



*Könnyed séta  
a diéták útvesztőjében*

*Brátán Erzsébet*



# **Könnyed séta a diéták útvésztojében**

Rendhagyó szakácskönyv

By Brátán Erzsébet



Publio Kiadó

Copyright 2011 Brátán Erzsébet

Minden jog fenntartva!

# Tartalomjegyzék

ELŐSZÓ

Néhány érdekesség

Nincs rossz étel, csak rosszul összeállított étrend

MINŐSÉG ÉS MENNYISÉG KAPCSOLATA

TÁPANYAGOK SZEREPE, MENNYISÉGE

A ZÖLDSÉGEK

GYÜMÖLCSÖK

FÚSZEREK

VIRÁGOK TERMÉSEK, MAGOK

EGYÉB NÖVÉNYI FÚSZEREK

FÚSZERKEVERÉKEK, FÚSZERMÁRTÁSOK

FÚSZERMÁRTÁSOK

AZ ÉTELEKBEN HASZNÁLT FÚSZEREK HATÓANYAGAI

MÉG NÉHÁNY KÜLÖNLEGESSÉG

DIÉTA

A VEGETÁRIÁNUS ÉTREND

RECEPTEK

# ELŐSZÓ

Kedves olvasóim!

Életem során többször kellett diétáznom, leginkább divatos, és népszerű korunk népbetegségei miatt, ezért nyugodtan elmondhatom, időm legnagyobb részét diétával, újabbnál újabb extrém receptek kitalálásával, az eredeti receptek átalakításával töltöttem.

Előfordult, hogy hónapokig kizárólag zöldségen, gyümölcsön éltem. Tapasztalataim arra a következtetésre juttattak, ez nem a legjobb megoldás, mivel a súlyom tovább emelkedett az egyoldalú táplálkozástól. Ma már tudom, nem egészen attól, inkább a szénhidrátok túlzott bevitelétől, és a többi létfontosságú tápanyag hiányától, az egyensúly felbomlásától.

Igyekeztem érthetően leírni, valamint könnyen, és gyorsan elkészíthetővé tenni az ételeket, az adagok általában négy személyre szólnak. Leginkább a gyógyhatásokat vettem figyelembe egy-egy étel jellemzőjénél, mivel ezeket kutattam évekig. Az alább közölt néhány receptemet azoknak ajánlom, akik szeretik a reform ételeket, valamint már hozzászoktak, vagy szeretnének hozzászokni a teljes kiőrlésű termékek fogyasztásához. Eleinte só nélkül, később kevés Himalája sóval főztem. Teljes kiőrlésű lisztet, zabpehelylisztet, valamint fruktózt (gyümölcscukor) használtam a sütés-főzéshez. Némelyik főzelék liszt, és olaj nélkül készült, vannak magyaros húsételek - hús nélkül. Ha diétát írnak elő számunkra, nem kell kétségbe esni, mert minden finomított ételt lehet helyettesíteni, és a „hagyományos” módhoz hasonlóan

elkészíteni, így nem érzünk túl nagy eltérést, változtatást, nem kínozzuk magunkat. Bár bevallom, akadtak olyan időszakok is, amikor büntetésnek éltem meg a diétát, és a lemondásokkal még jobban sanyargattam önmagam. Ezért megosztok majd erről egy kis történetet, valamint minden eddigi kutatásomat a diétával, fogyókúrával, és önmagunk elfogadásával kapcsolatban.

Soha ne feledd! Bármilyen ételből varázsolhatunk fenséges menüt, kizárólag a fantáziánkon, és a tálalási technikánkon múlik minden! A legegyszerűbb vega menüből akár egy királyi vacsora is gőzölöghet, illatozhat előttünk, rafinált tálalással, és csiklandozhatja ízlelőbimbóinkat. Nem kell, nem érdemes semmiről sem lemondanunk, ha már egyszer az evés örömét is élvezhetjük ebben az életben!

Akkor hát kalandra fel!

Jó böngészést, jó étvágyat kívánok az extrém ételek fogyasztásához!

A szerző

2010. január

# Néhány érdekesség

Az egészséges étrend még egészségesebbé válik, ha minden étkezéshez élő ételt is fogyasztunk, mivel a szervezetünk élő organizmus, élő táplálékkal tudja fenntartani magát.

Kutatásaim során mégis odáig jutottam, lehet bármi, amit megehetünk, nem az a fontos, mit eszünk, hanem a hogyan, amit érzünk, gondolunk közben. Sokszor halljuk, sőt mindenki ismeri a mondást: „Az vagy, amit eszel!”. Nos, ez szó szerint így van, csak éppen nem az az anyag, hanem az a gondolat! A gondolat! Pajzsmirigyünk egyik hormonja, a tiroxin azt a gondolatot társítja a lenyelt falat mellé, amit éppen közben gondolunk! „Mennyi mérget megettem már!” Ugye ez is ismerős mondás? Nyelvünk árnyaltan kifejezi a valóságot, amibe sokszor bele sem gondolunk. Ha azt gondoljuk, ettől fogyunk, akkor fogyni fogunk, ilyen módon programozhatjuk magunkat az étkezések során, bármit kívánunk, kívánhatunk a nyelés mellé, teljesülni fog! Próbáld csak ki! Legalább két hónapig, kezd egyszerűbb, számodra is hihetőbb dologgal! Ha a lelkünk rendben van, bármit megehetünk, nem lesz ránk káros hatással! Ha gyakorolod legalább két hónapig, utána már feltételes reflexként fog működni nálad is, és minden egyes falat, vagy korty mellé azt fogod gondolni, ami az éppen aktuális kívánságod lesz!

Nézzük meg például némelyik természeti nép milyen táplálékon él! Néhányan kizárólag csak a kőszáli kecskéből élnek, abból, amit az a szerencsétlen, vézna állat biztosítani tud számukra, például a tejet, - amellet a gyökereket, magokat, és amit a földön találnak, azt fogyasztanak. Számunkra érthetetlen módon mégsem betegszenek meg cukorbetegségben, rákban, szív- és érrendszeri

betegségekben, infarktusbán, mert a lelkük rendben van, a sorsukkal elégedetten éldegélnek, a természettel szorosan összefüggenek, összetartoznak, beletartoznak, nem érzik magukat kívülállónak. A ma embere, a civilizált ember az élelmiszerből is iparágat kreált, gyártja a sok műételt, mert olyan sokan összesűrűsödtek egy helyre, hogy ott a föld képtelen lenne minket eltartani, nem beszélve az üzletről. Egyre jobban eltávolodunk a természettől, elidegenedünk, kívülállónak, különbnek képzeljük magunkat tőle. Pedig bármilyen furcsa, mi is beletartozunk, ugyanúgy egyek vagyunk vele, a Földanyánkkal, mint a természeti népek! Folyton rágódunk valamin, a múlton kesergünk, és nem látjuk a jövőt. Ha elment valakinek az életkedve, a betondzsungelben bizony nehezen jön vissza... de ha kimegy a természetbe, hallgatja a csendet, beszippantja a fák, virágok illatát, megcsodálja a napsugarat, a felhőket, átöleli a fákat, újra visszatér belé az élet, újra élvezni kezdi a csodát, azt a csodát, amit az élet öröme jelent minden létezőnek. Az étkezés is öröm, nem érdemes megvonni magunktól semmit, amit megkívánunk, de ha mégis úgy döntenénk, hogy diétáznunk kell, az a mi döntésünk, és kizárólag csak mankóként használhatjuk céljaink elérése érdekében.

Visszatérve a táplálkozásra, nézzük, mit is jelent ez a szó? Táplálkozás? Azt jelenti, azzal tartjuk fenn magunkat, az anyagi testünket, tápláljuk, ételt adunk, amellyel biztosítjuk az élet folyamatát, magát az anyagcserét. Ezzel dédelgetjük anyagi testünket... Valójában sokan csak az evés örömeivel nyújtunk magunknak élvezetet, s míg a természeti népek azon török kicsiny fejüket, mit egyenek, mi addig azon görcsölünk, mit ne együnk meg... Nem érdekes?

Az étrendünk, ha már megtehetjük, legyen kiegyensúlyozott, tartalmazzon megfelelő mennyiségű szénhidrátot, telítetlen zsírt, keményítőt, fehérjét, vitaminokat, és ásványi anyagokat. Ha mindezt megfogadjuk, akkor az ételekkel valódi táplálást érhetünk el, valódi felfrissülést.

Alábbiakban közzéteszek néhány zöldséget, gyümölcsöt, fűszert, mártást, amit közkedvelten használunk főzéskor. Leírtam az eredeti mártás recepteket, amiket, ha már használunk, lecserélhetjük az alapanyagokat egészséges tápanyagra, elkészíthetjük magunknak, legalább tudjuk, mit eszünk, miből készült.

Általában így alakítottam át a recepteket:

Fehér liszt helyett teljes kiőrlésű bio búzalisztet, finomított olajok helyett szőlőmag- vagy repce olajat, cukor helyett, fűszerként fruktózt, és még sorolhatnám. Mindent lehet helyettesíteni egészségesebb alapanyaggal, úgy érezhetjük, nem tértünk el a hagyományos ízeiktől. Receptjeim között vannak lisztmentesek, tojásmentesek, cukormentesek, jellemző, hogy a vegetáriánusok, és a cukorbetegség is bátran fogyaszthatják, a megengedett szénhidrát tartalmat figyelembe véve.

Ahogy egy autó is csak akkor működik megfelelően és megbízhatóan, ha a megfelelő üzemanyagot tankolják bele, ugyanúgy az emberi szervezet is akkor képes normális működésre, ha megkapja mindazokat az építőanyagokat (fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok, ásványi anyagok), amelyek szükségesek a kiegyensúlyozott étrendhez, mindemellett természetesen a lelkünk gondozásáról sem szabad elfeledkeznünk, mely még a testi erőnlét fenntartásánál is sokkal fontosabb. Tulajdonképpen nem véletlen, hogy éppen ott élünk, ahol, éppen ezért mindig az évszaknak megfelelő táplálékot kellene fogyasztanunk frissen, idénygyümölcsöket, zöldségeket... - ezzel szemben mi a világ minden tájáról behozatunk mindenféle déligyümölcsöt, és azokat fogyasztjuk télen, pedig azok éppen arra valók, hogy a nagy forróságban lehűtsék a felhevült testeket...

A természetes táplálkozás főbb alapelvei:



- állati eredetű fehérjét és zsiradékot elhagyni, vagy minimálisra csökkenteni;

- hidegen sajtolt olajokat, olajos magvakat fogyasztani - naponta 2-3 evőkanállal

- ipari cukor helyett természetes eredetű édesítőszer: méz, gabonamelasz, juharszirup, csicsókaszirup, fruktóz, édes ízű gyümölcsök, zöldségek;

- fehér liszt helyett teljes őrlésű liszt, illetve teljes szemű gabonából készült ételek (árpa, búza, barnarizs, hajdina, köles, rozs, zab);

- csökkenteni a tartósított élelmiszerek arányát, igyekezzünk friss, az évszaknak megfelelő táplálékot fogyasztani;

- só bevitel csökkentése, változatos fűszerezés: gyógynövények egy része fűszerként is használható. A fűszereknek van gyógyhatásuk is, pl. ánizs, bazsalikom, borsikafű, citromfű, édeskömény, hagymafélék, kakukkfű, kapor, kömény, majoránna, mentafélék, mustár, petrezselyem, rozmaring, szurokfű (oregánó), zsálya;

- az ételek elkészítésénél részesítsük előnyben a kímélő konyhatechnikai eljárásokat (párolás, gőzölés, kevés vízben főzés), az ételek főzővizét is használjuk fel (hacsak az nem tartalmaz emésztés gátló anyagokat, pl. szója);

- nyers gyümölcsöt lehetőleg étkezés előtt fogyasztani (20-30 perccel), nem étkezés közben és nem közvetlenül étkezés után.

Mindenképpen érdemes az étrendbe iktatni:

- étkezés előtt fél órával 2-3 dl frissen préselt zöldséglé, vagy almalé;

- nyers, vagy enyhén párolt zöldségek;
- csírázó magvak (gazdagok vitaminokban, ásványi anyagokban, klorofillban);
- szójaételek (amennyiben nem okoznak emésztési zavart): a szója nagyon sokféle formában kapható, változatosan készíthető el; de vigyázzunk vele, mert sok esetben génkezelt!
- fokhagyma, cékla, sárgarépa különösen javasolt;
- lehetőleg minden étkezéshez fogyasszunk valami nyers ételt (a nyers ételek enzimekben nagyon gazdagok, az enzimek az életerő hordozói).
- Érdemes az elkészült ételekbe kevés szárított csalánlevelet is belemorzsolni. A csalán egy olyan vadnövény, amelynek jó méregtelenítő hatása van és sok ásványi anyagot, nyomelemet tartalmaz.

# Nincs rossz étel, csak rosszul összeállított étrend

Egyre többet halljuk, látjuk, olvassuk, hogy vannak „jó” és „rossz” élelmiszerek, azaz meg kellene különböztetni közöttük olyanokat, amelyek teljes mértékben az egészségünket szolgálják, és olyanokat, amelyek az egészségre ártalmasak, ezért a fogyasztásukat kerülni kell. Ez leegyszerűsíthetné az egészséges táplálkozást, mert a helytelen ételeket egyszerűen csak ki kellene hagyni az étrendből, a helyeseket fogyasztani helyettük. A táplálkozás egészét tekintve „egészséges” és „egészségtelen” jelzőkkel nem a különböző élelmiszereket, illetve ételeket kellene ellátnunk, hanem inkább az összeállított étrendet.

Az egészségesnek tartott élelmiszerekből is lehet egészségtelen étrendet összeállítani, amelynek az egészségre káros hatása különböző hiánybetegségekben, illetve túladagolásban nyilvánulhat meg. Amikor például csak zöldség, gyümölcs, tej, illetve tejtermék szerepel az étrendben (amelyeket általában „egészségesnek” tartunk), bizonyos tápanyagok többszöröse lesznek az ajánlott értéknek, míg másoknak a felvétele elégtelen lesz. (pontosan ezt a hibát követtem el én is...)

Ha az étrend:

300 g almát,

300 g narancsot,

300 g paradicsomot,

300 g uborkát,

Egy adag (250 g) sós burgonyát,

1,5 l (1,5%-os) tejet,

500 g sovány sajtot

500 g joghurtot tartalmaz

Az energiaértéke 2500 kcal, ami pontosan megfelel egy átlagos felnőtt energiaigényének, emellett a zsírok, valamint bizonyos vitaminok és ásványi anyagok (retinolekvivalens, pantoténsav, vas) mennyisége is megközelíti az optimális értékeket, azonban a makrotápanyagok és a mikrotápanyagok többségének mennyisége alaposan eltér az ajánlott értékektől. Emiatt az étrendet nem nevezhetjük egészségesnek, egy szakember számára már ránézésre sem elfogadható, holott kizárólag olyan élelmiszereket tartalmaz, amelyeket általában „egészségesnek” tartanak. Egyfajta ilyen étrenddel sikerült nekem is felborítanom az anyagcserémet, amikor végre, nagy nehezen, - azt is mondhatnám kínkeservesen - megszabadultam 30 kg súlyfeleslegtől, ám ettől az étkezéstől visszasedtem belőle 10 kg-ot... Miért is? Később elárulom...

# MINŐSÉG ÉS MENNYISÉG KAPCSOLATA

Egészséges étrend: a különböző élelmiszercsoportok megfelelő mennyiségben szerepelnek benne. A táplálkozással kapcsolatban általában a minőséget hangsúlyozzák, pedig a mennyiség ugyanannyira fontos. A reklámok nagy hatással vannak étkezési szokásainkra, az élelmiszerek jó tulajdonságait (élettani, érzékszervi) emelik ki, azonban az élelmiszerreklámok többségénél nem szerepelnek utalások a fogyasztandó mennyiségre, bár ez segítené minket a helyes táplálkozási szokások kialakításában.

Mit együnk? - Mennyit együnk belőle?

Ugyanolyan fontos mindkét kérdés, az egészséges felnőtt táplálkozásában nincsenek tiltott táplálékok, csupán betartandó mennyiségek. A helyesen összeállított étrendben a különböző élelmiszerek, ételfélék mennyisége és fogyasztásuk gyakorisága más és más. Egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozást szélsőségektől mentes, változatosan összeállított étrenddel lehet megoldani, amelyben megfelelő mennyiségben mindenféle élelmiszer fogyasztása engedett. A köztudatban a zöldségek és a gyümölcsök egészséges élelmiszerek, míg például a zsiradékok egészségtelenek. Ez nem teljesen igaz. A zöldségek és a gyümölcsök a helyesen összeállított étrendben nagyobb, a zsiradékok pedig kisebb mennyiségben fordulhatnak elő. A gabonafélék, a tejtermék, a hús és húskészítmény, a zöldség és a gyümölcs mindennap, a hal és a száraz hüvelyes hetente egy-két, míg belsőség havonta két-három alkalommal szerepeljen. Tojásból hetente három-négy darabot ajánlatos fogyasztani. Az egészséges felnőtt táplálkozásában a mértékletes édesség-, desszertfogyasztás heti egy-két alkalommal megengedett, lehetőleg mindig a

főétkezést követően.

# TÁPANYAGOK SZEREPE, MENNYISÉGE

A szénhidrátok a napi energia 55-58, a zsírok 30, a fehérjék pedig a 12-15%-át teszik ki. Ez egy 2500 kcal energiát tartalmazó étrendben körülbelül 344-362 g szénhidrátot, 83 g zsírt és 75-93 g fehérjét jelent. Emellett fontos az is, hogy az egymás utáni napok között ne legyen túl nagy eltérés, ingadozás az energiatartalmat illetően. Ez azt jelenti, hogy az átlagosan 2500 kcal-t tartalmazó étrend esetén az energiatartalom 2300-2700 kcal közé essen.

A szervezetnek mindhárom makro tápanyagra szüksége van, nem tehető különbség közöttük fontosság alapján. A szénhidrátok nélkülözhetetlenek az izomműködésben, az agyi funkciók és a vegetatív idegrendszer zavartalan működésében, a sebgyógyulásban, a veseműködésben, valamint a vérsejtek energiaforrásaiként. Szénhidrátszegény táplálkozás során gyakran csökken az állóképesség és a fizikai teljesítmény, nem ritka az elbutulás, mert az agy szőlőcukorral működik.

A fehérjék szolgáltatják a fejlődő test felépítéséhez szükséges anyagokat. A zsírok az idegrendszer működésében játszanak szerepet, de fontos elemei a sejtmembránnak, s nélkülözhetetlenek a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához is. A halakban levő telítetlen zsírok (halolajok) meggátolják a vérrögképződési folyamatokat, így fontosak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. A fehérjék elősegítik az egészséges mértékű zsírégetést.

A megfelelő mennyiségű élelmi rostot elsősorban zöldségek, gyümölcsök, valamint teljes őrlésű gabonafélék és készítményeik biztosítják. A megfelelő tápanyagarányok mellett fontos a kellő mennyiségű vitamin és ásványi anyag felvétele, amelyhez még

inkább szükség van az élelmiszercsoportok változatos felhasználásához.

A tej és tejtermékek fontos kalciumforrások, ezért kiemelt szerepük van a nők és a gyermekek étrendjében. Bár több elmélet szerint a tej egészségtelen a felnőtt ember számára, mert már nem tudja megemészteni, ráadásul elnyálkásítja a szervezetet. Ezt mindenkinek magának érdemes eldönteni, fogyasztja, vagy sem. Más elméletek szerint a dobozos tej tehenet sem látott, hanem porból készül, és azért veszélyes. A tejtermékek, különösen a túró, a sajt, és a joghurt, kefir, kifejezetten egészséges élelmiszerek. Húsfélékre van szükség a megfelelő mennyiségű vas és B12-vitamin felvételéhez. A teljes kiőrlésű gabonafélék fontos magnézium- és B-vitamin-források. Az E-vitamin-szükséglet fedezéséhez nélkülözhetetlenek az olajos magvak és a növényi olajok.

A megfelelő energia- és a tápanyagarányok a széles körű nyersanyag-válogatással és kellő mennyiségek megválasztásával érhetőek el. A helyesen, változatosan összeállított étrend nevezhető egészségesnek, azokra az étrendekre, amelyekben bizonyos élelmiszercsoportok nem vagy az ajánlottnál jóval kisebb mennyiségben fordulnak elő (ilyenek bizonyos divatdiéták), nem jellemző a tápanyagok megfelelő mennyisége és aránya.

Jómagam szinte az összes divat diétát kipróbáltam már, beleértve az extrém vega étrendet is, azonban azt tapasztaltam, ezek az étrendek valamilyen más anyagot vonnak el a szervezettől, amitől újabb hiányállapotok, vagy éppen túlzások keletkezhetnek. Éppen ezért valóban az a legjobb megoldás, ha kiegyensúlyozott étrendet állítunk össze, és azt tudjuk folyamatosan tartani, vagy megtanulunk újra hallgatni a szervezetünkre, és azt adni neki, amit megkíván!.



# A ZÖLDSÉGEK

- Rostanyagok: eltelítenek, megduzzadnak, serkentik az emésztést, kihajtják a mérgeket.

- Illóolajok: serkentik az emésztést, az anyagcserét, méregtelenítenek, fokozzák az ellenálló képességet.

- Klorofill: segít regenerálni a test sejtjeit, méregtelenít, csökkenti a vérnyomást, segíti a vérképzést, fokozza az ellenálló erőt, rákmegelőző. A klorofill hasonlít legjobban a hemoglobinnra.

- Egyéb növényi anyagok: flavonoidok, karotinoidok, fitoszterinek, szaponinok.

Közel tízezer féle növényi hatóanyagból válogathatunk: megölik a baktériumokat, védenek a rák ellen, gyógyítják a gyulladásokat, védenek a szabad gyökök ellen, erősítik az ellenálló képességet.

- Mikrotápanyagok: alig van bennük kalória, sok vitamint, ásványi anyagot tartalmaznak.

## ***ALGÁK***

A túlsúly, a stressz, a rák, a szívinfarktus ellen védenek. Szinte minden vitamint tartalmaznak, 41 féle ásványi anyagot és nyomelemet.

Spirulina platensis alga: A spirulina mikroszkopikus méretű, kékeszöld alga, amelynek sejtjei tökéletes spirált alkotnak. Megtalálható természetes, lúgos kémhatású, meleg vizű tavakban a szubtropikus éghajlaton. Az eddig ismert, emberi fogyasztásra alkalmas ételek közül a spirulina tartalmazza a tápanyagok legjelentősebb koncentrációját, mint szárított alga ismert volt a

maják és az aztékok között, segítségével erősítették és fiatalították a testüket. Fő táplálékuk a Spirulinából készített kalács volt, amelyet igen kedveltek. Egyben kultikus készítmény is volt.

Nagyon gazdag fehérjékben, 100 g spirulinában 60- 70 g sejt van, ez 3-szor több mint ugyanekkora mennyiségű disznóhúsban, kétszer több mint a marhahúsban és a halban és 50%-al több mint a szójababban. A spirulina sejteket nagyon könnyen feldolgozza az emberi szervezet, a felszívódási arány eléri a 65-80% -t, míg például a szójababok sejtjei a szervezetben csak 40%-ban kerülnek be. 18 féle aminosavat is tartalmaz, amelyek szükségesek az emberi szervezet számára, közülük 8 fajta nem bomlik fel a szervezetben. Tartalmaz egy sor szükséges ásványi anyagot, nyomelemet, többek között például, vasat is, kalciumot, nátriumot, káliumot, rezet, mangánt, magnéziumot, cinket, foszfort, szeléniumot, sokfajta vitamint, nukleinsavat, V-linolénsavat, cholin-esterozát, kék-algint, poliozát, mannitolt, klorofilt, fenolt, enzimeket és más hatóanyagokat. Nagy vas- és B12 vitamintartalommal rendelkezik. 10 g spirulina porban annyi vas van, mely megfelel 450 g sóskának, avagy 320 g májnak. A spirulina B12 vitamin tartalma alapján 3-szor felülmúlja a májat, ezért nagyon jó hatású vashiányos megbetegedések és rosszindulatú vérszegénység megelőzésére.

Vannak különböző fajtái, olyan vízinövények, melyek polioza-tartalma magas, ezáltal a sejtek sugárzás általi károsodása csökkenthető, a csontvelő sejtjeinek a szaporodását fel lehet gyorsítani, a különleges foglalkozást űző emberek szervezetének immunitását fokozni lehet, jobb közérzetet biztosítanak. Magas a V-linolénsav tartalma is. Ez az anyag elősegíti a prostaglodin képződését, ezért szabályozza a vérnyomást, elősegíti a sejtszaporodást, megelőzi és gyógyítja a különböző gyulladós folyamatokat, a szívbetegségeket és cukorbetegségeket. Egy tudományos értekezésben japán tudósok azt állították, hogy a súlyos cukorbetegségben szenvedőknél 8 heti szedése után a

cukorérték az enyhe lefolyású cukorbetegség szintjére csökkent. A klinikai megfigyelések igazolták: ha gyógyítás céljából veszik be, cukorbetegség ellen, fantasztikusan jó eredményt lehet elérni. Az enzimek és más spirulina hatóanyagok felgyorsítják a traumák és a bőr anyagcsere gyógyítását, megelőzik a bőr repedezettségét.

100 g spirulina porban 50 mg B-karotin van. Ez az anyag átalakulhat A vitaminná, amely olyan betegségek megelőzésére szolgál, mint pl. a farkasvakság, elősegíti a növekedési és szaporodási folyamatokat. Az A vitamin hiánya a bőr eldurvulásához vezet, recehártya elváltozáshoz és az ajkak kicserepedéséhez. A spirulina meghatározott kénsavas cefalopin és glükolipin tartalommal rendelkezik. A szakemberek azt tartják, hogy ezek az anyagok az AIDS leküzdésének hatékony eszközei.

Csökkenti a koleszterin és a triglicerin szintet, és megelőzi a szív-koszorúér elmeszesedést, lelassítja az öregedést, visszaállítja a cholinesgerasa aktivitását, fenntartja a normális fiziológiai állapotot.

Gazdag tápanyagokban, egyensúlyban is tartja azokat. A kutatások bebizonyították: 1 g spirulina a tápérték tekintetében megfelel 1 kg zöldségnek.

Fizikailag gyenge, rossz immunrendszerrel rendelkező embereknek, akik oxigénhiányban szenvednek, és különösképpen számunkra, az ún. "éppen hogy egészségesek" számára ez a termék különösen fontos, alkalmazása hosszú időn keresztül sem jár mellékhatásokkal. Széles hatásterülettel rendelkezik:

1. Normalizálja a bélflórát; antibakteriális hatással bír.
2. Csökkenti a vérnyomást.
3. Megelőzi a szabad gyökök megjelenését.

4. Csökkenti a lipid- és koleszterinszintet, helyrehozza a kolineszteráz aktivitását.

5. Erősíti az immunrendszer működését, különösen a makrofágok stimulálása révén, amelyek segítik a hulladékok eltávolítását a szervezetből; antigéneket tartalmaz, amelyek az AIDS ellen küzdenek.

6. Ellenáll a rosszindulatú képződményeknek.

7. Elősegíti a terhesség bekövetkeztét és normális lefolyását./ meddőség/

8. Normalizálja az anyagcserét, többek között a fehérjéét.

9. Segít a szervezet pH-ját lúgossá tenni.

10. Könnyen emészthető vas forrása.

Chlorella alga: Ez a csodálatos algafajta rendkívüli tisztítási folyamatot végez a szervezetünkben a fitokelatinoknak köszönhetően, melyek segítenek megszabadítani a nehézfémektől.

A Chlorella egy édesvízi algaféle, egysejtű szervezet, melynek neve a latin kicsi és zöld szavakból tevődött össze. A leghatásosabb anyag, amit tartalmaz, a Chlorella növekedési faktor (Chlorella Growth Factor, CGF), mely a szövetek regenerálódását, osztódását és növekedését segíti.

Stimulálja az ellenanyagok szintéziséért felelős limfociták létrejöttét, melyek a szervezet ellenálló képességét biztosítják a fertőzésekkel szemben.

Segíti a vörös vérsejtek kialakulását, és a probiotikumok szedése melletti táplálék kiegészítésre is alkalmas. Magas arányban tartalmazza a B-csoportoz tartozó vitaminokat, C és E vitaminokat, biológiailag kötött ásványi anyagokat: foszfort, káliumot, magnéziumot, kalciumot (ezek koncentrációja nagyobb,

mint a többi szárazföldi növénynél) és nyomelemeket: vasat, mangánt, cinket, rezet, kobaltot (aminosav kelát-kötés). Magas rosttartalma által magához vonzza a belekben lerakódott salakanyagot, főleg a nehézfémeket, melyek ezután széklettel távoznak. Magas a lúgtartalma, mely segít a testnek fenntartani természetes PH értékét. A magas lúgtartalmú ételek fogyasztása nem csak segít a testet egyensúlyban tartani, hanem segít a stressz kezelésében is.

## ***BAB***

Mexikóból származik, Közép- és D-Amerikában sok családnak ma is a bab jelenti a legfőbb fehérjeforrást. Európában korábban csak a lóbabot ismerték, de ez egészen más faj.

A bab gyógyító hatásai:

1. terápiás haszna elsősorban gazdag nukleinsav- (ezekből épülnek fel a fehérjék) és fehérjetartalmában rejlik, ezzel serkenti a sejtek fehérje-anyagcseréjét, ezáltal regenerálódnak a sejtek,

2. az anyagcsere szabályozója,

3. segít a máj-, vese-, hólyagbajokban (a zöldbab kifejezetten ajánlott májbetegségeknel, a fekete babok vese és hólyag betegségeknel),

4. Ázsiában hagyományosan a tápcsatorna, vérkeringés betegségeinek megelőzésére, a lép és a hasnyálmirigy csökkent működésénél használják,

5. elősegíti a víz kiürülését,

6. erősíti a szívműködést, vérkeringést,

7. hasznos fáradékonyság, ingerlékenység, nyugtalanság, idegesség esetén.

## ***BORSÓ***

Valószínű, hogy a Földközi-tenger keleti tájáról származik.

A borsó gyógyító hatása:

1. mint minden mag, ez is teli van nukleinsavakkal, ezek pedig a legjobb fiatalító szerek (sejtregeneráció),

2. anabolikus hatású a sportnál (növeli az izmos tömegét - ma igen divatos kifejezés a testépítők körében),

3. jótékony hatása van az idegekre (sok B1-, B6-, B12-vitamint tartalmaz),

4. elősegíti a szellemi frissességet,

5. aktiválja az anyagcserét,

6. erősíti a körmöket, haját,

7. javítja a látást,

8. csökkenti a koleszterinszintet,

9. méregtelenít.

# ***BROKKOLI***

Magas C-vitamin tartalmú, erősíti az immunrendszert, csökkenti a rák kialakulásának kockázatát. Az első számú rákmegelőző, antioxidánsokat, rostokat, indolét, glükozinolátot, B vitaminokat, C vitamint, Ca - ot tartalmaz. Ezek az anyagok képesek helyrehozni a sejtkárosodást. Ne feledjük el azonban, hogy a hatás elérése érdekében a zöldségeket is nyersen kellene elfogyasztani, mert az értékes vitaminok főzés hatására elbomlanak, nem beszélve az enzimekről, a bioflavonoidokról.

A brokkoli gyógyító hatása:

1. jelentős karotin tartalmából a szervezetben A-vitamin keletkezik, mely jól semlegesíti a félelmetes szabadgyököket, melyektől sok betegség származik, ezáltal
2. védi a sejteket, sejthártyát, így magát a nyálkahártyát is (a legjobb nyálkahártyavédő), ennek eredményeként,
3. jelentős szerepe van az immunvédekezésben,
4. átsegít a fertőzéseken;
5. hat az emésztésre,
6. fokozza a szénhidrát- és fehérje-anyagcserét,
7. erősíti az izomműködést,
8. segít nyugtalan, ingerlékeny állapotban, alvászavaroknál, un. stressz-ellenes zöldség,
9. erősíti a szívet, vérkeringést,

10. vérképző,
11. segít a sejtek oxigén ellátásában,
12. enyhén, de görcsoldó,
13. elősegíti a víz kiürülését - így kiváló vérnyomáscsökkentő.

## ***BURGONYA***

Az Andok magas fennsíkjairól származik. Valamikor az inkák egyik fő eledele volt. Európában először Spanyolországban jelent meg, mint dísznövény. Sokkal később terjedt el Európában, egyelőre azonban csak a gazdagok asztalára került. Nagy Frigyes porosz király tette népeledellé a rossz gabonatermés okozta éhínség idején.

A burgonya gyógyító hatása:

1. szabályozza a vízháztartást, mivel magas a K-tartalma,
2. segíti a sejtek tápanyaggal való ellátását,
3. részt vesz a csontok felépítésében,
4. izomerősítő,
5. fokozza az izmok és a szív munkáját,
6. aktiválja az egész anyagcserét,
7. salaktalanít,
8. gyermekkorban fokozza a növekedést,
9. kötőszöveteket erősíti,



10. aktiválja a hormonok termelődését,

11. emésztésszabályozó,

12. szellemileg frissít,

13. magas folsavtartalma jótékony hatású az idegekre, vérképzésre, növekedésre,

14. akinek magas a vérnyomása, egyen több krumplit, ez ugyanis fokozza a gyógyszerek hatását, és ez lehetővé teszi a gyógyszeradag csökkentését.

15. Égésre: azonnal nyers burgonyát helyezünk, amikor felmelegedett, új szeletet tegyünk rá! Eddig ez volt a legjobb módszer nálam a konyhai sérülésekre. Ugyanígy rátehetjük a nyers burgonyaszeleteket a kelésre, furunkulusra, gennyes, fekélyes sebekre, lábszárfekélyre, bármilyen sebre, szemhéjgyulladásra.

16. Fejfájás esetén a burgonyakarikákat homlokra, szemre, tarkóra, halántékra tehetjük, attól függően, hol fáj a fejünk.

17. Hasfájásnál, bélhurutnál hatásos a meleg, főtt burgonya elfogyasztása.

18. Meleg burgonyapép pakolást tehetünk a fájó testrészeinkre: ízületi gyulladásokra, köhögéskor mellkasra, arcüreggyulladásnál az arcra.

19. Idegesség, álmatlanság esetén használ a burgonyafogyasztás, és a C-vitamin.

20. Láz esetén a homlokra, két tenyérbe nyers burgonyát tegyünk, mellre, talpra is tehetünk! Lehúzza a lázat!

21. Gyomorsavtúltengésnél éhgyomorral igyunk meg egy nyers burgonya levét.

# ***BÚZAFÜLÉ***

A zöld orvosság, zöld manna, folyékony oxigén, koncentrált napenergia, a jövő orvossága! Természetes életelixír, élelmiszer, kozmetikum. Élénkíti az anyagcserét, lassítja az öregedést, rágcsálása fogápolásra is jó. Növeli a radioaktivitással szembeni ellenállást, hajmosásnál hajerősítő, jó a korpa ellen. Égésre, vágásra, rovarcsípésre, ekcémára, fekélyre, lábgombára, pikkelysömörre hatékony. Hatóanyagai révén az egész szervezet működését pozitívan befolyásolja: a káros anyagokat lebontja a szervezetünkből, ezáltal kiemelkedően jó méregtelenítő- és tisztító hatású, a test regenerálódását serkenti, erősíti az immunrendszert, védelmet nyújt a környezeti ártalmak és a rákkeltő anyagok ellen. A mai kor betegségeinek és degenerációinak nagy részét az étелеinkből hiányzó hasznosítható és egészséges összetevők hiánya okozza. A főzés tönkreteszi a szervezet számára szükséges enzimeket, túl sok cukrot fogyasztunk (ami szintén vegyi úton előállított élelmiszer), továbbá az alkohol-, a kávé- és a különböző élénkítő szerek túlzásba vitt fogyasztása is káros. Az élelmiszerek feldolgozása során étелеinkbe tartósítószer kerülnek, melyek lerakódnak szervezetünkben. A mai étrendeknek az 50%-a mesterségesen feldolgozott étel, melyek nagymértékben tartalmazznak az emberi szervezet számára feldolgozhatatlan vegyületeket, amik nem ürülnek ki, hanem mérgeként rakódnak le a szervezetben. Az immunrendszert jelentős mértékben erősíti, mely közvetlen kapcsolatban áll a betegségek megelőzésében és leküzdésében nyújtott hatással. A káros sejteket, baktériumokat elpusztítja. Csökkenti a rákos megbetegedés lehetőségét, segítheti a rákos megbetegedések gyógyulását, mivel magas B17 tartalma miatt a normál sejtek befolyásolása nélkül képes szétrombolni a ráksejteket. A cukorbetegséget kezdeti stádiumában akár vissza is

lehet fordítani, illetve a további romlást meg lehet akadályozni a búzafűlé rendszeres szedésével. Emeli az emberi szervezet energiaszintjét, felpezsdíti a szervezetet. Az idős, leromlott szervezetet hetek alatt tevékenyvé, aktívvá teheti testileg és szellemileg is. Serkenti a véráramlást, javítja a keringést, amelynek számos közvetett pozitív hatása ismert. Például: segíti a belső szervek működését (szív, tüdő, gyomor, belek, stb.), erősíti az immunrendszert, az oxigén dús vér révén javul a sejtek oxigénellátása, csökkenti a gyulladásokat, segítség a hajhullás ellen, stb. Megszünteti az emésztési- és bélproblémákat, segít visszaállítani a természetes bélflórát a hasznos baktériumok egyensúlyának helyreállításával. A bélben található bolyhokat felszabadítja a lerakódott mérgeanyagoktól, így javítva a táplálék felszívódását. Normális székletet eredményez. A gyomorproblémákat - pl.: puffadás, gyomorfekély, stb. - jótékonyan befolyásolja. Segíti a súlyfelesleg egyenletes és folyamatos leadását, így a szervezetet nem kell megterhelni a különböző fogyókúrák táplálék megvonásával és vegyi anyagaival. A helyes testsúly megtartásában is jelentős eredményeket lehet könnyen elérni. (Például: csökken az édesség vagy kávé iránti vágy.) Helyreállítja a DNS-t, a zsenge füvek csúcsában lévő alkotórész képes elősegíteni az újjáépülést a sérült sejtekben. Jótékony hatással van az idegrendszerre. A mai élet feszültségei, stressz hatásai ellen fokozott védelmet nyújt. Csökkenti a fáradékonyságot, növeli a terhelhetőséget. Stressz okozta álmatlanság, nyugtalanság ellen is kiváló. Pozitív hatása klinikailag igazolt bőr-nyálkahártya problémák, csontnövekedés (törés, zúzódás), radioaktív sugárzás esetén is. A búzafűlé igen intenzív méregtelenítő hatása a szervezetünkől távozó anyagokat - legyen ez vizelet, széklet, izzadság, vagy fülzsír - minőségileg, ill. mennyiségileg megváltoztathatja. Gyakran a tisztítókúrák kezdetén levertség az első tünet. Az émelygő érzés azt jelzi, hogy a tisztulás beindult. Lehetséges, hogy a méregtelenítési tünetek erősödnek: étvágytalanság, émelygés, hányás, hasmenés, izzadás, különböző

fájdalmak, hőemelkedés, fáradékonyság, aluszékonyság, stb. jelentkeznek. Ezek a jelei annak, hogy szervezet tisztul, a nem oldható salakanyagoktól, amelyek 20-30-40 év alatt felhalmozódtak. Az említett - egyesek által gyógyulási válságnak nevezett - jelenségek nem mindenkinél jelentkeznek, akiknél viszont igen, azoknál az első időszak néhány napjára korlátozódik.

## **A búzafűlé hatóanyagai:**

### Klorofill

A búzafű egyik legfontosabb hatóanyaga a klorofill, melyet nevezhetünk a növények "vérének" is. (hasonlít a hemoglobin felépítésére) A klorofill az szabad szemmel nem látható molekuláris anyag a növényekben, mely a fotoszintézisért felelős. A fotoszintézis során a növények a Napból származó fényenergia felhasználásával szerves vegyületeket állítanak elő. A világon minden élet ettől a folyamattól függ, hiszen a táplálékunk egy része és a levegőben található oxigénünk is ennek a folyamatnak az eredménye. A klorofill molekuláris szinten majdhogynem megegyezik az emberi vérrel. Ez az oka, hogy a zöld növényekkel (pl.: spenót, sóska) eredményesen kezelhető a vérszegénység is. Erősíti a sejteket, méregteleníti a májat, a szennyezést okozó elemeket gátolja. A test minden sejtjének energiát és tápanyagot szállít a véráram útján. Klorofill tartalma miatt dúsítja a vérünket oxigénnel, a sejtek oxigénellátása javul, így a gyulladások megszüntetésében is komoly szerepe van.

### Vitaminok

A búzafű présleve sok A-, B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, B10- B12 és E-vitamint tartalmaz. A tej B1 vitaminjának 30 x - át, a narancs C vitaminjának 60 x - át, a spenót E vitaminjának 50 x - ét.

Jelentős a B-17 (laetrille, amigdalín) tartalma, amely a tudós és kutató körökben elismert, hogy a normál sejtek befolyásolása nélkül rombolja szét a ráksejteket. (A mai átlagos étrend kb. 400-szor kevesebb B-17 vitamint tartalmaz, mint a természetes népek étrendje, ahol a rák előfordulása igen-igen alacsony.) A búzafűlé az egyik leggazdagabb A- és C-vitamin forrás. Majdnem annyi C-vitamint tartalmaz, mint a citromfélék, többet a szokványos zöldségeknél. A C-vitamin fontos a bőr, fogak, íny, szem, izmok, ízületek épségéhez. Egyenlő arányban gazdag, F-, K-vitaminokban. Több A-vitamint tartalmaz, mint a zöld saláták, gyümölcsök. Fontos a normális növekedéshez, a jó látáshoz és szaporodáshoz. A B-vitamin energiát ad, támogatja az idegrendszert és az emésztőrendszert. Az agy és a test szabályos fejlődéséhez, valamint a mellékvese működéséhez szükséges. Az E-vitamin zsírban oldódó vitamin, antioxidáns hatása elismert, védi a szívet. Elegendő E- vitamin nélkül izomsorvadás jön létre.