

ELŐSZÓ

Ezt olvasd el, mielőtt (valaha) diétázni kezdesz!

Ez a könyv arról szól, hogyan hat az agy a testsúlyra. Agyunk irányítja és ellenőrzi testünk energia-egyensúlyát. Ha megértjük, hogyan működik az agyunk, képesek vagyunk rá, hogy fenntartható módon csökkentjük, majd pedig megtartsuk a testsúlyunkat. A fejünkben lévő „hörcsög” nem más, mint agyunk egy kis, de annál fontosabb és őszibb része, a hipotalamusz, amely nemcsak az emberben, de minden emlősállatban – sőt potenciálisan még bizonyos férgekben is – megtalálható. A hipotalamusz irányít mindent, és gondoskodik arról, hogy mi, illetve fajunk életben és fennmaradjon, ő szabályozza a testhőmérsékletünket, a szaporodásunkat és más szervekkel együttműködve a szívverésünket és a légzésünket is. A hipotalamusz gondoskodik arról is, hogy táplálékhoz jussunk, mind a testen belül – például zsírszövetek formájában –, mind azon kívül, amikor például vadászni vagy gyűjtögetni kell. Ezt a feladatot halálosan komolyan veszi, annyira, hogy stresszes állapotba kerül, ha hirtelen kevesebb élelem jut be a szervezetbe, függetlenül attól, hogy az egy önként vállalt diéta vagy épp egy jégkorszak kényszerű következménye-e. Többek közt a „hörcsög” tehet arról is, hogy a radikális diéták, amikor valaki rövid idő alatt akar nagyon sokat fogyni, eleve kudarcra vannak ítélve. Miért? Azért, mert a hipotalamusz minden hasznos és szükséges tulajdonsága ellenére szembemegy az akaratunkkal.

A „DÖNTÉSHOZÓ” ÉS A „LOBBISTA”

Nem a hörcsög az egyetlen agyterület, amely figyel a testsúlyra. Ezt teszi két másik terület is. Amikor valaki eldönti, hogy le szeretne fogyni, és ebből a megfontolásból megveszi ezt a könyvet, elgondolkodott, és hozott egy döntést. Ezt a döntést a prefrontális kéreg segítségével hozta meg, amely a „döntéshozó” szerepét játssza az agyban. Ez a kéreg tesz bennünket képessé a gondolkodásra és a tervezésre, és így ez különböztet meg bennünket az állatoktól, azaz ettől vagyunk emberek. A kéregre – és így módon ránk – viszont befolyással van a limbikus rendszer, amely történetünkben a „lobbista” szerepét játssza. Ez a lobbista azzal segít a fogyásban, hogy kellemes érzetet kelt, amikor sikerül leadni néhány kilót, vagy amikor sikerül megállnunk, hogy megegyünk egy csábítóan ízletesnek tűnő szendvicset. Az viszont hiú remény, hogy a limbikus rendszer majd mindig a segítségünkre siet, hisz olyankor is kellemes érzetet kelt bennünk, ha elfogyasztjuk azt a szendvicset. Tehát a kellemes érzet még korántsem jelenti automatikusan, hogy jó döntést hoztunk. Erről az agyterületek közötti játszomáról szól majd könyvünk első fejezete.

HÁLÓZAT ÉS EGYÜTTMŰKÖDÉS

Az agy és az idegrendszer egyéb részei alkotta hálózat nem korlátozódik csupán a testünkre. Könyvünkéből kiderül majd, hogy ezek a szervek komoly kölcsönhatásban vannak a környezetünkkel is. A közvetlen környezetünket alkotó emberekkel, a hétköznapi életben bennünket érő hatásokkal, és persze a közösségi médiával. Ebben az oda-vissza ható együttműködésben vannak olyan csapdák és csábítások is, amelyek nemkívánatos viselkedésformákhoz vezetnek, de egyúttal olyan hatalmas lehetőségek is, amelyek segítik célunk, a fenntartható és egész-

séges súlyvesztés megvalósítását. Könyvünk erre a kérdésre összpontosít.

A MÓDSZER

Különböző szakterületek felől közelítünk a témához, gyűjtjük össze az agyra és a fogyásra vonatkozó ismereteket, és a nemzetközi tudományos folyóiratokban olvasott legfontosabb és legújabb felismerések segítségével bemutatjuk, milyen szerepet játszik az agy abban, hogy képesek legyünk lefogyni, majd pedig tartani a súlyunkat. Tudatosan döntöttünk úgy, hogy vázlatosan és közérthető módon mutatjuk be az agyterületeket. Az olvashatóság kedvéért néhány helyen az elnevezéseket is ehhez a célhoz igazítottuk, de az agy itt tárgyalt fontosabb funkcióinak és viselkedésformáinak bemutatása szigorúan tudományos alapokon történik.

Könyvünk még véletlenül sem kíván szenzációhajhász és divatos lenni. Ne várjon tehát senki csodatáplálékról szóló történeteket vagy vadonatúj diétaötleteket! Az agy és a test lényegében már több százezer éve változatlan, tehát a divatoknak itt semmi keresnivalójuk. Amikor hasznosítjuk az idevonatkozó tudásunkat, nem teszünk semmi mást, mint használjuk a józan eszünket. Az agyunk végül is erre is való és alkalmas.

Megmutatjuk, hogy az is teljes összhangban van a józan ésszel, ha egy olyan helyzetből, amikor többet viszünk be a szervezetünkbe, mint amennyit elégetünk, és ennek következtében híznak, próbálunk eljutni egy olyan helyzetbe, amikor többet égetünk el, mint amennyit beviszünk a szervezetünkbe, és ezzel megszabadulunk a felesleges kilóktól. Nagyon fontos, hogy a fogyásnak ez a módja fokozatosan történjen, nehogy az agyunkban lévő hörcsög stresszes állapotba kerüljön, és kialakuljon a hírhedt jojóeffektus. Eszünk ágában sincs

tagadni, hogy iszonyúan nehéz megszabadulni a súlyfeleslegtől, majd pedig legalább ilyen nehéz tartani a súlyunkat. Ha könnyű volna, soha nem támadt volna ekkora igény arra, hogy találjunk rá megoldásokat. De abból, hogy ez egy nagyon nehéz történet, még korántsem következik, hogy nincs mit tenni, és bele kell törődjünk a megváltoztathatatlanba. Csak ha valaki megpróbálkozik vele, olyan módszert kell választania, amely a siker reményével kecsegtet. A Hörcsögagy-módszerrel mi erre kínálunk esélyt.