

dr. Török Szilveszter

MEGSZENTELT EGÉSZSÉG
Természetgyógyászati táplálkozásban

Egyél úgy, mintha imádkoznál

Ételed legyen orvosságod

Természetgyógyászok tanácsai

2009.

Kedves Olvasó!

Több mint 50 éve foglalkozom az élelmiszerek, az élelmezés és a táplálkozás elméleti és gyakorlati kérdéseivel. Közel tíz évig külföldön is végezhettem a témában kutató- és szervezőmunkát, lehetőségem volt sokirányú adatgyűjtésre, tapasztalatszerzésre. Ismereteimet hivatásos pedagógusként évtizedek óta adom át fiataloknak, érdeklődőknek.

Egész életemben foglalkoztat a legfőbb érték; az egészség témaköre. Gyermek koromban jól érzékelttem és tanultam a paraszti nagyszülőktől és a város lakó szüleimtől az egyszerű, tisztességes, becsületes embert és Istent tisztelő rendezett életmódot, amelyben az egészséges test és lélek kultúrája volt a legfontosabb összetevő.

Több mint fél évszázada foglalkozom tudatosan és aktívan a természetes élet- és gyógymódokkal. Kiváló tudósoktól, mesterektől tanulhattam itthon és külföldön ezt a humánus, szeretetet sugárzó, holisztikus elvét, pár éve hivatalosan is elismert tudományt a természetgyógyászatot, amely képessé tehet mindenkit egészsége megőrzésére, fejlesztésére vagy visszaszerzésére. Igaznak tartom Dr. Oláh Andor orvos-természetgyógyász tanítását: „Aki teljesen helyre akarja állítani az egészségét, és teljesen egészséges akar maradni, annak a természetes élet- és gyógymódok egészét kell igénybe venni, állandó, intenzív kapcsolatban kell lennie, maradnia a természettel és mind azzal, ami természetes. Aki a természetes életmódoknak csak egy részét valósítja meg, csak részleges egészséget vagy gyógyulást érhet el.”

Néhány éve jelentettem meg „A szervezet-méregtelenítés komplex rendszere” c. füzetet az érdeklődők számára. Jelen anyag a táplálkozás fontosabb általános és speciális kérdéseire keresi a megalapozott összefüggéseket, válaszokat, mindenki számára közérthető és hasznosítható módon.

Jó tanács: Tanuljon egészségesnek lenni és ne lustálkodjon egészségesnek maradni!

A szerző

ÁLTALÁNOS ÉS TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI TÁPLÁLKOZÁSI ALAPISMERETEK

A TÁPANYAGOK

Az élet - mozgás. A mozgáshoz (a szervezet alaptevékenységéhez, a szívműködéshez, a vérkeringéshez, a bélműködéshez, a fizikai és a szellemi tevékenységhez, stb.) szükséges energiát az energiahordozó tápanyagokkal (szénhidrátok, fehérjék, zsiradékok) biztosítjuk.

A **szénhidrátok** (egyszerű és összetett cukrok), szervezetünk legfőbb energiaellátói.

A legegyszerűbb csoportosításuk szerint vannak:

egyszerű cukrok vagy monoszacharidok (pl. szőlőcukor (glükóz), gyümölcscukor (fruktóz), stb.),

kettős cukrok vagy diszacharidok (pl. répacukor, nádcukor (szacharóz), tejcukor (laktóz), stb.) és

összetett szénhidrátok vagy poliszacharidok (pl. a keményítő, a cellulóz, stb.), amelyek glükóz molekulákból kondenzáció révén jönnek létre.

A szénhidrátokat tartalmazó élelmiszerekben lévő diszacharidok, a poliszacharidok közül a keményítő, az inulin a szervezetben enzimek hatására fokozatosan egyszerű cukrokká bomlanak, majd az anyagcsere során kisebb molekulású (köztes termékeké) intermedierekké alakulnak és energia szabadul fel, amelyet a szervezet az életfolyamatokhoz használ fel.

Az egyszerű cukor gyorsan felszívódik és a szervezet hirtelen nagy mennyiségű cukrot kénytelen feldolgozni. Mivel az energiaigény nem fokozott, csak a zsiradékká való átalakítás marad az egyetlen módja a felesleges cukor beépülésének. Keményítő

tartalmú élelmiszer esetén (kenyér, lisztesárúk, kásák, burgonya, stb.) a vékonybélben lassan megy végbe a cukorra való lebontás (amiláz enzim segítségével), így nagyobb a valószínűsége, hogy az egyenletesen és lassan felszívódó cukor az energiatermelő folyamatoknál használdik fel és nem alakul zsiradékká.

A szénhidrátok anyagcsere folyamataiban keletkező acetilgyök kiinduló anyaga a különböző szerves savaknak, amelyekből a Szent-Györgyi-Krebs ciklusban a fehérjék építőkövei az aminosavak is létrejöhetnek. Az acetilgyök átalakulhat zsírsavakká, majd továbbá zsiradékokká. Ez az oka, hogy nagyobb mennyiségű szénhidrát fogyasztása esetén a szervezet a cukrot zsiradékká alakítja, viszont tartós éhezéskor a zsirtartalékokat cukorrá, amely a már ismert módon látja el a szervezetet energiával. A szervezetbe kerülő cukor egy másik része biokémiai reakció révén glükózokból álló glikogénné alakul, amely főleg a májban gyorsan mobilizálható energia-tartalékként raktározódik.

Cukortolerancia és a táplálékok glikémiás indexe

Étkezések után megnő a vér glükóz koncentrációja. Ennek következménye az inzulinszint emelkedése. A hasnyálmirigy (pankreáz) hormonja segíti elő a glükóz felvételét a sejtekben, a glükóz glikogénné alakulását és a zsírok tárolását. Az élettani folyamatok hatására csökken a vérben a glükóz koncentrációja. A szénhidrátokból zsír is keletkezhet, bár ez a folyamat méreteit tekintve nem olyan jelentős, az viszont tény, hogy a feleslegben elfogyasztott szénhidrátok tartalék zsír lerakódást eredményeznek. Ennek az a magyarázata, hogy a szervezet mindenképp a szénhidrátokat használja fel az energia termelésre, így addig amíg ezek rendelkezésre állnak nincs, vagy csak nagyon mérsékelt a zsírfelhasználás. A feleslegben maradt zsírok raktározódnak.

Az étkezés utáni glükóz emelkedés mértéke, ideje, majd normalizálódása az egészséges embereknél rövidebb idő alatt zajlik, mint a cukorbetegéknél. A civilizált országok lakosságánál jelentős

mértékben megfigyelhető a két érték közötti állapot, amit csökkent cukor-toleranciának nevezünk.

Ha a vér cukorszintjét 15 percenként mérjük és az értékeket diagramban ábrázoljuk, akkor kiderül, hogy a görbe alatti terület függ az elfogyasztott szénhidrát minőségétől. Ezért 50 gramm szénhidrátot tartalmazó táplálékokat (mintákat) hasonlítanak össze. Meghatározzák a vizsgált minta, majd más alkalommal egy ún. referencia-táplálék (pl. cukor, kenyér) elfogyasztása után a vércukor szintjének változásait. Ezeket az értékeket a már leírt módon ábrázolják és mindkét esetben kiszámítják a görbe alatti területet, majd a referencia anyag esetén mért terület százalékában fejezik ki a vizsgált minta területét. Ez az érték az ún. glikémiás index.

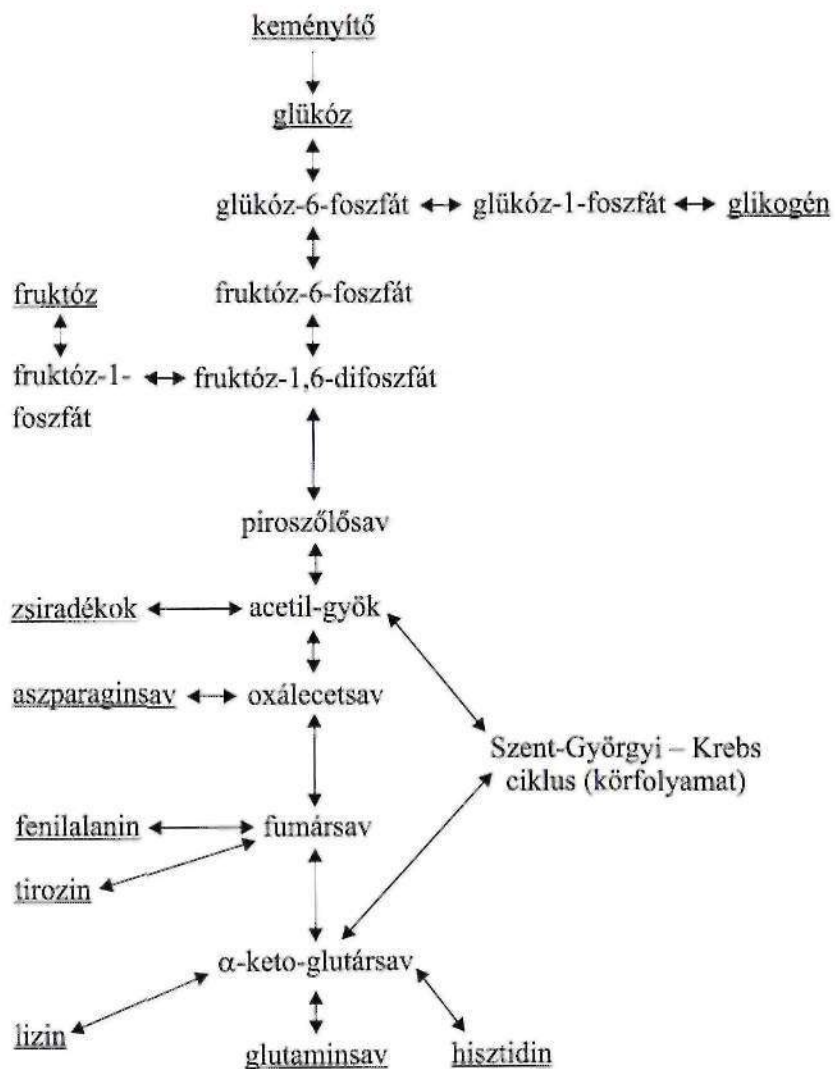
Nyilvánvaló, hogy minél kisebb a táplálék glikémiás indexe, annál kisebb a vér cukor szintjének emelkedése. Cukorbeteg, túlsúlyosak és végül is mindenki számára elsőrendű fontosságú a kicsi glikémiás indexű táplálékok fogyasztása.

Montignac M. francia táplálkozási szakértő néhány élelmiszer glikémiás index szerinti besorolását közli az alábbi táblázatban:

Különféle élelmiszerek glikémiás indexe

Magas glikémiás indexű élelmiszerek		Alacsony glikémiás indexű élelmiszerek	
Maltóz (a sörben található malátacukor)	110	Korpás kenyér	50
Glükóz (pl. a mézben, a krumpli-cukorban található cukor)	100	Barnarizs	50
Sült krumpli	95	Cukrozatlan konzerv borsó	50
Hasábburgonya	95	Teljes kiőrlésű lisztből tészták	50
Krumpli csipsz	90	Friss zöldborsó	40
Méz	85	Cukor nélküli müzli	40
Fehérkenyér	85	Piros bab	40
Zabpehely és pattogatott kukorica	85	Frissen préselt cukrozatlan gyümölcslé	40
Főtt gyors rizs	85	Barnakenyér	40
Főtt bab	80	Aszalt füge vagy sárgabarack	35
Dinnye	75	Vadrizs	35
Tök	75	Nyers sárgarépa	30
Cukor (háztartási)	70	Cukrozatlan tejtermékek	30
Baguette	70	Szárazbab	30
Csokiszelet (tejsoki)	70	Lencse, sárgaborsó	30
Sós főtt krumpli	70	Friss gyümölcsök	30
Kóla, üdítő	70	Zöldbab	30
Fehér lisztből készült cukros keksz	70	..Üvegtészta (szójából)	30
Kukorica	70	Cukormentes lekvár	22
Fehér rizs	70	Keserű csokoládé (több mint 70% kakaópor)	22
Fehér lisztből készült tésztafélék	70	Gyümölcscukor (fruktóz)	20
Mazsola	65	Szója	15
Félbarna kenyér	65	Földimogyoró	15
Héjában főtt/sült krumpli	65	Friss sárgabarack	15
Cukrozott lekvár	65	Zöld színű zöldségek, paradicsom	12
Banán	60	Padlizsán, cukkini	12
Durum lisztből készült spagetti	55	Fokhagyma, vöröshagyma	12

A szénhidrát-anyagcsere folyamatai



Így válik nyilvánvalóvá, hogy a cukoranyagcsere a szervezet energiaközpontja; rajta keresztül történik a tápanyagok szükség szerinti átalakítása energiát felszabadító folyamatokká.

Néhány élelmiszer cukortartalma

gyümölcslevek	12-16%
kóla-félék	8-11%
fagylaltok	30-40%
ostya, nápolyi	29-30%
nugátok	40-58%
csokoládék	30-60%
zselék, drazsék, cukorkák	45-80%
torták	20-50%
méz	78-80%

Az élelmiszerfehérjék (aminosavakból álló polipeptidek)

A fehérjék elsősorban nem a szervezet energiaigényét szolgálják, hanem a szervezetbe bejutva építőköveikre, a nitrogént tartalmazó aminosavakra lebontva átalakulnak szervezetünk építőanyagává (szöveti fehérjék, fehérje természetű enzimek, hormonok). A lebontás folyamataiban a fehérjék aminosavakká bontódnak, majd karbamiddá alakulva a vizelettel ürülnek ki a szervezetből.

A növények a tengerekben, a földben és a levegőben lévő nitrogént saját fehérjék szintézisére képesek felhasználni. A tengeri és a szárazföldi állatok, továbbá az ember a növényeket, illetve az állatokat elfogyasztják, a bennük lévő fehérjét alakítják át saját fehérjéiké. Egy kilogramm állati fehérje előállításához annyi költséggel jár, mint öt kilogramm növényi fehérje megtermelése. Ennek oka a transzformációs veszteség, amely a növényi fehérjének állatívvá alakulásakor lép fel.

A felnőttek napi fehérje igénye 60-100 gramm. A fehérjékben lévő aminosavak (több mint 20 ismeretes) a szervezet szükségletétől függően egymásba alakulhatnak. Egyes aminosavakat a szervezet nem képes előállítani, ezek az ún. létfontosságú (esszenciális) aminosavak (lizin, metionin, triptofán, leucin, izoleucin, valin, fenilalanin, treonin és a hisztidin), tehát abból gazdálkodik amit a táplálékokkal juttatunk be.

Az élelmiszerfehérjék tápértéke nagyon különböző.
A Morup-Olesen index (értéke 0-140) szerint néhány fontosabb élelmiszerfehérje biológiai értéke a következő:

búzaliszt	49
élesztő	60
borsó	72
bab	74
tej	77
burgonya	94
szója	96
rizs	100
tojás	102

A fehérjék biológiai értékét az aminosav-összetétele szabja meg. A szervezet számára az esszenciális aminosavak aránya a legfontosabb. Ezért kapunk nagyon jó biológiai értéket ha kétféle táplálék a legjobb arányt biztosítja; a burgonya- és tojásfehérjék biológiai értéke együttesen 140. Hasonló értéket ad a tészta túróval, a kenyér sajttal, a marhahús rizzsel, stb.

A **zsiradékok**, azaz a lipidek (a glicerinnek zsírsavakkal alkotott észterei), a legnagyobb energiatartalmú tápanyagaink. A mérsékelt fizikai munkát igénylő életmód esetén az energia döntő részét szénhidrátokkal fedezzük, de nagy fizikai terheléskor, tartósan hideg időjárás esetén szükségünk van megfelelő mennyiségű zsiradékra.

A szobahőmérsékleten szilárd zsiradékok a zsírok, a folyékonyak az olajok. Ennek az az oka, hogy a zsírokban kevés a telítetlen kötést vagy kötéseket tartalmazó zsírsavak aránya.

A zsiradékokban lévő telítetlen zsírsavak között a legfontosabbak a számos biológiai funkciót betöltő többszörösen telítetlen esszenciális (nélkülözhetetlen) zsírsavak (linolsav, a linolénsav, arachidonsav). Az arachidonsav, az EPA és a DHA

linolsavból és a linolénsavból szintetizálódik a szervezetben. Az EPA (eikozapentaénsav) és a DHA (dokozaheptaénsav) gazdag forrása a tengeri halak zsíra. Az esszenciális zsírsavakat F-vitaminként is említi a szakirodalom.

Az F-vitaminok elősegítik:

- a telített zsírsavak elégetését (fogyás),
- a szív- és érrendszeri betegségek leküzdését (gátolják a koleszterin lerakódását),
- a prosztaglandinok szintézisét,
- a bőr, a haj egészséges állapotát.

Prosztaglandin hiány oki szerepet játszik magas vérnyomás, szívinfarktus, ízületei gyulladás, allergiák, asztma, menstruációs zavarok, migrén, zöldhályog, rák, stb. esetén.

Az esszenciális zsírsavak százalékos aránya a fontosabb zsiradékokban

napraforgóolaj	68
tökmagolaj	64
búzacsíraolaj	66
szójaolaj	60
olívaolaj	20
lenmagolaj	74
mák	72
dióolaj	70
csukamáj olaj	16
heck	35
busa	13
szardínia	15
vaj	2
sertészsír	10
margarinok	10-30

Már a század közepén kiderült, hogy a keringési betegségek és a belőlük eredő halálesetek (ma ez hazánkban több mint az összes haláleset 50%-a) azokban az országokban emelkedett meg, ahol nagy volt a zsírok fogyasztása. A rossz táplálkozás és a mozgáshiányos életmód miatt hazánkban a lakosság több mint egyharmada túlsúlyosnak, elhízottnak tekinthető. A vérerek kóros elváltozását jelzi a vér koleszterintartalmának nagyobb mértékű megemelkedése (6 mmol/l felett). Azok a zsiradékok, amelyek főleg telített zsírsavakat tartalmaznak, emelik a vér koleszterinszintjét (vaj, sertészsír, kakaóvaj, margarin).

A zsiradékokat csak fele-harmada arányban fogyasztjuk tisztán, elkülönített formában (pl. vaj, margarin, szalonna, tepertő stb.), a másik részét rejtett formában (pl. sertéshús, zsíros liba, kacsa, húsipari készítmények, csokoládé, tej- és tejtermékek, édesipari és

cukrászati készítmények, stb.). Azt is célszerű tudni, hogy ha valaki túlzottan sok növényi olajjal készült ételeket eszik, az sem kerül el az elhízást és a vele járó érrendszeri és egyéb problémákat. A mindennapi életben kerülni kell a rejtett zsiradékot tartalmazó ételeket, és napi 25-30 g "tisztá" zsiradéknál ne fogyasszunk többet.

A zsiradékok emésztése úgy történik, hogy a hasnyálmirigyben termelődő lipáz-enzim lehasítja a zsírsavakat és azok egy újabb vegyületté való átalakulás (átészterezés) után szívódnak fel a vékonybélből.

Fontos tápanyagaink még a vitaminok, az ásványi anyagok és az ételmi- (diétás)-rostok is, ezek azonban közvetlenül energiát nem szolgáltatnak és ezért később kerülnek tárgyalásra.

A FEHÉRJÉK, A SZÉNHI DRÁTOK ÉS A ZSIRADÉKOK LEGKEDVEZŐBB TÁPLÁLKOZÁSI ARÁNYA

A legtöbb szakember megegyezik abban, hogy az ország gazdasági fejlettségének, valamint az egészséges táplálkozás követelményeinek összehangolásával kell törekedni a szénhidrát-fehérje-zsír 64:12:24 energiaszázalék arányra. Ezen belül:

- a szénhidrátok legfeljebb negyedrésze legyen az egyszerű és kettőscukor, és háromnegyed része a keményítő,
- az élelmiszerfehérjék minél nagyobb része legyen növényi eredetű,
- az összes zsír legalább kétharmad része legyen telítetlen zsírsavakat tartalmazó olaj (pl. hidegen sajtolt napraforgóolaj, tökmagolaj, szójaolaj).

MENNYI A NORMÁLIS KALÓRIA (ENERGIA) SZÜKSÉGLETÜNK?

Az energia szükségletet az alábbi tényezők határozzák meg:

- Minden egyes szervezetben a táplálék összetevőiből a felszívódó rész energiatartalma felel meg a szervezet energiafelhasználásának (tehát nem a táplálék energiatartalma). Ezzel kapcsolatosan az alábbi emésztési, felszívódási, hatékonysági adatok ismeretesek:

cukrok (egyszerű és kettős)	95%
keményítő	30-90%
állati fehérje	97%
növényi fehérje	86%
zsíradékok	90%
koleszterin	40%

- Az energia, amelyet a szervezet teljes nyugalomban 18-20°C környezeti hőmérsékletnél elhasznál, az alapenergia szükséglet. Ez az érték férfiaknál átlagosan 1900 kcal, nőknél 1500 kcal naponta (átlagosan 1700 kcal). A mai gépesített, automatizált, ülő élet- és munkamódot folytató ember ehhez szükséges energiafelhasználása kb. 800 kcal (persze ez nehéz fizikai munkát végzőknél, sportolóknál, gyermekeknél, betegeknél, jelentősen eltérő érték).

! A fenti két energiaszükségletből következik, hogy mindenki (még a kővérek is) teljes böjt esetén elméletileg 2500 kcal-nak megfelelő zsírt veszíthetnek naponta, ami

$$\frac{2500}{9,3^*} = \sim 270 \text{ g} = 27 \text{ dkg}$$

Az energiát szolgáltató tápanyagok fajlagos energiatartalma: szénhidrátok 4,1 kcal/g, fehérjék 4,1 kcal/g és a zsíradékok 9,3 kcal/g. Az SI-mértékegység-rendszer bevezetése óta az energia nemzetközi egysége a joule (dzsul), illetve a kilójoule (kJ). 1 kcal 4,184 (-4,2) kJ-nak felel meg.

Ha a napi 2500 kcal az energiát adó táplálékok legkedvezőbb energia százaléka alapján mennyiségekre átszámítjuk, akkor a napi szükséglet a következő:

	%	kcal	gramm
szénhidrát	64	1600	-400
fehérje	12	300	-75
zsiradék	24	600	-65

Fontos! Ha az élettanilag nélkülözhetetlen növényi olajat sikerül az állati eredetű zsírtól elkülönítve (pl. más étkezés alkalmával) elfogyasztani, akkor 25-30 gramm növényi olaj energetikai értéke a szervezet számára, a más irányú biológiai hasznosulás miatt (proszttaglandinok szintézise), közel 0-nak vehető.

A NAPI TÁPLÁLKOZÁSOK SZÁMA, AZOK MENNYISÉGI ÉS ENERGETIKAI KÉRDÉSEI

Az utóbbi évek kutatásai rávilágítottak arra, hogy a vércukor koncentrációjának növekedése a normál értékre, sőt jóval azon felül is, nem biztosítja az agyban (a hipotalamuszban) a telítettség-központ működését és az éhség-központ működésének a gátlását.

Mindez nem következik be a metabolikus, vagyis az anyagcseréhez tartozó telítettségig, amely meghatározott mennyiségű glikogén (glükóztartalék) képződését jelenti a májban. Normál körülmények között a máj 90-100 g glikogént raktároz (bár bizonyos körülmények között képes ennél többet is összegyűjteni). A másik raktár, amely meghatározó az éhség és a telítettség szempontjából: a gyomor. Megállapították, hogy a hipotalamusz telítettség központjának teljes üzembe lépése (metabolikus telítettsége) csakis akkor lép fel, ha az elhasznált tápanyagoknak az említett két depója ismételtelen feltöltődött; vagyis a gyomor (ha megtöltöttük a táplálékkal) és a máj (ha raktározó sejtjei feltöltődöttek glikogénnel a legközelebbi néhány órára).

Az eddigiek alapján egyszerűen eldönthető, hogy a napi 400 g szénhidrátot úgy hasznosítja a szervezetünk a legjobban energetikai feladatokra, ha 4 alkalommal (pl. 7-8, 11-12, 15-16 és 19-20 órák között) táplálkozunk és minden étkezésnél kb. 600-650 kcal-nak megfelelő szénhidrátot, fehérjét és zsiradékot - a fent vázolt arányok szerint - viszunk be. Így egy-egy étkezésnél tehát 100 g szénhidrátot fogyasztunk, amelyből ilyenkor közel azonos mennyiségű glikogén keletkezik, főleg a májban, vagyis a bevitt szénhidrát egyetlen grammja sem alakul át zsiradékká. Az ily módon bevitt tápanyagok (szénhidrátok, fehérjék és zsiradékok) mintegy 16-20 órán keresztül egyenletesen fedezik testünk energiaszükségletét.

Mi történik, ha a fenti arányoknak megfelelően táplálkozunk, de csak kétszer eszünk (ebédelünk és vacsorázunk). Ekkor a napi összesen 400 g szénhidrátból délben is 100 g és este is ugyanennyi alakul át glikogénné (tartalék energia forrássá) a többiből, vagyis 200 g-ból zsírdepó keletkezik, ami

$$200 \times \frac{1}{9,3} = - 88 \text{ g} = -9 \text{ dkg naponta}$$

Ez egy hónap alatt mintegy 2,7 kg, 1 év alatt pedig ~ 32 kg zsírnak felel meg. Emellett még éhségérzet is kínozni fogja azt, aki ily módon követ el elemi táplálkozási hibát.

GYAKORLATI TANÁCSOK

Térjenek át a napi négyszeri táplálkozásra és minden étkezésnél kb. azonos mennyiségű energiát tartalmazó táplálék-mennyiséget vegyenek magukhoz.

Szerezzenek be egy jó szobai mérleget és heti 2 alkalommal ellenőrizték és jegyezzék fel testsúlyukat. Célszerű a mérést reggeli előtt, lehetőleg a székelés után elvégezni. Ha a mérleg nyelve 4-6 hétig változatlan értéket mutat, akkor a napi bevitt kalóriamennyiség megfelel 2500 kcal-nak. Ha növekszik a testtömegük akkor ennél több, ha pedig csökken, akkor ennél kevesebb kalória kerül a szervezetükbe.

Ne változtassanak megszokott ételeiken, de minden étkezésnél tudatosan mondjanak le minden táplálék-mennyiség egy meghatározott (pl. negyed, ötöd) részéről. Vonatkozik ez az előételre, a levesre, a köretre, a húsrá, a kenyérré, a süteményre, stb. is. Ily módon megkezdődik a fogyás, amit a rendszeres heti 1-2 súlymérés igazolni fog. Gyorsan lefogyni nem lehet! Csakis a kitartó, csökkentett energia-beviteltől várhatnak végleges megoldást.

Ha lemondanak az eddigi táplálékuk 20%-áról, akkor a mindennapi súlyvesztés:

2500 kcal egyötöd része 500 kcal, ami $\frac{500}{9,3} \sim 54$ g zsiradékvesztés

Naponta tehát 5,4 dkg, ami kb. 1,6 kg végleges súlyvesztésig havonta. Ha valaki 6 kg súlyfeleslegtől akar megszabadulni, akkor 4 hónap múlva a fogyókúrát befejezheti és visszatérhet a normális napi 2500 kcal energiataralmú négyszeri táplálkozáshoz.

AZ INDIVIDUÁLIS (EGYÉNI) TÁPANYAGSZÜKSÉGLETET BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

Testsúly (testfelszín), nem (fi, nő), kor, terhesség-szoptatás, stresszhatások, fizikai aktivitás - mozgás, környezeti hőmérséklet (túl alacsony, vagy túl magas), sérülés, műtét, tápláltsági állapot, éhezés, túlzott fehérje táplálkozás, stb.

Összefoglalás: A bemutatott elvek szerinti táplálkozással és a rendszeres testi és lelki tréninggel mindenki eljuthat a testi - lelki - tudati egyensúly, harmónia állapotába.

A VITAMINOK

AZ EMBERI SZERVEZET BIOLÓGIAI KATALIZÁTORAI

A vitaminok elősegítik, gyorsítják a szervezetben lejátszódó folyamatokat, de azokban nem vesznek részt. A szervezet megújuló tevékenysége miatt azonban a vitaminok fokozatosan kiürülnek, ezért elsősorban a táplálékokkal, vagy táplálékkiegészítő készítményekkel, a szükségletnek megfelelően, rendszeresen gondoskodni kell a bevitelükről (különösen a késő őszi-téli-tavaszi időszakokban). Szervezetünk vitamin szükségletéről, a friss, nyers élelmiszerek és az ételek vitamintartalmáról a tápanyagtáblázatok adnak tájékoztatást. Az ipari és a konyhai feldolgozás (hámozás, főzés, sütés stb.) és a tartósítás során a vitaminok és az ásványi anyagok jelentősebb mértékben elvesznek, lebomlanak.

A vitaminokat hagyományos módon két csoportba osztályozzuk.

Zsiradékban oldódó vitaminok:

<i>jele</i>	<i>neve</i>	<i>élettani hatása és hiánytünetek</i>
A	(retinol)	növekedés, csontfejlődés, látás, felületi hámszövet
D	(kalcitéról)	csontanyagcsere, angolkór, csontlágulás
E	(tokoferol)	antioxidáns, vörös vérszövet pusztulása, izomsorvadás, anémiák
K	(fillokinon, menadion)	véralvadás segítő, mérsékli a menstruációs vérvesztéseket

Vízben oldódó vitaminok:

<i>jele</i>	<i>neve</i>	<i>élettani hatása és hiánytünetek</i>
B ₁	ti amin	szénhidrát-anyagcsere, idegtünetek, szívgyengeség,
B ₂	riboflavin G-vitamin	fehérje (aminosav) anyagcsere, szöveti légzés és méregtelenítés, szemlencse hályog, elszarusodás
B ₃	niacin, nikotinsav, niacinamid, PP faktor	idegi zavarok, bőrgyulladás, bőrpigmentáció, pellagra
B ₅	pantoténsav	szénhidrátok és zsírok egymásba alakulásának kulcsa, hormonok-, porfirin-szintézise, bőrhám, hajnövekedés, hajszín, egyensúlyzavar
B ₆	piridoxin	aminosav-anyagcsere, lipidanyagcsere, bőrelváltozás, idegrendszeri tünetek
B ₁₀	növekedési faktor	
B ₁₁	növekedési faktor	
B ₁₂	kobal aminók, cianokobalamin	fehérjék, szénhidrátok és nitrogén anyagok anyagcseréje, vészes vérszegénység, idegrendszer károsodás, gyomor- és bélrendszer zavarok

B ₁₁	orotsav	folsav és B ₁₂ vitaminok anyagcseréje, máj zavarok, öregedés
B ₁₅	pangamsav	antioxidáns, sejtvédő, koleszterin csökkentő, asztmatünet és fáradtság enyhítő
B _n	laetril, amigdalín	rákellenes kezelés
H	biotin	szénhidrát-, lipid- és aminosav-anyagcsere
M,	folsav	porfirin, tiroxin, aminosavak, és
Be		nukleinsav anyagcserék, vértképző folyamatok, vérszegénység, gyomor- és béltünetek, bőrgyulladás, csontelváltozások
	bioflavonoidok	kapilláris- permeábilis faktor, C vitamin védő, fogínyvérzés gátló, ödéma ellenes
PAB	para-amino-	napfényvédő, bőrvédő, hajszín regeneráló
S	benzoesav	
U	metilmetionin	gyomor- és bélnyálkahártya fekélyek (ulcus vitamin)
C	aszorbinsav	redukciós-oxidációs folyamatok, hormon és kollagén-szintézis, vasanyagcsere, immunrendszer működés (fertőző betegségek, influenza)

AZ ÁSVÁNYI ANYAGOKRÓL ÁLTALÁBAN

Az ásványi anyagok (makró-, mikro- és nyomelemek) nélkülözhetetlen alkotórészei szervezetünknek. (Sejtjeink ásványi anyag összetétele az östengerek és óceánok összetételét jellemzi.) Ezek az anyagok adják az ozmózis nyomást (a sejtek, szövetek rugalmasságát, feszességét) és a vér sav-bázis egyensúlyát is. A szervezetünkben oldatban lévő ásványi anyagok elektromos töltéssel rendelkező ionok, amelyek az idegek ingerelhetőségét és az ingervezetést biztosítják. Az enzimekbe épülve a biokémiai folyamatokat szabályozzák. Az élelmiszerekben előforduló ásványi anyagok nélkülözhetetlenek a szervezet számára. A szükségletnél nagyobb mennyiségben szinte minden ásványi anyag káros, mérgező hatású.

Paizs szerint:

- a létfontosságú makroelemek:

H, C, O, N, P, S, Cl, Ca, K, Na Mg.

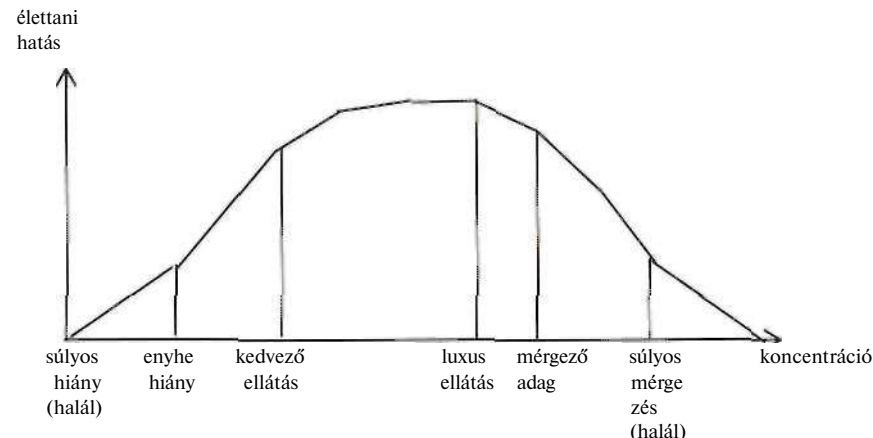
- a létfontosságú mikroelemek:

As, Mn, B, Mo, Zn, Ni, F, Sn, I, Cu, Co, Se, Cr, Si, Li, V, Fe,

- a kedvező hatású mikroelemek

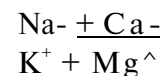
Br, Zr, Ga, Ge, Rb, Ti.

Mertz szerint a minden elemre (és vegyületre) érvényes összefüggés az elemekből való szükségletet jelző dimenzió nélküli görbén ábrázolható. A görbe kezdeti és befejező szakasza az élet feltételeinek hiányát jelzi.



Az ásványi anyagok közötti kölcsönhatások vizsgálata bizonyította, hogy egyes elemek segítő (szinergista), a mások ellenirányú (antagonista) hatásúak a másik elemre. Egymás felvételét elősegítik, illetve gátolják, de a szervezeten belül is jelentkeznek ezek a kölcsönhatások. Antagonisztikus kapcsolat van a kalcium és a magnézium, a kálium és a nátrium, a réz és a cink között, egymás felvételét és az élettani folyamatokban betöltött szerepüket kölcsönösen gátolják.

Rendkívül tanulságos Sós képlete, amely a makroelemek arányának (egyensúlyának) fontosságát bizonyítja. A napi táplálkozással bevitt makroelemek optimális aránya



Minél nagyobb a hányados értéke, annál nagyobb a szervezetet sújtó "népbetegségek" aránya (pl. szív- és érrendszeri)

halálzási arány). Túlzott konyhasó (nátrium) bevitel és a szükségesnél kevesebb magnézium bevitel miatt a hányados értéke hazánkban jelentősen nagyobb mint 2. A búzakorpában, a zabkorpában a fenti hányados ~- 0,3, a búzacsírában -0,2, a napraforgó magban, a tökmagban is hasonlóan rendkívül kedvező. Utóbbiak fogyasztása és a sózás jelentős csökkentése kedvezően javítaná a felborult arányt; így a szív- és érrendszeri halálzási statisztikákat is.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) felmérései szerint az emberiségnek több, mint egyötöde táplálkozik jóddhiányosan. A jóddhiány problémája a világ 153 országát érinti. Hazánk területének 80%-a jóddhiányos, illetve jóddal gyengén ellátott, bár az ott élők erről gyakran nem is tudnak. A magyar lakosság jóddfelvétele nem éri el az egészségügyi ajánlás (180-200 ug/nap) felét sem, míg az USA-ban a napi norma 250-350 p.g, Japánban még ennél is magasabb, meghaladja a napi 400-500 u.g-os szintet, sőt többet, a jóddgazdag tengeri termékek mindennapi nagyobb arányú fogyasztása miatt.

Miért van szükségünk jódra?

A jódd, mint a pajzsmirigy hormonok alkotó eleme, a szervezetben igen sokrétű feladatot tölt be:

- a szervezet hormonegyensúlyának fenntartásában
- a zsírsanyagcsere, a vízháztartás és a vér koleszterin szintjének szabályozásában
- a hőháztartás szabályozásában
- a növekedés és nemi érés befolyásolásában (a fogamzás elősegítésében, a vetélések és koraszülések megelőzésében)
- a fizikai és szellemi teljesítőképesség fokozásában, az intelligencia hányados növelésében
- az immunrendszer aktivitásának fokozásában
- sugár-egészségügyi jelentősége pl. radioaktív baleset során; csökkenti a radioaktív jódd beépülését.

Mi a megoldás?

A jóddhiány megszüntetésére legalkalmasabbak azok a jóddtartalmú szerves készítmények, amelyekben a jódd pl. fehérjékhez kötődik, hiszen éppen ilyen jódd van jelen az emberi vérben is. Az Egyesült Államokban magas a jóddban gazdag tengeri termékek fogyasztása. Jódozzák a tejet, a tojást, a növényi olajokat, a sütőipari és a szárasztészta termékeket, de kaphatók jóddtartalmú tabletták is. A tabletták hazánkban is megjelentek, a természetes jódot tartalmazó jodaquával együtt. Szerves kötésű jódot tartalmaz a jódos kombucha koncentrátum.

NEM TÁPANYAG ÉS MÉGIS FONTOS

A táplálkozástudomány a tápanyagokat: szénhidrátokra, fehérjékre, és zsíradékokra, valamint biokatalizátorokra, azaz vitaminokra, a sejtek, szövetek megfelelő állapotát biztosító ásványi anyagokra (makró-, mikró- és nyomelemekre) és ételmi- vagy diétásrostokra osztályozza (pedig a rost nem is tápanyag és mégis nagyon szükséges).

Az emberi faj hosszú történetében a modern társadalom kialakulása csupán villanásnyi idő volt, de ez gyökeresen megváltoztatta az emberiség jelentős részének életét. Az életmódtényezők között az egyik legfontosabb a táplálkozás.

Az antropológusok feltárták az ősközösségek táplálkozási szokásait, amelyből kiderült, hogy a mindennapi táplálék főleg gyökerekből, gumókból, gyümölcsökből és az akkori kalászosok magvaiból állt. A részletes vizsgálatok szerint őseink étrendjének kb. 20%-át az ételmi rostok tették ki.

A tudományos és ipari forradalom rövid idő alatt drámaian megváltoztatta a táplálékok minőségét és összetételét. Pl. a gabonafélék nemesítésével nagyobbak lettek a magvak és így

fajlagosan csökkent a héjrészük, vagyis a rosttartalom; az új őrlési technika révén lehetővé vált a biológiailag legfontosabb részek; a héj (korpa) és a csíra teljes elkülönítése. Megjelent a fehér liszt, teljesen elterjedtek a fehér pékáruk, sütemények, száraztészták. Hasonlóan biológiai értékeket rontó technológiák jelentek meg a tartósítóiparokban, a cukoriparban, a növényolajiparban stb. Az agyon finomított ún. "raffinált" élelmiszerek általános elterjedésével a rostfogyasztás ma alig éri el a 2 %-ot.

Az élelmiszerekben lévő rost a szervezetben emésztetlen marad, tehát nem tápanyag, hanem ballasztanyag. A medicina a ballasztanyagokat negatív tényezőként kezeli; pl. az emésztőrendszeri betegségek esetében "rostszegény" diétát javasol.

Az élelmi-rostokhoz tartozó anyagok

élelmi rostok					
nyersrostok		nem cellulóz jellegű poliszacharidok			
cellulóz	lignin	hemicellulózok	pektinek	nyálka anyagok	növényi gumik (mézgák)

A klasszikus élelmiszeranalitika korábban csak a könnyen meghatározható nyersrostot vizsgálta, de néhány évtizede kiderült, hogy vannak más emészthetetlen, a nyersrosthoz hasonló viselkedésű, nagy molekulájú vegyületek is pl. a lignin, a hemicellulózok, a pektinek stb.

A figyelem akkor fordult a rostanyagok felé, amikor az iparilag fejlett országokban az emésztőrendszeri betegségek rohamos növekedését regisztrálták. Ilyenek a székrekedés, az aranyér, a béltartalom áthaladási idejének (tranzit idő) megnövekedése, amelynek eredménye a csípőbél alsó szakaszán, valamint a hasnyálmirigy kivezető csöve és a közös epevezeték

összetorkollásánál keletkező kiöblösödések; a divertikulózis betegsége. A háború utáni Magyarországon a rosthány miatt kialakuló divertikulózis betegség ismeretlen volt, ma előfordulása meghaladja a 60%-ot. Egyes tudományos iskolák állítják, hogy a fejlett országokban a félelmetesen növekvő emésztőrendszeri daganatos betegségek (vastagbélrák, hasnyálmirigyrák stb.) oka az, hogy a jelentős mértékben megnövekedett tranzitidő miatt a béltartalomban lévő toxikus anyagok hosszú időn át érintkeznek a bélfallal és ott fel is szívódnak.

Sok adat mutat arra is, hogy a székrekedéses nők jóval nagyobb számban szenvednek nőgyógyászati betegségekben.

Az afrikai kontinens gyengén fejlett országaiban a lakosság élelmi rostfogyasztása kb. 100 g/nap, így nem meglepő, hogy náluk a székrekedés, az aranyér, a divertikulózis kevésbé ismert betegség. Az emésztőrendszeri daganatos megbetegedések aránya Afrikában jóval kisebb, mint Európában.

Számos állat- és klinikai-kísérlet bizonyítja, hogy a pektin az epével a bélbe ürített koleszterin nagy részét megköti és megakadályozza újbóli felszívódását a szervezetbe. Nagy mennyiségű rost bevitel, a nagy felületen történő adszorpció révén, növeli a tápanyagok felszívódási idejét. Pl. cukros ételek fogyasztása rostos anyagokkal együtt lassítja a vércukor emelkedését és ez kedvező helyzetet teremt a cukorbetegség kialakulása ellen. A zsírok-olajok felszívódását is gátolja a rostanyag, ez pedig kedvező tényező az energiabevitel mérséklésében.

A rostban dús táplálkozás hátrányai között kell megemlíteni, hogy a szervezet számára fontos tápanyagok pl. vitaminok, ásványi anyagok egy része nem képes felszívódni. A rostanyagokkal gyakran együttlevő fitinsav komplex kötés révén csökkenti egyes ásványi anyagok (pl. kalcium, magnézium, réz, cink, vas) felszívódását.

A rosthány az alábbi betegségek kialakulásában jelentős tényező

székrekedés (obstipáció)
 nagyszámú divertikulum előfordulása a bélben (divertikulózis)
 vastagbélrák (kolonkarcinóma)
 ingerérzékeny vastagbél-tünet (irritábilis kolonszindróma)
 epekőbetegség (kolelitiázis)
 rekeszizomsérv (hiátusz hernia)
 fogszú (káriesz)
 kóros kövérség, elhízás (obezitás)
 cukorbetegség (diabétesz mellitusz)
 túl sok zsírszerű anyagot tartalmazó fehérje a vérben (hiperlipoproteinémia)
 érlemezsedés (arterioszklerózis)
 (szív) vérellátási elégtelenség (isémia)

Gazdag élelmirost-tartalmú termékek (g rost/100g termék)

<i>Gabonák, magvak és termékeik</i>	%
barnarizs	10,2
búzacsíra	10,5
hajdina	17,5
köles	21,7
<i>GabonaÖrlemények, lisztek</i>	
búzakorpa	45,5
Graham liszt	11,7
kukoricakorpa	43,0
zabkorpa	18,0

<i>Gabonapelyhek</i>	
zabpehely	13,8
rozspehely	15,7
búzapehely	15,0
<i>Sütőipari termékek</i>	
Abonett	6,0
búzakorpás kenyér	14,4
Dabasi rozsos kenyér	7,6
Graham barna kenyér	9,8
Hamlet puffasztott rizs	6,7
roszos kenyér	4,0
<i>Müzsik</i>	
gabonamagvas	15,5
gyümölcsös	13,7
<i>Száraz hüvelyesek</i>	
bab	24,0
borsó	23,0
lencse	19,3
<i>Zöldség- és főzelékfélék</i>	
cékla	4,2
fekete retek	4,5
kukorica	8,8
paraj	4,3
petrezselyem gyökér	7,5
sárgarépa	3,3
tonna	10,7
zeller	5,4
zöldborsó	8,8

<i>Gyümölcsök</i>	
alma	3,7
körte	6,2
málna	9,1
ribiszke	7,8
szilva	5,7
szőlő	5,4
<i>Olajos magvak, növényi magvak</i>	
dió	9,6
földimogyoró	10,3
mák	10,8
mogyoró	10,2
napraforgómag	8,9
tökmag	9,6
kókuszreszelék	12,4

Rosthiányos, rostszegény élelmiszerek

hús, húsipari készítmények

tej-tej termékek

tojás,

fehér liszt,

fehér kenyér, finom pékárúk

szárastészták

fehér rizs

édesipari és cukrászati termékek

üdítő- és szeszes italok

Összefoglalás: Az élelmiszeripar túlzó beavatkozása miatt a táplálkozás egyensúlya megbomlott. Az egyensúly mielőbbi helyreállítására kell törekedni. Az élelmirost bevitel növelése jelenleg összehasonlíthatatlanul több előnnyel, mint hátránnyal jár. Ezért a 40-50 g/nap rostbevitel nem tűnik túlzó célkitűzésnek.

Étrendi javaslatok:

- A rosthányos élelmiszerek jelentősebb csökkentése, egyesek száműzése.
- Teljes kiőrlésű lisztből készült termékek és minél több friss, nyers és speciális módon feldolgozott zöldség és gyümölcs, diófélék, olajos magvak, vizes kásák, humanizált gabonakorpa, búzacsíra, zabkorpa, csemegekukorica és pattogatott kukorica fogyasztása.
- A rostbevitel fokozatos növelése célszerű, mivel a rosthányos táplálkozáshoz szokott emésztőrendszer izomzatának és mirigyeinek megerősítése óvatos diétaváltást és türelmet igényel.

A HAZAI TÁPLÁLKOZÁSI PROBLÉMÁK

Túlzott: kalória (energia), állati zsiradék, állati fehérje, szénhidrát (főleg cukor), só, alkohol, foszfor és kálium bevitel.

Alacsony: esszenciális zsírsav, élelmi rost, vitamin (főleg C, B₁₂, folsav), ásványi anyag (főleg vas, cink, magnézium, kalcium, jód), és "élő táplálék" (főleg nyers és friss zöldség, gyümölcs) bevitel.

Jelentős a dohányzás, az alkohol, a kemizált élelmiszerek, a túlzott mértékű gyógyszerfogyasztás és a környezeti mérgek terhelése (főleg ólom, higany, kadmium, szénmonoxid, nitrát, nitrit, nitrózamin, háztartási toxikus anyagok).

A TÚLZOTT ENERGIA BEVITEL - TÚLSÚLY

A túlsúly a betegségek betegsége; légzési problémák, szív- és érbetegségek, mozgásszervi betegségek, időskori cukorbetegség, köszvény, stb.

Az amerikai biztosítótársaságoknál a túlsúlytól függő biztosítási ráta a következő:

Túlsúly (kg)	Biztosítási díj-növekmény (%)
4,5	8
9,0	18
13,6	28
18,0	45
22,0	56
27,2	67
31,8	81
36,2	116

A normális testsúly a testmagasság 1 m feletti centimétereinek száma kg-ban kifejezve, az ideális testsúly a normál testsúly mínusz 10%. Ezek szerint a 170 cm magas felnőtt normál testsúlya 70 kg, ideális testsúlya pedig 63 kg. A normális testsúly feletti 5 %-nyi túlsúly már komolyan jelzi a napi energia-bevitel megfelelő csökkentésének szükségét.

A TÁPLÁLKOZÁSTÓL FÜGGŐ
ÉS A TÁPLÁLKOZÁSTÓL KORLÁTOZOTTAN
FÜGGŐ BETEGSÉGEK

Táplálkozásfüggő betegségek

- vitamin- és ásványi anyaghiányos betegségek
- cukorbetegség (diabétesz)
- magas vérzsír szint (hiperlipidémia)
- köszvény (podagra)
- elhízás (obezitás)
- érelmeszesedés (arterioszklerózis)
- zsírmáj, májcirrózisz
- hasnyálmirigy-gyulladás (pankreatitisz)
- epekőbetegség (kolelitiázisz)
- alkoholbetegségek

Korlátozottan táplálkozásfüggő betegségek:

reumatikus betegségek	reumaszerű ízületi gyulladás (reumatoid arthritisz) sokízületi gyulladás (poliarthritisz) csigolyaív ízületek gyulladása (szpondilartrozis)
krónikus bőrbetegségek	idegrendszeri zavar miatti viszkető, foltos bőrelváltozás neurodermatitiszek ekcémák, pikkelysömör (pszoriázisz) kelések kialakulásával járó állapot (furunkulózis)
periférikus keringési zavarok	hideg végtagok, érszűkületek
vénás keringési zavarok	tágulat, szűkület, keményedés, gyulladás
nyirok elfolyási zavarok	limfoödéma (nyirokpangás okozta vizenyő)
emésztőrendszeri betegségek:	krónikus gyomornyálkahártya gyulladás (gasztritisz) krónikus székrekedés (obstipáció) divertikulumok a bélben fekélyes vastagbélgyulladás (kolitisz ulceróza) Chron betegség
fokozott fertőzőképesség:	krónikus recidiváló mandulagyulladás (tonszilitisz) arcüreg-, általában üreggyulladások (szinusztisz) hőrgyhurut (bronhitisz) fertőző asztma (asztma bronhialé)

TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI ÉTRENDEK ÉS KÚRÁK

Étrendek

1.) Vegetáriánus (tisztán növényi), laktó-vegetáriánus (tejjel, tejtermékekkel kiegészített növényi) és ovó-laktó-vegetáriánus (tojással, tejjel és tejtermékekkel kiegészített növényi).

A vegetarianizmus csupán növényi ételekkel, esetleg még tejjel és tejtermékekkel valamint tojással való táplálkozás, amelynek tradicionális, vallási (hinduk, buddhisták), morális (állatot ne ölj!) és egészségügyi indítékai vannak.

A XX. század emberénél az egészségügyi megfontolások alapján hangsúlyt kap:

- a nyers, a friss, a biológiailag tiszta (kémiai anyagoktól mentes) táplálékok fogyasztásának növelése
- az élelmiszeripar által előállított, túlfinomított ún. "raffinált" és a kémiai anyagokkal kezelt élelmiszerek (fehér liszt, fehér cukor, félkész, hűtött, fagyasztott, szárított, tartósítószerrel, hővel, kémiai adalékanyagokkal kezelt, só és zsírgazdag) fogyasztásának csökkentése és elhagyása
- a táplálékkiegészítők, lehetőleg természetes forrásból származó "élő táplálékok", vitaminok, ásványi anyagok, élelmiszerrostok stb. alkalmazása

A növényekben gazdag étrend:

- kalóriaszegényebb
- rostdúsabb
- esszenciális zsírsavakban, vitaminokban, ásványi anyagokban és enzimekben gazdag
- javítja a sav-bázis egyensúlyt
- támogatja a természetes bélflórát
- csökkenti a koleszterin és a telített zsírsavak bevitelét

A húsfogyasztás ellen szól, hogy a vitaminok, az ásványi anyagok, az enzimek és az élelmi rostok legjobb forrásai a zöldségek, a gyümölcsök, a gabonák. Az esszenciális (nélkülözhetetlen) aminosavak teljes összetételükben megtalálhatók a tejtermékekben, a tojásban és az ésszerűen társított növényi táplálékokban is.

Kétségtelen, hogy a növényi táplálékokban lévő fitinsav, oxálsav és a polifenolok csökkentik a vas felszívódását, ugyanakkor a C-vitamin, a tejsav, a citromsav és más szerves savak javítják a vasfelszívódást.

Egyes fiziológiás állapotban (gyermekek, terhes nők, sportolók, stb.) szükséges lehet kalória, vas, D-vitamin kiegészítésre (szupplementáció).

A vegetárius táplálkozás sok táplálkozásfüggő és korlátozottan táplálkozás függő betegség esetén hatékony gyógymódként kerülhet alkalmazásra.

2.) A Dr. Oláh Andor reformtáplálkozási elve és gyakorlata:

A szinte teljesen főtt és sült ételekből álló étrend helyett	- legalább 50%-ban nyers, növényi ételek, zöldségfélék, gyümölcsök, müzli
Fehér lisztből készült kenyér, pékáru és tészták helyett	- teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér és pékáruk
Hús és húskészítmények helyett	- savanyú tejtermékek, szója készítmények, hüvelyesek (bab, borsó, lencse), Graham liszt, köles, hajdina, zab, olajos magvak, burgonya
Cukor, édességek, cukrász készítmények helyett	- gyümölcs, méz
Cukrot és konzerváló anyagokat tartalmazó, ill. hőkezelt gyümölcs- és zöldséglevelek helyett	- bőlevű gyümölcsök, otthon készített préselt, turmixolt, friss, cukornélküli levek
Zsír, margarin, tejföl, tejszín, szalonna, tepertő helyett	- növényolajok (lehetőleg hidegen sajtolt tökmag-, napraforgó-, kukoricaolaj)
Csapvíz, szódavíz helyett	- forrásvizek, gyógyvizek
Alkoholos italok, fekete kávé, kínai tea. kólafelek helyett	- gyógyteák, ginszeng tea, malátakávé

3.) Makrobiotikus élet- és táplálkozásmód (George Ohsawa és Michio Kushi által elterjesztett makrobiotika):

A japán és kínai hagyományokra épülő makrobiotikus táplálkozás öt alapelve:

- ne egyél édességet
- szokd meg, hogy hús nélkül is lehet élni
- egyél minél több gabonát (magokat) és zöldségféléket, lehetőleg minél eredetibb (természetesebb) állapotában
- minden másból add a lehető legkevesebbet
- ne igyál sokat

Diéták és kúrák

1. A Gerson diéta (Dr. Max Gerson német bel- és idegyógyász, szül. 1881-ben) a rák kezelésében arra összpontosít, hogy a szervezet "kivesse magából" a tumort. A májfunkciót kávé beöntésekkel, a szervezetet zöldség és gyümölcslevekkel és kivonatokkal, len- és halolaj adagolással, emésztő enzimek és bélflórához tartozó baktériumok pótlásával, kálium, magnézium, mikro- és nyomelemek bevitelével támogatja.

2. Hay féle választó étrend a szénhidrát-tartalmú (rizs, burgonya, tésztafélék, kenyér) és a fehérjetartalmú (hús, hal, tojás, sajt, tejtermékek) táplálékok azonos étkezés alkalmával együtt nem fogyaszthatók, de külön-külön (kb. 4 óra eltéréssel) mindegyik zöldségekkel (salátákkal) korlátlanul kombinálható.

Javallt reumatikus betegségek, szívbetegségek, cukorbetegség, emésztési zavarok, ekcéma esetén.

3. Shelton/Diamond féle választódiéták: javasolják a reggeli, délelőtti gyümölcs-fogyasztást. Ebédre a szénhidrátokban és zöldségekben, vacsorára a fehérjében és zöldségekben gazdag étrendet. Fokozatosan elhagyásra javasolják a húst és a húskészítményeket, a tejet és a tejtermékeket, a cukrot és a mesterségesen kezelt élelmiszereket.

A táplálkozás mellett fontos a pozitív szemlélet és a megfelelő testedzés.

4. Schrott kúra: a kúra folyamán ún. száraznapokat, valamint kis- és nagy ivónapokat, tojás- és fehérjementes diétát, korlátozott folyadékbevitelt (minőségi bort), melegvizes borogatást, a kúra után pedig erős menetű felépülést ír elő.

5. Böjtkúrák:

Cél:

- az anyagcserefolyamatok tehermentesítése, a szervezetben lerakódott "salakanyagok" kiválasztásának fokozása bőséges folyadékbevitel segítségével.
- béltisztítás (beöntés vagy hashajtás)
- testedzés (izomzat védelem)
- Kneipp Sebestyén féle vízkúrák (vérkeringés javítás, immunrendszer stabilizálás)

Jelzett az alábbi betegségek esetén:

- anyagcsere
- emésztőrendszeri
- szív- és érrendszeri
- agyi érrendszeri és pszichés
- tüdő és légúti
- urogenitális
- bőr
- szemészeti
- fül-orr-gége
- reumatológiai

Kontraindikációk sokasága miatt orvosi javaslat és felügyelet szükséges!

Menete:

- bevezető, tehermentesítő napok;
- böjt (léböjt pl. Lützner szerint) teaböjt, tejsavó böjt, nyákböjt); A böjt során béltisztítás, folyadékbevitel, vitamin és ásványi anyag pótlás, rendszeres mozgás, fokozott pihenés, szellemi és lelki töltődés, erősödés, Kneipp kúrák minden böjtféle esetén szükségesek;
- felépítő étrend és utána étrendi reform.

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK MINDENKI SZÁMÁRA

Egyenek minél több biológiailag tiszta (vegyszermentes) friss és nyers zöldséget, gyümölcsöt, gabonaféléket és magvakat csíráztatva, pelyhesítve, vízben főzve és teljes őrlésű lisztből készült termékeket, és minél kevesebb állati eredetű táplálékot, meg cukrot és sót.

Böjtöljenek heti egy napot, amely pihenteti, tisztítja és erősíti testüket - lelküket.

Próbálják ki, de most már a fenti táplálkozási ismeretek birtokában:

- a laktó-ovo-vegetáriánus,
- a lakto-vegetáriánus,
- a tiszta vegetáriánus,
- a makrobiotikus stb. étrendeket

és válasszák ki tenmaguk számára a legmegfelelőbbet.

Egyél úgy, mintha imádkoznál

Az egészséges táplálkozás elfelejtett elvei

Árokszállási Éva riportja a szerzővel

A modern táplálkozási rendszerek ennek ellentmondanak. Azt ajánlják, délig semmit ne együnk, vagy legfeljebb egy kis gyümölcsöt. Erről mi a véleménye?

Testkontroll vagy Shelton-módszer néven ismertek ezek a rendszerek, melyeket én tévesnek tartok, a már idézett közmondással viszont messzemenően egyetértek. Reggel, az ürítés után igenis szükség van táplálékbevitelre, energia-felvételre. A bőséges reggelinek zöldségféléből és fehérjéből kell állnia. Ebédre ennél könnyebben emészthető, úgynevezett vegetáriánus és energiában szegényebb táplálékot ajánlatos fogyasztani. Vacsorázni napnyugta előtt célszerű, de nagyon szerényen, nehogy túlterheljük este nagy lakomákkal a szervezetet. Ekkor jut ugyanis a legkevesebb energia az emésztésre. Nem véletlen, hogy a szívinfarktus többnyire éjszaka támad, akkor szedi az áldozatait, amikor teli hassal, jóllakottan tértünk nyugovóra. Ilyenkor nagy feladatot kap az emésztőrendszer és így az epehólyag és a máj, amely éjjel 1 és 3 óra között felébreszti az emberek nagy részét. Figyeljük csak meg, hogy ebben az időszakban milyen sok lakásban ég a villany!

Még egy nagyon fontos dologra szeretném olvasóinknak a figyelmét felhívni. János apostol úgynevezett világi evangéliumában olvasható a következő intelem: „Egyél úgy, mintha imádkoznál.” Tehát egyrészt meg kell adni az étkezés módját, vagyis terített asztalnál, nem pedig futva-rohanva kell pár falatot bekapni, másrészt pedig lassan, megfontoltan, minden falatot alaposan (30-40-szer) meg kell rágni. Ezzel nemcsak az előemésztést végezzük el, hanem az emésztőrendszer munkáját is hatékonyan támogatjuk.

Úgy tudom, ön a Holdjárását is figyelembe veszi a táplálkozási tanácsadásnál.

Valóban nagy fontosságot tulajdonítok neki. Már Hippokratész is, több mint 2000 évvel ezelőtt, úgy vélekedett, hogy aki nem ismeri a csillagok járását, az vakon él, és vakon gyógyít. Azt hiszem, arról senkit sem kell meggyőzni, hogy a Hold és a Nap helyzete milyen óriási hatással van a Földre, hiszen az ár-apály jelensége közismert. A gravitációs térerő változása tengereket, óceánokat képes megmozgatni, amelyek a Föld felszínének kb. a 2/3 részét alkotják. Érdekes módon az ember szervezetének az arányai is hasonlóak: 2/3 rész víz, 1/3 rész száraz anyag. A holdfázisok nemcsak a Földre hatnak, hanem minden élőlényre, minden biológiai folyamatra is - hogyan lehetne tehát ettől függetleníteni a táplálkozást?

Újhold idején például a földi gravitáció a legkisebb értékű, tehát kitágulunk, **jin** állapotban vagyunk, ezt követően pedig 7,4 **nap** alatt **jang** állapotba megyünk át. Ilyenkor a földi gravitáció értéke a legnagyobb, tehát ez a tömörülés, a befogadás, a gyűjtés ideje. Ekkor lehet fizikai, szellemi és érzelmi extra terheléseket vállalni és persze közben a szokottnál kevesebb folyadékot és jang ételeket fogyasztani. (Ezek a tömény, a nagy energiatartalmú táplálékok. Ha például a tanárok és sporttrénerek ezzel tisztában lennének, rendkívüli teljesítményt tudnának kihozni tanítványaikból, illetve a rájuk bízott sportolókból.)

A gyógyítóknak és a kozmetikusoknak is illene ezt a szabályt figyelembe venni, hiszen kívülről befelé irányulóak a folyamatok. Ilyenkor hatnak leginkább a hideg vizes leöntések, borogatások, pakolások, gyógyteák, a masszázások, a bioenergetikai kezelések, stb.

A **második holdfázis** idején, 7,4 **nap** alatt a jangból haladunk ismét a jin felé egészen a **teliholdig**. Ekkor az átlagosnál sokkal több folyadékot, nagy víztartalmú ételeket kell fogyasztani, és ilyenkor hatnak leginkább a méregtelenítő gyógyteák. Ez a pihenés, a meditáció, a megnyugvás, a böjt, a méregtelenítés ideje is, ebben az

időszakban hagyhatunk fel a legkönnyebben káros szenvedélyeinkkel, rossz szokásainkkal is (dohányzás, alkoholizálás, narkotikumok). De naiv, aki ekkor akar nagy fizikai, szellemi, érzelmi feladatokat elvégezni, bioenergia felvételével gyógyulni, illetve gyógyítani. A szervezet ugyanis ebben az időszakban semmit nem vesz fel, hanem inkább mindent lead, kiad. A **telihold** idején **teljes jin** állapotban vagyunk, az energiazsilipek nyitva vannak, a legkisebb terhelés is rengeteg energia-ráfordítással jár. Az ezután kezdődő 3. holdfázisban az utolsó holdnegyedig a tennivalók megegyeznek az I. holdfázisban említettekkel, és megint a jang ételeket kell előtérbe helyeznünk. A **jin csúcán**, azaz az utolsó holdnegyed-kezdetől újholdig feladataink hasonlóak a 2. holdfázisban említettekkel, és ismét a jin ételeknek kell túlnyomó többségben szerepelniük a táplálkozásban. Aki ezt nem veszi figyelembe, az a természet ellen tesz, és annak előbb utóbb meglesz a komoly következménye.

És mikor érdemes böjtölni, esetleg fogyókúrázni?

Az évszakváltások idején három-hét napig, de csakis a második és a negyedik holdfázisban (az utóbbiban jobb eredménnyel). Egyébként nemcsak ekkor kellene böjtölni, hanem a hét egy napján is 24-36 órát. János evangéliumában olvasható a tanítás: „Hat napon át dolgozzatok és tápláljátok a testeket mindazzal, amit a Föld Anya asztalán készen találtok, de ne feledjétek, hogy a hetedik napot a ti mennyei Atyátoknak szenteljétek, ezen a napon ne egyetek semmiféle földi edelt, hanem csak Isten igéjével éljétek.” És mi lett ebből napjainkra? A hetedik nap, a vasárnap a rántott húsos, pörköltes, süteményes, tortás nagy lakomák ideje. És hol van már az egykor oly szigorú keresztény parancsolat, hogy péntek a testi-lelki pihenés, tisztulás és erősödés napja a böjt révén, és hogy pénteken tilos húst fogyasztani? Feje tetejére állt a világ. Pedig nemcsak a táplálkozás szempontjából olyan nagyjelentőségű a böjt, hanem lelki fejlődésünk szempontjából is. Böjt idején ugyanis különböző érzések kerítik az embert a hatalmába, kísértéseknek kell ellenállnia és ez nem kis feladat. Az önmagunk feletti győzelem a világ legnagyobb győzelme!

A SAV-BÁZIS HÁZTARTÁS JELENTŐSÉGE

Szervezetünk folyamatosan változó mennyiségű savas és bázikus (lúgos) anyagok hatásának van kitéve. Egészséges szervezetben ezen anyagok dinamikus egyensúlya alakul ki a vérben, az enyhén bázikus tartományban, 7,37 és 7,43 pH értékek között. A szervezetnek életképessége érdekében ezt a pH tartományt minden esetben pufferkapacitása révén fenn kell tartania. A keletkező savak semlegesítésére (és kiürítésére) a szervezetnek vannak bizonyos tartalékai, de ha ezek kimerülnek bekövetkezik a kalcium csontokból történő mobilizációja (demineralizáció, csonttritkulás).

A helytelen, rossz életmód, az egyoldalú táplálkozás, a túlzó fogyókúrák, a mozgásszegénység, a tartós stressz, a dohányzás, a környezeti terhelések a sav-bázis háztartást gyorsan kibillentik egyensúlyából és a szervezet túlsavasodik. A szervezetben természetes úton is keletkeznek savak; húgysav, foszfor- és kénsav, oxigénhiány esetén (nagyértékű fizikai terhelés, sportolás) tejsav, a zsírok bontása révén ketonsavak, amelyek szintén hozzájárulnak a savasodáshoz.

A túlsavasodás tünetei: kimerültség, levertség, idegesség, nyugtalanság, depresszió, megnövekedett stresszérzékenység, kisebb terhelhetőség, a koncentráció képesség csökkenése, az ellenálló képesség romlása, anyagcsere zavarok, izom és ízületi bántalmak, bőr, haj és körömváltozások.

A savasító élelmiszerekre jellemző, hogy a bennük lévő kalcium-foszfor arány 1-0,5 érték esetén gyengén savasítók, 0,5-0,2 értékhatárok között savasítók, 0,2 érték alatt pedig erősen savasító hatásúak. Ha a kalcium/foszfor értéke 1-2 tartományban van; gyenge lúgosítók, 2-3 között lúgosítók, 3 felett pedig erősen lúgosító hatásúak.

A szervezet normális kémhatásának biztosítása érdekében a táplálékoknak 80%-ban lúgosító hatásúnak kellene lenniük. Támogatható a szervezet szerves kötésű bázikus hatású ásványi anyagokkal (pl. Basica készítmények) és vizaktivátorban előállított lúgos kémhatású ionizált vízzel is.

LÚGOS ÉS SAVAS ÉLELMISZEREK TÁBLÁZATA

Lúgos élelmiszerek (80% arányban szükségesek)

alma	juharszörp	paszternák
ananász	kajszibarack	petrezselyem
articsóka	káposzta	póréhagyma
avokádó	karalábé	rebarbara (sóskasav)
bab (szárított, zöld)	karfiol	répa és levele
bambuszrügy	kása	rettek
banán	kelkáposzta	ribizli
bogyófélék	kókuszdió	sárgadinnye
borsó (szárított, friss)	köles	sárgarépa
brokkoli	körte	sav. káposzta (csak citrommal)
burgonya (minden formában)	lucerna	spenót
citrom	mandarin	szamóca
csicseriborsó	mandula	szentjánoskenyér
datolya	mangó	szójabab
dinnyefélék	mazsola	szőlő
endivia	meggy juice	szőlőlé
fehértarépa	melasz	tök
fejessaláta	méz	uborka
fokhagyma	narancs	vizitorma
füge	narancs juice	vöröshagyma
gesztenye	olívabogyó	zel lei-
gombák	őszibarack	zöldbab
grapefruit	padlizsán	zöldpaprika
gyermekláncfű	papaya	
hüvelyesek (kivéve a lencse)	paradicsom	

Savas élelmiszerek (20% arányban fogyaszthatók)

alkohol	ecet	lekvárok, kocsonyák	sajt (minden fajta)
áfonya	földimogyoró	lencse	sonka
árpa	garnélarák	lepényhal	sós keksz
aszaltszilva	homár	máj	szilva
baromfihús	ízesítők	majonéz	tápióka
békacomb	kávé	makaróni	tojás
borjúhús	kenyér (minden fajta)	marhahús (minden formában)	tőkehal
búza	kukorica (konzerv	osztriga	zabliszt, - dara
cseresznye	kukoricamálé	pulyka	zselatin
dió	lazac	rizs	

VÍZAKTIVÁTORBAN ELŐÁLLÍTOTT IONIZÁLT LÚGOS ÉS SAVAS VÍZ

Lúgos víz (az élet vize)

- visszafordítja az öregedési folyamatokat
- közömbösíti a savas bomlástermékeket
- hatástalanítja a sejteket romboló szabadgyököket
- oxigénnel látja el a szervezetet
- energiát ad
- csökkenti a fájdalmakat
- erősíti az immunrendszert
- közömbösíti az acidózist
- enyhíti a stresszt

Savas víz

- kicsi a felületi feszültsége, ezért kitűnően nedvesít
- hidratálja, puhítja a bőrt és feszessé teszi, eltünteti a ráncokat
- elpusztítja a legtöbb baktériumot
- pattanások, ekcéma, gombás bőr kezelésére
- cukorbetegség okozta lábszár-fekély kezelésére, sebek fertőtlenítésére
- rovarcsípés fájdalmát, viszketést megszünteti
- gyógyítja a krónikusan száraz szemeket
- korpa ellenes, a haj csillogó és egészséges lesz
- rovarirtó, védő-szer a növény esetében
- fertőtleníti a nyers zöldségeket, gyümölcsöket

Mellékhatások: káros hatása egyik víznek sincs.

- Étkezés közben, vagy közvetlenül utána lúgos vizet inni **nem** lehet (semlegesítené a gyomornedveket!)
- A lúgos víz főzésre (tea, kávé, zöldségfélék főzése stb.) alkalmas.
- A lúgos víz napi adagját egyénileg kell eldönteni: 0,5-1,5 l/naponta (esetenként akár több liter).

Az ionizált víz alkalmazása

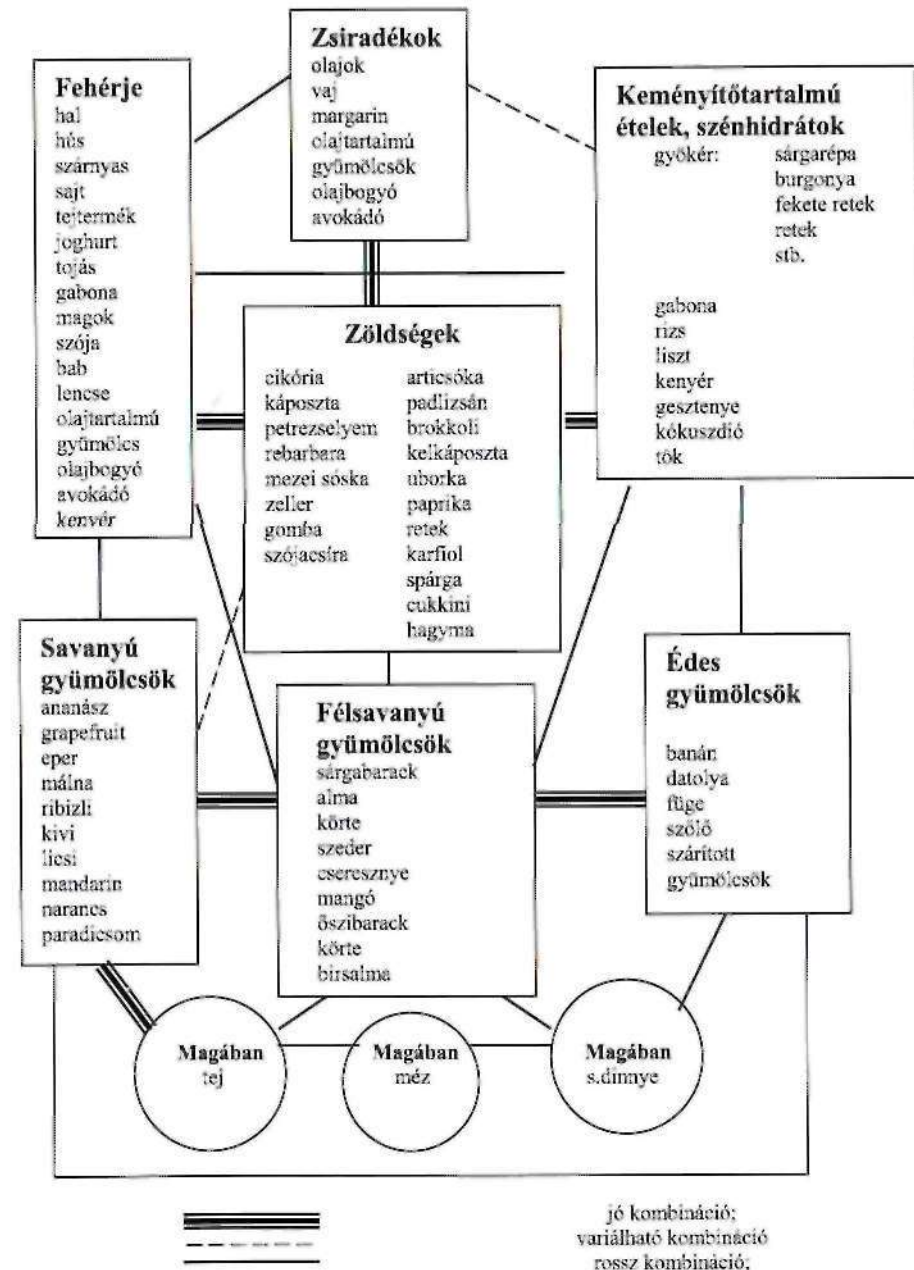
Allergia	lúgos
Asztma	lúgos
Bőrgyulladás	savas, majd lúgos
Cukorbetegség	sok lúgos
Csontritkulás	lúgos
Depresszió	lúgos
Elhízás	lúgos
Égési sérülés	savas, majd lúgos
Fejfájás	1 dl savas
Fejlődési rendellenességek	max. lúgos
Fogfájás	savas vizes öblögetés (10 perc, többször)
Gombák, lábszag	savas víz (10 perc), majd (5 perc) lúgos (cipők, zoknik savas vízzel fertőtleníthetők)

Gyomorégés	1 dl lúgos
Gyulladások	savas, majd 37-40 °C-os lúgos borogatás 2 napig (rejtőző tumor és fekélyek esetén is is)
Hajhullás	savas víz 10 perc, lúgos víz 5 perc
Hasmenés	2 dl savas vizet megiszunk, 1 óra múlva újra
Hátfájás (megfázás)	savas borogatás 5x30 perc, 1,5 dl savas víz étkezés előtt fél órával
Herpesz	10 perc savas, 10 perc lúgos borogatás 3 hétig, a végleges gyógyulás miatt (savas vizes ruhafertőtlenítés)
Hüvelygyulladás	savassal irrigálás 40 °C-os 3-5 esetben lefekvés előtt 10-10 perc (jangan fázisban) 15-20 perc múlva ismétlés lúgos vízzel
Immunrendszer	sok lúgos (oxigén!)
Influenza	savassal 8 x orrjáratok, gargalizálás (10 perc) 2-3 napig, és lúgos víz lefekvés előtt
Izomfájdalmak	edzés után, lúgos
Izületi fájdalmak	naponta 3x1 dl lúgos étkezés előtt fél órával
Izületi gyulladás	maximális lúgos (holdfázis: I. és III.)
Koleszterin	lúgos
Köhögés	étkezések után fél órával 1 dl lúgos
Köszvény	max. lúgos
Kövek, homok	lúgos
Krónikus fáradtság	lúgos
Lábszár fekély	savas vizes áztatás, lúgos borogatás fél óra. Ismétlés 4 óránként, este 2-3 dl lúgost inni
Lábujjak kipállása	2x áztatni meleg savasban
Magas vérnyomás	lúgos 1 -2 hónap
Mandulagyulladás	naponta 5x savas gargalizálás, minden gargalizálás után 0,5 dl lúgost iszunk 2-3 napig
Májgyulladás	1. nap 3 dl savas étkezések előtt fél órával. Következő napokon (3 nap) 3 dl lúgos, mint a savasnál
Másnaposság	sok lúgos
Migrén	lúgos
Nátha, kiütés	10 perc savas borogatás, lúgos 5 perc

Pattanás, akne, mitesszer	bőrtisztítás, majd savas, azután lúgos mosás
Pikkelysömör	savas vízzel mosni naponta többször, lúgos víz fogyasztása
Prosztatanagyobbodás	4x naponta, étkezés előtt 1 dl lúgos, 8-12 napig (holdfázis, janggal kezdeni!), 3-4 nap múlva a vizeletürítés normalizálódik
Rák	lásd külön!
Reggeli rosszullét (terhes, beteg)	lúgos és ásványi anyagok
Sebek-horzsolások	savas lemosás, 5 perc múlva lúgos, 4-5 óránként lúgos mosás
Székrekedés	lúgos fenntartó, éhgyomorra (különösen reggeli előtt fél órával)
Szénanátha	lásd allergia, asztma
Szív	(savas lerakódások esetén) fenntartó lúgos
Vastagbélgyulladás	lefekvés előtt, 1 dl 37-40 °C-os savas, 20 perc múlva 1 dl lúgos
Vese	sok 37-40 °C-os lúgos 3 napon át!
Vesekő	lúgos
Vérkeringés	lúgos, csökkenti a lerakódott plakkokat
Vérzés	külső savas elállítja és fertőtleníti (2,7-es pH-nál nincs baktérium) ínyvérzés savas öblítés, fogmosás. Rendszeresen lúgos víz ivás!
Vízvisszatartás	lúgos víz jótékony + gyógytea aprócsalánból hasznos

ÉLELMISZER-KOMBINÁCIÓK

A kombinálás és disszociálás művészete



**AZ ÉLELMISZEREK ENERGIATARTALMA
ÉS AZ EZZEL EGYENÉRTÉKŰ FIZIKAI AKTIVITÁS
IDŐTARTAMA**

Élelmiszer	Energiatartalom		Aktivitás percben				
	kJ	(kcal)	Gyaloglás	Biciklizés	Úszás	Futás	Fekvés
Alma nagy	422	(101)	19	12	9	5	78
Bacon szalonna, 2 szelet	401	(96)	18	12	9	5	74
Sör, 1 pohár	477	(114)	22	14	10	6	88
Vajas kenyér	326	(78)	15	10	7	4	60
Szénsavas üdítő, 1 pohár	444	(106)	20	13	9	5	82
Sárgarépa, nyers	176	(42)	8	5	4	2	32
Sajt, túró, 1 evőkanál	113	(27)	5	3	2	1	
Csirke, sült, ¼ mell	971	(232)	45	28	21	12	178
Keksz, nápolyi	213	(51)	10	6	5	3	39
Tükörtojás	460	(110)	21	13	10	6	85
Sonka, 2 szelet	699	(167)	32	20	15	9	128
Fagylalt, 3 gombóc	808	(193)	37	24	17	10	148
Majonéz, 1 evőkanál	385	(92)	18	11	8	5	71
Tej, sovány, 1 pohár	339	(NI)	16	10	7	4	62
Tejes turmix	1762	(421)	81	51	38	22	324
Narancs, közepes	285	(68)	13	8	6	4	52

Palacsinta	519	(124)	24	15	11	6	95
Zöldborsó, ½ csésze	234	(56)	11	7	5	3	43
Pizza, sajtos, ¼	753	(180)	35	22	16	9	138
Burgonya chips, 1 adag	462	(108)	21	13	10	6	83
Hamburger	1456	(350)	67	43	31	18	269
Szalámis szendvics	1163	(278)	53	34	25	14	214

Gyaloglás energiaszükséglete 70 kg súlyú egyénnél=22 kJ (5,2 kcal)/perc
 Biciklizés energiaszükséglete = 34 kJ (8,2 kcal)/perc
 Úszás energiaszükséglete = 47 kJ (11,2 kcal)/perc
 Futás energiaszükséglete = 81 kJ (19,4 kcal)/perc
 Fekvés energiaszükséglete = 5 kJ (1,3 kcal)/perc

Forrás:
knoll
BASF Pharma

A TÁPLÁLÉK ÉS A JELLEM

Érdekes következtetésre jutott Danyilevszkij orosz tudós, aki állat, főleg madárkísérleteiről ismert. 5-6 hétig csoportokra osztva galambokat etetett: az egyik csoport csak borsót kapott, a másik csoport főtt húst, a harmadik főtt tojásfehérjét stb. Minden esetben a tápláléktól függően változott a galambok karaktere, viselkedése. A borsóval etetett galambok energikusak, nyugodtak, szelídek voltak, az állandó főtt hústápon ingerlékennyé és veszekedőkké váltak, a tojás fehérjétől jámborak, bágyadtak és félnékek lettek, a főtt tojássárgájától bátor, magabiztos, sőt merész, szemtelen magatartást tanúsítottak, annyira, hogy a feljük nyújtott kezét megtámadták (igyekeztek megcsípni, a szárnyaikkal megütni). Megpróbálta a galambokat hónapokon át kizárólag nyers hússal etetni és az eredmény megdöbbentő volt, először is megváltozott a gyomor formája, a nyálkahártya elvesztette a tömörségét és redőssé alakult, de ami a legfőbb, hogy a galambok rosszindulatú, gonosz, ingerlékeny, mohó, falánk ragadozókká váltak.

Hasonló kísérleteket végzett emlős állatokkal is. Az egyes táplálékfélék okozta reakciók itt is megfigyelhetők voltak. A disznók és a kutyák a hús hatására vaddá, ingerlékennyé, veszélyesekké váltak, viszont növényi koszton jámborak, türelmesek és engedelmesek lettek. A medvéket például legkönnyebb pékárún és lisztes, táplálékon tartva szelídíteni, betanítani. Az állatkertekben is megfigyelték, hogy azok a ragadozók szelídülnek meg legkönnyebben, amelyek vegetárius táplálékban részesülnek.

A kutatások igazolták, hogy az állati termékekben, de főleg a húsekben van egy extrakt anyag, amely erősen izgató, ingerlő hatású. Valószínű, hogy ez az anyag okozza a nyugtalanságot, a vadságot, az agresszivitást a madaraknál és a húsevő állatoknál egyaránt.

És ezek után van min tovább gondolkoznunk nekünk is...

RÁKPREVENCIÓ!

A rákmegelőzés egyik fő parancsolata: minden nap szerepeljenek táplálékaink között friss zöldségek és gyümölcsök. Ennek az a magyarázata, hogy az ajánlott termékeknek magas a pektintartalma. A pektin képes a szervezetből kivonni az életfolyamatok végtermékeit: a különböző mérgeket, többek között a kémiai-vegyi anyagokat. Ezen kívül a nyers gyümölcsökben - mint ezt japán kutatók vizsgálatai is bizonyították - rákellenes anyagok is vannak, és ezek mennyisége jelentősen csökken a konyhai feldolgozás során. Angol kutatók azt igazolták, hogy a tüdőrák, a hólyagrák leggyakrabban azoknál fordul elő, akiknek a szervezetében kevés az A vitamin. Éppen ezért naponta szükséges kevés tejföllel vagy növényi olajjal leöntött reszelt sárgarépat és friss káposztából, uborkából, levélzöldségből készített salátákat fogyasztani.

JÓ TUDNI

Jó tudni, hogy...

A gyógyszer a kertekben található...

A régi korokban már ismeretes volt a cékla gyógyító hatása. Így pl. az antik Görögországban pontosan tudták, hogy a cékláié gyógyítja a hidegrázást, az emésztőszervek és a nyirokrendszer betegségeit. Az újabb időkben a céklát egyre gyakrabban használják a rákos folyamatok aktivitásának csökkentésére.

Ismeretes, hogy a rákos sejtekben az oxidációs folyamatok lecsökkennek és helyettük a tejsavas erjedés növekszik. A cékla színező anyagai pl. a betanin glükozid - pótolja a rákos sejtekben a légző aktivitásukat vesztett légző fermenteket. Ez a színező anyag hidrogén atomokat köt meg és ezzel 1000-1250%-kal javítja a sejt légző képességét.

Egyes betegségeknel a javulás érdekében elegendő naponta 25 dkg reszelt, nyers cékla vagy 2-3 dl cékláié elfogyasztása, de a többség számára kb. 1 kg nyers cékla feldolgozása révén nyert termék-mennyiség (reszelek, lé) szükséges.

Bőrrák esetén célszerű a céklalé-sűrítmenyből kötést felhelyezni, amelyet naponta néhányszor cserélni szükséges. Általában a javulás 2-4 hét múlva észlelhető; csökkennek a hidegrázások, a fájdalmak, növekszik a testsúly, javul a vérkép, csökken a daganatok mérete stb. A céklakezeléseket ezután is rendszeresen folytatni kell, mivel ha abbahagyjuk, akkor 2-3 hónap múlva kiújulás következhet be.

A céklán kívül hasonló gyógyhatás figyelhető meg a kék (fekete) áfonya, egyes színes szőlőfajták esetében. Ezek színező anyagai kémiaiilag majdnem azonosak a cékla színező anyagaival.

MINDENTUDÓ KÁPOSZTÁK

Rákkutatók megállapították, hogy aki hetente legalább kétszer eszik káposztát, az hatékonyan védi szervezetét a ráktól. A legjobb és egyben legegészségesebb káposztafajta a brokkoli. E zöldségféle szulforaphan nevű vegyületet tartalmaz, mely a májat rákellenes anyagok termelésére készíti.

A káposzta még ennél is többre képes: csökkenti a vér lipidszintjét, és stabilizálja a vércukorszintet. Aki szereti a savanyú káposztát, az előnyös helyzetben van: rengeteg ugyanis benne a kalcium, a kálium és a magnézium. A káposzta enyhén vízajtó hatású, erősíti a csontozatot és védi a szívet a káros stresszhormonoktól.

Az étvágytalanság egyik legjobb ellenszere a vöröskáposzta. A gyomorpanaszok megszüntetésére a természetgyógyászok gyakran ajánlják a karfiol fogyasztását, ami szintén a káposztafélék családjába tartozik. Reuma és köszvény ellen hatásos "gyógyszer" a fehér káposzta és a savanyú káposzta.

SUGÁRTERÁPIÁVAL KEZELT BETEGEK DIÉTÁJA

A leggyakoribb jelenség, hogy a hozzátartozók a tömött kosarak és szatyrok súlya alatt görnyedezve cipelik a kórházakba a „hazait”, hogy a feljavított táplálkozás is segítse a gyógyulást. Szükségesek-e az ilyen irányú erőfeszítések? Teljes lelkiismerettel állíthatom, hogy sem az energia, sem az anyagi ráfordítás, amit a baromfira, a húsrá, a tojásra, a vajra stb. fordítanak egyáltalán nem szükséges. Sőt az állati eredetű zsiradék, a koleszterin senkinek sem válik hasznára.

A betegeknek inkább növényi fehérjékre és esszenciális zsírsavakban (ezek az F-vitamin összetevői) gazdag növényi zsiradékokra (pl. napraforgó, kukorica csíra) van szükségük.

Melyek a sugárterápiával kezelt beteg speciális diétás igénye? A sugárkezelést vagy a műtét előtt, vagy a műtét után alkalmazzák, néha pedig a műtét helyett kemoterápiával kiegészítve. A kúra hosszából, más módszerek együttes alkalmazásából, a besugárzott felület méretéből, a meglévő más betegségtől, a beteg korától és egyéni sajátosságaitól függően a kezelések hatására létrejöhetnek mellékhatások és reakciók.

Gyakran csökken a vérben a leukociták száma, vagy a hemoglobin-tartalom, néha jelentősebb hőemelkedés következik be. Az ilyen beteg különböző gyógyszereket kap, de sok-sok természetes vitaminra is szüksége van, amelyet nyáron és ősszel a nyers és friss zöldségekkel és gyümölcsökkel, vagy a belőlük otthon préselt levelekkel biztosíthatunk, de a téli időszakban kiváló a jól tárolt savanyú káposzta, a téli alma, a megfelelő módon vermelt burgonya, káposzta, cékla, gyökérezöldségek, az otthon nyáron gyorsfagyasztott zöldségek, gyümölcsök, stb.

Ezek a természetes vitaminok és más bioaktív anyagok (pl. makro-, mikro- és nyomelemek) erősítik a szervezetet és növelik ellenálló képességét.

Akinek csökkent leukocita száma van az egyen naponta éhgyomorral 3-4 diót, egy-egy kúrára elég összesen 0,5-0,7 kg frissen tisztított dióbél. Ha a vér hemoglobin tartalma kevés, akkor megfelelő antianémiás roborálókat kell szedni (pl. Ferrocomp, Multicomp, Húmet „R”). Előfordul, hogy a sugárkezelés hatására a torok vagy a pajzsmirigy táján, a száj területén nyálkahártya gyulladással járó reakciók lépnek fel. A betegnek fájdalmassá válik a nyelés, a rágás. Ilyen esetekben jobb a táplálékot folyékony vagy pépes állapotban (pl. húsdarálóban átengedni), nem forrón adni, de az étel ne legyen sem savanyú, sem erősebben fűszeres, csípős. Minden táplálkozás előtt kötelező legalább fél-egy evőkanálnyi étolaj lenyelése a nyálkahártyák „kenése” céljából.

A húgy és ivarszervi betegek sugárterápiája esetén szintén a helyi nyálkahártya-gyulladások megelőzésére javasoljuk a fűszeres-erős táplálékok elhagyását (pl. ecetes, erős paprikás, mustáros) és minél több folyadék bevitelét. Ivásra nem a vizet, hanem a már említett leveket és gyógy teákat ajánljuk, de semmiképpen nem a savanyú jellegűeket, azonban kevés frissen facsart citromlé a teák biológiai hatásának fokozására, kissé édesítve nagyon kevés mézzel, cukorbetegnek pedig édesítőszeresen (pl. aszpartam) adható.

Az ilyenkor legfontosabb teák, erősítő és méregtelenítő italok recepturait az Életerő 1995. márciusi számában tettem közzé.

MUSTÁRMAG-KÚRA

A fehér mustármag (ami egyébként sárga színű) a régi népi gyógyászat és az úgynevezett kolostori gyógyászat gyakran használt anyaga. A mustármag általános hatása, hogy a szervezet anyagcseréjét természetes úton szabályozza. A szervezet különböző helyein lévő káros lerakódásokat elhárítja, ezért a vért tisztítja. Így mindazon betegségeknek, amelyek okai az emésztőszervekben és a vér nem tökéletes Összetételében keresendők, a mustármag-kúrával kiküszöbölhetőek. Német szanatóriumok vizsgálatai szerint a kúra lényegesen csökkenti az agyvérzésre való hajlamot, és kiválóan alkalmas az emlékezőképesség javítására. Érelmeszesedésre hajlamosoknál kiváló gyógyhatás érhető el vele. Az asztmarohamokat csökkenti, sok esetben teljesen meg is szünteti. Hashajtó hatása nincs ugyan, de bő székletet eredményez, mert a magok emulziója fokozatosan letisztítja a bélfalra tapadt, beszáradt bélsármaradványokat. Segít meggyógyítani a bőrön jelentkező betegségeket, hibákat (pattanások, ekcéma, viszketegség), megszünteti a körmök törékenységét és a hajhullás megakadályozásában is van szerepe. Különböző zsírsavai szerepet játszanak az emésztőrendszer fertőtlenítésében.

Összegezve tehát: a mustármag-kúrának nagy szerepe van a székrekedés, felfúvódások, gyomorégés, máj- és epebetegségek, gyomorbetegségek, anyagcserezavarok, köszvény, reuma, bőrelváltozások, agyi leépültség, vérkeringési zavarok elhárításában, illetve megelőzésében.

Egy kúra időtartama: 6 hét. Évente háromszor-négyszer érdemes a kúrát lefolytatni.

A mustármag szedésének módja:

1. Éhgyomorra, rágás nélkül lenyelünk egy csapott evőkanálnyi teával, vízzel vagy
2. A három főétkezés előtt rágás nélkül lenyelünk 1-1 kávéskanálnyit szintén vízzel, teával.

LENMAG-KÚRA

A lenmag régi anyaga a népi gyógyászatnak. Nálunk és más európai országokban is gyógyszerkönyvezett. Különböző megbetegedéseknél alkalmazható, de elsősorban az emésztőrendszer gyulladásaira és a székrekedés kezelésére igen hatásos. Betegségmegelőző céllal is használható a gyomor és a bél normális működésének fenntartására (pl. ágyhoz kötött állapotban, megerőltető szellemi munka idején). Kúraszerűen naponta egy evőkanálnyit vegyünk be gyümölcsleiben, teában - általában sok folyadékkal. Alkalmilag szórhatjuk salátákra, levesekbe, besüthetjük kekszekbe, kenyérbe. Csíráztatni is lehet.

FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

A diéta célja a testsúly redukálásán kívül, hogy a szervezet metabolizmusát (anyagcseréjét) átállítsa, ami a későbbiek folyamán meggátolja a leadott kilók visszarakódását. A 90 napig tartó idő alatt 18-25 kg-ot veszít a szervezet a súlyából.

A NAPOK SORRENDJÉT NEM TANÁCSOS FELCSERÉLNI!

Reggeli minden nap gyümölcs. Párosával ajánlatos fogyasztani (2 db alma, 2 db narancs) vagy egy maréknyi mennyiségű apró gyümölcs.

1. Fehérje tartalmú nap

Ebéd: 3 vékonyabb szelet hús, vagy 3 db főtt vagy sült tojás
1 szelet kenyér,
saláta korlátlan mennyiségben,
1 csésze (2 dl) betét nélküli levest a végén kell elfogyasztani (nem elhagyni)
Hús ill. a tojás mellé tejet és sajtot csak ezen a napon fogyaszthatunk azzal, hogy az elfogyasztott tejtermék mennyisége az előbbieket helyettesíti.

Vacsora: ugyanaz, mint az ebéd, csak leves nélkül. Figyeljünk, hogy amennyiben ebédre hús volt, vacsorára is azt fogyasszunk, ha viszont tojás, akkor a vacsora is az legyen.

2. Keményítő tartalmú nap

Ebéd: fűszerekkel ízesített főtt bab, vagy borsó, lencse, vagy burgonya (1 mélytányérral),
1 szelet kenyér,
saláta korlátlan mennyiségben.

Vacsora: ugyanaz, mint ebédre, csak fele mennyiségben.

3. Szénhidrát tartalmú nap

Ebéd: főtt tészta fűszerekkel ízesítve vagy csak ketchuppal ízesített pizza szelet vagy bármilyen sós péksütemény (egy pizza szelet mennyiségben).

Vacsora: 2 db kisebb szelet torta, vagy 3-4 db sütemény, vagy 3 gömb fagyalt és feltétlenül 1 szelet főzőcsokoládé.

4. Gyümölcsnap

Ebéd: vegyes gyümölcs, esetleg salátának elkészítve.

Vacsora: ugyanaz.

Havonta egy TEANAP. korlátlan mennyiségben tea, cukor nélkül. Ezt a napot ajánlatos a gyümölcsnap után beiktatni, hogy utána következzen a fehérje nap.

A diéta befejeztével vissza lehet térni a normális táplálkozásra, azzal, hogy reggelire még 90 napig kizárólag gyümölcsöt fogyasztunk. Amennyiben ez alatt a 90 nap újabb 3 kg súlyvesztés jelentkezik, az azt jelenti, hogy a szervezet anyagcseréjében megtörtént az átállás. Ha ez nem következik be, a diétát meg lehet ismételni. A diétát csak 3 hónap múlva szabad megismételni.

Az elfogyasztott táplálék mennyisége nagyobb, mint egyébként, ennek ellenére a súlyfelesleg lassan eltűnik. Néha megtörténik, hogy 10-12 napig nem csökken a súlyunk. Ilyenkor sem kell kétségbe esni, mert ez normális jelenség. Ha időnként szörpöt fogyasztunk, a csökkentett kalóriatartalmúakat részesítsük előnybe.

Semmit sem szabad átugorni vagy kihagyni, hisz mindegyik ételnek megvan a maga szerepe és a szervezet nem maradhat nélküle. Nem mindennapi dolog reggelire gyümölcsöt fogyasztani, de a szervezet belőle a gyümölcscukrokat használja ki, ami pedig az idegrendszert

táplálja. A főzőcsokoládé pedig a diéta hatására esetlegesen kialakuló allergiás reakciók megjelenését akadályozza meg.

Ajánlatos a diéta félideje alatt a vérnyomást és a vérképet ellenőrizni. Esetleg a magas vérnyomás is normalizálódhat a diéta ideje alatt. A tapasztalat azt mutatja, hogy aki ezt a diétát tartotta, legkevesebb 10 kg-ot veszített a súlyából, minden mellékhatás nélkül.

A PÁRIZSI BRIGITTE KLINIKA AJÁNLATA - FOGYÓKÚRÁS HETI ÉTREND

1. nap

Reggeli: fekete kávé (Omnia kávéból) cukor nélkül

Ebéd: 2 db főtt tojás, sós vízben főtt spenót minden mennyiségben

Vacsora: 1 nagy szelet főtt marhahús, saláta minden mennyiségben

2. nap

Reggeli:

fekete kávé cukor nélkül, 1 db zsemle

Ebéd: 1 nagy szelet főtt marhahús, gyümölcs minden mennyiségben

Vacsora: főtt sonka minden mennyiségben

3. nap

Reggeli: fekete kávé cukor nélkül, 1 db zsemle

Ebéd: 2 főtt tojás, saláta minden mennyiségben

Vacsora: főtt sonka és saláta minden mennyiségben

4. nap

Reggeli: fekete kávé cukor nélkül, 1 db zsemle

Ebéd: 1 db főtt tojás, sárgarépa (nyers vagy főtt) és sovány sajt minden mennyiségben

Vacsora: mindenféle gyümölcs és natúrjoghurt

5. nap

Reggeli: fekete kávé cukor nélkül, citromos sárgarépa

Ebéd: dinsztelt hal paradicsommal, fejjessaláta

Vacsora: 1 nagy szelet főtt marhahús, saláta minden mennyiségben

6. nap

Reggeli: fekete kávé cukor nélkül, 1 db zsemle

Ebéd: grillcsirke minden mennyiségben

Vacsora: 2 db főtt tojás, sárgarépa

7. nap

Reggeli: citromos tea

Ebéd: 1 nagy szelet főtt marhahús, gyümölcs minden mennyiségben

Vacsora: tetszés szerint

Ezt a kúrát két hétig kell betartani, maximum 9 kg-t lehet vele fogyni. Utána egy kis szünet, majd újra lehet kezdeni. A kúra az anyagcserét változtatja meg, a leadott súly 3 évig nem jön vissza.

HASZNOS TANÁCSOK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

21 tanács, hogyan fogyjon le

A javasolt program alapján minden nehézség nélkül megszabadulhat sok felesleges kilótól anélkül, hogy közben kínzó éhség gyötörné (ami oly jellemző a szuperdivatos diétákra). A tanácsok egyszerűek, hatásuk megbízható, gyors. Mielőbb fogjon hozzá.

1. Rágjon alaposan
Minden falatot rágjanak meg legalább 25-ször mielőtt lenyelnek. Két pozitív következménye azonnal jelentkezik: először a jól megrágott étel könnyebben emészthető és jobban is szívódik fel, másodsor a rágás révén a fogíny erőteljesebb masszírozása megelőzi a paradontóziást (a fogíny sorvadását).
2. Két kemény tojás
Vendégség vagy fogadás előtt, ahol „nagy” evésre van lehetőség, egyenek meg két kemény tojást. Ez teltségérzést biztosít, így könnyebb lesz ellenállni a terített asztal csábításának.
3. Egyen túrót
Ha nem tud lemondani az édességről (desszertekről), ami pedig veszélyes az alakjára, akkor az édes befőttek, a cukrászati remek helyett fogyasszon ízesített sovány túrót.
4. Tehermentesítő napok
Automatikusan fogyni kezd, ha minél gyakrabban tehermentesítő napokat iktat étrendjébe (teás, túrós, krumplis, almás, stb. napok).
5. Főzőedény
A legjobb az 5000 éves keleti módszer a teljesen bambuszból készített gözölőedény (hazánkban is kapható!) Szereti a sülteteket? Akkor használjon olyan edényzetet, melyben hozzáadott zsiradék nélkül készítheti el kedvenc ételeit (pl. Zepter, stb.).

6. Nyers zöldségek
Naponta egyen legalább egy olyan fogást, amely kizárólag nyers zöldség(ek)ből készíthető (sárgarépa, káposzta, uborka stb.). A zöldségek kevés kalóriát, sok vitamint, ásványi anyagot és diétás rostot (élelmi rostot) tartalmaznak.
7. Áttetsző szeletek
Szeletelje a kenyeret, a kalácsot és az összes szeletelhető élelmiszert szupervékony, áttetsző szeletekre. Próbálja meg a gyomrát ily módon is becsapni.
8. Rizses nap
A rizsben kevés a nátrium, amely a szervezetben a folyadékot megkötő elem, viszont gazdag a kálium tartalma, amely viszont kiviszi a vizet a szervezetből. Ha hetente csak egyszer vizes rizses napot tart (semleges vagy lúgos kémhatású vízben főzzük és zsírmentes, sót ne adagoljunk hozzá), akkor a testsúlya akár 1 kg-ot is csökkenhet a folyadék és az anyagcsere végtermék veszteségének révén.
9. Kisebb tányérok
A kisebb tányérok használata automatikusan a kevesebb ételfogyasztást eredményezi.
10. Üzletbe csak reggeli után
Üres gyomorral soha ne menjen élelmiszerboltba, mert ellenkező esetben egyharmaddal több élelmiszert vásárol, mint amire egyébként szüksége lenne.
11. Ünnepe minden nap
Nem lenne szükség semmilyen diétára, ha minden étkezést ünnepélyessé tenné. Soha ne étkezzen a bekapcsolt TV, rádió, magnó előtt. Élvezze az étkezés gyönyörét, egyen lassan, jóízűen. Javul az emésztés és még fogyni is fog.
12. Édességet csak jutalomképpen
Amíg lakásában édességet tart egy kilogrammot sem fog ledolgozni. Rejtsen el minden táplálékot, ami elősegítheti testtömege növelését. Találjon ki egy sajátos ceremóniát, mielőtt a szájába venné a következő cukorkát (csokit), csináljon meg valami nehezebbre eső (kellemetlen) munkát.
13. Egy pohár víz
Minden étkezés előtt 10 perccel igyon meg egy csésze (pohár) ásványvizet. A gyomor telítődik, az éhségérzet csökken. Ezenkívül ásványi anyagokat vesz magához, amely javítja, gyorsítja az emésztést.
14. Rágógumi
Tartson magánál cukormentes rágógumit. Rágás révén tompítható az éhségérzet.
15. Csíráztatott gabonanap
Minden nap egyen csíráztatott gabonamagvat. A D-vitamin szükségletét fedezi. A csíráztatott gabona csökkenti a vér koleszterin szintjét. Nagy mennyiségű élelmirostot tartalmaz.
16. Aszálványok
Aszálványokat tartson otthon (például szilva, alma). Étkezés közben, ha kínzó éhség gyötri fogyasszon el 2-3 aszalt szilvát vagy 2-3 aszalt almaszeletet.
17. Természetes gyümölcs- és zöldséglevek
Legyen hetente egy „lé” napja, más táplálékot ne fogyasszon. Ezen a napon % liter lé és ásványvíz (amennyi jólesik) és gyógyteák szolgálják a táplálkozását. Heti egy „lébőjt” nap teljesen elegendő. A súlyfeleslege akár 500 grammot is csökkenhet.
18. Alma
Az alma ideális táplálék. Nyugtatja az idegrendszert, telíti a gyomrot, javítja az emésztést. Fő étkezés(ek) előtt egy alma teljes mértékben elegendő.
19. Inkább többször, de keveset
Egyen öt alkalommal naponta.
20. Felejtse el a sót!
A só visszatartja szervezetében a vizet. Só helyett természetes fűszereket használjon. A napi szükségletét fedező sómennyiségnél sajnos sokkal többet tartalmaznak az ipari élelmiszerek.
21. Nem olyan nagy vétek inni
Heti 1-2 alkalommal megengedhet magának 1-2 dl vörösbort. A legjobb szervezete számára a piros szőlőből készült ital.

A NÖVÉNYI OLAJOK DICSÉRETE

A tökmagolaj

A zsiradékok a háromértékű alkohol - a glicerín - zsírsavakkal alkotott észterei. A szobahőmérsékleten (20 Celsius-fok) szilárd zsiradékok a zsírok, a folyékonyak az olajok. A zsiradékok energiaforrások, szükségesek a szteroidok, a hormonok, az epesavak, az idegrendszer és a test felépítésében, elősegítik a zsírban oldódó vitaminok felszívódását is.

A zsiradék élettani (biológiai) értéke a benne lévő zsírsavak kémiai szerkezetétől függ. A zsírsavak lehetnek telített szénláncúak és egyszeresen vagy többszörösen telítetlenek. Az utóbbiak a nélkülözhetetlen vagy esszenciális zsírsavak, amelyeket F vitaminoknak is nevezünk. A telített zsírsavakban gazdag zsiradékot a zsírt, a szervezet „ember zsírként” raktározza és szükség esetén energiaforrásként elégeti. A többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag zsiradékot, az olajat (olajos magvak olajai, halolaj) az agy, az idegrendszer, az immunrendszer, a hormonrendszer hasznosítja. Az F vitaminok hatására enyhülnek a gyulladások, egészségessé válik a száraz, hámló, ekcémás bőr, a száraz, törékeny szőrzet és a haj stb. A többszörösen telítetlen zsírsavak közül a legértékesebb az omega-3 zsírsav, amelynek legjobb forrása a tökmag (a hidegen sajtolt olaja), a lenmag olaja, valamint a halolaj (lazac, makréla, tonhal stb.). Ebből a zsírsavból a szervezet prosztaglandint, prosztaciklint állít elő. Az omega-3 zsírsavak, illetve a prosztaglandinok hiánya az alábbi betegségek kialakulásában játszik fontos szerepet: asztma, hipertónia, infarktus, ízületi gyulladások, menstruációs görcsök, allergiák, migrén, zöld hályog, látás, csontritkulás, bőrbetegségek, cukorbetegség, immunbetegségek, stb.

A telítetlen zsírsavakat tartalmazó olajok hevítés, sütés során redukálódnak, oxidálódnak és ártalmasabbá válnak, mint a telített

zsírsavakat tartalmazó zsírok. A rossz zsiradékok kategóriához tartoznak a hidrogénezéssel „telített” növényi olajok.

Az esszenciális zsírsavak beviteléről sokféle módon gondoskodhatunk:

- reggelire: egy evőkanálnyi olajos mag, legjobb a tökmag, vagy a hidegen sajtolt olaja; étkezések között: 2 órával reggeli, vagy ebéd, vagy vacsora után egy-egy gyermekkanálnyi tökmagolajat lenyelnek;
- főétkezésnél: 1 gyermek evőkanálnyi tökmagolaj a salátához.

Székrekedés esetén este, lefekvés előtt, félkanálnyi „0” zsírtartalmú joghurthoz vagy kefirhez 1 evőkanálnyi olajat és 1 evőkanálnyi enyhén pirított búzakereszt kevernek és elfogyasztják.

Kerüljék, még a gyermekek is, a sült, a pirított, grillezett húsokat, táplálékokat, az állat és növényi zsírokkal, valamint a hidrogénezett növényi olajokkal készült termékeket. Az ételkészítés optimális módszereinek sorrendje.

1. nyers és friss táplálékok,
2. rövid idejű 10-15 perc gőzölés (keleten ötezer éve ismeretes a bambuszról készített gőzölő edény, amely nálunk is kapható),
3. párolás,
4. főzés.

NÖVÉNYI OLAJOK SZOPOGATÁSA

Ezzel a módszerrel, melyet gyermekkoromban édesanyámtól tanultam, sokféle nyavalya gyógyítható anélkül, hogy kémiai, szintetikus anyagok alkalmazására lenne szükségünk. Ez lényegét tekintve megelőző, profilaktikus módszer. A heveny lefolyású betegségeket gyorsan, a krónikus betegségeket lassabban befolyásolhatjuk. Az olaj szopogatása révén gyógyíthatók: a fogínygyulladás, a paradontózis, a torok és a mandulagyulladás. Gyógyíthatók fejfájások, homloküreg és agyvelőgyulladás, a szívpanaszok, a tromboflebitis (trombus képződés és a véna falának gyulladása), krónikus vérbetegségek, paralizisek, ekcémák, gyomor és bélpanaszok, nőgyógyászati bajok, különböző jóindulatú daganatok. Megelőzhetők a rosszindulatú daganatok (sőt kezdeti stádiumban gyógyíthatók!) és az infarktus is.

A módszer egyszerű, fájdalommentes, ártalmatlan.

A gyógymód kivitelezése: egy evőkanálnyi olajat - a legjobb a napraforgó olaj - a szájüregünk elülső részébe veszünk, majd mintha cukorka lenne, szopogatni kezdjük; az olajat lenyelni nem szabad. A szopogatást könnyedén, szabadon 10-15 percig végezzük. Az elején az olaj sűrűvé válik, azután elfolyósodik, vízszerű lesz. Ezután már kiköphetjük, legjobb a WC-lefolyóba, mert rengeteg baktériumot, betegségek okozó élő-rontó csírát tartalmaz. A folyadék színe ilyenkor már fehér színű, hasonlít a tejhez. Ha a folyadék színe sárga, az azt jelenti, hogy az olaj szopogatást nem végeztük kellő ideig. Tehát legközelebb határidőt néhány perccel nyújtunk meg. A kezelést általában naponta egyszer reggel, éhgyomorral végezzük, de lehet este is alvás előtt. A gyógyulás meggyorsítása érdekében a procedúrát naponta akár több alkalommal is megismételhetjük. Káros hatása nem lesz.

Az olaj szopogatása alatt javulnak a gázcsere folyamatok, a szervezet anyagcseréje rendeződik. A módszert addig folytassuk, amíg jellemzővé válik állapotunkra a frissesség, az erő, a nyugalom, a jó alvás. Felkeléskor semmink sem fájhat, teljesen kipihentnek érezzük magunkat. Nem lehet karikás a szemünk alja, jó étvágy jelentkezik, jelentősen javul emlékezőképességünk. A kúra elején a betegség tünetek felerősödhetnek; különösen krónikus betegségek esetében az az érzésünk, hogy állapotunk rosszabbodott. Hasonló jelenségek fordulhatnak elő, amikor a kúra hatására lappangó betegségek szűnnek meg. Még gerincfájdalmak súlyosbodása esetén is rendszeresen szopogassunk olajat, és 2-3 nap múlva javulás áll be, szinte fájdalom-mentessé válunk.

A gyógyulás az olaj szopogatása idején zajlik. Azt a kérdést, hogy hányszor kell ezt a procedúrát végigcsinálni, mindig a beteg döntse el saját egészségi állapota alapján.

NÖVÉNYOLAJ TERÁPIA

Lajos atya tanácsa

Az egészségre teljesen ártalmatlan gyógymód az olajterápia. Kevesen ismerik, pedig csodákra képes!

Lényege az olaj szürcsöléséből és szivásából áll. Gyógyítható vele a gyakori fejfájás, bronchitis, fogfájás, trombózis, ekcéma, gyomordaganat, gyomorbetegségek, szív- és vesebántalmak, női betegségek, máj bántalmak, idegbetegségek, krónikus álmatlanság.

A kúrát célszerű reggel, üres gyomorral kezdeni. Naponta két-három alkalommal végezzük, mindig étkezés előtt.

Maximum egy evőkanálnyi, minimum egy kávéskanálnyi napraforgóolajat vegyünk a szánkba. Csukott szájjal öblögessük a szájüregeket, szívjuk a fogaink között. Semmi esetre sem szabad lenyelni! 15-20 perc elteltével köpjük ki. A kiköpött folyadéknak olyan fehérnek kell lennie, mint a tej. Ha még sárgás, azt jelenti, rövid ideig csináltuk. Kiköpés után szájüregünket többször is fertőtlenítsük! Ez a folyadék ugyanis rendkívül mérgező.

Ha rendszeresen végezzük az öblögetést, laza fogaink megszilárdulnak, a foghús vérzése megszűnik, fogaink kifehérednek.

A kúra megkezdését követő napokban állapotunk romolhat. De a gyógyulás jele, és semmi esetre se hagyjuk abba!

Hogy meddig csináljuk? Egyénenként változó az időtartam. Van, akinél már két-három hét múlva, másoknál csak hónapok elteltével következik be a gyógyulás. Akkor hagyjuk abba, amikor teljesen egészségesnek érezzük magunkat, amikor szervezetünk régi erejét, frissességét visszanyerte. Vagyis: amikor reggel nem vagyunk fáradtak, összetörtek, jó az étvágyunk, jól alszunk, és emlékezőtehetségünk zavartalan.

Tessék kipróbálni!

RICINUSOLAJ

(gyógyszertári)

1. Szemölcsök eltávolítása: dörzsöljük a ricinus olajat a szemölcsbe 20-20 percig este és reggel.
2. A testen lévő fekélyek eredményesen kezelhetők ricinus olajjal.
3. Az újszülött rosszul, nehezen hegesedő köldökét kenjük ricinus olajjal.
4. Szoptató anyák a tejelválasztás (laktáció) növelése érdekében kenjék a mellbimbót ricinus olajjal.
5. A szem vörösödése, gyulladása esetén 1 csepp ricinus olajat cseppentsünk a szemünkbe.
6. Ha a kisgyermek haja rosszul nő vagy túlzottan ritka, éjszakára alaposan dörzsöljük be a fejbőrét ricinus olajjal és csak reggel mossuk meg a fejét. A kezelést hetente két alkalommal a megfelelő hajnövekedésig folytassuk. A hatás fönntartása érdekében a kezelést heti vagy havi egy alkalommal ismételjük.
7. A szempilla, a szemöldök gyorsabban nő, ha ricinus olajjal rendszeresen bedörzsöljük a gyökereknél.
8. Megfázás vagy bronchitisz (légcső-, hörghurut) esetén a mellkast bedörzsöljük. 1 evőkanálnyi terpentín olaj és 2 evőkanálnyi ricinus olaj keverékével. Először a ricinus olajat megmelegítjük, majd óvatosan hozzáöntjük és jól elkeverjük a terpentint. A keveréket rákenjük a mellkasra, enyhén bedörzsöljük, majd melegen betakarjuk. Könnyű nátha esetén naponta 3-szor megismételjük.
9. Ricinus olajjal kezelhetők horzsolások, karcolások, vágások, pattanások, kelések, furunkulusok.
10. Aranyér esetén kenjük be a végbél kitüremelő felületeit, a ricinus olaj puhítja a nyálkahártyát és gyorsítja a sebek begyógyulását.

11. A száraz, kemény tyúkszemeket, bőrkeményedéseket a fájdalmak csökkentése, megszüntetése érdekében hetente két, esetleg több alkalommal éjszakára és reggel kenjük be ricinus olajjal. A ricinus olaj kiváló szer puha szemölcsökre is.
12. Az arcon lévő nagy, sötét anyajegyet eltüntethetjük ha éjszakára ricinus olajjal bekenjük (a kúra kb. 3-4 hét).
13. A kézen lévő sötét foltok is eltüntethetők, ha reggel és éjszakára ricinus olajjal bekenjük (a kúra kb. 4-6 hét).

A HOSSZÚ ÉLET TITKA

Finn gyógyítók szerint hét elv betartása esetén az életkor 10 évvel hosszabbítható meg.

- **Ne dohányozz!** (a dohányzás mentes élet 1/3-ra csökkenti a rák és !4-re a szívinfarktus rizikóját)
- **Ne igyál alkoholos italokat!**
- **Tartsd a testsúlyod** az ideális és a normális tartományban. (A normális testsúly a 100 cm feletti magasságunk kilogrammokban, az ideális ha a normálisból levonunk 10%-ot.)
- **Fizikailag maradj aktív!** Aktív mozgás nélkül nincs élet. A minimum naponta 1000 a napi megszokottól eltérő mozdulat (fej-, kar-, és törzskörzések és hajlítások, guggolás, szökdecseles stb.)
- **Mindennap reggelizz!**
- **Fő étkezések között ne egyél semmit!**
- **Aludj naponta legalább 7-8 órát** és ennek minél nagyobb részét éjfél előtt!

FIATALÍTÓ ÉLETMÓD

„Igazi életművészet nem az öregedés lelassítása vagy megállítása, hanem a fiatalodás titkának az ismerete és alkalmazása.”

Melyek azok a javaslatok, melyet a francia természetgyógyászat a fiatalság megőrzése érdekében mindenkinek ajánl:

Hogy ne öregedjen:

Egyen keveset, igyon több vizet, gyalogoljon, sportoljon, tartózkodjon minél többet friss levegőn, csak szükség szerint pihenjen, aludjon, utazzon (turisztika), szeresse az életet.

Tilos:

Túlzoan táplálkozni, szeszes italt fogyasztani, dohányozni, otthon ülni, órákig tévézni, negatív, sötét gondolatokban elmerülni, a környezettel haragban élni, szidni a fiatalokat, félni az újtól, takarékoskodni az érzelmekkel, gyászos színű ruhákat hordani és a hölgyeknek magas sarkú cipőkben járni.

Az elmondottakhoz egy egyszerű, reálisan megoldható fiatalító diéta tartozik.

Frissen reszelt sárgarépa-hoz adjunk mézet, citromlevet és gyümölcsöket (ezek mennyiségét csak az ízlés, illetve az anyagi lehetőség határoolja be). Reggelire, ebédre és vacsorára három napig ezt a keveréket fogyasszuk. A negyedik napon az étrendünkben megjelenhet a burgonya, a kenyér, az alma (mindent persze mérsékelt mennyiségben). Az ötödik naptól térjünk vissza a megszokott táplálkozásra nem feledve, hogy erősen csökkenteni kell a húsok, húskészítmények és az állati eredetű zsírok fogyasztását.

Emiégezzünk arra, hogy nem egészséges a só és a cukor, a koleszterin- és a fehér pékárú, ugyanakkor fogyasszuk több ételmi rostot tartalmazó táplálékot (alapvetően zöldségeket és gyümölcsöket) részesítsük előnyben a növényi olajokat és a növényi fehérjéket.

A fiatalító diéta rendszeresen ismételtető.

Befejezésül felhívjuk a figyelmet (főleg a hölgyekét), hogy gyakrabban mosolyogjanak. Ne takarékoskodjunk a mosollyal és a nevetéssel. Nem igaz, hogy a ráncokért a mosoly, a nevetés, a jókedv a felelős. A ráncok az élet által okozott sebeknek a hege! Ezért igyekezzünk az életet elviselhetőbbé tenni. Ne várjuk, hogy a társadalom, vagy az egészségügy tálcán hozza számunkra az egészséget és a boldogulást.

AZ EXSZUDATIV DIATÉZISTŐL AZ OSZTEOPORÓZISIG SEGÍT A KALCIUM

Kis gyermekeknél egyre gyakoribbak a bőrön, a nyálkahártyákon és a nyirokrendszerben a táplálkozástól függően időnként megnyilvánuló kóros elváltozások (viszketéssel, szeborreával, a nyelv nyálkahártyájának megvastagodásával, a nyirokmirigyek megnagyobbodásával járó tünet-együttes).

Létezik egy kitűnő „nagymama” szer, amelyet tojáshéjből állíthatnak elő. Törjének fel egy kívülről előzetesen alaposan megmosott friss tyúktojást, távolítsák el annak a belső felületén lévő hártát. Jól öblítsék ki, szárítsák meg, de ne sütőben, hanem a napon. Ezután elektromos kávéőrölőben aprítsák púder finomságúra.

A készítmény adagolása:

6 hónapos kortól 1 éves korig késhegynyi,

1 év és 2 év között két késhegynyi,

5-7 éves korban már % tojáshéjnyi stb.

Különösen fontos, hogy mielőtt a port beadják, egy felvágott citromból néhány csepp levet nyomjanak rá (pl. a késhegynyi

mennyiségre 3-5 cseppet). Tilos konzervált citromlevet vagy citromsavat használni a természetes citromlé helyett. A lejátszódó reakció során a tojás héjában lévő hatóanyagok könnyen felszívódó formába alakulnak.

Az ismertetett adagot hosszabb ideig (1-2-3 hónap, esetleg tovább) naponta egy alkalommal kell szedni. Gyors eredményre ne számítsanak! Fokozatosan azonban észlelhetik, hogy a kóros tünetek már nem jelentkeznek, még azokra a termékekre sem, amelyekre korábban szinte azonnal jelentkeztek. A módszer az esetek többségében nagyon eredményes, de természetesen vannak egyesek, akiknek nem segít. Egy biztos, hogy a módszer teljesen ártalmatlan.

A kiszárított tyúktojáshéj-port jól záródó üvegben, sötét helyen, szobahőmérsékleten, hosszabb ideig lehet tárolni.

A készítmény szedése étkezés előtt vagy utáni időszakban lehetséges, sőt adagolható az ételbe is, ezt a természetes anyagot szedhetik azok is, akiknek allergiájuk van a tojástól vagy a citrusz-féléktől (narancs, mandarin, citrom, grapefruit - a nyelvújítók szerint ez a citrancs), mivel a tojáshéj nem okoz allergiát, a citromlé pedig elfogy az említett átalakítási folyamatra. Még a hosszadalmas szedés idején sem figyeltek meg mellékhatásokat.

Mi a mechanizmusa ennek a természetes gyógymódnak? Sajnos hitelt érdemlő módon ezt még nem tanulmányozták a tudósok, de megalapozottan feltételezhetjük, hogy a tojáshéjban lévő rendkívül bonyolult összetételű anyagok hatékony, sokoldalú védőhatással rendelkeznek a tojásban fejlődő szervezet számára. Nagyon valószínű, hogy a komplex védő hatáson belül meghatározott szerepet szán a természet az allergikus faktorok elleni védelemnek is. A módszer jól beválik a csontritkulás esetében is.

Statisztikai felmérésekből kiderül, hogy az orvosi rendeléseken megjelenő betegek több, mint 80%-a a csontritkulásra utaló elváltozásokban szenved. A valóságban még ennél is nagyobb az

arány, hiszen a fiatalok körében igen gyakori a gerincferdülés (szkoliózis, kifózis), melynek egyik ismert közvetlen oka a nehéz táskák, de az igazi ok, hogy a csontfejlődés során a gerinc nem érte el az életkornak megfelelő szilárdságot. Idősebb korban törekenyebbek a csontok, sok a combnyaktörés (az egyik gyakori halálozási ok!). Mivel a kiváltó ok, a szervezet rossz kalcium ellátása továbbra is fennáll, a csontforradás (kallusz képződés) csak úgy tud létrejönni, hogy környezetéből vonja el a meszet, így kiritkul a combfej, tönkremegy fölötte a porc, behorpad, rongálódik a csípőízület.

Igen sok középkorú ember saját tapasztalatból ismeri a nyaki és deréktáji gerincmeszesedést, a szklerózist. Ez a meszesedés azonban nem a meszfőlöslegnek a jele, hanem a csontritkulásé. Ha kiritkul a csigolyatest állománya, azon a terhelés hatására apró repedések (fraktúrák) keletkeznek, melyeknek a genetikai program szerint gyógyulnia kell, de ez tovább ritkítja a csigolyatestet, mert az onnan elvont mésszel képződik a - kallusz. Néhai Dr. Márkus József professzor véleménye szerint ilyen esetekben a legjobb megoldás, ha naponta elegendő meszet (kalciumot) juttatunk a beteg szervezetébe, s mivel a mész túlnyomó része foszforhoz kötött formában van jelen a csontokban, megfelelő mennyiségben foszforra szükség van.

A szervezet mészkészletének 99%-a a csontokban található, és csak 1%-a a vérben és a lágy szövetekben. A csontokban a kalcium-foszfor arány 2:1. A feleslegben lévő mész a széklettel ürül ki, amennyit a szervezet hasznosítani tud. De nem egyedül ürül ki a kalcium, hanem trikálcium-foszfát formájában. Ez azt jelenti, hogy a kiürülő mész csak fele annyi foszfort ragad magával, míg a foszfor felesleg esetén az optimális arány duplája ürül ki kalciumból.

A napi táplálékban átlagosan mintegy 1000-1500 mg foszfor és 500-900 mg kalcium van, ebből következik, hogy bár szervezetünknek kétszer annyi kalciumra lenne szüksége, mint foszforra, táplálékunk ezt nem biztosítja, így a kalcium hiány állandósul. Ha a szervezet nagyobb mennyiségű kalciumot kap, akkor a csontritkulás révén

elvesztett csontelemek újra épülhetnek, újjáépülési idejük kb. hat hónap.

Mivel a csontritkulást táplálkozási oldalról a rossz mész-foszforarány idézi elő, érdemes figyelmet fordítanunk arra, hogy az optimális 2:1 arányhoz képest a húsookban csak 0,22, a májas készítményekben 0,4-0,8, a sajtokban 1,5-1,6, az ömlesztett sajtokban pedig 0,4-0,5, a mész/foszfor arány. A tojást gazdag kalcium tartalmú héja nélkül esszük meg, a fehérjében ez az arány csupán 0,85, míg a sárgájában már csak 0,2. A kakaó, a főző csokoládé esetén az arány szintén 0,2, ebből következik, hogy nagyobb mennyiségben fogyasztva ezek szintén csontritkulást okozó élelmiszerek tekinthetők.

Tehát a foszfor felesleg csak a mészhez kötötten tud távozni a széklettel. Ha a táplálékban nincs ehhez megfelelő mennyiségű kalcium, akkor a csontokban lévő kalciumot mozgósítja. Így ritkítja a csontokat a foszfor!

A csontritkulás megelőzése érdekében az alkohol, a koffein és a finomított cukrok, édességek fogyasztását és a dohányzást is jelentősen korlátozzák. A legnépszerűbb üdítő italok magas foszfortartalmuk mellett sok cukrot és koffeint is tartalmaznak, s így rossz választásnak bizonyulnak azok számára, akik szeretnék elkerülni a csontritkulást. Akik kora gyermekkoruk óta - akár üdítő ital formájában - rendszeresen foszfort vesznek magukhoz, feltétlenül számolniuk kell azzal, hogy fejlődő csontozatuk nem lesz kellő szilárdságú, s negyven éves koruk körül már jelentkezhetnek a csontritkulás kellemetlen tünetei is. A megfelelő csontfejlődés érdekében nemcsak magunkat, hanem gyermekeinket is óvnunk kell a magas foszfortartalmú italok fogyasztásától, hiszen az időskori csontritkulásért nemcsak a felnőttkori táplálkozási hibák tehetőek felelőssé, annak gyökerei visszanyúlnak a gyermekkorra is.

A LÉTFONTOSSÁGÚ MAGNÉZIUM

Egy, az USA-ban nemrégén megtartott kongresszuson a magnézium élettani hatásaival foglalkoztak. Dr. J.R. Marier, a National Research Council Canada munkatársa hangsúlyozta, hogy a magnéziumnak sokkal nagyobb az emberi szervezetre gyakorolt jelentősége, mint ahogyan az orvosok eddig hitték. Vizsgálataik szerint ugyanis a magnézium növelte a vérnyomáscsökkentő szerek hatását, védelmet nyújtott a szívizom-megbetegedések ellen, védte a terhes anyákat különböző károsodásokkal szemben, kivédte a stressz káros hatásait, növelte a sportolók vagy fizikai dolgozók izomtéljesítményét és az eseteknek mintegy 70 százalékában tartósan megszüntette a migrénes rohamokat.

Dr. B.M. Altura a New York State University élettan professzora magyarázattal szolgált arra is, hogy mi lehet a magnézium e jótékony hatásainak alapja. Szervezetünk valamennyi energiatermelő folyamatához magnéziumra van szükség, továbbá a magnézium közel 400 enzimet aktivál. Ha ezek aktiválása csökken, különböző anyagcsere-zavarokra és ezekből származó betegségekre kerülhet sor. Vizsgálatai szerint a magnézium elősegíti a csontok regenerálódását, a növekedést, a sejtosztódást. Magnézium hiányában sem az izmok, sem az idegek nem működnek normálisan.

Mindezek ismeretében különösen meghökkentőnek tartja Altura professzor, hogy a modern élelmiszeripar annyira csökkent a mindennapos táplálékok magnézium tartalmát, hogy az átlag amerikai polgár napi szükségletének csupán háromnegyed részét kapja meg. Ez azért van, mert őrléskor a fehér lisztből, a hántolt rizsből és előállításakor a vajból is a magnézium jelentős része elvész. Az ételkészítés során az átlag amerikai 70-161 mg magnéziumot veszít, ugyanakkor amikor egyidejűleg egyre több cukrot, zsírt fogyaszt, aminek a lebontásához ugyancsak magnéziumra lenne szüksége.

A Helsinki Egyetem egyik orvosa, Dr. H. Kalppanen szerint az iparilag fejlett országok életrendjében a régebbi kielégítő magnézium-tartalom kétharmaddal csökkent. Remélik, hogy a következő években a magnézium-hiány felismerése és a hiány megszüntetése, a gyógyítás sok területén szinte „csodát fog művelni”. Így például a migrénes betegek mintegy 60-70 százaléka napi 100-200 mg magnézium hatására meg fog szabadulni panaszaitól. A változás kora után a nőknél szinte szükségszerűen jelentkező csontritkulás magnézium hatására csökkenni fog. Ezenkívül a szívinfarktus gyakorisága és a szívbetegéknél alkalmazott digitális készítmények hatására jelentkező mérgezési tünetek csökkenni fognak.

Figyelem! A terhes és szoptató kismamák magnézium szükséglete 1000-1200 mg naponta!

SEGÍTSEN ÖNMAGÁN

14 jótanács egészsége érdekében

1. Minden nap legyen legalább 15 perce teste erősítésére és a hasa masszírozására.
2. A gyakorlatokat nyugodtan és örömmel végezze. Gyakorlatozás közben tartsa zárva a száját.
3. Ha kihagyja a gyakorlatokat - ne egyen (büntetés).
4. Táplálkozzon rendszeresen, azonos időben.
5. Ne egyen, ha nem éhes. Ha azon gondolkozik egyen vagy ne egyen, akkor inkább ne egyen!
6. A legkisebb vizezési vagy székelési ingerre azonnal reagáljon!
7. Ne egyen éjjel és ne aludjon nappal!
8. Egyen lassan és ne igyon vizet táplálkozás közben. A szomjúságát evés után egy órával oltsa.
9. Az úgynevezett „stimulátorok”, mint például a tea, kávé, cigaretta, a vizelet- és széklet-hajtók minden formában ártalmasak.
10. Minden falatot rágjon meg alaposan - az indiaiak szerint legalább 32-szer, hogy megőrizze fogait és a rendes székletet.
11. Ne fogyasszon sült, túlfőzött, száraz, forró és hideg ételeket!
12. Csak elégedett, örömteli hangulatban táplálkozzon. Ne egyen és ne igyon, ha rossz lelkiállapotban van.
13. Ebéd, vacsora után sétáljon 10-15 percig föl és alá és közben masszírozza a hasát.
14. Különös gonddal biztosítsa lelki egészségét és nyugalmat, mert ez sokkal fontosabb egészsége, ereje, energiája, boldogsága és a hosszú élet biztosítása érdekében, mint maga a táplálkozás.

EGÉSZSÉGED NÉHÁNY ALAPSZABÁLYA

1. Naponta egy, de inkább két alkalommal fürödj, zuhanyozz hideg vízben. A melegvizes fürdést, zuhanyozást fejezd be hideg vizes tusolással, öblítéssel. (Kisgyermek, öregek is alkalmazzák!)
2. A fürdés, zuhanyozás előtt menj a szabadba mezítláb (télen a hóba) legalább néhány másodpercre, lélegezz szájon át lassan és mélyen. Városlakók álljanak 6-8 rétegűre hajtogatott frottír törölközőre lerakott 30-40 db kavicsra és max. 3 percig azon tapossanak (jó a 3 cm-es kavicsok). Gondolatban kívánj magadnak és másoknak jó egészséget.
3. Ne dohányozz és ne igyál szeszt és alkoholos italokat!
4. Hetente tarts 24-36 órás böjtöt. Legjobb erre a szombat estétől hétfő reggelig tartó időszak. "...És ne egyél a hetedik napon semmiféle földi eledelt, hanem csak Isten igéjével élj..." (János evangéliuma: XXX. rész, 7. mondat)
5. Szeresd, tiszteld a Természetet. Ne szennyezd a környezetet még köpéseiddel sem.
6. Köszönj mindenkinek akivel csak találkozol, különösen az öregeknek, idősebbeknek.
7. Segíts mindenkinek, különösképpen a szegényeknek, betegeknek, a rászorulóknak, a megbántottaknak. Tedd ezt szívesen, örömmel, lelkedből.
8. Győzd le magadban a kapzsiságod, fukarságod, zsugoriságod, a lustaságot, az önelégültséget, az elbizakodottságot, a nyereszkesedési vágyat, a harácsolást, a rettegést, a félelmet, a képmutatást, a büszkeséget. Higgy az emberekben, tiszteld és szeresd őket, mint tenmagadat. Ne beszélj róluk igazságtalanul és ne vedd a szívedre a róluk szóló rossz véleményeket.
9. Verd ki fejedből a betegségekkel, a rossz állapotokkal és a halállal foglalkozó gondolatokat. (Győzelemmel felérő helyzetbe kerülsz!)

10. A gondolatokat ne szakítsd el a tettektől. Ha olvastál, hallottál valami hasznosat, bölcset az jó, de a legfontosabb: csináld!
11. Mondd el, add át jó tapasztalataidat az egészség dolgában, de sohase kérkedj, hancegj, dicsekedj, ne növeld a tekintélyed, maradj mindig szerény!
12. Foglald el a helyedet a Természetben. Az senki mást nem illet és semmiféle pénzért nem vásárolható meg. Csakis saját tevékenységed és munkád révén érheted el a boldogulásod és testi-lelki jóléted.

GONDOLAT-TÁPLÁLÉKOK MAGUNKNAK, MÁSOKNAK

Legnagyobb ajándék - a szeretet.
Legnagyobb gazdagság - az egészség.
Legnagyobb esemény - a testi-lelki megújulás.
Legnagyobb szükséglet - a baráti - emberi kapcsolat.
Legnagyobb hiba - a reményvesztés.
Legnagyobb bűn - a félelem, a rettegés.
Legnagyobb gyengeség - a gyűlölet.
Legnagyobb nyugalomrontó - a fecsegés, a pletyka.

Legjobb nap - a mai.
Legjobb hely - a sikeres.
Legjobb munka - amit szeretünk.
Legjobb pihenés - a munka.
Legjobb barát - a könyv.

Legostobább - az önhitt, a beképzelt.
Legundorítóbb - a nagyzó, a nagyképű.
Legutálatosabb - a gőgös, a dölyfös.
Legveszélyesebb - a hazug.
Legvisszataszítóbb - a durva, a kegyetlen.

Legbotránnyosabb az a helyzet, amelybe az udvariatlanság és a tudatlanság keveredik.

A legokosabb mindig azt teszi, amit kell. Ez olyan szabály, melyt betartva bárki bölcs emberré válhat.

Paul Bragg,
amerikai életmód-tanácsadó

NAPI TANÁCSOK

Csináljon saját magának jó hangulatot.

Ne mérgeződjön kis dolgokon.

Ne irigyeljen soha másokat.

Mindent csináljon meg időben, hogy ne kelljen idegeskedni határidők miatt.

Ne tervezzen túl sok mindent rövid határidőre.

Ne halogassa a döntéseit.

Ha várakozni kényszerül, töltse az időt hasznosan.

A TÉMÁHOZ FELHASZNÁLT ÉS JAVASOLT IRODALMI FORRÁSOK

- | | |
|--|--|
| 1. Dr. Tamási József és társai: | Természetgyógyászati alapismeretek. Jegyzet. Népjóléti Képzési Központ. Salgótarján, 1998. |
| 2. Dr. Körös Endre: | Bio-szervetlen kémia, Gondolat, Budapest 1980. |
| 3. Dr. Paizs István: | A mikroelemek szerepe az életben, Mezőgazda, Budapest 1999. |
| 4. Dr. Dworschák Ernő: | Élelmiszer - Tápanyag- Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1985. |
| 5. Dr. Oláh Andor, Kállai Klára, Vadnai Zsolt: | Reformkonyha. A természetes életmód és étrend elmélete és gyakorlata. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1990. |
| 6. Dr. Lütznér Hellmut: | A gyógyító böjt. BOLE Kiadói Kft., Budapest, 1996. |
| 7. Bragg Paul, Bragg Patrícia: | A böjt csodája. Magyar Világ Kiadó, Budapest, 1994. |
| 8. Diamond Harvey, Diamond Marilyn: | Testkontroll. Agykontroll Kiadó, Budapest, 1996. |
| 9. Ohsawa George: | A gyógyító makrobiotika. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1990. |
| 10. Horváth Éva, Szepesi Dóra: | A fiatalodás művészete. Édesvíz Kiadó, Budapest, 1994. |

11. Bicsérdy Béla:	A reform életmód prospektusa. (A természetes táplálkozás legfontosabb tanításai. A nyerskoszt heti étrendje.)
12. Ferencsik István:	Betegség és fájdalom nélküli élet. Egészséges étkezés. Biográf, Budapest, 1991.
13. Dr. Pados Gyula:	Elhízás, koleszterin, fogyókúrák. Unió Könyvkiadó, 1990.
14. Dr. Bíró György, Dr. Lindner Károly:	Tápanyagtáblázat. Táplálkozástani és tápanyagösszetétel. Medicina könyvkiadó, Budapest, 1999.
15. Dr. Rigó János és társai:	Főzelék- és zöldségfélék diétás rosttartalmának vizsgálata. Konzerv- és Paprikaipar, 1982. 4. szám
16. Árokszállási Éva:	Egyél úgy, mintha imádkoznál, Életerő 1999. dec., 2000. jan.
17. Tietze Harald:	Fiatalodj, ne öregedj! pH., Vízterítő Kiadó, 2001.
18. Dr. Barna Éva et. al.	A táplálkozás egészségkönyve Kossuth Kiadó, 2000.
19. „-nori-„	Montignac – módszere. Fogyókúra francia módra. Természetgyógyász Magazin, 2003. március

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	1
Általános és természetgyógyászati táplálkozási alapismeretek	2
A tápanyagok	2
A fehérjék, a szénhidrátok és a zsíradékok legkedvezőbb táplálkozási aránya	12
Mennyi a normális kalória (energia) szükségletünk?	12
A napi táplálkozások száma, azok mennyiségi és energetikai kérdései	14
Gyakorlati tanácsok	16
Az individuális (egyéni) tápanyagszükségletet befolyásoló tényezők	17
A vitaminok	17
Az ásványi anyagokról általában	20
Miért van szükségünk jódra?	22
Nem tápanyag és mégis fontos (élelmi rost)	23
A hazai táplálkozási problémák	30
A túlzott energia bevitel – túlsúly	31
A táplálkozástól függő betegségek	32
Természetgyógyászati étrendek és kúrák	34
Étrendek: Vegetáriánus	34
Dr. Oláh Andor reformtáplálkozási elve és gyakorlata	36
Makrobiotikus élet- és táplálkozási elv	36
Diéták és kúrák	37
Gerzson diéta	37
Hay féle választó étrend	37
Shelton/Daimonds féle választódiéta	37
Schrott kúra	37
Böjtkúrák	38
Táplálkozási tanácsok mindenki számára	39
Egyél úgy, mintha imádkoznál	40
A sav-bázis háztartás jelentősége	43
Lúgos és savas élelmiszerek táblázata	44
Vízaktivátorban előállított ionizált lúgos és savas víz	45
Élelmiszer-kombinációk	49
Az élelmiszerek energiatartalma és az ezzel egyenértékű fizikai aktivitás időtartama	50

A táplálék és a jellem	52
Rákprevenció	53
Jó tudni.... (a cékla dicsérete)	54
Mindentudó káposzták	55
Sugárterápiával kezelt betegek diétája	55
Mustármag-kúra	57
Lenmag-kúra	58
Fogyókúrázóknak (hazai recept)	59
A párizsi Brigitte Klinika ajánlata - fogyókúrárs heti étrend	61
Hasznos tanácsok fogyókúrázóknak	63
A növényi olajok dicsérete - A tökmagolaj	66
Növényi olajok szopogatása	68
Növényolaj terápia - Lajos atya tanácsa	69
Ricinus olaj haszna	71
A hosszú élet titka	72
Fiatalító életmód	73
Az exszudatív diatézistől az oszteoporozisig segít a kalcium	74
A létfontosságú magnézium	78
Segítsen önmagán	80
Egészséged néhány alapszabálya	81
Gondolat-táplálékok magunknak, másoknak	83
Napi tanácsok	84
A témához felhasznált és javasolt irodalmi források	85
Tartalomjegyzék	87