuták és a táplálkozást kutató szakemberek mégsem vesznek tudomást róla. Pedig pont ezek a szénhidrátok – mint a cukor – bizonyos táplálkozási típusok esetében döntően befolyásolják sok egészségügyi probléma (túlsúly, túlsavasodás, diabétesz és sok más) kialakulását.

A „túlsavasodás” elleni harcban is attól óvnak bennünket, hogy túl sok fehérjét fogyasszunk. (80% bázikus, 20% savas étel.)

Ezen teória képviselői viszont nyilvánvalóan nem tudják, hogy a pufferkapacitás 75%-a – ami a testet a savasodástól védi – a test saját fehérjéin keresztül rendelkezésre lesz bocsátva. A fehérjehiány pedig csökkenti a puffer-kapacitást, tehát növeli a savasodás veszélyeit.

ATKINS

A másik oldalon viszont ott vannak olyan terapeuták – mint pl. Atkins – akik elképesztő sikereket tudnak felmutatni.

A diéta lényege, hogy a fogyókúra alatt teljesen kiiktatják, utána pedig jelentősen korlátozzák a szénhidrátok arányát (max. 20%), s azt is csak összetett, kis glikémiás indexű formában vehetik fel.
A mono- és diszacharidokat kiiktatják (max. 3%).

Ez egybecseng az American Heart Association (2002) állásfoglalásával, amely szerint a nagy cukoradagok felvételét kerülni kell, hiszen „a cukornak az energiaszolgáltatáson kívül nincs táplálkozási értéke”.

Atkins szerint fehérjét és zsírt (beleértve a koleszterint is) szinte korlátlanul ehetünk, ha az utóbbi nem tartalmaz transz-zsírokat. Ez a módszer eltekint attól, hogy a sok siker mellett számtalan sikertelenség is van: Emberek, akik pontosan követik az ajánlásokat és ennek ellenére rosszabbul érzik magukat.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

PALEO

A felvetés, miszerint táplálkozási szükségleteink 500 generációval korábban alakultak ki, és majdnem azonosak kőkori elődeinkével - először 1980-ban látott napvilágot. "Őseink szikárak, fittek voltak, mentesek mindenféle szívbetegségtől és egyéb kóroktól, amelyek a nyugati országok lakosait gyötrik.

Nézzünk most magunkra! Mi lett belőlünk!
Túl sokat eszünk, ráadásul a nem megfelelő ételeket, és elhíztunk."- írta Loren Cordain professzor (Colorado State University) 2002-es The Paleo Diet című könyvében, melyben részletezi a magas keményítőtartalmú szénhidrátok vércukor- és inzulinszintjére gyakorolt pusztító, ill. a só mérgező hatását. Szerinte, ha a kőkorszaki felmenőinkhez hasonlóan táplálkoznánk, étrendünk minden bizonnyal sok sovány húst, diót, mogyorót, mandulát, friss gyümölcsöket, bogyókat és zöldségeket tartalmazna; ellenben semmiféle gabonát, sót, cukrot, hüvelyes növényt, illetve tejterméket nem fogyasztanánk.

SAV-BÁZIS EGYENSÚLY

A sav-bázis-egyensúly elmélet abból indul ki, hogy a legtöbb beteg túlsavasodott, aminek az oka abban keresendő, hogy túl sokat fogyasztanak úgynevezett „savas" élelmiszerekből – főként húsból. Ez azért semmi esetre sem ilyen egyszerű, az összefüggések lényegesen komplikáltabbak.

Néhányan tényleg túlsavasodnak a sok hústól. De másoknál ezzel ellentétben a magas szénhidráttartamú élelmiszerek túlzott fogyasztása vezet túlsavasodáshoz. Nekik éppen, hogy húsra és zsírra van szükségük, hogy túlsavasodást meggátolják.

És ez még komplikáltabb: van például az az eset (a sejtfal alacsony áteresztőképessége esetén), amikor a sejtek belseje túl bázikus és a test megpróbálja ezt kiegyensúlyozni, amelynek során a vér valamivel savasabb lesz. Ebben az esetben sok terapeuta úgy jár el, hogy a túlsavasodott vért bázisporokkal és bázikus élelmiszerekkel kezeli, és nem tudják, hogy ezzel megzavarják a test kompenzációs és öngyógyító tevékenységét, továbbá aláássák próbálkozásait, hogy a bázikus sejtbelsőt normalizálja.

Következésképpen a sejt belseje még bázikusabb lesz, ami az egészség szempontjából gyakran súlyos következményekkel jár.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

MAGAS KOLESZTERINSZINT

Évtizedek óta tartja magát az a szemlélet, mely szerint a magas koleszterinszintért, a szív- és vérkeringési problémákért, és egyéb más egészségügyi problémákért a zsíros táplálkozás, mindenekelőtt a telített zsírsavak a felelősek. De ezt a szemléletet 1700 intenzív, hosszantartó, széleskörű tanulmány sem tudta alátámasztani.

Még rosszabb: annak ellenére, hogy már gyakran megcáfolták, hogy a zsír mindenki számára káros, még mindig makacsul tartja magát ez a szemlélet és csak kevés terapeuta, illetve táplálkozási szakember kész arra, hogy sutba dobja az előítéleteit és belássa, hogy a zsír és a telített zsírsavak nem minden, hanem csak néhány esetben a probléma okozói.

Bár vannak emberek, akiknél a zsírszegény táplálkozás egészségjavuláshoz vezet, de legalább annyiszor vezet a zsírfogyasztás túlzott korlátozása rosszabbodáshoz bizonyos táplálkozási típusoknál – mert ez kényszerűen az úgynevezett magas glikémiájú, keményítőben gazdag élelmiszerek fogyasztásának növekedését eredményezi.

VÉGKÖVETKEZTETÉS

Az **semmiképp sem lehetséges, hogy minden felsorolt táplálkozási irányzatnak igaza van** és az ő különleges táplálkozási módszere minden ember számára ideális.

A különböző táplálkozási formák tapasztalataiból csak az a végkövetkeztetés vonható le: hogy a sikerekből jogtalanul azt a konzekvenciát vonják le, hogy az ő táplálkozási formájuk mindenkinek ajánlott.

De ennek épp az ellentéte igaz: A sok táplálkozási forma közül egy sem ideális mindenkinek. Ami az egyiknek segít, az a másiknak kárt okoz. A dolgot még bonyolítja, hogy az egyes kutatások bizony igen komoly anyagi hátteret igényelnek.

A kutatásokat finanszírozó gazdasági tárasaságok üzleti érdekei pedig igen komolyan elvárnak bizonyos részlehajló eredményeket. Így sajnos az objektivitás sokszor kétségbe vonható.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

3.
Milyen tényezők befolyásolják, hogy milyen táplálkozási irányt érdemes követned?

Most már tisztán látszik, hogy a **táplálkozás nagyon összetett témakör**, és talán az egyik legvitatottabb terület, ahol még a szakemberek véleménye is merőben eltér egymástól annak tekintetében, hogyan táplálkozzunk egészségesen. Minél jobban beleveti magát valaki ebbe a témába és minél több információ birtokába jut, rendszerint annál nagyobb káosz lesz a fejében.

Ugyanis az általános táplálkozási ajánlásokon túl, az egyik szakkönyv vagy szakember azt állítja, hogy ez a helyes és egészséges étkezési mód, míg a másik szakkönyv vagy szakember pont az ellenkezőjét taglalja.

Ráadásul amennyi teória van, annyi **tudományos kísérlettel is alátámasztott érvelés van** mögötte. Sokszor még a tanult szakemberek sem tudnak eligazodni ezekben a táplálkozási útvesztőkben, akkor mit várjunk egy laikus embertől, aki csak szeretne lefogyni, vagy egészségesebben élni?

Szerencsére van megoldás!

Ha megvizsgáljuk azokat a tényezőket, amelyek az epigenetikai alkalmazkodás következtében módosultak az emberi szervezetben, akkor **meghatározható, hogy kinek milyen az anyagcseretípus beállítottsága és ez alapján hogyan érdemes étkeznie**, hogy támogassa szervezete belső egyensúlyát és így az egészségét.

Ezek a tényezők:

1. **Vegetatív idegrendszer**
2. **Égetőrendszer**
3. **Hormonrendszer**
4. **Vércsoport**

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

1. VEGETATÍV IDEGRENDSZER

A vegetatív idegrendszer behálózza az egész szervezetünket és fő feladata a belső egyensúly fenntartása. Ez az idegrendszer azon része, amelyet kevésbé tudunk tudatosan befolyásolni, illetve önállóan gondoskodik testünkben számos folyamat szabályozásáért. Két fő idegi tagozatból áll, az egyik a szimpatikus aktív, a másik a paraszimpatikus passzív ág.

Vannak olyan szervek és szervrendszerek, amelyek elsősorban szimpatikus és vannak olyanok, amelyek elsősorban paraszimpatikus irányítás alatt vannak. Ez a két idegi ág élettanilag antagonistának tekinthető, azaz **egymást kiegyensúlyozva szabályozzák a belső egyensúlyt**. Emiatt fontos, hogy a két vegetatív idegi ág egyforma erősséggel hasson. Viszont az epigenetikai alkalmazkodásnak köszönhetően előfordulhat, hogy valakinek **az egyik, valakinek a másik vegetatív idegrendszeri ága alapvetően dominánsabban működik.**

A táplálkozás az egyik legjelentősebben befolyásoló tényező, ami hatással van a vegetatív idegrendszeri egyensúlyra. **A fehérjében és zsírban gazdag ételek fogyasztása elsősorban a vegetatív idegrendszer szimpatikus ágát erősíti, míg a szénhidrátban gazdag ételek fogyasztása a vegetatív idegrendszer paraszimpatikus ágára hat dominánsabban.** Ha elődeink hosszú időn keresztül folytattak javarészt fehérjében és zsírban gazdag táplálkozást, akkor azzal folyamatosan a vegetatív idegrendszer szimpatikus ágát ingerelték, ezáltal felborították ennek a homeosztatikus ellenőrzőrendszernek a belső egyensúlyát.
Emiatt az egyensúlytalanság miatt különböző szervi gyengeségek és később betegségek is kialakulhattak.

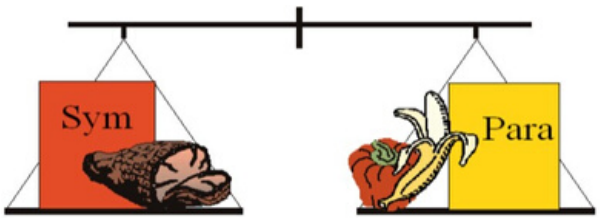
De a szervezet ősi ösztöne a túlélés, ezért az epigenetikai alkalmazkodásnak köszönhetően, ezeknél az embereknél a külső környezeti hatás (túlzott fehérje és zsír bevitel) kiegyensúlyozása érdekében a vegetatív idegrendszerük átváltott paraszimpatikus dominanciába. Így, ha fehérjében és zsírban gazdag táplálkozást folytattak, azzal a gyengébbik szimpatikus oldalukat erősítették és ennek hatására pont egyensúlyba került a vegetatív idegrendszerük.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

A **gond akkor van, ha valaki egy ilyen epigenetikai módosulást örökölt elődeitől, de ezt nem tudván, például egy SZH-ban gazdag táplálkozást folytat.** Hiszen ezzel az eleve dominánsabb paraszimpatikus oldalát fogja még jobban erősíteni, és ezzel óriási egyensúlytalanságot fog előidézni a vegetatív idegrendszerének működésében és így felborítja a szervezete belső egyensúlyát. Persze neki is megvan a lehetősége az epigenetikai alkalmazkodásra, de ennek ára van. Ráadásul, ha ez nem sikerül kellő mértékben, akkor a belső egyensúlytalanság következtében kialakuló szervi gyengeségek és betegségek miatt könnyen kiszelektálódhat, azaz idő előtt akár meg is halhat.

Ugyanez igaz fordítva is. Ha valakinek a felmenői túlzott szénhidrát alapú étkezést folytattak, akkor ezzel folyamatosan a vegetatív idegrendszerük paraszimpatikus ágát erősítették. Emiatt a vegetatív idegrendszerük paraszimpatikus túlsúlyba került. Mivel ez sem kívánatos a belső egyensúly szempontjából, ezért az epigenetikai alkalmazkodásuk ezt úgy kompenzálta, hogy a vegetatív idegrendszerük egy szimpatikus dominanciába kapcsolt át. Az így kialakult szimpatikus dominancia és a hozzá társuló SZH-ban gazdagabb táplálkozás pont egyensúlyt tudott náluk okozni a vegetatív idegrendszerben. Ha valaki ilyen beállítottságot örökölt, tehát alapvetően a vegetatív idegrendszerének szimpatikus ága dominánsabb, akkor egy szénhidrátban gazdagabb táplálkozási forma egyensúlyba fogja hozni, míg egy fehérjében, zsírban gazdag táplálkozás még jobban a vegetatív idegrendszerének eleve dominánsabban működő szimpatikus ágát fogja tovább erősíteni. Így belső egyensúlytalanságot és a paraszimpatikus irányítás alatt lévő szervek és szervrendszerek gyengülését, ezáltal különböző betegségek kialakulását és szélsőséges esetben idő előtti kiszelektálódást okozhat magának.

A TÁPLÁLKOZÁS HATÁSA A VEGETATÍV IDEGRENDSZERRE



A táplálkozás az egyike a legerősebb hatásoknak, amelyek befolyást gyakorolnak a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszeri működésre.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

A **cél tehát az, hogy attól függően, hogy milyen a vegetatív idegrendszeri alap beállítottságunk, olyan táplálkozási módot válasszunk, ami a gyengébb vegetatív idegrendszeri oldalunkat erősíti,** így biztosítva a belső egyensúly, a homeosztázis megtartását. Ha valakinek eleve egyensúlyban van a vegetatív idegrendszere, akkor neki arra érdemes törekednie, hogy ezt a belső egyensúlyt megtartsa, tehát érdemes mindkét vegetatív idegrendszeri ágat egyformán erősítenie.

Így a vegetatív idegrendszeri beállítottság alapján megkülönböztethetünk:

- szimpatikus dominanciával rendelkező, ún. „szénhidrát" típust,
- paraszimpatikus dominanciával rendelkező, ún. „fehérje" típust,
- és dominanciával nem rendelkező, ún. „egyensúlyi" típust.

A tudatos táplálkozásban tehát olyan irányt érdemes kialakítani mindenkinek, hogy a vegetatív idegrendszerének egyensúlyát támogassa vele, attól függően, hogy milyen alap beállítottságú.

2. ÉGETŐRENDSZER

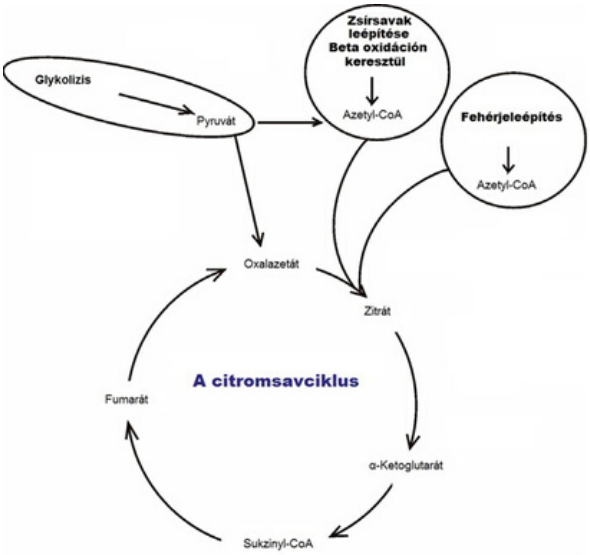
A másik fontos szempont a vegetatív idegrendszeri beállítottságon túl az, hogy **kinek milyen az égetőrendszeri beállítottsága**. Ez azt jelenti, hogy amikor étkezünk, a tápanyagok először bekerülnek a tápcsatornába. Az emésztés már a szájüregben megkezdődik, és a gyomorban, majd a vékonybélben folytatódik.

A vékonybélből a lebontott tápanyagok felszívódnak, és bekerülnek a véráramba, majd a véráram útján eljutnak mindegy egyes sejtünkhöz. Ott bekerülnek a sejtekbe és átalakulnak energiává. Ezt nevezzük sejtanyagcserének. A sejten belüli térben a lebontott tápanyagok elégetéséből felszabaduló energia az, ami biztosítja a sejt számára azt az energiát, ami ahhoz szükséges, hogy el tudja látni a sejtspecifikus funkcióit.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

ÉGETŐRENDSZERI BEÁLLÍTOTTSÁG

Gyors égetésű



Lassú égetésű

Normál égetésű

Tehát nagyon fontos, hogy sejten belül a lebontott tápanyagok minél nagyobb hatékonysággal égjenek el és alakuljanak át energiává. Szintén az epigenetikai alkalmazkodásnak köszönhetően valaki sejt szinten a szénhidrátokból származó szőlőcukrot gyorsabban, valaki pedig lassabban égeti el és alakítja energiává. A sejt optimális működése szempontjából sem a gyors, sem a lassú égetés nem ideális, hiszen akkor kevesebb energia tud keletkezni. Ezért, ha valakinek gyors a szőlőcukor égetése sejt szinten, akkor lassítani, ha pedig lassú, akkor gyorsítani érdemes.

Ezt szintén tudjuk befolyásolni a táplálkozással. A szénhidrátban gazdag ételek ugyanis gyorsítják, a fehérjében és zsírban gazdag ételek viszont lassítják a folyamatot. Ennek köszönhetően az ideális égetés és energia nyerés érdekében van, akinek több fehérjében és zsírban, míg másoknak több szénhidrátban gazdag ételt érdemes fogyasztania.
Ez alapján megkülönböztetünk:

- Normál égetésű, ún. „egyensúlyi” típust
- Lassú égetésű, ún. „szénhidrát” típust
- Gyors égetésű, ún. „fehérje” típust

A tudatos táplálkozásban tehát olyan irányt érdemes kialakítani mindenkinek, hogy az égetőrendszeri beállítottsága alapján az energianyerés egyensúlyát támogassa vele, attól függően, hogy milyen alap beállítottságú.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

Az eddig leírtak alapján összefoglalhatjuk, hogy mindenkinek van egy vegetatív idegrendszeri beállítottsága és egy égetőrendszeri beállítottsága, ami alapján meghatározható, hogy

- Egyensúlyi,
- Szénhidrát, vagy
- Fehérje

táplálkozási típusba tartozik. Ha valaki megtudja magáról, hogy mi az ő táplálkozási típusa és ezzel összhangban kezd el étkezni, akkor ezzel jelentősen támogatja a vegetatív idegrendszeri egyensúlyát és a sejtjeiben végbemenő energianyerő folyamatok javulását. Ezzel óriási mértékben hozzájárul egészségéhez, vitalitásához és optimális formai megjelenéséhez.

3. HORMONRENDSZER

Bizonyára észrevetted már, hogy nagy különbség van abban, hogy alkatilag ki hova hízik jobban. Ennek hátterében hormonrendszerünk játéka van. A hormonokról annyit érdemes tudni, hogy olyanok, mint a kémiai hírvivők. Információkat szállítanak a test egyik pontjából a másikba annak érdekében, hogy a külső és belső hatásokra a megfelelő választ adja a szervezet, fenntartva a saját belső egyensúlyát.

Tehát a hormonok szintén nagyon fontos szerepet játszanak a homeosztázis, azaz a belső egyensúly fenntartásában. A hormonokat a hormontermelő mirigyek termelik és a vér útján jutnak el az egyes sejtekhez, ahol azokhoz csatlakozva különböző hatásokat váltanak ki az adott célsejtben.

Vannak olyan hormontermelő mirigyek, mint például az agyalapi mirigy, pajzsmirigy, mellékvese és a nőknél a petefészek, amelyek bizonyos élelmiszerek elfogyasztása után jobban aktivizálódnak. Emellett mindenkinek van egy úgynevezett domináns hormontermelő mirigye, ami veleszületett módon vagy egyéb környezeti hatásoknak köszönhetően aktívabban működik, és fokozott érzékenységet mutat.
A probléma akkor van, amikor valaki nem tudja, hogy neki mi az adott domináns hormontermelő mirigye, és pont olyan élelmiszereket fogyaszt napi rendszerességgel vagy nagyobb mennyiségben, ami a dominanciában lévő hormontermelő mirigyét erőteljesen stimulálja. Ezzel ugyanis az adott hormontermelő mirigy túlműködését és – mivel minden hormontermelő mirigy kapacitása véges – idővel annak kifáradását okozhatja.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

Azaz felboríthatja vele a hormonális egyensúlyát, ami különböző egészségügyi kihívásokban és többek között hízásban nyilvánulhat meg. Ráadásul jellemzően pont azokat az élelmiszereket kívánjuk, amelyek a domináns hormontermelő mirigyünket ingerlik, mert ezzel kaphatunk egy átmeneti energialöketet. Így nagyon könnyen egyfajta függőség is kialakulhat ezen élelmiszerek fogyasztása kapcsán, ami egyre nagyobb hormonális egyensúlytalanságot és akár elhízást is okozhat.

A hormontípus tehát befolyásolja és meghatározza a következőket:

I. Milyen élelmiszerektől hízol kifejezetten?

II. Melyik testtájra hízol ezektől az élelmiszerektől (testalkat)?

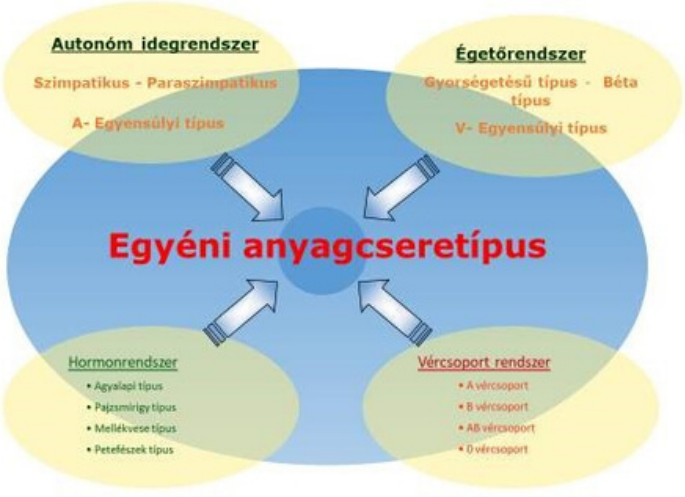
III. Milyen betegségekre vagy hajlamos a hormontípusodat terhelő táplálkozástól?

IV. Hogyan tudsz hatékonyabban sportolni?

Így igazán hasznos információ birtokába kerülhet az, aki tudja, mi az ő domináns hormontermelő mirigye, azaz a hormontípusa.

4. VÉRCSOPORT

A vércsoport is összefüggést mutat azzal, hogy kinek milyen az ideális táplálkozási irány. Bár közel sincs akkora hatása, mint ahogy azt sokan gondolják. Lényege, hogy az élelmiszerekben vannak úgynevezett lektin fehérjék. Ezeknek a fehérjéknek nagy része az ételek elkészítése és az emésztés során megsemmisül, de ha valakinek túlzottan áteresztő a bele, akkor bizonyos mennyiség a véráramba tud jutni. Ha a lektin fehérje a véráramba kerül, akkor ott fel tud ülni a vörösvértestek vércsoport specifikus receptoraira és azok összecsomósodását tudja okozni. Ez pedig stimulálja az immunrendszert, ami különböző fajta ételintoleranciában nyilvánulhat meg. A jó hír az, hogy ha valaki az anyagcseretípusának megfelelően étkezik, akkor sokkal kevésbé van kitéve a lektin fehérjék káros hatásainak.



BODYWAKES

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

4.
Mi a Te táplálkozási típusod?

A táplálkozási típus-kérdőív az alapján működik, hogy attól függően, hogy ki milyen táplálkozási típusba tartozik, más alkati, pszichés, fiziológiai és ösztönös étkezési szokási igényei vannak. Így speciális kérdések megválaszolásával az embereket három fő típusba lehet sorolni. Ez a **három fő típus**, az úgynevezett „**fehérje**” típus, az úgynevezett „**szénhidrát**” típus és az úgynevezett „**egyensúlyi**” típus, mint azt korábban írtuk.

A 50 kérdéses táplálkozási típus-kérdőív alapján Te: SZÉNHIDRÁT TÍPUSBA tartozol.

A speciális kérdésekre adott válaszaid alapján a Te vegetatív idegrendszeri beállítottságod a szimpatikus ág felé dominál, ami azt jelenti, hogy esetedben a gyorsító, lebontó funkciók erősebbek. Ezért ahhoz, hogy jobban egyensúlyba kerülj, a paraszimpatikus ágat érdemes a táplálkozásoddal erősítened. A paraszimpatikus oldalt a szénhidrátban gazdag élelmi források erősítik jobban.

A másik fontos sajátossága a szénhidrát típusba tartozóknak, hogy sejtszinten lassabban égetik el és alakítják át energiává a szénhidrátok elfogyasztásából és lebontásából származó szőlőcukrot. Ha túl lassú az égetés sejten belül, akkor nem lesz megfelelő energia előállítás a sejt működése szempontjából. Ezért ahhoz, hogy a sejtek energiatermelése és felhasználása optimálisabb legyen, gyorsítani érdemes ezt a folyamatot.

Ezek alapján a szénhidráttípus, mint amilyen nagy valószínűséggel te is vagy, úgy tudja megtámogatni mind a vegetatív idegrendszerének, mind a sejten belüli anyagcsere folyamatainak az egyensúlyát, ha étkezései során fehérjében és zsírban szegényebb, és szénhidrátban gazdagabb ételeket fogyaszt.

A szénhidrát típusoknak az az ideális, ha inkább többször esznek kevesebbet és rövidebb szüneteket tartanak két étkezés között. A táplálkozási típusodnak megfelelő részletes gyakorlati útmutatót az 6. fejezetben találod.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

5. Mi a Te hormontípusod?

A hormontípus-kérdőív az alapján működik, hogy attól függően, hogy ki milyen hormontípusba tartozik, más alkati, hízékonysági és ösztönös étkezési kívánós reakciói vannak. Így speciális kérdések megválaszolásával be lehet sorolni a nőket négy, a férfiakat három fő típusba. Ezek a hormontípusok a az agyalapi, pajzsmirigy, mellékvese és a nőknél a petefészek, mit azt korábban írtuk.

A hormontípus kérdőív alapján Te: AGYALAPI TÍPUSBA tartozol.

I. Testalkati jellemzők

Minden hormontípusra jellemző, hogy elhízás esetén a túlsúly mely testtájékon halmozódik fel. Az agyalapi típus a felhalmozódó zsírt a test felszínén egyenletesen, mindenhová raktározza „bébiháj"-szerűen. Az agyalapi típus hízásra hajlamosabb. Gyorsan hízik, de optimális anyagcsere mellett könnyebben tud fogyni is. Lazább kötőszöveteinek köszönhetően puhább tapintású a bőrfelülete.

Elhízás esetén a kézfej és a lábfej is puha tapintású és vizesedésre hajlamos. Gyakran gyermeki vonásai megmaradnak felnőtt korában is, hízás esetén az arc és nyak tájék is kikerekedik.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

II. Betegség hajlamok

Az agyalapi mirigy az egyik legfontosabb hormontermelő mirigyünk, mivel serkentő hormonok segítségével szabályozza a többi hormontermelő mirigyet (pajzsmirigy, mellékvese, petefészek, herék) és számos létfontosságú funkciót. Hívhatnánk a mirigyek karmesterének is.

Ha az agyalapi mirigyet a hormontípus alapján kerülendő élelmiszerekkel leterheljük, akkor ezt a szabályozó szerepet nem képes megfelelően ellátni és ennek következtében bármelyik mirigyünknél kialakulhat működési zavar és az ebből származó panaszok.

A teljesség igénye nélkül néhány betegség, amelyek rizikója megemelkedhet: agyalapi mirigy-daganatok, pajzsmirigy-alulműködés miatt lassuló anyagcsere, hízás, megemelkedett koleszterinszint, mellékvese-alulműködés miatt magas vérnyomás, ödémásodás és a nemi hormonokban történő zavarok (pl. nőknél szőrösödés, férfiaknál csökkent libidó), petefészek-alulműködés miatt nemi hormonokban történő zavarok, gyakori nőgyógyászati problémák, allergiás reakciók - különösen tejtermékek fogyasztása esetén.

III. Hormonális egyensúlytalanságot és hízást kiváltó élelmiszerek

Az agyalapi hormontermelő mirigyre stimulánsként ható, és így hormonális egyensúlytalanságot, valamint elhízást okozó élelmiszerek a következők:

- állati eredetű tej és tejtermékek, mint például: vaj, tejszín, tejföl, sajt, túró, joghurt, kefír,
- koffeinszármazékok, mint például: kávé, fekete-, zöld- és mate tea, cola, guarana kivonat, energiaitalok, anyagcsere fokozó táplálékkiegészítők,
- cukor, fehér liszt, fehér rizs és ezekből készült élelmiszerek, mint például a sütemények, pékáruk,
- illetve az alkohol.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

A hormonális hízás folyamata a következő: A felsorolt, hormonálisan terhelő élelmiszerek fogyasztásával az agyalapi mirigyedet állandóan ingerled. Ilyenkor fokozódik a hormontermelés, ami számodra átmeneti energiaszint növekedéssel járó, kellemes állapotot eredményez.

Ezért, ezeket az élelmiszereket egyre szívesebben és egyre gyakrabban fogyasztod.

Ennek az lesz az eredménye, hogy a hormontermelő mirigy az állandó terheléstől elfárad, és már nem tud elegendő hormont termelni, felborítva ezzel a hormonháztartásodat. Ilyenkor indul meg a hormonális elhízás.

Ez a folyamat idővel sokaknál kialakul, aki a saját hormontípusát terhelő ételeket napi-heti rendszerességgel fogyasztja, ezért ezeknek az élelmiszereknek a fogyasztását érdemes kerülni vagy legalábbis minimálisra lecsökkenteni.

A hormontípusodnak megfelelő részletes gyakorlati útmutatót a 6. fejezetben találod.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

6.
Az anyagcseretípus diéta gyakorlati megvalósítása

1. lépés – Általános táplálkozási ajánlások

Az általános táplálkozási ajánlások abban segítenek, hogy az egészséges táplálkozás szempontjából melyek azok a legfontosabb útmutatások, amelyeket érdemes betartanod. Ilyen például a folyadékbevitel. Alapvetően az embernek tiszta, jó minőségű vízre van szüksége. Legjobb a forrásvíz, tisztított víz, illetve olyan ásványvíz, aminek az összes oldott ásványianyag értéke nem haladja meg az 500 mg/l mennyiséget. Testsúly kilogrammonként 30 ml víz fogyasztása javasolt naponta, plusz, amit még extra körülmények között kiizzad az ember. Számos nagyon hasznos és hasonló instrukció van még, például, hogy étkezés előtt fél órával és étkezés közben lehetőleg ne igyál sok folyadékot, mert ezzel felhígul a gyomorsavad, s ezáltal rosszabb lesz az emésztés. Ilyen és hasonló jó tanácsokat találsz még az e-book végén, részletesen kifejtve az „Általános táplálkozási ajánlások" résznél.

2. lépés – Alapanyag kiválasztás

Ha valaki ismeri a táplálkozási- és hormontípusát, akkor annak érdekében, hogy támogassa szervezete vegetatív idegrendszeri egyensúlyát és optimalizálja a sejtanyagcseréjét, valamint megkímélje magát az antitápanyagok negatív hatásaitól, illetve tehermentesítse hormonrendszerét, az anyagcsertípusának megfelelő élelmiszerlistát kaphat.

Az antitápanyagok olyan élelmiszerek, amelyek rendszeres fogyasztása hosszútávon több hátránnyal, mint előnnyel jár szervezetünk számára. Az e-book végén erről bővebb információkat is találsz, illetve itt találod az antitápanyagok listáját is.

Ez az élelmiszerlista (az antitápanyagok jelölésén túl) a táplálkozási- és hormontípusodnak megfelelően csoportosítja az alapanyagokat.

Táplálkozási- és hormontípusod szerint az élelmiszerek öt csoportba oszthatók, a szervezetedre gyakorolt hatásuk alapján:

1) Jótékony élelmiszerek
2) Semleges élelmiszerek
3) Ritkán fogyasztandó élelmiszerek
4) Kerülendő élelmiszerek
5) Hormonálisan terhelő élelmiszerek

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

Ezeket a csoportokat a személyre szabott élelmiszerlistádon természetesen bejelöltük, hogy tudd, milyen élelmiszereket érdemes fogyasztanod.

1) Jótékony élelmiszerek
Sok élelmiszer létezik, amely nagyon jó számodra. Ezeket a számodra ideális élelmiszereket olyan gyakran fogyaszthatod étkezéseid során, amilyen gyakran szeretnéd. Ha van rá lehetőséged, mindig a jótékony élelmiszerekre koncentrálj! A táblázatban ezek VASTAG NAGY BETŰVEL vannak írva, hogy könnyen felismerd őket. A jótékony élelmiszerek járulnak hozzá leginkább, hogy a természetes egyensúly, az ideális testsúly és ezáltal az egészség ismét ki tudjon alakulni, vagy tartósan fenn tudjon maradni szervezetedben.

2) A semleges élelmiszerek
Némely élelmiszerek nincsenek se jó, se rossz hatással Rád, „semlegesen" hatnak.
Ezeket minden gond nélkül fogyaszthatod, de a legjobb hatás elérése érdekében arra törekedj, hogy mindig jótékony élelmiszerekkel együtt fogyaszd őket! Az egyensúly csak a számodra ideális élelmiszerek gyakoribb fogyasztásával érhető el. Ezek a táblázatban normál betűvel vannak jelölve.

3) A ritkán fogyasztandó élelmiszerek
Számos élelmiszer nincs jó hatással a szervezetedre. Törekedj arra, hogy ezekből a ritkán fogyasztandó élelmiszerekből minél kevesebbet egyél! Ezek a táblázatban kis betűvel vannak írva. Ha csak ritkán eszel ilyen ételt és akkor is keveset, még nem okozol nagy problémát, de ezen ételek rendszeres fogyasztásával már károsodik szervezeted, mivel csökken a sejtszintű energiád és megbomlik az egyensúly.

4) A kerülendő élelmiszerek
Vannak élelmiszerek, melyeket ajánlatos messze elkerülni, vagy azért, mert abszolút nem felelnek meg a Te típusodnak, vagy mert mindenki számára egészségtelenek. A táblázatban ezek át vannak húzva. Ezek nem a Te ételeid! Szervezetedre nagyon rossz hatással vannak!

A ritkán fogyasztandó és a kerülendő élelmiszerek esetében csak nagyon ritkán tegyél kivételt! Ha pl. egy születésnap alkalmából elfogyasztasz egy szelet cukorral készített tortát, vagy vendégségben fehér rizst eszel, nem kell rögtön lelkiismeret-furdalást érezned, vagy ezeket az ételeket kategorikusan visszautasítanod. Ügyelj rá, hogy ezeket az élelmiszereket tényleg ritkán, illetve kis mennyiségben fogyaszd, de ne feledd: minden fontos, minden számít, különösen, ha fogyni szeretnél!

5) Hormonálisan terhelő élelmiszerek
A számodra hormonálisan terhelő élelmiszereket az élelmiszer listádban háromszög zárójelben találod <.....>. Ezeknek az élelmiszereknek a fogyasztását érdemes csökkentened, illetve ha túlsúllyal küzdesz, kiiktatnod az étrendedből.

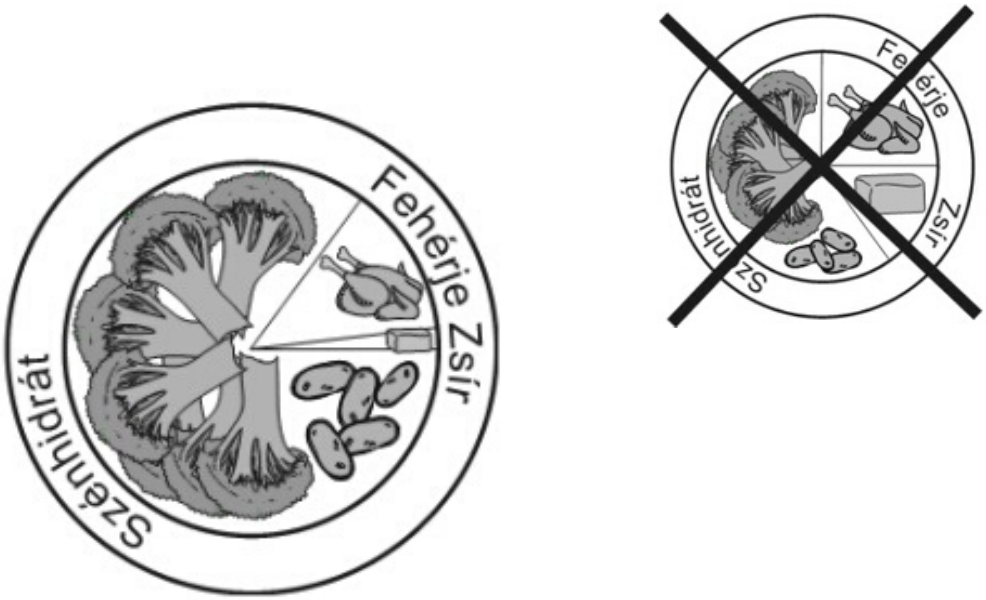
Az anyagcseretípusodra szabott élelmiszerlistádat, amely tartalmazza a táplálkozási- illetve a hormontípusod szerinti besorolást szintén megtalálod az e-mail fiókodban.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

3. lépés – Tápanyag arányok

Nem mindegy, hogy egy étkezés során milyen arányban visszük be a fehérjéket, a zsírokat és a szénhidrátokat. Bizony típustól függően óriási különbségek vannak abban, hogy fehérjében és zsírban, vagy inkább szénhidrátban gazdagon érdemes valakinek étkeznie. Ahogy korábban már írtuk, neked **szénhidrát típusként a fehérjében és zsírban szegényebb, míg szénhidrátban gazdag táplálkozás javasolt.**

Az arányok beállításához az alábbi ábra nyújt segítséget:



Étkezés közben a tányérodon a fehérjében, zsírban és szénhidrátban gazdag élelmiszerek aránya a képen láthatóval legyen mindig hasonlatos!
(a képen látható arányok kcal arányokra vonatkoznak)

Egy kis segítség:

Fehérjében gazdag élelmiszerek: húsok, halak, tojás, tejtermékek (szénhidrát típusoknak a hüvelyesek is). Ezeket az élelmiszerlistádon a kategóriák címe mellett „F" betűvel jelöltük.

Zsírok gazdag élelmiszerek: zsírok, olajok, olajos magvak, zsírban gazdag gyümölcsök. Ezeket az élelmiszerlistádon a kategóriák címe mellett „Zs" betűvel jelöltük.

Szénhidrátban gazdag élelmiszerek: zöldségek, gyümölcsök, gabonák és gabonapelyhek, tk. tészták, tk. kenyerek, rizs, burgonya. Ezeket az élelmiszerlistádon a kategóriák címe mellett „Sz" betűvel jelöltük.

Minden étkezésed alkalmával egyidejűleg érdemes fogyasztanod a fehérjében, zsírban és szénhidrátban gazdag ételeket az optimális felszívódás érdekében és hogy elkerüld az étkezések közti éhségrohamot.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

4. lépés – Ritmus

A ritmus adja meg számodra, hogy hányszor és mikor érdemes enned egy nap: inkább többször keveset, vagy kevesebbszer többet.

A ritmusnak különösen fontos szerepe van abban, hogy az életedben legyen egy rendszer az étkezéseidet illetően, és ne össze-vissza egyél, amikor éppen eszedbe jut, vagy van rá időd.

Egy jól kialakított táplálkozási ritmus, ami összhangban van az egyén életvitelével, nagyon sokat tud hozzá adni az optimális anyagcsere működéshez.

Az embernek is van egy természetes bioritmusa, amely alapesetben összhangban van a természettel.
Ezt cirkadian ritmusnak („napi biológiai óra") nevezzük, amit az élőlény saját belső időmérő rendszere vezérel, és erre különböző tényezők (úgynevezett szinkronizáló stimulusok) hatnak. Az egyik legfontosabb közülük a napfény. A táplálkozás is egy befolyásoló tényező, ami hat a belső biológiai óránkra, de ide sorolhatjuk akár a hanghatásokat vagy a hőmérsékletet is.

Ezért nagyon nem mindegy, hogy megfelelően kialakított rendszer szerint étkezünk, lehetőleg minden nap ugyanabban a ritmusban, vagy össze-vissza. Kifejezetten jót tesz az emésztőrendszernek is, ha egy jól kialakított rendszeres napi ritmus által dolgoztatjuk.

A kutatók azt is megfigyelték, hogy az ideális táplálkozási ritmust több minden befolyásolja, emiatt az alábbi szempontokat is érdemes figyelembe venni:

- Alvás ritmusa
- Táplálkozási típus
- Fizikai aktivitás
- Életvitel

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

Ezek közül érdemes az alvás ritmusával kezdeni.
Érdemes arra törekedni, hogy minden egyes nap azonos időpontban térj nyugovóra és nagyjából ugyanakkor kelj fel és indítsd a napodat. Így tudod a legkönnyebben rendszerbe tenni az étkezésed ritmusát.
Szénhidrát típusként törekedj a napi háromszori teljes értékű fő étkezésre, emellett pedig legyen 1-2 kisebb étkezésed (tízórai, uzsonna), körül-belül 3-4 órás szünetekkel két étkezés között.

5. lépés – Mennyiség

A mennyiség arra mutat rá, hogy nemed, korod, magasságod, alkati beállítottságod és fizikai aktivitásod alapján mennyi a napi optimális kalória igényed és azt étkezésenként hogyan érdemes elosztanod.

A jó hír, hogy a kcal bevitel számít a legkevésbé.

Ha azt eszed, ami az élelmiszerlistád alapján Neked jótékony, a megfelelő tápanyag arányban és ritmusban, akkor a szervezeted pontosan jelezni fogja, hogy mennyi a számára ideális mennyiség.

Amennyiben egészen pontosan szeretnéd megtudni az te egyénre szabott tápanyag arány igényedet és a mennyiséget is, akkor javasoljuk, hogy gyere tovább a 2 órás személyre szabott táplálkozási tanácsadásra!

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

7. fejezet

Egyéb praktikák a kivitelezéshez

GYAKORLATI TANÁCSOK:

- Mindig legyen nálad az élelmiszerlistád, hogy bevásárláskor tudd, mit érdemes levenned a polcról ahhoz, hogy az szolgálja az egészségedet!
- Csak olyan élelmiszereket vásárolj, amelyek jótékonyak vagy semleges hatásúak számodra!
- Mindig figyelmesen olvasd el az élelmiszerek címkéjén feltüntetett összetételek listát! Kerüld azokat az élelmiszereket, amelyek adalékanyagokat, ízfokozókat, tartósítószereket és cukrot tartalmaznak!
- Minden étkezés alkalmával tartsd be az arányokat a fehérje, zsír és szénhidrát bevitel tekintetében!
- Tervezd meg előre, hogy mikor mit fogsz enni a nap során és készülj fel rá!
- Ha hajlamos vagy könnyen kísértésbe esni, akkor kerüld az olyan helyeket, ahol elcsábulhatsz!
- Térképezd fel a lakókörnyezetedben, hogy hol tudod beszerezni a számodra szükséges élelmiszereket!
- Minden héten legalább egyszer vásárolj be előre, hogy mindig legyen otthon olyan alapanyag, amiből könnyedén össze tudsz állítani valamit magadnak!
- Mindig csak olyan alapanyagot vigyél haza, amit a listád jótékonynak vagy semlegesnek minősít! Ha ugyanis nincs otthon számodra tiltott alapanyag, akkor nem is fogsz hozzányúlni!
- Oszd meg a környezeteddel, hogy miért így eszel és kérd a támogatásukat a döntésedhez!
- Kerüld az olyan egyéneket, akik „lehúznak” és negatív kritikákkal illetnek és folyamatosan negatív megjegyzéseket tesznek az életmódváltásoddal kapcsolatban!
- Soha ne éhezz, és ne koplalj!
- Ha kérdésed van vagy elakadsz valamiben, keresd bizalommal BodyWakes Életmód Angyalt a forró vonalon: 06 70 633 9380

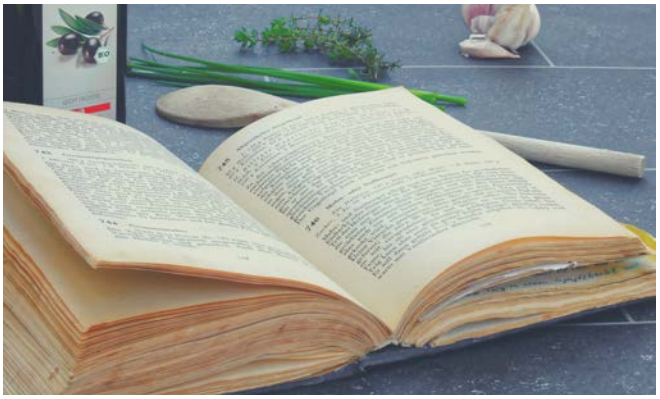
Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

8. FEJEZET

RECEPTEK

BODYWAKES

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes



RECEPTEK

BURGONYALEVES TOJÁSSAL: -500 KCAL

Hozzávalók:

74 g tyúktojás
281 g burgonya
60 g sárgarépa
15 g vöröshagyma
4 g fokhagyma
8 g kókuszzsír
fűszerpaprika

Elkészítés:

A kókuszzsíron megpirítjuk a hagymát, majd rátesszük a feldarabolt sárgarépát és burgonyát, sózzuk, ízlés szerint borsozzuk, megszórjuk fűszerpaprikával és rányomjuk a fokhagymát. Átkeverjük, majd felöntjük vízzel. Puhára főzzük.
Amikor a zöldségek puhára főttek, a tojást beleütjük a levesbe (buggyantott tojásként). Pár percig még főzzük, s már készen is van.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

BROKKOLIS ZÖLDSÉGLEVES HÚSGOMBÓCCAL: -600 KCAL

Hozzávalók:
44 g tyúktojás
54 g pulykamell
33 g zabpehely liszt
199 g zellergumó
144 g fehérrépa
144 g sárgarépa
108 g vöröshagyma
180 g brokkoli
10 g kókuszzsír
Egyéb hozzávalók:
zöldfűszerek,
só, fűszerpaprika

Elkészítés:

Az apróra vágott hagymát kókuszzsíron megpirítjuk, majd hozzáadjuk a kockára vágott zöldségeket. Meghintjük kevés fűszerpaprikával, zöldfűszerekkel és felengedjük vízzel. Lassú tűzön főzzük. Közben a lisztet, tojást, darált pulykahúst ízlés szerint sózzuk és jól összekeverjük. Gombócokat formálunk. Amikor a zöldségek félig megpuhultak a levesbe tesszük a húsgombócokat és készre főzzük.

FŐÉTEL:
CSIRKE PIRÍTOTT ZÖLDSÉGES KÖLESSEL: -500 KCAL

Hozzávalók:
112 g csirkemell
8 g kókuszzsír
67 g köles
52 g cukkíni
42 g vöröshagyma
83 g sárgarépa
Egyéb hozzávalók: só,
zöldfűszerek
(petrezselyemzöld),
fokhagyma

Elkészítése:

A kölest kétszeres mennyiségű vízben feltesszük főni egy kis sóval ízesítve. A húst szeletekre vágjuk, fűszerezzük, majd a kókuszzsíron megpirítjuk. A vöröshagymát apróra vágva elkezdjük pirítani. A cukkinit, sárgarépát vékony csíkokra vágjuk, és hozzáadjuk ha gymához. Nagy lángon megpirítjuk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, sózzuk majd összekeverjük a megfőtt kölessel. A végén, atűzről levéve hozzákeverjük az apróra vágott petrezselyemzöldet. A sült hús mellé tálaljuk.

PULYKARAGUS SPAGETTI:-500 KCAL

Hozzávalók:
90 g pulykamell
8 g barna rizsliszt
71 g GM tészta - spagetti
15 g vöröshagyma
4 g kókuszzsír
139 g kókusztej

Elkészítése:

A húst felcsíkozzuk és zöldfűszerekkel fűszerezzük. A hagymát apró kockákra vágjuk és kókuszzsíron megpirítjuk, hozzáadjuk a húst és majdnem készre sütjük.
Utána a kókusztejből és a rizslisztből habarást készítünk,
ha kell, vízzel hígítjuk és felöntjük a ragut, majd készre főzzük. Kifőtt spagetti mellé tálaljuk.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

CUKKINIS-TOTUS TÉSZTA: -500 KCAL

Hozzávalók:
160 g totu (tojásfehérje túró)
67 g GM tészta
188 g cukkíni
8 g kókuszzsír
bazsalikom,
oregánó
1 gerezd fokhagyma

Elkészítése:

A tésztát főzzük ki. A cukkinit vágjuk (reszeljük) vékony csíkokra és a kókuszzsíron picit dinszteljük. Sózzuk, ízlés szerint fűszerezzük (bazsalikom, oregánó), nyomjunk rá 1 gerezd fokhagymát.
Ha kész, keverjük össze a totuval és a tésztával fogyasszuk.

DESSZERT:
CSOKIS MUFFIN: -900 KCAL

Hozzávalók:
171 g banán (kb másfél)
76g zapkorpa/64 g zabpehely
42 g karobpor
2 tojás
+ annyi fehérje, hogy 9 egység legyen
36 g kókuszreszelék

Elkészítése:

Az egészet összekeverem és kb 20 percet állni hagyom. Ha nagyon sűrű a tészta, pici vízzel hígítom. 180 fok kb 30 perc. Kb. 12 db muffin lesz.

GOFRI: -500 KCAL

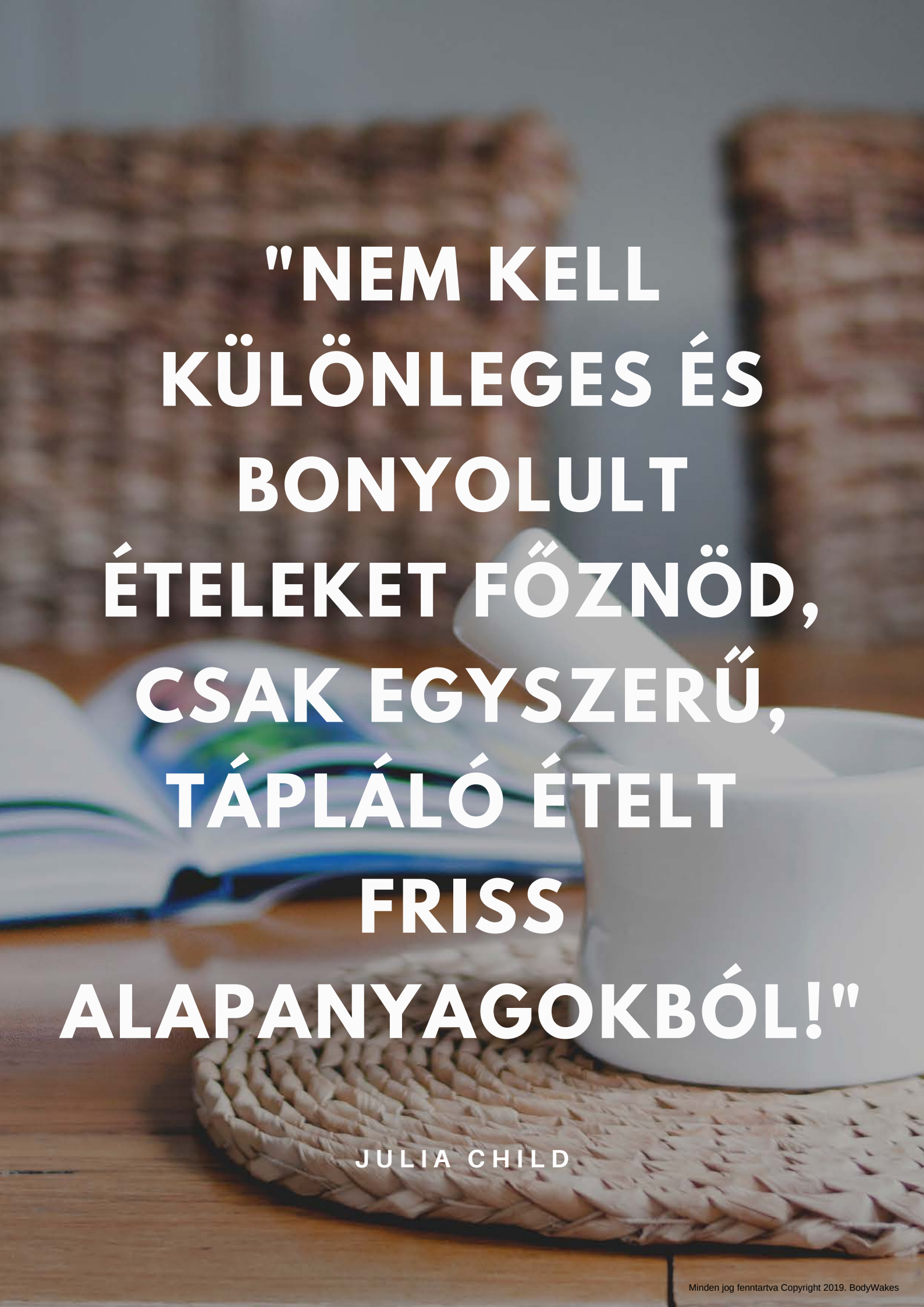
Hozzávalók:
1 M-es tojás
34 gr zöldbanán liszt
8gr Cocomas kókusz-tejszín
6gr kókuszzsír
(ebből kikenni a sütőt és a többit pedig belet enni)

Elkészítése:

A hozzávalókat jól összedolgozom és kisütöm.

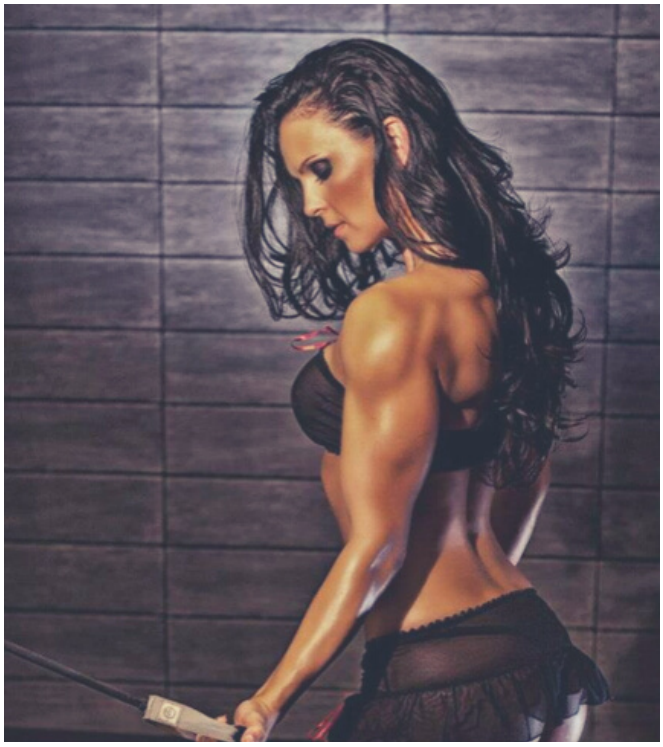
Krémhez a tetejére:
1 banán és 100gr málna összeturmixolva, steviával édesítve igény szerint.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes



Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

9. FEJEZET SPORTAJÁNLÁS



A HORMONTÍPUS A TÁPLÁLKOZÁSON TÚL ABBAN IS IRÁNYMUTATÁST AD, HOGYAN SPORTOLJ EREDMÉNYESEBBEN.

Ha szeretnéd a számodra megfelelő sportolási szokásokat, sportágakat, edzés felépítést kialakítani, érdemes figyelembe venned a hormontípusodra jellemző sajátosságaidat.

Az agyalapi típusnak megfelelő edzési módszer

Izomfejlesztő edzés:
Az agyalapi típus általában nem sportol szívesen. Izomzata kevésbé erős, mint a petefészek- és mellékvese típusoké, nehezebben esik neki izomzatot építeni, ezért számára a legjobb az erőnléti edzés. Ezért az edzésidőt úgy érdemes felosztania, hogy az edzés első felében, 60-70%-ban izomfejlesztő gyakorlatokat végez, az edzés második felében, 30-40%-ban pedig állóképességet fejlesztő tréninget folytat alacsonyabb intenzitással.

Izomfejlesztő edzés lehet például: súlyzós jellegű edzések, TRX, GFlex, Kettlebell, Crossfit, súlyemelés, testépítés.
Az erőnléti edzést inkább kevesebb ismétléssel, de nagyobb súlyokkal érdemes végeznie. Olyan nehéz súlyokkal, hogy 10-12 ismétlés után az izmok fájjanak, égjenek, remegjenek.

Állóképességet fejlesztő edzés:

Az agyalapi típus esetében, ha a cél a zsírvesztés, akkor fontos, hogy oxigén jelenlétében, aerob módon történjen az edzés során az energianyerés. Ilyenkor ugyanis a szénhidrát raktárak kiürülését követően a szervezet az energiát a zsírsejtek lebontásával nyeri. Ehhez viszont a terhelés során a megfelelő pulzustartományt kell tartani.
A típusra jellemző optimális aerob edzési zónát a következő képlettel számoljuk ki:

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

A TÍPUSRA JELLEMZŐ OPTIMÁLIS AEROB EDZÉSI ZÓNÁT A KÖVETKEZŐ KÉPLETTEL SZÁMOLJUK KI:

Alsó pulzus érték: (220 mínusz életkor) x 0,65

Felső pulzus érték: (220 mínusz életkor) x 0,75

Az aerob edzés alatt a pulzusszámnak a két kapott érték között kell lennie.

Az agyalapi típus a legjobb eredményt akkor tudja elérni, ha pl. egy 60 perces edzésből 40 percig erősítő edzést folytat, és miután kiürültek a glikogén raktárai edzés végén, 20 perc cardio edzést iktat be az aerob pulzus tartományban.

Állóképességet fejlesztő edzés lehet például:

- úszás,
- futás,
- kerékpározás,
- gyaloglás,
- aerobic,
- spinning.

Állóképességet fejlesztő edzés

Izomfejlesztő edzés

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

SIKER

3

IGEN, VAN, AKINEK HÍZNIA KELL, HOGY ELÉRJE IDEÁLIS FORMÁJÁT!
ÍGY VOLT EZ KRISZTÁNÁL IS.

RENI 7 KG-OT FOGYOTT TISZTÁN ZSÍRBÓL, MIKÖZBEN MEGDUPLÁZTA SEJTVITALITÁSÁT KEVESEBB, MINT 3 HÓNAP ALATT!

TÖBB MINT 9 KG FOGYÁS TISZTÁN ZSÍRBÓL, EGYENSÚLYI TÍPUSRA VÁLTOTT!

IO. FEJEZET

MIT ÉRHETSZ EL ENNEK A DIÉTÁNAK AZ ALKALMAZÁSÁVAL?

Sikertörténetek

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

IGEN, VAN, AKINEK HÍZNIA KELL, HOGY ELÉRJE IDEÁLIS FORMÁJÁT!

80%-OS SEJTSZINTŰ VITALITÁST IS EL LEHET ÉRNI! ÍGY VOLT EZ KRISZTÁNÁL IS.
LÁSSUK A RÉSZLETEKET!

Kattints a képre és olvasd el a weboldalon a sikertörténetet.

Tudom, sokkal több embert érint a fogyás témája, de bizony azért vannak olyanok is, akiknek hízniuk kell ahhoz, hogy egészségesek legyenek, ugyanis a kóros soványság sem tartozik az egészséges állapotok közé. Ezért Krisztán keresztül bemutatom most Nektek, hogyan és mit csináltunk, hogy úgy érjünk el súlynövekedést, hogy az minőségi, és elsősorban egészséges legyen.

Kriszta 2017 október 25-én látogatott el hozzánk táplálkozási tanácsadásra. Igyekezett már korábban is odafigyelni a táplálkozására, de érezte, hogy valami nincs rendben, és valamit másképp kell csinálnia, vagyis kellene, de nem tudta, hogy mit. Fő célja a hízás volt, hiszen Kriszta a 173 centijéhez 52 kg-ot nyomott a mérlegen, a testzsír %-a pedig 17-es volt, ami már egy sovány állapotot takart. Ezen túl **sokkal több energiát szeretett volna**, mert érezte, hogy alig van.

Jól érezte, mert bizony a **sejtszintű vitalitása is nagyon alacsony volt 35%**, ami egy vegetáló sejtműködést takar, ami azt jelenti, hogy a sejtek nem, hogy nem tudnak már energiát szolgáltatni önmaguk működéséhez, mert amúgy ez az egyik fő feladatuk, hanem szinte nap mint nap küzdenek a túlélésért. Ez az állapot **hosszú távon nagyon veszélyes**, mert ilyenkor sokkal nagyobb az esély degeneratív elváltozásokra és sokkal nagyobb a betegségek kialakulásának a kockázata. Mivel sejtjeink az apoptózis (programozott sejthalál) következtében pusztulnak, majd újratermelődnek, mikor az újratermelődés zajlik, bizony nagyon nem mindegy, hogy mely sejtjeink kezdenek el osztódni, vagyis mely sejtjeinkből van több. Abból, amelyek működése elégtelen, vagy abból, amelyek képesek megfelelően ellátni sejtspecifikus feladataikat.

Kriszta menstruációja sem volt teljesen rendszeres, fájdalmai is voltak, de nem szedett rá gyógyszert. Jellemző volt még olykor hasmenés, puffadás. **Sajnos a szénhidrát toleranciája sem volt kielégítő 25%** volt. (nekem is ennyi volt, mielőtt megismerkedtem a módszerrel).

A szénhidrát tolerancia a hasnyálmirigyünk állapotáról ad nekünk egy visszajelzést, hogy mennyire tudjuk a szénhidrátokat jól feldolgozni, illetve mennyire tudunk belőlük sejt szinten energiát nyerni.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

Ennek működése kiemelten fontos, hiszen a hasnyálmirigyünk az a szervünk, mely előállítja többek között az inzulin nevezetű hormonunkat, melynek ugye a cukoranyagcserében kulcsszerepe van. Az alacsony hasnyálmirigy kapacitásból arra lehet következtetni, hogy a hasnyálmirigy bizony elkezdett kifáradni, melynek a következménye az lehet, hogy egyszer csak nem lesz képes inzulint előállítani, ami egyenes út a cukorbetegséghez. Na de nézzük, mi történt az anamnézis után.

Elvégeztük az anyagcseretípus-mérést, mely során **megállapítottuk, hogy Kriszta egy szimpatikus idegrendszeri dominanciával rendelkező szénhidrát típus**, **elsődleges pajzsmirigy hormontípus dominanciával.** Ezt már mérés nélkül is sejtettem 90%-ban, ugyanis minden típusnak vannak alkati és pszichés jellemzői, de a műszeres mérés ezt jól visszaigazolta. Ekkor már teljesen megértettem, hogy Krisztának miért nehéz híznia. Ugyanis genetikailag az a táplálkozási típus és hormontípus kombináció jellemzi, amelynek ismérve, hogy nehezebben tud hízni, és ha még a táplálkozása sincs jól beállítva, akkor ez tovább erősíti a meglévő egyensúlytalanságot.

Ugyanis a vegetatív idegrendszer szimpatikus oldala felel a gyorsító és lebontó funkciókért, amely neki elég erőteljes dominanciában volt, 80%-ban, és mint tudjuk a pajzsmirigynek is a fő funkciója az anyagcsere fokozás, persze tömören röviden, hiszen a **pajzsmirigy számos más feladatot is ellát szervezetünkben.**

Az égetőrendszer oldaláról nem volt ekkora az eltérés, de azért az egyensúlytól itt is távol volt, hiszen itt lassú égetés volt túlsúlyban, 70%-ban. Ez azt jelenti, hogy ilyenkor sejt szinten az energiatermelő folyamatok nála eleve lassabban mennek végbe, ezért ezen az oldalon is beigazolódott, hogy sok jó minőségű szénhidrátra van szüksége ahhoz, hogy mind az idegrendszeri, mind az égetőrendszeri oldalt az egyensúly felé kormányozzuk. Ugyanis **a szénhidrátok** azok, amelyek **sejt szinten gyorsítják az energiatermelő folyamatokat**, illetve szintén a szénhidrátok azok, amelyek erősítik a vegetatív idegrendszer paraszimpatikus oldalát (ez, ahogyan már feljebb is említettem, Krisztánál csupán 20%-on állt).

A táplálkozásunkkal bizony alapból meghatározzuk, hogy az egyensúly felé kormányozzuk-e a szervezetünket, vagy tovább erősítjük az egyensúlytalanságot. Tehát a táplálkozási típus oldaláról Krisztának sok **jó minőségű szénhidrátra volt szüksége**, ha a fehérjék, zsírok és szénhidrátok arányát nézzük. 60%-ban szénhidrátban gazdag táplálkozás az, ami előnyös neki egy étkezésen belül. Valamint a **napi többszöri étkezés az ajánlott**, ezt mondjuk addig is így csinálta Kriszta, többször evett kevesebbet, de az arányok nem voltak számára ideálisak. Ezen túl igyekezett a tejtermékeket és glutént kerülni, de azért be-becsúszott olykor péksüti, esténként nasik, ropi, olajos magvak. Ezt a részét rendbe tettük, kiiktattam az étrendjéből minden antitápanyagot és helyre tettük az arányokat.

A hormontípus szempontjából pedig (az elsődleges pajzsmirigy mellett másodlagosnak a petefészek típus is jelen volt) **kerülnie érdemes** a finomított szénhidrátokat: fehér liszt, fehér cukor és minden, ami ezekből készül, valamint a koffeint, (itt nemcsak a kávéról beszélünk, hanem pl. zöldteáról, fekete teáról és egyéb anyagcsere-fokozó termékekről), a sok gyümölcsöt és gyümölcslevet a fruktóz miatt, alkoholt, a belsőségeket és vörös húsokat.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

Ezeket már a tanácsadás során átbeszéltük, viszont kértem tőle laborokat is, mert szerettem volna látni, hogy mi van a háttérben az egyes hormonok tekintetében. Ezért az alaplaboron túl javasoltam egy komplett petefészek panelt, egy pajzsmirigy panelt, cukoranyagcserét. Kriszta pedig abszolút együttműködő volt, és meg is csináltatott mindent, amit kértem. Volt több kisebb eltérés is a laborban, egyet szeretnék kiemelni, ez sajnos mostanában többeket is érint, lassan legalább annyira, mint az ösztrogén dominancia.

A pajzsmirigy panelnél megmutatkozott, hogy az fT4 és rT3 (reverz T3) aránya nem jó, vagyis nem jó az átalakítás. Ez egy ún. reverzT3 szindróma. Mit is jelent ez?
Egy mondatban megfogalmazva annyit jelent, hogy a T4 hormonból túl sok rT3 keletkezik és kevesebb T3.

Oké, de miért gond ez?

Egyébként van egy képlet, amivel ezt számolni lehet, és akkor jó, ha ez a számított érték 20, vagy a feletti.

Azért gond, mert a T3 az aktív hormon, a rT3 pedig az inaktív hormon. A pajzsmirigy 90%-ban T4 hormont állít elő, mely a sejtek membránjában alakul át egy jódatom leválásával elsősorban T3-má, ill. a jótékony baktériumok is alakítanak át belőle. A T3 az, ami kifejti a hatását sejt szinten, hiszen csak szabadon lévő hormonok tudnak biológiai aktivitást kifejteni.

De ha túl sok az rT3, tehát a T4-ből több rT3 alakul át, mint T3, akkor az elfoglalja a T3 kötőhelyeit és így blokkolja annak hatását, ergo nem tudja kiváltani a szükséges aktivitást. Ugyanis a rT3 a T3 biológiailag inaktív formája, és jól beleilleszkedik a T3 kötőhelyeibe, elfoglalva azokat. Ennek a rossz átalakulásnak több oka is lehet.

1. Szelénhiány --> ezt ma már lehet nézetni laborból, teljes vérből szükséges nézni. Labor nélkül ezt pontosan nem tudhatjuk, de ami biztos, hogy a magyar lakosság 80%-a szelénhiányos, hiszen nekünk a talajunk is az, és amikor ilyen jellegű problémák merülnek fel, szinte biztos, hogy szelénhiány is áll a háttérben. Az biztos, hogy ahhoz, hogy a T4 hormonból T3 hormon alakuljon át a szervezetben, szelénre van szükség. Persze az sem mindegy milyen szelénre, illetve hosszú távon jód is kell mellé.
Erről részletesen beszéltünk egy korábbi élő online estünkön, amit a **képre kattintva meg tudsz nézni!**

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

2. Gyulladás --> ez Krisztánál a laborból ítélve nem volt.

3. Magas, vagy emelkedett kortizol szint --> konkrétan kortizolt most nem nézettünk, de abból, amit Kriszta az anamnézis során mesélt, bizony voltak stresszes helyzetei, amit igyekezett kezelni, és figyelni rá, azóta már sokkal tudatosabban, de nagy valószínűséggel nála ez volt a másik, ami a háttérben állhatott, és erre utalt még néhány laboreltérés is. Igyekszem ezt most érhetően és röviden összefoglalni.

Emelkedett volt a prolaktin szint is, melynek hátterében szintén több dolog is állhat, többek közt a stressz is. Ugyanis a stressz megélése hat a hipotalamuszra, az serkenti az agyalapi mirigyet, hogy több ACTH és prolaktin hormont válasszon ki. Az ACTH a mellékvesére hat és a kortizol szintet emeli, a prolaktin pedig meggátolja a tüszőrepedést.

Korábban már említettem, hogy szerintünk Krisztánál mellékvese- kortizol eredetű lehetett a kiinduló probléma. Ugyanis a **laborjából a cukoranyagcserét vizsgálva is egy érdekes felállás mutatkozott**. A 60 perces inzulin terhelési pontnál nem voltak jók az értékek, ott magas volt a HOMA IR index, aminek 2 alatt kell lennie. Ez azt mutatja, hogy van-e IR (inzulinrezisztencia). Az éhgyomri és a 120 perces már rendben, csak ugye érdekes, hogy a 60 percesnél meg mégsem oké, tehát olykor lehet a szervezetben - főleg az izmokban - egy átmeneti inzulinrezisztencia, amit amúgy szintén az emelkedett kortizolszint tud okozni.

Illetve mivel alacsony volt a koleszterin érték is, az is egyrészt arra utal, hogy emelkedettebb olykor a kortizolszint, mivel a kortizol is koleszterinszármazék. Így, ha a **kortizol emelkedik, olyankor elveszi valahonnan a szervezetből az előállításához szükséges anyagokat**, például a koleszterint. Másrészt valószínű eleve nem vitt be korábban kellő mennyiségű koleszterinszármazékú ételt, pl. tojást.

Miután szimpatikus pajzsmirigy típusként eleve kevésbé hajlamos hízásra, ez is a cél, hogy minőségi hízást érjünk el. Ezt is már említettem fentebb, hogy a T3 átalakítást is gátolja a stressz, illetve az emiatt járó esetleges emelkedettebb **kortizolszint**. És ez bizony **kihat a mellékvesére is**, hiszen a kortizolt ő állítja elő, és ha mindig munkában kell lennie, hogy előállítsa a kortizolt, akkor az először mellékvese túlműködéshez, majd -alulműködéshez is vezethet. A nátrium szint is az alsó határon volt a laborban, ami utalhat mellékvese kifáradásra.

Ha már ennyire belementem, érdemes megemlítenem, hogy van egy ún. hipotalamusz-agyalapi-mellékvese tengely. Tehát **attól, hogy valaki ugyan nem agyalapi típus, akkor is fontos figyelni, hogy elkerülje azokat az ételeket, amelyek stimulálják az agyalapi mirigyet.** (Ezek a finomított fehér liszt és fehér cukor és miden ami ezekből készül, valamint a fehér rizs, koffein, tejtermékek, alkohol), hiszen az agyalapi mirigy karmester tulajdonsága révén irányítja az összes periférián lévő hormontermelő mirigyet (mellékvese, pajzsmirigy, petefészek), és ha az ő működésében zavar áll be, az megzavarja a többi működését is.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

4. Bélbaktérium egyensúly felborulás --> érdemes a bélflóra regenerálódására is hangsúlyt tenni, ami amúgy sosem árt, mert sajnos az elég sok mindentől meg tud borulni. Az MCHC szint Kriszta laborjában picit magasabb, ez az átlagos hemoglobin koncentrációt jelzi a vörösvértestekben. A hemoglobin a vér oxigénszállító molekulája. Amikor ez emelkedett, mármint az MCHC szint, ennek hátterében állhat B12- vagy foláthiány, vérszegénység, alacsony gyomorsavszint. Egy picit alacsonyabb volt a ferritin szint is, mely mögött szintén vérszegénység és vashiány állhat.
Nála ezek nem voltak vészesen emelkedett értékek, de azért már érdemes figyelni rájuk. Viszont ugye **az alacsony gyomorsavszint miatt a gyomorban végbemenő fehérjeemésztés romolhat**, és ha nem kellően megemésztett táplálék jut tovább a vékonybélbe, az már megboríthatja a bélbaktériumok egyensúlyát. Szóval érdemes erre is figyelni. A protokollnál ezt is figyelembe vettük.
Ezek alapján **összeállítottunk egy személyre szabott étrendkiegészítő ajánlást** is a már megbeszélt személyre szabott diéta mellett.
És minő véletlen, az eredmények bizony nem maradtak el. Mondjuk tény, hogy Kriszta nagyon lelkiismeretesen csinált mindent, sokat kérdezett, folyamatosan egyeztettünk, és nem a kifogásokat kereste, hanem a megoldást. Elindult az úton, tette a dolgát és csinálta, amit megbeszéltünk. Aztán végül olyannyira „megfertőztük", hogy eljött a táplálkozási szemináriumunkra is, hogy még többet tudjon meg szervezete működéséről, majd most ott tartunk, hogy részt vesz a BodyWakes Életmód Akadémia online tanácsadói képzésén, nagyon büszke vagyok rá.

Na de nézzük is végszóként, de nem utolsó sorban, hogy milyen eredményei lettek **a kontrollmérés alkalmával**!
2018 február 14-én jöttek hozzám vissza kontrollra a párjával, aki csak úgy mellékesen megjegyzem, hogy szintén elindult Krisztával együtt az egészségtudatosok útján, szintén remek eredményekkel, mondjuk ilyen társ mellett, mint a Kriszta, azért könnyebb dolga volt/van. :) De most Krisztán a hangsúly.

A **sejtszintű vitalitása 80%-ra emelkedett**, amit érzett is, ez már a kiváló kategória, itt a sejtek bizony már „kicsit" másképp működnek. Emlékeztek még az elejére, 35%-on volt? A **szénhidrát toleranciája 70%-ra emelkedett**, ami már szintén a megfelelő tartomány. És ezek mellett a szép eredmények mellett a fő célunk felé is nagyon jól haladunk, ugyanis elindult a minőségi hízás is. A mérleg már 54 kg-ot mutatott, a testzsír% is felment 20,1-re, 20 alatt nőknél azért nagyon nem oké, a zsigeri zsír is feljebb ment eggyel, neki ez is alacsony volt, és ami külön szót érdemel, az az izom, ami szinte ugyanott maradt. Ami azért lényeges jelen esetben, hogy a **minőségi hízás nem járt közben nagy izomveszteséggel**. Megbeszéltük, hogy hamarosan csináltat majd egy újabb labort is, hogy az ott lévő értékeket is csekkolni tudjuk.

Gratulálunk Krisztának és külön öröm számomra, hogy a BodyWakes Életmód Akadémia hallgatói között üdvözölhetünk!

Csonka Enikő
BodyWakes alapító és egészségmentor

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

Reni 7 kg-ot fogyott tisztán zsírból, miközben megduplázta sejtvitalitását kevesebb, mint 3 hónap alatt!

Kattints a képre és olvasd el a weboldalon a sikertörténeteket!

Reni március végén járt nálunk először, azzal a céllal, hogy egy számára ideális diétával egyszerre érje el az ideális formáját és a hosszan tartó, jó egészséget.
A tanácsadás első részében, egy **anamnézis során átbeszéltük jelenlegi életmódbeli szokásait, kórelőzményeit**, melyek alapján feltételezhetővé vált, hogy valamilyen hormonális egyensúlytalanság is jelen lehet a háttérben.

Ezek után elvégeztünk különböző méréseket, amik alapján meghatároztam Reni:
- táplálkozási típusát,
- hormontípusát és
- egyéni érzékenységeit.

Táplálkozási típusa alapján lassú égetésű szénhidrát típus lett. Ez azt jelenti, hogy a sejten belüli glikolízise (lebontott szénhidrátok elégetéséből származó energianyerő folyamat) lassabban zajlik, aminek köszönhetően lassabban és kisebb mennyiségben tud úgynevezett oxálacetátot termelni. Az oxálacetát és egy másik anyag, az acetil-conezim-a aránya nagyban befolyásolja azt, hogy sejten belül az energianyerés milyen hatékonysággal zajlik.

Ha az oxálacetát kevesebb, akkor ez az arány felborul és az energiatermelő folyamatok nem megfelelően mennek végbe, ami hosszútávon sejtkárosodáshoz, sejtpusztuláshoz vezet. Ez a folyamat az egész szervezetünkre kihat és különböző egészségügyi kihívásokban nyilvánulhat meg.

Ahhoz, hogy ezt kiegyensúlyozzuk, Reninek több minőségi szénhidrátra volt szüksége a táplálkozásban, kiegészítve a számára megfelelő mennyiségű fehérjével és zsírral.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

A női szervezetben négy olyan hormontermelő mirigy van, ami bizonyos élelmiszerek elfogyasztása után aktívabban működik. És mindenkinél van egy, (s van, akinél kettő is) ami dominánsan működik, tehát már alapból is aktívabb. **Ha én nem tudom, melyik a domináns hormontermelő mirigyem, és folyamatosan olyan élelmiszereket fogyasztok**, melyekkel pluszban stimulálom azt, akkor egy **állandó leterheltség alatt tartom az adott mirigyet**, ami különböző egészségügyi problémákhoz, hormonális egyensúlytalansághoz, vagy hízáshoz is vezethet.
Ráadásul azokat az élelmiszereket, amik az adott hormontípusunk alapján nem megfelelőek, jellemzően kívánni szoktuk, hiszen (bár csak rövid időre) szinte doppingként hatnak ránk, amiért újból és újból megkívánjuk őket.

Ezzel Reninek sem volt könnyű szembenézni, hiszen ki kellett vennünk étrendjéből az agyalapi mirigyét stimuláló tejtermékeket, konkrétan minden állati eredetű tejterméket, annak ellenére, hogy nagyon szerette őket.
Miután összeállítottam étrendjét és mindent részletesen átbeszéltünk, még egy **laborjavaslatot is adtam neki**, annak érdekében, hogy utána járhassunk van-e valamilyen hormonális egyensúlytalanság a szervezetében.

Reni megcsináltatta a laborokat, melyekből kiderült, hogy ösztrogéndominanciája van, ami mellett még a pajzsmirigy hormonátalakítás sem megy végbe optimálisan a szervezetében. (Ezekről bővebben olvashattok a poszt alatt található linken.)
Annak érdekében, hogy az étrenden felül összeállítsuk a különböző protokollokat, amelyek segítik a regenerációt, egyeztettünk egy kontroll időpontot.

Reni emellett következetesen tartotta az étrendet, aminek köszönhetően a tanácsadást követő alig 3 hónap múlva örömmel állapítottam meg, hogy kezdeti 35%-os vitalitása felemelkedett 70%-ra, tehát megduplázódott!
És ez még nem minden, hiszen **7 kg-ot fogyott tisztán zsírból**!
Elmesélte továbbá, hogy megszűnt minden kellemetlen menstruációs panasza. Már nem görcsöl és nincs a kínzó édességvágy sem többé.

Amin pedig leginkább meglepődött, hogy mindezt éhezés és szenvedés nélkül érte el.
És ez még csak a kezdet!

Gratulálok Reni az eddigi eredményekhez! Csak így tovább!

Kiss Vivien
BodyWakes Egészségmentor
Funkcionális táplálkozási tanácsadó

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

Kattints a képre és olvasd el a weboldalon a sikertörténeteket!

TÖBB, MINT 9 KG FOGYÁS TISZTÁN ZSÍRBÓL (napi 2000 kcal mellett). EGYENSÚLYI TÍPUSRA VÁLTOTT!

50%-kal MEGNÖVEKEDETT SEJTSZINTŰ VITALITÁS.
MEGSZŰNTEK A MIGRÉNES FEJFÁJÁSAI.
EMÉSZTŐRENDSZERE TÖKÉLETESEN MŰKÖDIK.
ELMÚLTAK A MENSTRUÁCIÓT KÍSÉRŐ GÖRCSÖK.

TÖBB, MINT 9 KG FOGYÁS TISZTÁN ZSÍRBÓL (napi 2000 kcal mellett).
EGYENSÚLYI TÍPUSRA VÁLTOTT.
FELTORNÁZTUK SZERVEZETÉBEN AZ ALACSONY VAS SZINTET!!
TÖKÉLETESEN HELYREÁLLT LABORRAL ÉRKEZETT VISSZA HOZZÁM.

Tündi az anamnézis során krónikus fáradtságról számolt be, amit nem is csodáltam, hiszen nemcsak sejtszintű vitalitása volt alacsony, de a hozott laborok alapján a vas szintje is. Nyilván egymásból következik a kettő.

Miután részletesen kikérdeztük az életmódbeli szokásairól, a **műszeres mérés során a következőket állapítottuk meg:**

Tündi táplálkozási típusa szénhidrát (szimpatikus) pajzsmirigy+petefészek hormontípussal.
Ha valaki szénhidrát típus, az azt jelenti, hogy a vegetatív idegrendszerének szimpatikus oldala dominánsabb, míg a paraszimpatikus oldala gyengébb.

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

A paraszimpatikus oldalt a jó minőségű szénhidrátok, míg a szimpatikus oldalt a fehérjék és a zsírok erősítik. Ebből kifolyólag a gyengébb paraszimpatikus oldalt több jó minőségű szénhidrát fogyasztásával erősíteni tudjuk, melynek következtében helyreáll a vegetatív idegrendszeri egyensúlytalanság. Ez ki fog hatni a szervek, szervrendszerek működésére is. Ha valaki szénhidrát típusba tartozik, akkor neki kevesebb fehérjére és még kevesebb zsírra lesz szüksége. Ezeket a paramétereket, valamint egyéni érzékenységet és hormontípust is nézünk az anyagcseretípus mérés során, hogy a leghatékonyabban tudjuk személyre szabni a táplálkozást.
Hormontípusok alapján meg tudjuk mondani, hogy mely ételek-élelmiszerek okoznak hormonális túlműködést a szervezetben. Ez **azt jelenti, hogy mindenkinek van legalább egy olyan hormontermelő mirigy a szervezetében, mely érzékenyebben reagál** és bizonyos élelmiszerek hatására hajlamos túlműködni. Ezek túlstimulálása bizonyos ételekkel hormonális egyensúlytalanságot (ezáltal hízást) fog okozni. Ha odafigyelünk arra, hogy az adott hormontermelő mirigy ne legyen túlpörgetve, azzal regenerálni tudjuk a szervezetet, beindítani a fogyást, helyreállítani az egyensúlytalanságokat, hogy beálljon a szervezet ideális egyensúlyi állapota. Képzeljétek, Tündi ezt az egyensúlyi állapotot el is érte, ami **fantasztikus eredménynek számít**! A szervezet számára ez a legideálisabb állapot.

Az elsődleges hormontípusa a pajzsmirigy, másodlagos pedig a petefészek. Ez azt jelenti, hogy számára stimulánsként hatnak a vörös- és vadhúsok, a (zsíros) állati eredetű tejtermékek, a finomított szénhidrátok, a koffein, a fruktóz és a méz, belsőségek és a csípős, fűszeres ételek –> hormonális egyensúlytalanságot–> **hízást váltanak ki**!

Ezeknek az információknak az ismeretében úgy állítottam össze Tündi étrendjét, hogy az autonóm idegrendszerben egyensúlyt hozzunk létre és levegyük a terhelést a domináns hormontermelő mirigyekről, illetve kivettük a toxinokat (glutén, tejfehérje), amelyek levitték sejtszintű vitalitását és terhelték emésztőrendszerét.
Emellett pedig az alacsony vas szintjének is ez volt az egyik oka, hiszen **a rendszeres glutén fogyasztás felborítja az emésztőrendszerben a jó és rossz baktérium arányát**, ami miatt a vas akkor sem tud kellőképpen felszívódni, ha táplálkozásunk megfelelő arányban tartalmazza. Sajnos a problémát ilyenkor a vas pótlása csak tetézi a legtöbb esetben, hiszen ez olaj a tűzre, a „rossz" bacikat kezdjük el túlzottan táplálni. Elmondható, hogy ebből a szempontból az is mindegy, hogy szerves vagy szervetlen vasról beszélünk.
A megfelelő étrend **0. lépése volt a glutén elhagyása** annak érdekében, hogy a vas szint helyre álljon, emellett pedig személyre szabott étrend-kiegészítő ajánlással segítettük pluszban a szervezetet. Tündi laborjában a vas szint az alsó határon volt, amit pár hónap alatt feltornázott közép tartományba, amit érez is a vitalitásán. (Aki küzdött már hasonló problémával, csak az tudja, hogy ez milyen mértékű fáradtság érzettel jár.)

A 100%-ban személyre szabott étrendnek köszönhetően, 2000 kcal mellett 9,3 kg-ot fogyott TISZTÁN ZSÍRBÓL úgy, hogy az izmai abszolút nem látták ennek kárát, tehát abszolút minőségi fogyásról beszélünk.

GRATULÁLOK A FANTASZTIKUS EREDMÉNYEIDHEZ TÜNDI!

Smeller Kitty
Egészségmentor
Funkcionális táplálkozási referens

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

11.

FEJEZET

BODYWAKES

HOGYAN LÉPJ TOVÁBB?

Ezeknek az információknak a birtokában és azok gyakorlatba történő átültetésével könnyebben és gyorsabban érheted el a jó egészséget, magas energiaszintet és az ideális testsúlyodat, és sokat tehetsz annak érdekében, hogy megelőzd azokat a az egészségügyi kihívásokat, amelyekre típusodból fakadóan hajlamosabb vagy.

Amennyiben még több információra vágysz azzal kapcsolatban, hogyan tápláld szervezetedet, gyere tovább egyénre szabott, holisztikus szemléletű **Online Táplálkozási Programunkra, amelyre 5000 Ft egyedi kedvezményt biztosítunk.**

Még több információt megtalálsz **a képre kattintva!**

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

12. Mellékletek

- Egészségtudatos táplálkozási ajánlások
- Antitápanyagok listája
- Élelmiszerlista
- Bevásárlólista
- Diétaháború vége - online előadás elérhetőség ajándék kuponkóddal
- Kedvezmény kupon

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes

13. FEJEZET
SZAKMAI AJÁNLÁSOK

DR. RUZSÁS ÉVA
BELGYÓGYÁSZ

„Szeretnélek bíztatni az ÉLETMÓDVÁLTÁSRA. Azonnal jöhet a válaszod, minek nekem mentor, elég az elhatározás és az erős akarat! Csakhogy nagyon tévedsz, az elhatározás és az erős akarat ahhoz kell, hogy odaállj a starthoz. De az úthoz, amin eljutsz egy tartós – hangsúlyozom, nem időszakos életmód változtatáshoz, vezetőre van szükséged, mert eltévedsz.

35 éve dolgozom belgyógyász, kardiológus és foglalkozás egészségügyi orvosként és ezáltal az egészségügy és a magyar emberek egészségi állapotának és gondolkodás módjának – életmódjának széles palettájára van rálátásom.
Kezdetekben még elsődlegesen a betegeim vergődéseit láttam a súly problémák, a diéták, és a rendszeres mozgás kérdésével kapcsolatban.
Gondjaim voltak, mint dietetikai és életmód tanácsadó orvos, mert nem tudtam igazán tartós eredményeket, biztos sikert garantáló módszereket ajánlani.
Aztán az életkorom előre haladtával már személyesen én is beléptem az útkeresők csapatába és a betegeimmel konzultálva próbálkoztam százféle programmal.
A káposztalevestől az egész speciális étrend kombinációig mindent kipróbáltam, de a jojó effektus, azaz a fogyás utáni visszahízás engem sem került el. Törtem a fejem, hogy hogyan tudnék előre lépni és a sok általános tanács és elv helyett egy egyedi, személyre szabott programot javasolni és kipróbálni. Ekkor jött a találkozás egy életmódjában-megjelenésében teljesen pozitívan megváltozott ismerősünkön keresztül Zsolt és Enikő módszerével.
Elmentem egy szombat délelőttön előadásukra, még az utolsó pillanatban is kétkedve, hogy orvosként mit keresek én itt, nekem kéne oktatni, nem engem…. Az előadás azonban meggyőzött arról, hogy így kell kezdeni az életmódváltást!”

HESZBERGER EDINA
DIETETIKUS

„Végre egy módszer és tudás, melynek segítségével valóban egyénre szabható étkezési irányelvek adhatók!

Nem egy újabb divat-hullám, hanem a test valódi igényeit kiszolgáló ajánlás-rendszer, mely tudatosan kialakított szokások segítségével átütő eredményt hoz; a gyakorlatban mindenkinél egyaránt működik, mert követve az objektív tesztek által kapott eredményt és tanácsokat, alapjaiban változtatja meg a testi működést.

Jelenleg nincs ehhez hasonlóan nagy segítséget jelentő módszer az étkezési tanácsok útvesztőjében.”

DR. RUSVAI BEÁTA
GYERMEKGYÓGYÁSZ SZAKORVOS, ORVOS-TERMÉSZETGYÓGYÁSZ, AKUPRESSZŐR, OKLEVELES FUNKCIONÁLIS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ, HORMONEGYENSÚLY TANÁCSADÓ

"Orvos-természetgyógyászként ugyanaz a cél motivál engem is, mint a Bodywakes csapatát: minél több embert megismertetni az egészségtudatos életformával, melynek részei a tudatos, pozitív gondolkodás; az egyénre szabott, egészséges táplálkozás és a megfelelő testmozgás.

Én is úgy gondolom, hogy mindhárom terület együttes, tudatos fejlesztése szükséges ahhoz, hogy az ember egy egészséges, teljes, kiegyensúlyozott életet élhessen.

Ajánlom ezt a programot mindazoknak, akik szeretnének egy szakértő, támogató közegben az egészségtudatosság útján elindulni és fejlődni."

Minden jog fenntartva Copyright 2019. BodyWakes