



Sajtból van a Hold, és a gólya hozza a kisbabát...



Üdvarolni a szerelmünknek. Megölelni a gyermekünket. Virágot vinni anyák napjára. Egy jól elvégzett munkáért fogadni az elismerést. Élvezni a tudás adta biztonságot. Maradandót alkotni. Kívívni a megbecsülésünket. Ugye, ezeket sohasem bízánk másra? Talán nem is lehet. Miért bízánk másra az egészségünket?

Hétköznapi mese

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy ember. Történetünk szereplője nem kis dolgot vett a fejébe, pedig nem volt ő egy valódi csodabogár, leginkább másokhoz hasonlóan tengette napjait. Becsületesen dolgozott, mindig időre befizette az adót, szabad idejében a bevásárlóközpontok akciós újságjait lapozgatta, jobb napokon a televíziót nézte, a bulvársajtót olvasgatta.

Mivel szép családja, felesége és gyermekei voltak, és a munkahelyén is megbecsülték, nagyon fontosnak tartotta, hogy sokáig megőrizze a munkaképességét, testi erejét, szellemi frissességét. Nem titkolta azt a vágyát sem, hogy becsületes és szorgalmas élete gyümölcsét hosszú ideig teljes egészségben szeretné élvezni.

Miközben ezen morfondírozott, rádöbbsent, hogy mindez semmivé válik, ha nem gondoskodik megfelelően az egészségeről. Ezért elhatározta, hogy a saját kezébe veszi ezt az alapvető dolgot.



Elhallgatnak előlünk valamit?

Főhősünk egy furcsa korban, a XX. és XXI. század fordulóján élt, rendkívül sokirányú behatások érték, szerteágazó, nemegyszer egymásnak ellentmondó információk jutottak el hozzá.

Mint általában, az egészséggel kapcsolatos hírek is a következőképpen kezdődtek a leggyakrabban: „magukat meg nem nevező hírforrások állítása alapján...”, „szakértői bizottságok megállapításai szerint...”, „bizonyos újságok azt írják, hogy...”, „egyes szakemberek véleményéből fakadóan...” stb. De az ismerősei is hasonlóan kezdték a mondanóikat: „Valahol azt hallottam, hogy...”, „A múltkor a TV azt állította, hogy...” stb. stb.

Bár nem érezte magát maradinak, mégiscsak furcsának találta, hogy nem konkrét személyekre és adatokra hivatkoznak.

Ő ezt a maga egyszerűségében így gondolná helyesnek.

- Hol van már az az idő - tűnődött -, amikor a tudósok a saját kísérleteik,



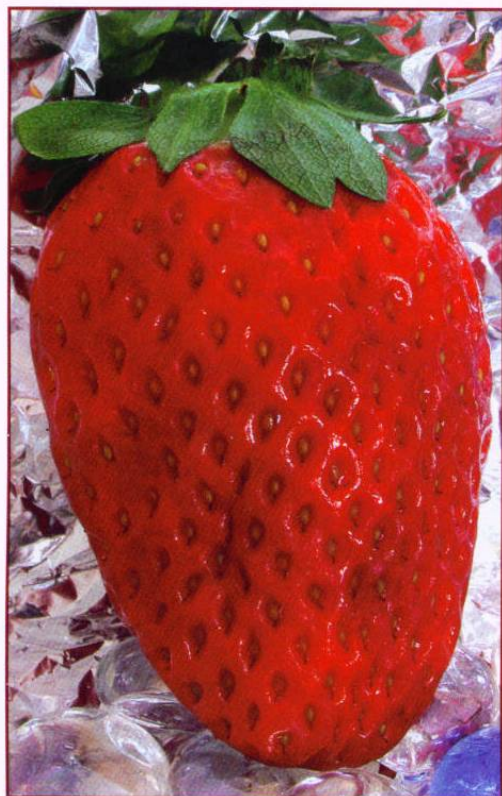
megfigyeléseik eredményeit közzölték? Hol van már Szent-Györgyi Albert, aki maga is annyi C-vitamint fogyasztott, amennyit másoknak javasolt?

Ez egy kicsit zavarta, de a hírek egyre inkább beültették azt a bogarat a fülébe, hogy helyes táplálkozással hozzájuthatunk az egészséghez szükséges vitamin mennyiséghez.

- No - mondotta, mikor már elegendő ismerettel rendelkezett -, nekivágok a bevásárlásnak!

Eltervezte, hogy a hallottak alapján a vitamindús zöldségekből, gyümölcsökből annyit fog enni, hogy már ne legyen szüksége étrend-kiegészítő alkalmazására.

- Hiszen itt a nyár - gondolta -, a pultok roskadoznak a friss zöldségek,



gyümölcsök alatt! Na, nehogy már tablettákat kelljen ennem!

Nem az, aminek látszik

Vitt magával egy tudományos tápanyagtáblázatot és egy nagyobb teljesítményű számológépet is. Alapos számításokat végzett, osztott, szorozott, időt, fáradságot nem kímélve.

Miközben a számológép billentyűit bökdöste és a tarkóját vakargatta, a következő eredményre jutott.

- Ha én legalább 1000 mg C-vitamin szeretnék a szervezetembe juttatni, akkor naponta meg kéne ennem 2,5 kg! citromot, földiepret vagy 3,5 kg! ribizlit. De az is megteszi, ha 10 kg! meggyet, 12,5 kg! cseresznyét vagy 14,5 kg! őszibarackot eszünk meg naponta!?



Ekkor egy kicsit hosszúkássá vált az arca, és a szeme - aminek nem igazán akart hinni - eléggé elkerekedett.

- És mi volna, ha inkább zöldséget ennék. Akkor zöldpaprikából csak másfél kilónyira, káposztából 2-3, paradicsomból 4-5 kilogrammnyira volna szükségem minden nap! Tyűű!! Az áldóját! És az egész jóformán nem ér semmit, ha nem nyersen eszem meg!

Zavarában, inkább gyorsan az E-vitamint kezdte számolgatni, idegesen babrálva a számológép gombjait.

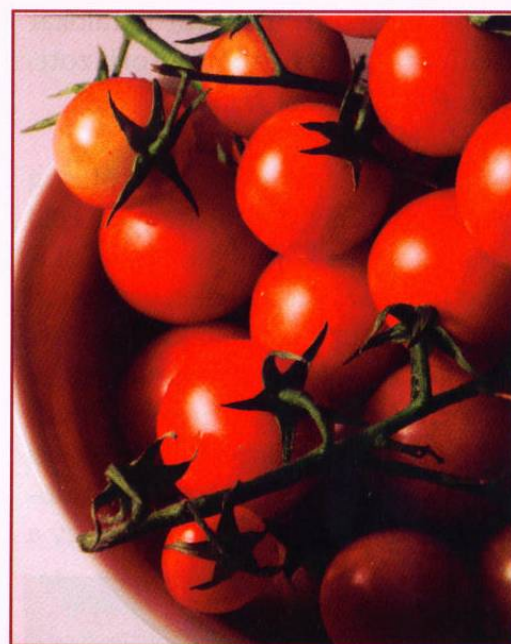
- Na, lássuk csak! Hát, ez nem lehet igaz!? 53,5 kg! paradicsom tartalmaz 400 NE E-vitamint! Te jó ég! Még az a szerencse, hogy dióból vagy mandulából elég volna naponta másfél kilónyit megenni! Úristen!? Napi másfél kiló!?

Ekkor valami furcsa ürességet érzett a fejében. A bőre nyirkossá vált, verejtékcsepp gördült végig a halántékán. Kissé meg is tántorodott.

- Akkor miért lehet olyan sok helyen azt hallani, hogy megfelelő táplálkozással, sok zöldség és gyümölcs fogyasztásával elegendő vitaminhoz lehet jutni?

A gyermekkorára gondolt. Nem szívesen tette ezt, mert nem szerette, amikor nem vették komolyan. Kérdéseire gyakran kapott olyan választ, hogy „a kisbaba úgy lesz, hogy a gólya hozza” és „a Hold azért fehér, mert sajtból van, és azért foltos, mert a sajt lyukacsos”.

Most mintha megint gyermeknek érezné magát, pedig akkor azt remélte, ha felnőtt lesz, majd biztosan egyszerű és igaz válaszokat fog kapni. Nem lesz bennük semmi félrevezető. Nem csapják be, nem mondanak például olyat, hogy „az ételszerekekben elegendő a vitamin”.



Hitte, hogy nem hallgatják el előle, hogy 1966-tól 1990-ig a sárgarépa 40%-át, a káposzta 95%-át veszítette el a vitamintartalmának a termelési módszerek megváltozása miatt. Nem tévedés, 95%-a elveszett! Hiányzik, nincs, köddé vált! És azóta eltelt 15 év! Ma legalább 20-szor annyi káposztát kéne megennünk, hogy ugyanannyi vitamint juttassunk a szervezetünkbe. Remélte, nem mulasztják el azt közölni, hogy a tudományos tápanyagtáblázatok elavultak, és gyakran nem veszik figyelembe ezt a változást.

Egy lángelme tanácsai

Bízott benne, hogy nem hallgatják el azt az „aprócska” ténytet, hogy Szent-Györgyi Albertet is foglalkoztatta ez a kérdés. Ő maga kezdetben 1000, majd idősebb korában napi 8000 mg C-vitamint fogyasztott télen-nyáron.

Azt tanácsolta, hogy együnk sok zöldséget, gyümölcsöt, de emellett se feledkezzünk meg a C-vitamin pótlásáról. Ma már tudjuk, hogy ez a többi vitaminra is érvényes.

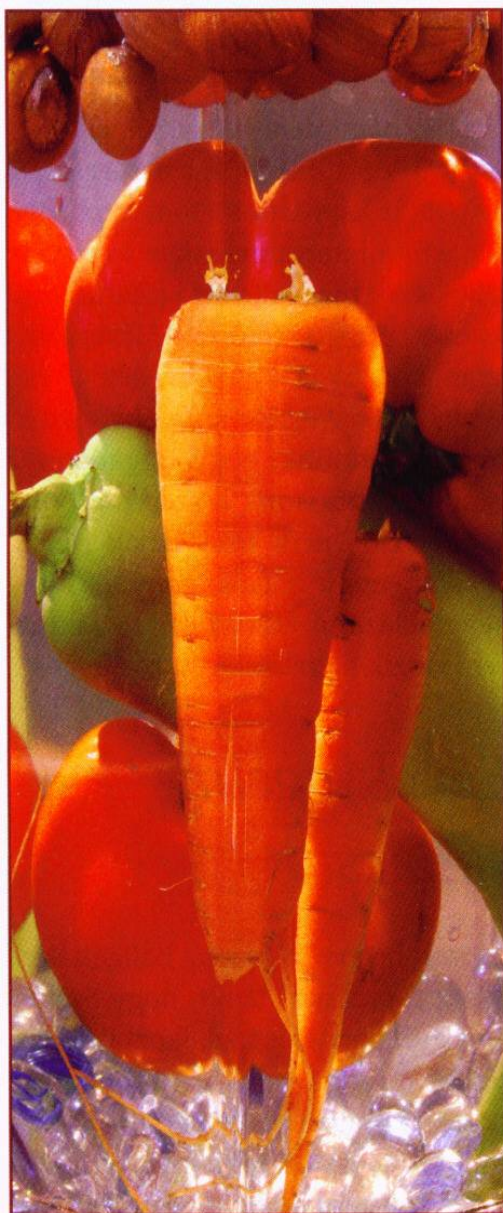
Hihetünk Szent-Györgyi Albertnek! Hiteles ember volt. 93 éves koráig élt és élete végéig testileg-szellemileg megőrizte frissességét. Idős korában tanult meg egy léccel víziszélni, 87 évesen az



óceánban úszott, időnként fiatalokat mentett ki a sodrásból, vitorlázott, motorbiciklin közlekedett.

Tudott valamit!

Térjünk már észhez! Ébresztő! Meg kéne már végre érteni, hogy a Föld nem egy lapos korong, amelynek kiülhetünk a szélére, és balga tekintettel kalimpálhatunk a lábainkkal! Szent-Györgyi egy Nobel-díjas tudós, és az elismerést azért kapta, mert egy lángelme volt. Tudományos felfedezései alapjaiban rázták meg az orvostudományt. Kinek higgyünk? Neki vagy a



bulvársajtónak, a névtelen véleményeknek? Ne hagyjuk magunkat elsodorni a hamis adatok áradatában!

És tegyük a szívünkre a kezünket! Nem kell hangosan kimondanunk, csak magunkban ismerjük be. Nem csak egészséges ételleket fogyasztunk, pedig láthatjuk, ha csak azt ennénk, se volnánk képesek minden hiányzó anyagot pótolni.

Általában főzzük, sütjük, fagyasztjuk, konzerváljuk az ételleinket, amelyek tele vannak adalékanyagokkal. Életvitelünk inkább növeli a vitamin igényünket. Elég gyakran becsúszik egy kis csoki, fagyika, péksütike, cukros üdítőcske stb., stb.

Gondoljunk a gyermekeinkre: csipsz, hamburger, kóla. Jó, ha naponta néhány szem friss gyümölcsöt vagy pár deka friss zöldséget elfogyasztunk. Persze, nem vagyunk fából. Ne is legyünk! De azt se hagyjuk, hogy butuska gyermeknek nézzenek min-

ket és ne a saját és családja egészségéért felelősséget vállaló, öntudatos egyénnek.

De minden jó, ha jó a vége. És a történetünk szereplője még ma is él és nem halt meg, sőt boldog és egészséges a családjával együtt.

Én is ezt kívánom mindenkinek! Sokáig, boldogan és egészségesen éljen! Mert van remény és van megoldás. De ehhez nagyon fontos, hogy ne feledkezzünk meg nyáron se az élethez nélkülözhetetlen és a táplálékainkból hiányzó vitaminok pótlásáról!

Nyáron is minden nap jussanak eszünkbe **Nobel-díjas tudósunk, Szent-Györgyi Albert szavai:**
„A vitamin olyan anyag, amely akkor okoz betegséget, ha nem esszük meg.“

Szeretettel:

Dr. Lenkei György