

Marton Melinda

Tudatos Ételtársítás

TÖBB MINT
— 40 —
ÉTELTÁRSÍTÁSI SZABÁLY
KONKRÉT PÉLDÁKKAL



MARTON MELINDA

Tudatos Ételtársítás

Több mint 40 ételtársítási szabály
konkrét példákkal

Marton Melinda
Tudatos ételtársítás szeminárium (pdf) ©

www.testtudatos-taplalkozas.hu
melinda@testtudatos-taplalkozas.hu

Kiadó: Marton Melinda e.v.
Első kiadás
Budapest, 2019

Illusztráció: a Shutterstock licence alapján használva
Felelős szerkesztő: Bányai Balázs

Minden jog fenntartva.

Az e-book – a kiadó előzetes írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját. Az e-book-ot a szerzői jogról szóló 1999. LXXVI. hatályos törvény védi.

Jogtulajdonos: © Marton Melinda, 2019

A könyvben leírtak a saját kutatásomon és tapasztalatomon alapulnak, nem helyettesítik az orvosi vizsgálatot, és diagnózist. Ezért kérek, mindenképp konzultálj szakorvossal és dietetikussal! Sem a szerző, sem a kiadó nem vállal jogi felelősséget a könyvben leírt tanácsok követéséből, az információk félreértéséből, és a helytelen következtetések levonásából bekövetkező sérülés vagy betegség bekövetkeztéért.

testtudatos-taplalkozas.hu

Tartalom

Köszönetnyilvánítás	5
A szerzőről	6
Kiknek szól ez a könyv?	7
Személyes történetek	8
Vélemények	II
A szerző előszava	16
Tudatos szemléletváltás a táplálkozásban	18
Szétválasztó diéta és testkontroll helyett tudatos ételtársítás	27
Az ételtársítás 7 legfontosabb szabálya	41
8+1 leggyakoribb hiba az ételtársításban	60
Az ételtársítás és az Ayurvéda	72

A szerzőről

Marton Melinda tudományos kutató. A Testtudatos táplálkozás (2015), a Testtudatos életmód (2016), a Testtudatos táplálkozás tanfolyam (2017), és a Gluténmentes kisokos (2019) című könyvek szerzője, a helyes ételtársítás és a gluténmentes, teljes értékű növényi táplálkozás szakértője. A Társító Diéta© és a Testtudatos táplálkozás© módszerének megalkotója. Célja, hogy minél több emberrel megismertesse az egészséges táplálkozás alapelveit.

Eddig több mint 100 saját képzést tartott, főzőtanfolyamot, tréninget, előadást, amiken több mint 1.000 fő vett részt. A képzéseit saját maga dolgozta ki, és azt tanítja, amit ő maga is él, és gyakorol.

Az egészséges táplálkozás egyik meghatározó hazai képviselője. Megszervezett több mint 130 táplálkozási szakértői fórumot. Folyamatosan jelennek meg cikkei a médiában, és rendszeresen hívják előadónak és főzőversenyekre szakmai zsűrinek. Munkája elismeréseként 2014-ben megválasztották az Év Vegetáriánusának. 2013-19-ig vezette a Gluténmentes teljes értékű növényi Főzőiskoláját. Tanfolyamai most már online is elérhetőek. Év Kiváló Szakembere 2017 díjazott.

Mindig is a fejlődés motiválta, hogy az élet minél több területén tudatossá váljon, és ezt másoknak is lehetővé tegye.

Mottója:

***„A helyes táplálkozás létünk összes területén
egészséget teremt.”***

T. Colin Campbell, PhD
a Kína-tanulmány szerzője

Kiknek szól ez a könyv?

Azért készítettem el írásban is a Tudatos ételtársítás szeminárium tananyagát, hogy ezzel is segítsem a megértést, a tudás elmélyítését. Az ételtársítás egy olyan tudás, ami független a különböző táplálkozási irányzatoktól. Nem kell lemondanod semmiről, ha tudod, hogy mit mivel egyél együtt és mivel ne.

Ez a könyv azoknak szól,

- akiket érdekel az ételtársítás
- akik szeretnék megtanulni, hogy mit mivel társítsanak helyesen,
- akik szeretnék a kezükbe venni a saját táplálkozásukat, és szeretnék tudatosan kialakítani az egyéni táplálkozásukat és az egyéni étrendjüket,
- akik vállalják a felelősséget a testükért,
- akik hajlandóak energiát fektetni abba, hogy megtanuljanak testtudatosan táplálkozni.

A szerző előszava

Tudományos kutatóként a fő szakterületem az ételtársítás. Azért választottam ezt a témát, mert amikor évekkal ezelőtt elkezdtem foglalkozni a táplálkozással, rögtön megértettem, hogy az ételtársítás tudatos alkalmazása kulcsfontosságú az egészség megőrzéséhez és a betegségek megelőzésében.

2012 óta folyamatosan kutatom az ételtársítást. Az ételtársítás nem arról szól, hogyan válasszuk szét az ételeket, hanem arról hogyan társítsuk, hogyan kombináljuk egymással szabadon. A kutatás során tanulmányoztam a hazai és külföldi szakirodalmat, elemző és összehasonlító munkát végeztem, a tudást rendszereztem. A kutatási eredményeket összegeztem és a gyakorlatban is kipróbáltam. Évek óta tanítom az ételtársítást elméleti és gyakorlati képzéseimen. Ezekben a képzéseken több száz lelkes résztvevő megfordult. A Tudatos Ételtársítás Szeminárium tananyaga élő tanításon alapszik, a képzést számos alkalommal megtartottam. Az alkalmazott ételtársítás sokkal összetettebb, részletesebb, és alaposabb tudást igényel, mint amivel eddig találkozhattál.

Az ételtársítás az egyetlen kiút a diéták, fogyókúrák és divat táplálkozási irányzatok útvesztőjéből! Az egészség megőrzéséhez kulcsfontosságú, hogy tudd mit mivel szabad enned, és milyen ételeket nem szabad együtt fogyasztanod. A tudatos ételtársítás azt jelenti, hogy a különböző ételcsoportokat megtanulod helyesen társítani.

A Tudatos ételtársítás szemináriummal a célom, hogy lerakjam a tudás alapjait és alapvető választ adjak a mit mivel együnk kérdésre részletes tudományos magyarázatokkal, és gyakorlati példákkal alátámasztva.

Ezzel a tudással

- képes leszel kijavítani az étrendedben elkövetett hibákat,
- el tudod kerülni a lehetséges hibákat
- tudni fogod, hogy mit mivel érdemes együtt enni és mivel nem
- megismersz azonnal alkalmazható szabályokat, amiket ha betartasz, akkor könnyebb lesz az emésztésed és sokkal energikusabb és frissebb leszel.

Az ételtársítás ismerete egy olyan magabiztos tudást ad, aminek a gyakorlati alkalmazásával képes leszel hosszútávon megőrizni az egészségedet és nem lehet többé megtéveszteni az aktuális táplálkozási divattrendekkel!

Függetlenül attól, hogy ki milyen táplálkozási irányzatot követ, az ételek helyes társítására mindenkinek figyelnie kell, ha szeretné hosszútávon megőrizni az egészségét.

Olyan ez, mint az autóknál, ha jó üzemanyagot tankolsz a kocsidba, akkor sokáig jól fog működni, de ha rossz üzemanyagot tankolsz bele, akkor tönkremegy. A tested téged szolgál, tégy te is jó szolgálatot a testednek azzal, hogy megtanulod helyesen táplálni.

Tudatos szemléletváltás a táplálkozásban

Ebből a fejezetből megismered a legfontosabb egészséget befolyásoló tényezőket.

Megismered a 4 fő okot, ami miatt szükség van szemléletváltásra a táplálkozásban.

Egy táblázatban bemutatom a legismertebb táplálkozási irányzatokat. A táblázat jól szemlélteti, hogy mi a különbség az egyes irányzatok közt.

Megismered a testtudatos táplálkozás meghatározását.

Szétválasztó diéta és testkontroll helyett tudatos ételtársítás

Megismered az ételtársítás tudományos hátterét. Bemutatom a Szétválasztó diéta, és a Testkontroll főbb szabályait.

Megismered a szétválasztó diéta fő szabályait, ételcsoportjait és a nem ajánlott élelmiszerek csoportját.

Megismered a Testkontroll gyümölcsfogyasztásra vonatkozó szabályait, étkezés után mennyi idő után lehet gyümölcsöt enni, a természetes higiénia, a magas víztartalmú táplálék, a fehérjekeményítő szabályt, az energialetrát.

Részletesen bemutatom, hogy mi a különbség a szétválasztó diéta, a testkontroll és a tudatos ételtársítás között, hogy ezeket ne keverd össze. Bemutatom, hogy miért hasznos az ételtársítás alkalmazása.

Az ételtársítás 7 legfontosabb szabálya

A **táplálkozási alapoktól** kiindulva eljutunk a helyes ételtársításig. Ezen az úton haladva megismered **a makro- és mikrotápanyagokat és az öt fő ételcsoportot. Kapsz egy részletes táblázatot a fő ételcsoportokról konkrét példákkal.** Meg fogod érteni, hogy a testednek miért van szüksége mindegyikre. Felidézem az **emésztőrendszer működését**, a táplálékfelvételtől az emésztésen át a kiválasztásig, mert fontos ismerni az emésztés közegét. Megtanulod **a helyes székelést**, hogy megóvd a bélrendszered egészségét.

Végül megismered **a Tudatos Ételtársítás 7 aranyszabályát**, aminek az alkalmazásával minőségi változást fogsz elérni a táplálkozásodban. **Külön-külön elmagyarázom részletesen a szabályokat. Kapsz egy részletes táblázatot a fehérjekomplettálásról.**

A szabályok nem azért vannak, hogy korlátozzanak, hanem azért, hogy megértsd őket, és racionális alapon tudatos döntéseket tudj hozni az élhető élet jegyében.

8+1 leggyakoribb hiba az ételtársításban

A helytelen ételtársítás miatt az emésztés nem tud hatékonyan végbemenni. Emiatt az emésztés jóval tovább tart és több energiát visz el. A végeredmény fáradtság és energiátlanság lesz. Ha pedig egy rossz szokást rendszeresen megismétlünk, akkor a pangó megemésztetlen étel hosszútávon komoly egészségügyi problémákhoz, betegségekhez fog vezetni. Ezért rendkívül fontos a hibák tudatosítása és elkerülése.

Ebben a fejezetben részletesen elmagyarázom, hogy mi a leggyakoribb 8+1 hiba az ételek társításában. Választ adok arra, hogy miért ne egyél együtt:

1. húst és zsírt,
 2. húst és gabonát,
 3. húst és burgonyát,
 4. húst és gyümölcsöt,
 5. tejet és gyümölcsöt,
 6. nyers gyümölcsöt és gabonát,
 7. zöldséget és gyümölcsöt,
 8. gyümölcsöt és olajos magokat,
- +1 zsírt és cukrot.

Az egyes ételtársítási hibákat részletesen bemutatom. Gyakorlati tippeket adok a vegyes táplálkozásban az ételek helyes társításához. Gyakorlati tippeket adok az egyes ételfajták fogyasztásához, bemutatom a gyümölcsök előnyeit és a zöldségek főbb jellemzőit.

Az ételtársítás és az Ayurvéda

Ebben a fejezetben megismered az Ayurvéda jelentését. Összehasonlítom a nyugati és a keleti gyógyítást. Megismered a 3 kötőerőt, a kötőerők ételekkel való kapcsolatát, a dósák és az elemek, a dósák és az ízek kapcsolatát, az agni jelentését, az ételek hatásait, az ételek minőségeit.

Részletesen bemutatom az Ayurvéda által javasolt ételtársításokat és az általa kerülendő, összeférhetetlen ételtársításokat. Erről kapsz egy részletes táblázatot is.