



Zöld könyv

Viva Natura
szárítmányok
az egészségedért

Mai világunkban már ritkán izgalmas az, hogy milyen évszak van, legalábbis az alapanyagokat tekintve. Bármikor vehetünk mindenféle fajta zöldséget, gyümölcsöt – esetleg csak az árából lehet következtetni, hogy van-e szezonja vagy nincs.

Egyrészt jó is, másrészt van hátulütője is – főleg, ha a mikrobiom összetételét nézzük és az ezzel kapcsolatos számtalan kutatási anyagot.

Minden kontinensnek, minden éghajlatnak megvannak a sajátosságai – nos, nincs ez másként az ott élő emberek mikrobiomjával sem.

Génjeinkben hordozzuk a Kárpát-medencére jellemző csodás tulajdonságokat!

Legtöbbször még a 4 évszakba születünk bele és eszerint alakult belső világunk is. A modern világnak köszönhetően már kishazánkban is sok-sok különböző tájegységről, kontinensről érkező alapanyaggal találkozunk. Különböző nemzetek gasztronómiáját kóstolhatjuk az éttermekben és kínálják a hipermarketek roskadozó polcai is.

Étkezési trendek jönnek-mennek, de ami állandó az az, hogy táplálkozni kell. Fizikai testünk igényeinek megfelelően mértékkel, lehetőleg minőségi alapanyagokból és fontos lenne – még – a szezonális is.

A frisstől nincs jobb! Főleg, ha sikerül olyan őstermelőtől beszerezni, aki odafigyel a termesztésre.

Élő szárítmányként viszont az év minden napján fogyaszthatjuk

Élő, mert:

- a gondos termesztésnek és a talajban élő baciknak köszönhetően, a növény tápanyagtartalma kimagasló
- a speciális gyártástechnológiának köszönhetően a növény beltartalma szárítás és porítás közben nem sérül
- a bennük lévő tápanyagok szervesek, amiket a szervezetünk könnyen hasznosít
- telis-tele van vitaminokkal, ásványi anyagokkal, növényi enzimekkel

+1: A zöldség az egyik legfőbb rostforrásunk, alapvetően fontos a béltranszit és a kiegyensúlyozott bélflóra fenntartása szempontjából.

Oláh Andortól* tanultunk

Eleink nyáron szorgalmasan gyűjtögettek az értékes növényeket, majd megszáritották őket, s így – szezonon kívül is – télidőben is fogyaszthatták az értékes táplálék- és gyógynövényeket. A kíméletes szárítás során a víz elpárolog és koncentráltan visszamaradnak az értékes hatóanyagok. Mivel a szárítmány biológiailag aktív, őrzi értékes beltartalmát, ezért ÉLŐ SZÁRÍTMÁNY-nak nevezzük. Korunkban Oláh Andor hívta fel erre az ősi hagyományra a figyelmet, hiszen ezzel a módszerrel egyszerűen juthatunk tiszta növényi táplálékhoz.

*Oláh Andor (1923 – 1994) magyar orvos, természetgyógyász, néprajzkutató, író, költő és műfordító. A népi gyógyítás történetén belül leginkább a gyógyító ember személyiségét, a népi pszichoterápiát és a pszichoszomatikus szemléletet kutatta. Reformtendenciájának alapja az a gondolat volt, hogy minden betegség okozati kapcsolatban áll a helytelen táplálkozással. Kidolgozta a Természetes élet- és gyógy mód-rendszerének elemeit.



Ma már ott tart a technika, hogy nemcsak a retardikus szárítás védi a növények értékes beltartalmát, hanem a porítás folyamata is sokkal jobb lett.

A legjobb a friss gyümölcs és zöldség, de a mi éghajlatunkon csak idény szerint juthatunk hozzá ehhez-ahhoz.

Élő szárítmányként az év minden napján fogyaszthatjuk

Honnan tudhatom, hogy élő a szárítmány?

A szárítmány attól élő, hogy megmaradtak az értékes beltartalmi anyagai (vitaminok, enzimek, ásványi anyagok, flavonoidok, fehérjék stb.) a szárítás során.

Hogyan tudjuk ezt ellenőrizni?

Nagyon egyszerűen! Ha a szárítmányhoz hozzáadunk vizet, akkor annak színében, illatában, ízében épp olyannak kell lennie, mintha frissen lenne préselve. Zöld növényeknél – például lucerna, zabfű, búzafű, spenót stb. - jó jelző a klorofill, mivel az nagyon érzékeny a hőhatásokra. Ha megmaradt az élénkzöld színe a szárítmánynak, akkor biztosak lehetünk benne, hogy a klorofill is sértetlen maradt, így azok egészségvédő hatásait a szárítmányok fogyasztásával is megkaphatjuk.

A Viva Natura szárítmányok felhasználási lehetőségei

A szárítmányokat felhasználhatjuk ízük és hatásaik szerint is, de rábízhatjuk magunkat a fantáziánkra is, mert csak ez szabhat határokat. Keverhetjük őket vagy magukban is fogyaszthatjuk.

Ha szobahőmérsékletű tiszta vizet adunk a szárítmányokhoz, akkor megmaradnak az értékes anyagok és egészségünk szolgálatába állnak.

Ha meleg vízzel készítjük el őket (pl. levesként), akkor a hőérzékeny hatóanyagok – mint például az enzimek és a vitaminok felbomlanak. Ezzel szemben az ásványok és az antioxidánsok – mint például a béta-karotin, likopin, antocianin, lutein – jobban ellenállnak a hőnek, így kíméletes főzéskor sem károsodnak.

A legnagyobb értékünk az egészségünk!

Jakab István

Egészség – be – fektető



Elérhető Viva Natura szárítmányok

Almarost por 150g
Brokkoli por 150g
Búzafű por 150g
Cékla por 150g
Csipkebogyó hús por 150g
Fodroskel 150g
Hibiszkuszvirág por 150g
Inaktivált sörélesztő 150g
Kaporlevél por 150g
Kurkuma por 150g
Lucerna por 150g
Paradicsom por 150g
Spenót por 150g
Zabfű por 150g
Zellergyökér por 150g
Zöldárpa por 150g

Porkeverékeink

Biztos Reggel Zöldturmix porkeverék 150g
COLON Ctrl por 200g
C-vitamin étrend-kiegészítő por 150g
D+C Plusz családi immun gránátalma ízű italpor 160g
Full Sun bioaktív növényi szárítmányok 150g
Green Mix 18 Zöld növényi keverék por 150g
Heaven Greens bioaktív szárítmányok 150g
Kollagén Plusz Hialuronsav C-vitamin tart. gránátalmás italpor 250g
Kollagén Plusz Hialuronsav C-vitamin tart. citrom ízű italpor 250g
Magyar Kovaföld 200g
7Green por 150g
Probifiber rost komplex vitalitásáért 200g
Prebiotikus ROST KOMPLEX 300g

A zöldek legszebb színű segítői

Kombuflavonoid
Best Flavon
300% Gránátalma koncentrátum
100% Kollagén (hidrolizált marhakollagén peptid)
Tiszta víz

Alma

“Napi egy alma – az orvost távol tartja”

Egyedül az alma az a fajta gyümölcs, amit más ételekkel is együtt ehetünk, anélkül, hogy erjedés lépne fel. Ezt már az ókorban is tudták róla, ezért is nevezték a gyümölcsök királynőjének.

Gazdag hatóanyagai például: fehérje, rostanyag, keményítő, sók, almasav, cukor, csersav, foszfor, vas, nátrium

Az alma, a napi étrendünknek fontos részét kellene, hogy képezze. Egyrészt jól tesz az emésztésnek, attól függően, hogy hogyan használjuk, mind a székrekedést, mind a hasmenést enyhítheti. Másrészt az almában sok az oldható rost, ami segít a vércukorszint szabályozásában, mert megakadályozza a szérumban a cukorszint hirtelen emelkedését vagy csökkenését.

Oldható rostanyaga a pektin, ami képes csökkenteni a vér koleszterinszintjét és ezáltal mérsékli a szívbetegség kockázatát. A reumás megbetegedések hagyományos népi gyógyírjának számít.

Az almát nagyon rövid idő alatt megemészti a gyomrunk, és szinte azonnal energiát nyerhetünk belőle. Magas foszfor tartalmának köszönhetően sokat segíthet főleg azoknak, akik szellemi munkát végeznek, vagy gyenge az idegzetük.

Ha rég nem ettél almát, vagy kicsit elszoktál tőle, vagy a gyomrod gyengélkedik, esetleg az egészséges ételeket nehezebben emészted, akkor fokozatosan kezd el az almaevést. Először csak egy-két falatot egyél belőle, azt nagyon rágd meg, legalább harminckétszer, mert így keveredik a legalaposabban össze a nyáladdal, és ez a hatékony emésztés szempontja miatt rendkívül fontos. Utána fokozatosan emeld az adagot, de mindig ügyelj arra, hogy az alma pépként kerüljön a gyomrodba. Jó lenne, ha a gyümölcsöt csak magában ennéd. Ha mást is kívánsz fogyasztani, akkor almát ebéd előtt, vagy vacsora előtt legalább egy órával fogyassz.

Jó, ha tudod, sohasem a gyümölcs okozza a kellemetlen tüneteidet - hasmenésedet, lázadat, vagy más kellemetlenséget -, hanem az, amit a gyümölcs előtt ettél. A gyümölcsök nagy része gyógyító hatású, megszabadítja szervezetünket az eddig okozott károktól, mérgektől.

Többek között az alma nagyon jó tisztító és gyógyító hatással van az alábbi betegségekre:

- Ételmérgezés, bélhurut, vérhas, koli baktérium okozta bélfertőzés, és akár hiszed akár nem még akkor is segíteni tud, ha veseköved van.
- Székrekedés nélkül képes gyógyítani a hasmenést, szabályozza a bélműködésedet, tisztítja a húgyutakat, és a tüdőket.
- Gyógyítja a reumát, a köszvényt, mivel sói oldják a húgyköveket.



- Az alma, mint gyümölcs, savas ugyan, de mégis a szervezetet lúgosítja, hiszen organikus sói semlegesítik a fehérje bomlástermékeiből származó savakat. Kiválóan gyógyítja a hörghurutot, és a felső légúti betegségeket.
- A fogyókúra egyik hasznos segítője is. Ha valaki egy-két napos almakúrát tart, nemcsak a súlycsökkenéshez járul hozzá, hanem egyben méregteleníti is a szervezetét.
- Hatásos vértisztító, nagyon hasznos mindazoknak, akik érelmeszesedésben szenvednek, vagy gyenge a szív működésük, esetleg aranyerük van, vagy a hölgyeknél jól használható a menstruációs zavarok megszüntetésére.

Az almapektin, mint természetes élelmirost-forrás, általánosan ajánlott az emésztés javítására, a belek egészségének megőrzésére, a vér koleszterinszintjének csökkentésére, a belek túlérzékenységének enyhítésére, a vércukorszint stabilizálására, fogyás elősegítésére, az epekő kialakulásának megelőzésére. Fogyasztható önmagában, de segítségével kíméletes módon készíthetünk lekvárokat, dzsemeket.

Az élelmi rostok növényi sejtalkotó komponensek, amelyeket az emésztőenzimek nem képesek felszívódásra alkalmas kisebb egységekre bontani. A rostoknak két fajtája van: oldható és oldhatatlan rostok. Az élelmi-rostok következtében a káros anyagok gyorsabban ürülnek ki az emésztőrendszerből, hiszen megnövelik a bél tartalom mennyiségét és gátolják a székrekedés kialakulását.

A rostok nélkülözhetetlen részei az egészséges táplálkozásnak, így az egészség fenntartásának is. A rostszegény táplálkozás számos betegség kialakulásának a rizikótényezője. Elsősorban a székrekedés, a vastagbél-daganat, a divertikulózis kialakulása függ össze vele, de szerepet játszik az elhízás, az emelkedett vérzsírszint, az időskori cukorbetegség és az érelmeszesedés kialakulásában is.

A rostnak önmagában szinte semmilyen tápértéke nincs, mégis fontos szerepet játszik az egészségmegőrzésben. Az emészthető rost a növényi sejtek és sejtfalak alkotóeleme, amelyek a vízben megduzzadnak. A bélbaktériumok által részben vagy teljes mértékben fermentálódnak, miközben számos melléktermék, köztük rövid szénláncú zsírsavak keletkeznek, amelyeknek fontos szerepük van például abban, hogy a vastagbélhám-szövet sérülésmentes maradjon. Emészthető rostok például a pektin, a növényi mézga, nyák- és gumianyagok.

A gyümölcs érzelmileg is támogatja az embert: Az alma ősi táplálékaink egyike. Információ tartalmával és energiájának köszönhetően képes megalapozni földi létünket, visszavinni bennünket az „egész” kezdetéhez, és összekötni bennünket a belső védelmezőnkkel. Segít a feldolgozásban, elengedésben. Frissíti és egyben nyugodttá teszi az elmét.

“Minden nap egy alma, az orvost távol tartja.”



Brokkoli (Brassica oleracea Italica)

Hatóanyagai: A zöldségfélék közül nagyon értékes növény. Könnyen emészthető, ezért az érzékenyebb gyomrúak is nyugodtan fogyaszthatják. A növény nagymértékben tartalmaz vitaminokat, ásványi anyagokat, valamint emészthető rostokat. A vitaminok közül különösen gazdag C-vitaminban és karotinban, de megtalálható még a B1-, B2-vitamin, a folsav (B9), a niacin (B3), a pantoténsav (B5) és a tokoferol, más néven az E-vitamin is. Ásványi anyagai közül igen jelentős a kálium, a kalcium, a magnézium, a nátrium, a vas, a cink és a foszfor tartalma. A számos ásványi anyag és a változatos vitamin tartalma mellett, a brokkoli gazdag még növényi flavonoidokban, indolokban és izotiocianátokban is.

A rafanin számottevő antibiotikus hatással rendelkezik, melyet kutatások is igazolnak - gátolja egyes vírusok, baktériumok és gombák szaporodását. Többek között elpusztítja a *Helicobacter pylori* nevű baktériumot is, mely a fekély és a gyomorrák kialakulását idézheti elő. Gátolja a pajzsmirigyben a tiroxin és a kalcitonin termelődését - az orosz népi gyógyászatban a struma kezelésére használják.

Minél sötétebb zöld vagy kékeszöldebb a brokkoli virágzata annál több C- vitamint és β -karotint tartalmaz.

A brokkoliban található meg a legnagyobb mennyiségben a szulforafán vegyület. A szulforafán egy kemopreventív anyag, mely segíti a szervezetet, hogy beinduljanak a daganatos sejtek elpusztítását elősegítő folyamatok, valamint támogatja a méregtelenítésben igen jelentős enzimek működését, mely által a szervezetből hamarabb eltűnnek a rákkeltő anyagok. Segíti a máj működését, jelentősen növelik az ún. 2-es fázisú méregtelenítő enzimek koncentrációját. Ezek az enzimek hatékonyan segítenek megszabadulni a mérgező anyagoktól, valamint rész vesznek a nem kívánt hormonok és hormonszerű anyagok kivezetésében.

Az egyik legfontosabb, gyógyászatilag figyelemreméltó hatása az Nrf2 gátlása, ami egy olyan fehérje, amely számos antioxidáns és a sejt méregtelenítő folyamataiban résztvevő enzim termelődését szabályozza - ezek pedig csökkentik az oxidatív stressz és az általa okozott károsodás mértékét.

Pajzsmirigy és brokkoli

A legfőbb goitrogén ételek a keresztes virágú növények. Ide tartozik többek között a káposzta, kelbimbó, brokkoli, karfiol, karalábé, kínai kel, retek, repce, spenót, fehérrépa. Ezen ételek gazdagok vitaminokban és ásványi anyagokban is, így teljesen száműzni az étrendből hiba lenne, ám ha valaki pajzsmirigybeteg, érdemes korlátozni a fogyasztásukat. Jó hír viszont, hogy párolással, főzéssel a goitrogén anyag elillan.

Érdekesség: A brokkoli, a karfiol és az összes rokonuk gondolatisága a türelemmel és a hálával van kapcsolatban. Legyünk türelmesek, hálásak önmagunkhoz és másokhoz is az életben.



Búzafű – Az örök fiatalság elérhető forrása

„Nem ígérem, hogy a búzafű halhatatlanságot ad, ám egyre elevenebbnek érzed majd magad tőle, mert a vér tisztításával és az elhasználódó sejtek fiatalításával csökkenti az öregedés folyamatát.”

– Ann Wigmore

A búzafű a világ egyik legnépszerűbb és legegészségesebb táplálkozás-kiegészítője. Valójában nem újdonság ennek a fiatal búzából préselt edeskés, zöld lének az alkalmazása az egészség védelmére. Ismert volt Sumerben, Egyiptomban, a yogikus Óind – kultúrában és az Esszénus közösségekben is. A modern időkben az Egyesült Államokban, több mint harminc éve Ann Wigmore használta, aki a már világhírű Hippokratész Health Institute megalapítója.

A búzafű nem gyógyszer. Semmilyen egészségre káros mellékhatása nincs!

Mindenkire egy kicsit másképp hat. Hatóanyagai révén az egész szervezet működését pozitívan befolyásolja, a káros anyagokat lebontja a szervezetünkben.

Frissítőként és fiatalítóként egyaránt használható, mivel nagy mennyiségben tartalmaz természetes vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és enzimeket. Szervezetünk könnyen fel tudja dolgozni, mert emésztése kevés energiát igényel, így a gyenge emésztésűek is jótékonyan fogyaszthatják. A búzafű magas klorofill tartalma miatt dúsítja a vérünket oxigénnel, a sejtek oxigénellátása javul, így a gyulladások megszüntetésében komoly szerepe van. Egyszerre méregtelenít sejtszinten és – a táplálkozási hiányosságok pótlásával – növeli az energiaszintünket. Csaknem annyi vitamin van benne, mint a citrusfélékben.

Hatóanyagai: A búzafű tartalmazza az összes ismert ásványi anyagot, amelyre a szervezetünknek szüksége van. Tökéletes fehérjeforrás: az összes esszenciális aminosavat a megfelelő arányban tartalmazza. A búzafű az egyik leggazdagabb A- és C-vitamin forrás. Egyenlő arányban gazdag B-, E-, F- és K-vitaminokban. Segít az emésztésben és a belső szervek működésében. Segít a kórokozókkal szemben és visszaállítani a hasznos baktériumok egyensúlyát a belekben, ami fontos szempont az egészséges immunrendszer érdekében.

Erőteljesen lúgosító hatású, kimagasló kalcium, magnézium, és kálium tartalma van. Tizenhétféle aminosav található meg benne, ebből nyolc olyan, amelyet a szervezet nem képes önmaga előállítani. Az aminosavak külső bevitele azért fontos, mert hiányuk esetén allergiás reakciók jelentkezhetnek, romlik az emésztés, gyengülhet az immunrendszer, idő előtti öregedés következhet be.

Dr. G. H. Erp-Thomas kutató tudós és termőföld specialista több mint száz különböző alkotóelemet volt képes kimutatni a friss búzafűből. Véleménye szerint ez egy "tökéletes étel". G. H. Erp-Thomas, A New Concept in Diet, Boston: Rising Sun Publication, 1978.



Enzimtartalma szinte egyedülálló, rendkívül sok benne a zsírbontó lipáz, a fehérje- és keményítőemésztést segítő proteáz, illetve amiláz, a szívizomszöveteket karbantartó transzhydrogenáz, valamint a sejtek öregedését lassító, szervezetünket a sugárzástól védő, gyulladáscsökkentő szuperoxid – dismutáz (SOD) enzim. Magas enzim tartalma miatt erősen tisztító hatású, ezáltal elfogyasztása után azonnal reakcióba lép a szervezetünkben lévő mérgekkel és nyákosító anyagokkal. Először lehet, hogy émelygést fogunk érezni, amely azt mutatja, hogy a méregtelenítés beindult a testünkben. Előfordulhat erős hasmenés, fokozottabb izzadás, illetve aluszékonyság is, melyek mind feltétlen jelei a szervezet tisztulásának. Lehetőség szerint a búzafű fogyasztását követően egy órán belül ne együnk szilárd ételt. A méregtelenítés elősegítésére azonban igyunk nagyobb mennyiségű tiszta vizet, vagy kombucha fröccsöt.

Magas klorofill tartalma segít a vérszegénységen, javítja a vérkeringést, valamint a sejtek és a szövetek oxigénellátását. A klorofill kölcsönzi a növénynek a zöld színt. Ez teszi elérhetővé számukra a nap energiáját. A világon minden élet tőle függ. A gabonafűben lévő anyagok az egészséges vér egyes alkotórészeinek felépítését és működését is segítik. A vérfesték (hemoglobin) és a klorofill nagyon hasonlítanak egymásra. Az emberi vér pigment képződése ugyanolyan módon zajlik, mint a levélzöld képződése a növényeknél. Sejtjeink a klorofill tartalmú ételeknek köszönhetően több oxigénhez jutnak, mivel a klorofill segíti az oxigént szállító hemoglobin képződését.

Mindazoknak, akik krónikus kimerültségben szenvednek, fáradtnak, csenevésznek érzik magukat. Akik nem akarják elfogadni, hogy életmódjuk, táplálkozási szokásaik révén kellemetlen testszaggal, rossz közérzettel éljenek.

A csíráztatott búza és a búzafűlé fogyasztása a következő betegségek esetén ajánlott:

- bőr-, légúti betegségek
- fáradtság, idegrendszeri problémák
- bél-, májbetegségek esetén
- hajhullás, impotencia, ízületi gyulladás, hólyag- és vesepanaszok fennállásakor
- biztonságos és hatásos fogyókúra szer is
- előnyösen befolyásolja a vérsejtek, a csontok, a mirigyek, az izmok működését is
- az immunrendszert is komolyan erősíti, és csökkenti a rákos megbetegedés lehetőségét

A búzafű – Isis ajándéka és a természet multivitaminja.

Felhasználási javaslat: 1 púpozott evőkanálnyi 2,5-3 dl folyadékban elkeverve. Fogyaszthatjuk magában, de akár ízlésünknek megfelelően keverhetőek is.



Cékla – a föld vére?

Ősidők óta ismeri az emberiség a céklát, már az ókorban is nagyra becsülték gyógyító erejét. Jótékony hatásait a benne lévő vitaminoknak (C, B1, B2, B6, niacin, biotin), ásványi anyagoknak (vas, szilícium, réz, nátrium, kálium, kalcium, foszfor, jód, bór, mangán, stb.) és a biológiailag aktív anyagainak (polifenolok, flavonoidok, antocianidek, karotinoidok) köszönheti.

Folsav tartalmára nők és férfiak minden korosztályának szüksége van! A magzati fejlődés során az agy és az idegrendszer működéséhez szükséges anyagok képződésében segédkezik. Ha a kismama a várandósság korai szakaszában már fogyasztja, akkor sok fejlődési rendellenesség elkerülhetővé válhat. Később is szükség van a folsav bevitelére, hiányában ugyanis fáradékonyak, dekoncentráltak és feszültebbek vagyunk.

Népgyógyászati hagyományainkból jól tudjuk, hogy fogyasztása vérszaporító hatású, illetve azt is tudjuk, hogy a cékla az a zöldségféle, amelyből testünk a vasat a legjobban hasznosítani tudja.

A cékla segíti a vörösvérsejtek képzését és regenerálódását. Jelentős mennyiségű pektinanyag is található a céklában, mely megvédi a szervezetet a nehézfémek hatásaitól, és gátolja a veszélyes mikroorganizmusok kifejlődését a bélrendszerben, valamint szükség esetén segíti a koleszterin kiürülését. A növény magas kálium és magnézium szintje miatt ideális résztvevő a magas vérnyomás a szív és érrendszeri problémák terápiájának kiegészítésében, de segíti az állóképességünk növelését is. Cink, mangán és réz tartalma segíti az anyagcsere folyamatokat, valamint szabályozó hatással vannak a nemi mirigyekre.

A cékla, ha kell, táplál, ha kell, tisztít

Kolin tartalma hat az emésztésre, a gyomor és a belek egyenletes működésére, elősegíti a felesleges zsírok kiürülését a májból, ezenkívül kitűnő tisztító anyag a vesének és a húgyhólyagnak, és serkentőleg hat a test nyirokmirigyeinek munkájára. Rendszeres fogyasztásával javul a közérzet, a savtúltermelésből származó gyomorpanaszok megszűnnek. Mivel serkenti a máj, a belek és a vese működését, fokozza a méreg- és a salakanyagok eltávolítását. Megszünteti a toxikus anyagok által előidézett bőrbetegségeket, fejfájást és lehangoltságot. A céklából és sárgarépbából készült ital kitűnő máj és bélrendszeri tisztító.

Betain és betanin tartalma segíti a máj méregtelenítő munkáját, immunerősítő és roboráló hatású. 1961-ben nagy nemzetközi érdeklődést váltott ki dr. Ferenczi Sándor felfedezése, aki állatkísérletek során megfigyelte, hogy a cékla vörös festékanyaga – a betanin – tumorellenes hatással is rendelkezik. A humánkísérletek alkalmával, a kemoterápián átesett páciensek vérképe (amely a kezelések hatására romlik) jelentős javulást mutatott néhány hetes céklalé kúra után.



Hogyan készítsük el a céklát?

Ha az összes jótékony hatását élvezni szeretnénk a céklának, akkor a legideálisabb, ha nyersen, frissen facsart léként vagy élő szárítmányként fogyasztjuk, mert így biztosan épen marad az egészséges beltartalma.

Magas vastartalma miatt serkenti a vörösvérsejtek képződését, ezért javítja a vér oxigénfelvevő képességét. Vérszegénység esetén kifejezetten ajánlott fogyasztása.

Serkenti a vese, a máj, a lép és az epehólyag működését, ezért nagymértékben hozzájárul a méregtelenítési folyamatokhoz.

Mivel magas a pektintartalma, ezért nagyszerűen tisztítja az emésztőrendszert.

Magas folsavtartalma miatt, jelentős szerepet játszik az idegrendszer működésében.

Mivel magas az antioxidáns tartalma, a kezelőorvossal történt egyeztetés után, a rákellenes küzdelemben is bevethető.

Mindegy milyen formában, de fogyasszuk rendszeresen!

Csipkebogyó

Termését már a Krisztus előtti időkben gyógynövényként hasznosították. A Bibliában a csipkebokor Mózes elhívását jelképezi. A középkorban a lángoló, de el nem égő csipkebokrot Mária jelképének tekintették, aki Isten anyjává lett és mégis érintetlen maradt. A barokk művészetben az égő csipkebokor a szeplőtelen fogantatás jelképe lett.

Hatóanyagai: C-vitamin, cukor, pektin, alma- és citromsav, fehérje, karotinoidok, B1-, B2-, E- és P-vitaminok és ásványi anyagok (pl. magnézium)

A gyógyászatban frissítő íze, magas C-vitamin- és más (B1-, B2-, K-, P-) vitamin-, valamint ásványi anyag- és nyomelem tartalma miatt használjuk. A felaprított és szárított gyümölcsből készült tea reggel élénkítő hatású, nyáron hidegen alkalmas a nagy szomjúság oltására, télen pedig forrón fogyasztandó.

A csipkebogyó sok teakeverék alkotórésze, a náthás időszakokban a megelőzést, influenzában pedig a panaszok csökkenését szolgálják.

A csipkebogyók teája a C-vitamin-tartalom miatt immunerősítő és roboráló hatású, influenzajárványok esetén megelőzésre, valamint náthás és lázas megbetegedések, legyengült állapotok kiegészítő kezelésére való, magnézium forrás, enzimaktivátor és gátolja a meszesedést.

Serkenti a mellékvesék és a máj működését is. A csipkebogyó tea gyenge hashajtóként és vizelethajtóként is ismert, ajánlott vesekő, vesehomok kezelésére is. Kevésbé ismert, hogy a csipkebogyók főzete külsőleg és belsőleg jól használható nehezen gyógyuló sebek, fertőzések kezelésére.

Lázás gyermekeknek ízleni szokott a csipkebogyó tea, tisztán vagy mézzel édesítve. Specifikus hatásokat eddig nem tudtak kimutatni, bár enyhe hashajtó hatású, amit a gyümölcssav okoz, és a magoknak enyhe vizelethajtó hatása van. Étvágygerjesztő hatású, a reggeli "falatozást" segíti. Egyes vidékeken palacsintát is töltenek vele.

Mikor alkalmazza a népi gyógyászat a csipkebogyót?

- Magas C – vitamin tartalma miatt erősíti az immunrendszert. Influenza esetén felgyorsíthatja a gyógyulási folyamatot. Náthás és lázas megbetegedések, legyengült állapotok kiegészítő kezelésére is jól alkalmazható.
- Csökkentheti az asztmás rohamok intenzitását és sűrűségét, köhögésre is ajánlatos.
- Kiváló vízhajtó és hashajtó hatással bír, ezért vese, vesehomok és húgyúti betegségekben, fertőzésekben ajánlják előszeretettel, enyhe hashajtó hatása miatt pedig székrekedésben is sikeresen bizonyíthat.
- Csökkentheti az LDL szintet, ezáltal megelőzve az érlemezsedést, szívinfarktust, zsírmáj kialakulását és a túlsúlygyarapodást.
- Magas antioxidáns, flavonoid, karotinoid és polifenol tartalmuk miatt, védelmet nyújthatnak a szervezet számára a szabadgyökök, valamint a szív és érrendszeri betegségek kialakulása ellen.
- Csökkentheti a fájdalmat és a gyulladást, növelve ezáltal az ízületek rugalmasságát, mobilitását és az általános jó közérzetet.

Fodroskel, a szuperzöldek-sztárja

A leveleskel (vagy fodroskel, latin nevén: Brassica oleracea) igazi szuperélelmiszer, összetételének és jótékony hatásainak köszönhetően a zöldleveles és sárga színű zöldségek királyának is nevezik.

Milyen tápanyagokban bővelkedik a fodroskel és milyen pozitív hatással van a szervezetünkre a fogyasztása?

A fodroskelnek igen alacsony a szénhidrát és kalóriatartalma, viszont nagy mennyiségű kalciumot, C-vitamint, folsavat, vasat, mangánt, káliumot, rezet, béta-karotint, rostot, luteint és az összes esszenciális aminosavat, valamint az egészség és szívvédő omega-3 és omega-6 zsírsavakat a legkönnyebben hasznosuló formában tartalmazza. Kéntartalmú hatóanyagok is vannak, amelyek serkentik a szervezet méregtelenítő folyamatait, és segítenek egyes daganatos betegségek megelőzésében.

Bővelkedik a szem egészségét védő luteinben, kalciumtartalma több, mint hatvanszorosa a friss spenóténak, és jelentősen meghaladja a tejben található mennyiséget. Fogyasztása hozzájárul a sejtek épségének fenntartásához, csökkentheti a rák kockázatát (különösen az emlő-, petefészek és prosztatadaganat esetén tehet jó szolgálatot), segít megőrizni a bőr és a haj egészségét, védi a DNS-t, javítja a látást.



Hatékonyan támogatja az emésztést, javítja a vastagbél természetes tisztulását és a természetes zsírégetést, hozzájárul a szervezet méregtelenítéséhez, így a lapos has elérésében is szövetségesünk lehet. Gyorsítja a kalcium felszívódását, rostjai elősegítik a bélflóra regenerálódását.

A fodoroskel nagyszerű méregtelenítő, a szervezetre káros anyagok eltávolításával többek között az emésztési problémákra, a fáradékonyságra és a krónikus fejfájásra is gyógyír lehet.

Hatékony gyulladáscsillapító, ezáltal a fodoroskel erősíti és védi a húgyutakat, enyhíti az ízületi gyulladások és az asztma tüneteit.

A fodoroskel ösztönzi az idegrendszer és az agy működését, javítja a memóriát. Mangántartalma elérhetővé teszi a táplálékkal felvett szénhidrátok és fehérjék energiatartalmát, könnyebben jönnek létre az idegrendszer működését serkentő zsírsavak.

A fodoroskel az alábbi esetekben kifejezetten ajánlott:

- Immungyengeség
- Krónikus emésztési zavarok
- Fáradékonyság
- Bőrproblémák (pattanások, pikkelysömör, gyulladások)
- Ízületi gyulladások
- Fogykúra
- Érrendszeri zavarok (érelmeszesedés)
- Rákmegelőzés
- Sérült bélflóra
- Memória problémák
- Magas vérnyomás
- Látási problémák
- Emésztési zavarok

A brokkolihoz hasonlóan enyhe hőhatásnak kitéve sem veszít sokat tápanyagaiból, sőt ezen antioxidánsok jól tűrik a fagyasztást is.

Nyers leveléből vagy élő szárítmányából kitűnő ivólevet készíthetünk.

A reformkonyha igen kedveli, de találkozunk vele a makrobiotikus diétában és a nyers étkezésben is.

Méregtelenítő kúrák alapja és része is lehet.

Zöld turmix alapanyagaként is kiváló – de önmagában is az egyik legfinomabb zöld növényünk.

Csíkokra, laskára vágva saláta készülhet belőle, vagy porból salátaöntet.



Hibiszkuszvirág (Hibisci sabdariffae flos)

A hibiszkuszvirág a gyümölcssteakeverékek legkedveltebb alkotóeleme. Szinte alig található, olyan gyümölcsstea, amiben ne lenne benne.

Hatóanyagai: szerves sav (citromsav, almasav, borkősav), speciális sav a hibiscus-sav, továbbá anthocyan, szterol, pektin, heteropoliszaharidok, és nyomokban illóolaj (eugenol) is van benne.

Kellemes édeskés, fanyar, savanykás íze nagyon hatékony szomjoltó. Pompás vöröses színe, csodás árnyalatot ad, szemet kápráztató.

A mediterrán és trópusi éghajlaton élők előszeretettel használják vértisztítóként és vérnyomás problémák esetén. Hatékony hurutoldó, fellazítja a letapadt váladékot és vízhajtó hatásával kivezeti a szervezetből. Ennek köszönhetően köhögéscsillapító is.

Magas antioxidáns tartalmának köszönhetően gyulladásgátló és antibakteriális hatású.

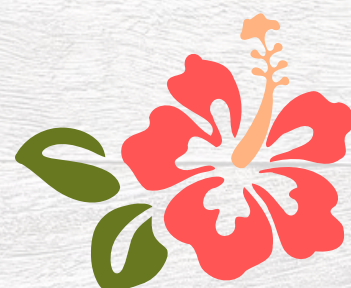
Az Ájurvédában is megtalálható, bár itt elsősorban spirituális hatású növényként tartják számon, nem, mint terápiás gyógynövény.

A nyugati kultúrában a felhasználása - lehetséges, hogy az antropozófus orvoslás hatására – inkább élvezeti, kulináris tea fogyasztásként terjedt el.

A fitoterápia, figyelembe véve a mediterrán és trópusi régiók felhasználási tapasztalatait, szélesebb körben alkalmazza gyógynövényként. Kardiovaszkuláris, emésztőrendszeri, légzőrendszeri, vizeletkiválasztás és menstruációs problémák tüneteinek enyhítésekor.

Lélekre gyakorolt hatását tekintve, rendszeres fogyasztásával képes segíteni a lélek megnyílását, befogadóbbá tesz. Keleti hagyományok által „spirituális szív”-nek nevezett energiaközponton dolgozik a hibiszkusz, ezen keresztül fejt ki jótékony hatásait mind a lélekre, mind a fizikai testre. Megnyugtatja, hűti ezáltal stabilizálja a hevült, lázadó lelket. Csillapítja a heves, gyűlölködő indulatokat. Nőkben képes fokozni a nőiesség minőségét, a szépség iránti fogékonyságot, férfiakban pedig a nők iránti érzékenységet.

A kínai kultúrában a legszebb női arcot „Hibiszkusz-arc”-nak nevezik. A bőség-adományként, a női minőségként használják utalásaikban.



Szakirodalom megjegyzi, hogy vérnyomáscsökkentő hatóanyagtartalma miatt vérnyomáscsökkentő gyógyszerekkel párhuzamosan kerülni kell a fogyasztását.

A piros hibiszkuszvirág a szerelem és a szenvedély szimbóluma. Bár minden kultúra a hibiszkusz virágát a nőiességgel hozza kapcsolatban, mégis felfedezhetőek finom eltérések a szimbolikájával kapcsolatban.

- Észak-Amerikában a hibiszkusz a tökéletes feleséget vagy nőt jelent.
- A viktoriánus korban a hibiszkusz ajándékozása azt jelentette, hogy az ajándékozó elismerte az ajándékozott finom szépségét.
- Kínában pedig a hírnév vagy a személyes dicsőség múlandóságát és szépségét jelképezi. Férfiaknak és nőknek egyaránt adják.
- Haiti és Hawaii nemzeti virága.
- A hibiszkuszvirág finom, kecses és nagyon szép, mint ahogy a fiatal nők is azok, ezért a hibiszkuszvirág gyakran a fiatal nőt szimbolizálja.

Miről árulkodik a hibiszkuszvirág színe

- a piros a szerelem és a szenvedély színe
- a fehér a tisztaságot, a szépséget és a nőiességet jelképezi
- a sárga virágot a boldogsággal, a napsütéssel és a szerencsével társítják
- a rózsaszín a barátságot jelképezi
- a lila színt a titokzatossággal, a tudással hozzák összefüggésbe

Temérdek pozitív hatása van a szervezetünkre, érdemes kipróbálni és akár napi szinten fogyasztani. A hibiszkusz őshazájában a gyógyítók külsőleg és belsőleg is előszeretettel alkalmazzák fájdalomcsillapításra, gyulladáscsökkentésre, emésztőrendszeri panaszok esetén, vértisztításra, hatékony hurutoldó és köhögéscsillapító.

A hibiszkuszvirág porból egyszerűen és gyorsan készíthetsz magadnak vagy szeretteidnek hideg vagy meleg italkülönlegességeket:

- 3 dl tiszta víz vagy bubis, ha úgy szereted – de mivel megérkezett a hideg, nyirkosabb idő, így akár melegvízzel is készítheted
- a savanykás ízek imádói bátran, a kezdők kisebb mokaáskánálnyi Hibiszkuszvirág porral kezdjenek
- ízlés szerint mehet bele méz

vagy tedd a reggeli smoothie-ba:

- vegyes erdei gyümölcs – mirelit is lehet
- mokaáskánálnyi Hibiszkuszvirág por
- édesítsd mézzel vagy amit kedvelsz
- tiszta víz, vagy növényi tej

De kerülhet a bőléba is – csak a fantáziádra és az ízlelőbimbóidra van bízva.



Inkativált sörélesztő - Élet a sörélesztőben

Egysejtű gombából, a *Saccharomyces cerevisiae*-ből készítik és elsősorban a sörgyártáskor alkalmazzák. Azonban kifejezetten étrend-kiegészítőkben is szaporítják.

Egy fagyos februári estén, 1898-as évek elején, egy bizonyos Wolfgang Schulze német vegyész-mérnök, aki egy sörgyár laborjában éppen munkáját végezve, villanyt oltott a szobában, észrevette, hogy a sötétben az egyik edényből melyben éppen élesztőgombákat szaporított, valami furcsa foszforeszkáló fény világított. Ez olyan volt számára, mint egy jel, ami azt mutatta neki, hogy ennek az anyagnak a megfigyelésére ezentúl több időt kell szentelnie. Ettől a perctől kezdve egyre több időt töltött a sörélesztő tanulmányozásával.

Amiről addig azt hitték, hogy csupán a sörgyártásnak egyik haszontalan végterméke, arról kiderült, hogy egy értékes és igen hasznos, tápanyagokban gazdag anyag, amelyiknek gyógyhatásai is vannak. Észrevette, hogy nyílt sebekre helyezve ezek sokkal hamarabb hegesedtek és belső alkalmazás során pedig a betegek állatok sokkal hamarabb épültek fel.

Az eredmények láttán a mérnök megpróbálta sörélesztővel kezelni rákos feleségét, aki a kezelés után csodák-csodája, kigyógyult betegségéből. Sajnos abban az időben nem álltak rendelkezésre olyan kutatási eszközök, amik ennél többet tudtak volna kideríteni a sörélesztőről, ezért ez az eset feledésbe merült.

A XX. század közepén orvosok és biokémikusok, akik rátaláltak ezekre a feljegyzésekre kezdtek el újra foglalkozni a témával és napvilágra hozni ennek a csodálatos élő tápláléknak a gyógyhatásait.

Rendkívül gazdag ásványi anyagokban, különösen krómban, amiről köztudott, hogy normalizálja a vércukorszintet. Tartalmaz még: fehérjét, szelént, magnéziumot, foszfort, szilíciumot, cinket, nátrium, kalciumot, rezet, vasat, mangánt, jódot, mind szerves kötésben, pontosan abban a formában, amelyben a szervezet azonnal hasznosítani tudja őket.

16 aminosav, mint például: metionin, lizin, cisztin, treonin, triptofán és a B-vitaminok teljes palettája B1 (Tiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantoténsav), B6 (Piridoxin), B7 (Biotin), B8 (Kolin), B9 (Folsav), B12 (Kobalamin).

Másik különleges tulajdonsága az, hogy nagyon gazdag nukleinsavakban, ami támogatja a fehérjék optimális felszívódását.



A sörélesztő erősíti a szöveteket és az izmokat, valósággal új életre kelti a szervezetet. Szébbé és egészségesebbé teszi a hajszálakat, rugalmasabbá a bőrt, csökkenti a fáradékonyságot, és emeli az egész szervezet állóképességét. Krómtartalma segít stabilizálni a cukorbetegség vércukorszintjét és csökkenti inzulinigényüket, mivel hatékonyabbá teszi az inzulinfelhasználást.

Ajánlatos kúrákban alkalmazni vitaminhiányos állapotokban, vérszegénységben, idegkimerülésben, depresszióban, alkoholizmusban, májcirrózis és májkárosodásban, anyagcsere és felszívódási problémákban, bélpanaszokban, székrekedésben, antibiotikumok szedése után helyre állítja a bélflórát, koleszterinszint csökkentésére, izomgyengeségben, Alzheimer, Parkinson kórban, autizmusban, bőrbetegségekben, kontakt dermatitis kezelésére is alkalmazzák, furunkulózisban, fekélyek gyógyításában, égési sérülésekben, bőrfertőzésekben, csökkenti a prosztaták kockázatát, túlsúlycsökkentésben, az egész szervezet revitalizálásában.

A sörélesztőt por vagy pehely formában egyaránt árulják. Létezik ételekbe keverhető és nem keserű sörélesztő pehely formában is, amely könnyebben hasznosíthatóvá teszi az ételekben található fehérjéket, így növeli a tápértéküket. Mellékhatások nélküli tartósító hatással is bír és segít megővni a vitaminokat és egyes zsírsavakat a lebomlástól. Az igazán jó minőségű sörélesztőtermékeket speciális eljárással kezelik, amely eltávolítja a sörélesztő jellegzetes keserű ízét, így ízfokozó jellege miatt növeli a vele készült ételek élvezeti értékét. Természetes ízfokozó.

Napi javasolt adag felnőtteknek: 3 kiskanállal főétkezések előtt

Mellékhatások és figyelmeztetések: esetleges mellékhatásai gyengék, ha túl adagolják egyes embereknél allergiát válthat ki. Cukorbetegség fennállása esetén, konzultáljunk kezelőorvosunkkal, mivel a sörélesztő befolyásolhatja a diabéteszre szedett gyógyszerek hatását és ezzel hipoglikémiát okozhat.

Érdekesség: Az inaktivált sörélesztő tökéletesen megfelel a mézelő méhek tápanyag-igényének, a virágpor megfelelő helyettesítője. Biztosítja a méhek számára fontos fehérjéket, vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és aminosavakat. Ennek köszönhetően méhcsaládok gyorsabban fejlődnek, betegségekkel szemben sokkal ellenállóbbak, és több mézet termelnek.



Kerti kapor (*Anethum graveolens*)

Népies elnevezései: fűszerkapor, kerti kapor, kerti kömény, uborkafű. Eredetileg a Földközi-tenger vidékén termett, ahol még a mai napig vadon is előfordul. Európába és az akkori Pannóniába valószínűleg a római legionáriusok hozták be. Egyes vélemények szerint a növény őshazája a Közel-Keleten található és innen terjedt el a többi kontinensre. Kedvelt egynyári zöldfűszer, aminek levelei, fiatal vágása, valamint beérett termése, frissen és szárítva egyaránt hasznosítható. Kellemes illatú gyógy- és fűszernövény egyben, aminek aromája leginkább a köményre hasonlít, jellegzetes aromáját pedig az illóolajok adják.

Az ókori egyiptomiak, görögök és a rómaiak is kedvelték, mint ételfűszert, a magját pedig az emésztés elősegítésére rágcsálták. A növény égetett magját vízzel keverték és erős fertőtlenítő hatása miatt sebgyógyításra használták. Az I. században élt görög orvos Dioszkoridész olyan gyakran alkalmazta betegeinél, hogy a kapor sokáig csak Dioszkoridész fűként volt ismert.

A középkorban pedig a boszorkányság ellen védekeztek vele. A Kárpát-medencében jelentős gasztronómiai szerepet tölt be, minden konyhában előszeretettel használják. A magyar nyelv a kapor szót a szláv nyelvekből vette át.

A tibeti, az Ájurvédikus és a kínai orvoslásban is ismert a kapor, mint emésztést segítő gyógynövény. Különösen gyerekeknek és időseknek ajánlják, mivel gyengédebben hat, mint például az ánizs vagy az édeskömény.

A XVII. században a híres herbalista Nicholas Culpeper azt állította, hogy a kapor „erősíti a hasat és a szelek pompás üzője”, valamint csuklás ellen, duzzanatok csökkentésére és az agytevékenység fokozására is ajánlotta.

Mára már szinte világszerte kedvelt növény, a gyógynövényszakértők előszeretettel ajánlják csecsemőkori bélfertőzésre, vércukorszint csökkentésére, emésztés elősegítésére. Magjának rágcsálása javítja a kellemetlen szájszagot, teája pedig a kismamák tejelválasztását segíti.

Kiváló C-vitaminforrás, amely a legfontosabb vízben oldódó antioxidáns, amely képes semlegesíteni az emberi szervezetben a szabadgyököket, amelyek a sejtek károsodásáért felelősek. Tartalmaz még A-vitamint, riboflavint, B1-, B2-, B3-, B6-, B9-, E-vitamint, valamint pektint, kalciumot, vasat, rezet, magnéziumot, káliumot, foszfort, cinket és igen nagy mennyiségű rostot.

A kapor szervezetre gyakorolt hatásai:

Gyomorerősítő hatása közismert, de vizelethajtóként is számon tartjuk, valamint nyugtató és antibakteriális hatása is van. Orosz kutatók kísérletekkel támasztják alá, hogy a kapor az emésztőrendszer sima izmainak a megnyugtató hatásával segíti elő a hatékony emésztést.

Baktériumellenes hatása igen erős, képes meggátolni a káros kórokozók elszaporodását a belekben, és szervezetünk más tájékain is. Ebben a tekintetben a kapor vetekedik a ranglétrán a fokhagyma erős baktériumölő tulajdonságaival. Kiválóan alkalmazható álmatlanság ellen és fogínygyulladás esetén is.

Termésének teája másnaposság ellen is hatásosnak bizonyult, de használták csuklás, fejfájás és számarköhögés ellen is.

További hatása: nem annyira közismert, de a kaporfőzetek még a narancsbőrrel is felveszik a harcot.

A növény apiol tartalma izgatóan hat a paraszimpatikus idegrendszerre, jelentős értágulatot okoz. Férfiaknál a merevedési reflexet erősíti. Ilyen hatás érhető el például, néhány növényi szár rágógumiszerű rágcsálása révén.

A kapor szívkoszorúér-tágító, ajánlható angina pectoris esetén, csökkenti a magas vérnyomást, és jótékony hatású a szívizom vérellátása szempontjából.

Vércukorszint csökkentő hatás: A kapor e hatását a vanádiumnak köszönheti, mert szabályozza az inzulin termelődését és megakadályozza a zsír raktározódását. Így az elfogyasztott szénhidrát nem raktározódik el, mint zsír, hanem egyenesen az izomsejtekbe jut és energiává alakul át.

A vanádiumnak koleszterinszint csökkentő hatása is van, de előszeretettel alkalmazzák erős fogak, csontok, izmok növelésére. Fogyasztásakor szálkásabb izomzathoz jutunk, de előírás szerint kell alkalmazni, mert a vanádium túladagolása nem szerencsés.

A húgyúti betegségeket leggyakrabban az E. Coli baktérium okozza, amelynek megtelepedését a kapor meggátolja. Aki ilyen betegségben szenved, annak nagyon előnyös a fürdővízbe vászonzacskóba tett kapormagot tenni vagy illóolajat csepegtetni bele. Jótékonyan hat az altesti fájdalmakra.

Fitoösztrogén hatása miatt a népgyógyászatban a renyhe menstruáció megerősítésére használták. Várandósság alatt éppen emiatt a hatása miatt nem ajánlatos szedni.

Száj és lehelet frissítő: A kiszáradt szájüreg ideális környezet a szájszagot okozó baktériumok megtelepedésének. Ilyenkor nagy segítség az egyszerű tiszta vízzel való öblögetés. A kapormag rágcsálása viszont elpusztítja a nyelven tenyésző baktériumokat. Szájszag ellen a szegfűszeg és a fahéj is hatásos.



Kurkuma - az emésztőrendszer koronázatlan jótevője

A hagyományos indiai gyógyászatban, a több ezer éves múltra visszatekintő Ájurvédában ősidők óta alkalmazott gyógyító szer. De már i. e. 600-ban Asszíriában is feljegyezték jótékony hatásait, sőt az ókor egyik leghíresebb görög orvosa, Dioszkuridé ugyancsak megemlíti. A kínai gyógyászatban szintén alkalmazták a vérkeringés javítására, vérzések csillapítására, valamint menstruációs panaszok kezelésére.

Orvosilag emésztésserkentőként, lázak, fertőzések, ízületi panaszok és májbetegségek ellen használták.

Hatóanyagai: gyógynövényként még sokoldalúbban alkalmazható, fő hatóanyaga, a kurkumin révén. Található még benne: curcuminoid, diaril-heptan, diaril-pentan, illóolaj, arabinogalactan.

A vizsgálatok szerint a szervezetre gyakorolt hatásai:

- erősíti az epehólyagot
- gátolja a vérrögök kialakulását, ezáltal csökkenti a trombózisveszélyt
- serkenti a zsíranszáradást (valószínűleg a súlycsökkenést is)
- koleszterincsökkentő hatású
- javítja a látást
- fájdalomcsillapító
- véralvadástgátló, gátolja az érlemezsedés kialakulását
- javítja az emésztést, oldja a bélgörcsöket
- serkenti az epe kiválasztását, a máj működését
- véd a fekélyek kialakulása ellen
- gyulladáscsökkentő
- hatásos a kórokozók ellen
- védi az ízületeket

A kurkuma nem épül be a szervezetbe, nagyon élénk tisztító hatása van. A legfrissebb amerikai vizsgálatok szerint a kurkuma fékezi a rosszindulatú bőrrák sejtjeinek kifejlődését, sőt kedvez azok eltűnésének is. A vizsgálat eredményei egy rákbetegséggel foglalkozó amerikai folyóiratban jelentek meg.

Lélekre gyakorolt hatása: képes gyengéden befelé fordítani a közepünk felé a tisztánlátás javításával. Fokozza az elengedés képességét és a lélek védekezőképességét. Reménnyel tölti meg az ember lelkét.



Lucerna

A hagyományok szerint először az arabok fedezték fel a lucernát úgy kétezer évvel ezelőtt, s minden élelem atyjának nevezték. Az alfalfa szó jelentése Apa. Valószínűleg azért kapta ezt a nevet, mert a benne lévő hatóanyagoknak köszönhetően kiváló erősítő és gyógyító hatású növény.

Hatóanyagai: szerves kalcium, magnézium, kálium, foszfor, vas, cink, réz, szelén, szilícium, jód, béta-karotin, B1-, B2-, B6-, B17-, C-, D-, E-, K- és U-vitamin (A B17 vitamint a daganatképződések ellenszereként, valamint a mikroelem beépülések katalizátoraként tartják számon.). A kötőszövetek rugalmasságának megtartásában az L-borostyánkősav segít, így fékezi szervezetünk öregedését. Ebből adódóan a lucerna L-borostyánkősav tartalma az idős embereknek nemre való tekintet nélkül hozzájárul az életkilátások javításához. Gazdag klorofillban, növényi fehérjékben és aminosavakban.

Többféle esszenciális enzim is megtalálható benne. Az enzimekről jól tudjuk, hogy a kor előrehaladtával a szervezetünk egyre kevesebbet tud belőlük előállítani, így érdemes kívülről pótolni.

Szerves vastartalma tökéletesen felszívódik, ezért vashiányos állapotoknál hatékony segítség lehet – nemcsak nőknek!

Kitűnő rostforrás is! Serkenti a belek mozgását - ezáltal javul a tranzitidő -, szelíden tisztítja a bennük lerakódott salakanyagok távozását. Rendszeres használatával akár megelőzhető és enyhíthető a székrekedés.

Kevésbé ismert tulajdonsága a lucernának, hogy a nyers káposztához és káposztaléhez hasonlóan bőségesen tartalmaz U-Vitamint, amely képes arra, hogy helyreállítsa a sérült gyomor vagy bélnyálkahártya egészségét. Sőt, hosszútávon az U-vitamin rendszeres pótlása a szervezet minden nyálkahártyával borított területét támogatja – érfalak, légutak, húgyutak stb. U-Vitamin tartalma révén kiválóan használható peptikus fekély kezelésére (a nyelőcsőben, a gyomorban, vagy a bélben keletkezik, miután a nyálkahártyát kikezdi a gyomornedv, és a tápcsatorna említett részein sebek jönnek létre).

Szerves kalcium tartalma a serdülőkorban is segíti a fejlődő csontok és kötőszövetek kialakulását, így segítségével elkerülhetjük a csontfejlődés rendellenességeit. Változó korban, s a menopauza után a szerves kalcium bevitele úgyszintén elengedhetetlen.



A lucerna kiemelkedő lúgosító élelmiszer, alkalmas a szervezet elsavasodásának ellensúlyozására. Lúgosító hatásának köszönhetően javítja a tápanyagok felszívódását, tisztítja a májat - zsírmájat is -, gyulladáscsökkentő hatású. Minden olyan egészségi problémánál segíthet, amely a túlzott mennyiségű gyomorsavval vagy gyomor és a belek sérült nyálkahártyájával kapcsolatos.

A friss lucerna levél forrázata (langyosra visszahűtve), vagy az élőszáritmányból készült ital kúraszerűen szájoáramlítóként szájoüregi sebek, fertőzések kezelésére is ajánlott.

Gondoltad volna?

A lucerna hat a lelkedre is, könnyedséget ad. Segít a tocsogó, pangó érzelmeket feldolgozni. Szelíden csillapítja és hűti a mély érzésekből kavarodó indulatokat. Képes kimozdítani a rögzül lelkiállapotból, ha túl régóta beleragadtál. Átvezet a felülemelkedésbe, felszámolja a mérgeledést.

Fontos tudnivaló!

A lucerna magas K vitamin tartalma miatt két-három hónapig tartó szedése után javasolt egy hónapos szünetet tartani. Aki véralvadásgátló gyógyszert szed, ne fogyasszon lucernát, vagy beszélje meg az alkalmazását, illetve a gyógyszeradagolás módosítását a kezelőorvosával.

Lucerna, ahogy szereted

Ha lucernát szeretnénk fogyasztani, erre a legjobb megoldás, ha por formájába visszük be a szervezetbe. A lucernaporból, víz hozzáadásával turmixot készíthetünk, amit szezonális gyümölcsökkel vagy más zöld porokkal is ízesíthetünk.

Akik pedig nem kedvelik a természet nyers ízét, nekik a kapszula formát ajánljuk!



Paradicsom

Az egyik legegészségesebb zöldség – erőteljesen hűt; édes-savanyú; szaporítja a jinnedveket; enyhíti a szárazságot és a szomjúságot; tonizálja a gyomrot; kipucolja a májat; általános méregtelenítő; serkenti az emésztést.

Az egyszerű kis paradicsomunk egy igazi vitaminbomba, magas a tápanyagértéke, alacsony a zsírtartalma, gazdag rost-forrás és kicsi kalória száma (10 dekában 22 kalória) alkalmassá teszi fogyasztását diétázók és fogyókúrázók számára is. Legnagyobb része víz, az 5-6 százaléknyi szárazanyag felét cukor teszi ki. Tartalmaz még: almasavat, citromsavat, borostyánkősavat, vitaminokat. A benne lévő béta-karotin és E-vitamin sejtvédő hatású, ezért főleg bőrünk védelmében és ápolásában játszik fontos szerepet. Ásványi anyagtartalma közül a kálium - segít a salakanyagok elszállításában; magnézium, kalcium, nátrium emelhető ki. Található még benne foszfor, vas, króm is, ami fokozza a zsírégetést.

A paradicsom legfőbb értéke viszont a magas likopintartalma – semmilyen más zöldség vagy gyümölcs nem tartalmazza ilyen nagy mértékben ezt az antioxidáns hatású vegyületet. *A likopin egy nagyon erős antioxidáns - molekulaformája nagyon hatékonyan bizonyul a szabadgyökök károsító hatása ellen. Még nem teljesen tisztázott, hogy minek köszönheti azt a speciális tulajdonságát, amellyel hatékonyabban védi a sejteket, mint más antioxidánsok* – mondja dr. Edward Giovannucci a Harvard School of Public Health professzora. Zsírban oldódó anyag, mely nem ürül ki a szervezetből, mint a C-vitamin, hanem felhalmozódik a szervekben, különösen a mellékvese kéregben, a májban, a herében és a prosztatában.

Segíthet a szívbetegségek megelőzésében, védhet a vastagbél-, végbél, prosztatá-, mell-, tüdő-, hasnyálmirigy- valamint a szürkehályog kialakulása ellen.

Szem előtt kell tartani azt is, hogy nem mindegy milyen formában fogyasztjuk a paradicsomot. A vérplazma sokkal jobban hasznosítja a likopint ha hőkezelt paradicsom termékeket fogyasztunk, a nyers paradicsommal szemben. Hőkezelt formában két és félszer annyi szívódik fel mint nyers formában. A jó hatékonyságot segíti, ha a paradicsom termékeket a jó zsírokban gazdag mogyorófélékkel, vajjal, vagy olívaolajjal fogyasztják.

Az éretlen paradicsom ellenben nem csak hasznos anyagokban gazdag, hanem sajnos solanint is tartalmaz, mely tulajdonképpen egy igen erős toxin, aminek koncentrációja a gyümölcs érésével csökken, és nem okoz kárt a szervezetben.

A paradicsomlevet nem csak magas likopin tartalma miatt érdemes fogyasztani, hanem a sok más hasznos anyaga miatt is.



Spenót

A spenót Elő-Ázsia polgára, ahonnan a keresztes háborúk táján kerülhetett a barátok kertjébe és spinachium néven böjti asztalukra. Mint déli jövevény a hidegre kényes, azért délre néző lejtőre vetik, sőt a korai dér vagy fagy ellen be is takarják. Perzsa fű néven már a VIII.-IX. században ismert volt.

Hatóanyagai: gyógyító erejét tekintve az egyik legértékesebb zöldségfélénk. Kiemelkedően gazdag flavonoidokban (apigenin), karotinoidokban, klorofillban és folsavban. Magas az antioxidáns vitamin és a szerves, jól hasznosítható ásványi anyag tartalma.

Hatásai: rendkívül gazdag hatóanyagtartalma másként érvényesül, ha nyersen (pl. vegyes saláta), vagy főzve fogyasztjuk. A vesekőképződésre hajlamos szervezetben az oxálsav, a főzéskor szervetlenné váló ásványi anyagokkal, főleg a kalciummal kőlerakódást okozhat. Nyersen fogyasztva nem képződik lerakódás a szervezetben, ellenkezőleg az oxálsav meggátolja a vesében és a húgyutakban a kőképződést. Az oxálsav emésztésserkentő és vastagbél tisztító hatású.

Főzéskor a rendkívül hőérzékeny folsav megsemmisül. A folsav nélkülözhetetlen a vörösvértestek képződéséhez, az aminosav szintézishez és a magzati fejlődéshez. Hiánya idegbántalmakat, szív- és érrendszeri megbetegedéseket, gyakori fej- és izomfájdalmakat, korai öszülést okozhat, növeli a fekélyképződési hajlamot.

A spenót vérnyomásszabályzó hatású, mérsékli a magas vérnyomást, és csökkenti az alacsony vérnyomás okozta fáradtságérzetet. Antioxidáns összetevői védenek a szív- és keringési rendellenességekkel szemben.

Az egyik legmagasabb K-vitamin tartalmú zöldségünk. A K-vitamin-hiány vérzékenységet okozhat. A kúraszerű spenótfogyasztás mérsékli a vérzést, a menstruációs fájdalmakat és pótolja a vasat. A K-vitamin serkenti a vesék működését, ezáltal segíti az ödémák kiürülését, mérsékli a magas vérnyomást.

Bioaktív összetevői erősítik az immunrendszert. Antibakteriális és gombaellenes hatásúak. Gátolja a szervezet elsavasodását. A lúgosító élelmiszerek mérséklék a gyulladást és a fájdalmat. A spenót magnézium tartalma segít megelőzni az idegfájdalmakat és az izomgörcsöket.

A spenót sok luteint, természetes karotinoidot tartalmaz. Ezek a hatóanyagok szemvédő hatásúak - képesek csökkenteni az öregedéssel együtt járó sárgafolt-elfajulást.



Zabfű

A zabfű tavaszi friss hajtásait virágzás előtt aratjuk. Kíméletesen, testhőmérsékleten szárítjuk, szálasan tároljuk, és csomagolás előtt porítjuk. A zab támogatja a gyomor és a bélrendszer egészségét, karbantartja a belek működését.

Idegerősítő, szorongásoldó, antidepresszáns hatású. Vértisztító, vízelethajtó, meggátolja a húgysav kóros lerakódását, csökkenti a vér húgysavszintjét, ezért jó a reuma és köszvény kezelésére. Segíti a vércukorszint helyreállítását. Méregtelenítő, csökkenti a koleszterin szintet.

Hatóanyagai: szénhidrátok, fehérjék, aminosavak, szilícium, vas, réz, cink, kálium, kalcium, magnézium, foszfor, mangán, D-, K-vitamin.

Teáját évezredek óta ismerik és fogyasztják az emberek. Nyugtalanosság ellen ajánlották idegnyugtatóként, lazító hatása miatt pedig stresszoldóként. Viszont régen tea főzetét kimondottan vágyserkentőként használták az emberek, főleg frigiditás esetében.

A San Francisco-i Emberi Szexualitást Tanulmányozó Intézetben (Institute for Advanced Study of Human Sexuality: IASHS), Dr. Robert Theodore McIlvenna zabbal végzett kutatásai is egyértelműen igazolták a zab erőteljes és kifejezetten jótékony hatását a párok szexuális kapcsolatára.

Van egy kis adsztringens hatása, ezért nagyobb mennyiségben fogyasztva szorulást okozhat. Ebben az esetben csökkenteni kell a bevitt adagot.

Zöld zabfű tea készítése

Négy evőkanálnyi zöld zabfűvet forrázzunk le egy liter vízzel és 15-20 percig letakarva áztassuk, majd leszűrése után ízesítés nélkül vagy egy kis mézzel igyunk meg naponta 1-2 csészével. A kúrát addig lehet tartani amíg jól esik, időtartam nincs meg szabva, mivel a zabfűnek semmilyen mellékhatása nem ismert.

Ha nincs kéznél friss, vagy leszárított zöld zabfűünk, akkor nyugodtan használhatunk helyette 100%-os jó minőségű szárított zabfűport, mellyel ugyan olyan jó hatást tudunk elérni, mint a friss zabfűvel.

Javasolt mennyiség: napi 1-2 alkalommal két csapott evőkanál por feloldva vízben, ivólevegekben, levesekben elkeverve. A folyadék hőmérséklete ne legyen magasabb a testhőmérsékletnél.



Zeller

Dél-Európából terjedt el. A görögök már a középkorban használták gyógyító erejéért. Ma többféle változata ismert és termesztett. A zellergumó éppoly hasznos, mint a felső része, a különbség annyi, hogy a felső rész húsos levélszárait inkább nyersen fogyasztjuk.

Több száz éve használja a népgyógyászat, legfontosabb tulajdonságai: pusztítja a kóros baktériumokat és gombákat a húgyutakban, a vesében, a belekben és a gyomorban és támogatja az alhasi vérkeringést. A B12-vitaminon kívül B-vitamin komplex forrás, így segíti a fokozott koncentrációt és stressz oldást. Rendszeresen sportolóknak, testedzőknek energiát és jó kondíciót biztosít.

Fokozza az alhasi vérkeringést, s ezáltal a genitáliáknak jobb lesz a vérellátása, Segíti a hasüreg legmélyebb pontjain lerakódott nehézfémek és toxikus anyagok kivezetését, így módon hatékonyabb a szervezet méregtelenítése. Javítja a kismedence energia- és vérellátását.

- magas rost tartalmának köszönhetően támogatja az emésztőrendszer munkáját, salaktalanító, anyagcsere gyorsító - segíthet székrekedésben
- vízhajtó hatású - hatékony húgyúti fertőzések megelőzésénél
- erős gyulladáscsökkentő
- hatóanyagai - flavonoidok, tanninok, illóolajok, alkaloidok, szterolok, triterpének - védik a gyomornyálkahártyát a fekélyek kialakulásától
- tisztítja a tüdőt
- idegrendszert nyugtató hatása van - igazi adaptogén növény - a stressz káros hatásaival szemben is segít

Javallatok:

- emésztési problémák esetén - fekély megelőzésére
- székrekedés csökkentésére
- szív- és érrendszeri problémák megelőzésére - koleszterinszint karbantartására
- teljesítmény fokozására - sportolóknak és nehéz fizikai munka esetén
- különböző gyulladásokban
- adaptogén hatása miatt - krónikus stressz esetén

Segíti a magabiztosság érzését és a nyugalmat. Fokozza az életkedvet, megmozgat, élénkít, pezsdíti a vért. Erősödik az életöröm érzése és segít feloldani a negatív érzelmeket. Feszültségoldó és támogatást ad depresszióban is.

A legtöbb jótékony hatását azonban úgy őrzi meg, ha frissen nyersen vagy porból készült lé formájában fogyasztjuk.



Zöldárpa

A Zöldárpa legfőbb hatóanyagai: béta-karotin, B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, B9-, C-, E-, H- vitamin, kálium, kalcium, magnézium, vas, réz, cink, növényi fehérje és klorofill. Bővelkedik a számunkra létfontosságú enzimekben, többek között az egyik leggazdagabb SOD (superoxid-dizmutáz) enzimforrás. Az SOD egy különleges hatású antioxidáns, ami jelentősen lassítja az öregedés folyamatát. Klorofill tartalma miatt gyulladáscsökkentő hatású, gyomorpanaszokkal küzdőknek, erős dohányosoknak, fokhagymát kedvelőknek is ajánljuk.

Dr. Yosihide Hagiwara egész életét annak szentelte, hogy találjon egy természetes anyagot, amely jobbá teheti az élet minőségét és biztosítsa a test létfontosságú tápanyagszükségletét. Ma az egész világon elismerik, hogy a zöldárpa levelekben rejlik az egészséges élet titka.

A japán professzor húsz éves kutatómunka eredményeként ismerte fel, és bizonyította be, hogy közismert növényünk, az őszi árpa tavaszi friss, zöld levele „a Föld tápanyagokban leggazdagabb növénye”.

- Alkalmas a napi vitamin, ásványi anyag pótlására, az emésztés szabályozására, segíti a betegségek utáni gyorsabb felépülést, jótékonyan hat a hasnyálmirigy működésre, a cukorbetegségekre, lúgosítja a szervezetet, leköti a felesleges gyomorsavat, a candida albicansban szenvedők fontos tápláléka.
- Szabályozza az emésztést így a zöldárpa fogyás esetén is alkalmas lehet.
- Gazdag hatóanyagainak köszönhetően segít a betegségek utáni gyógyulásban.
- Magas ásványi anyag tartalma jelentősen enyhíti az allergiás tüneteket és csökkenti a fogszuvasodás veszélyét.
- Tökéletes táplálkozás kiegészítő mindazok számára, akik rendszertelenül étkeznek, kevés friss zöldséget, gyümölcsöt fogyasztanak, akiknek emésztési és felszívódási problémáik vannak, valamilyen hiánybetegségben szenvednek, fokozott szellemi, vagy fizikai megterhelésnek vannak kitéve.
- A zöldárpára szüksége van a közétkeztetésben étkező iskolás gyermeknek és felnőttnek, a kismamáknak, az idős embereknek (főként az SOD enzim miatt). A szervezet elsavasodásával járó betegségben szenvedőknek, fekélybetegeknek a gyomorsav megkötésére, a savtermelés szabályozására, a szervezet lúgosítására, a Candida albicans leküzdésére és az allergiás tünetek enyhítésére.
- Szív- és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, magas vér-koleszterin szint esetén, erős kimerültségben, állandó levertségben szenvedőknek.



Porkeverékeink

Biztos Reggel Zöldturmix porkeverék 150g

- Összetétel: lucerna, búzafű, magnézium – szulfát, papaya levél
- Felhasználási javaslat: napi 1 adagolókanál (5 g), 2 dl vízben, cukormentes zöldség- vagy gyümölcsleiben egyenletesen feloldva.
- Praktikum és tippek: ahhoz, hogy "biztos" legyen a reggel érdemes este, lefekvés előtt elfogyasztani. Itt is érvényes az egyéni érzékenység, így mindenki saját maga tapasztalja meg, hogy esetleg szükséges-e az ajánlott adag megemlése, addig, hogy a kellő hatás érzékelhető legyen. A terméket emelt dózisban csak rövid ideig szabad fogyasztani. A népi gyógyászat tapasztalatai alapján a bélrendszer tisztításához – étkezéstől és egyénenként eltérően – kb. 10-11 napra van szükség.

COLON CTRL növényi alapú étrend-kiegészítő porkeverék vitaminokkal, ásványi anyagokkal és enzimekkel 200g

- Összetevők: útifű maghéj, alma szárított őrlemény, almapektin, izlandi zuzmó, kókusz liszt, citrus rost, zöldbab szárított őrlemény, inulin, okinawai korall kalcium, magnézium-szulfát, L-aszkorbinsav, MSM, papain-enzim, bromelain-enzim, D, L-alfa-tokoferil-acetát, piridoxin-hidroklorid.
- Felhasználási javaslat: naponta 2 csapott adagolókanál (10 g) egy pohár (min. 2,5 dl) vízben vagy gyümölcsleiben elkeverve, a reggeli első étkezés előtt éhgyomorra. A termék jelentős duzzadóképesseggel rendelkezik, ezért a fokozott folyadékbevitelre (min. 2 l/nap) ügyelni kell.
- Praktikum és tippek: ha az első pár alkalommal puffadást okoz, akkor két lehetőség közül választhatsz, próbáld ki neked melyik a legjobb:
 - amikor elkészült az italod csepegtess bele **Herbaferm cseppet** - ha eddig még nem használtad, akkor 2 cseppet, majd napról napra emeld 5 csepre
 - vagy előző nap este készítsük el, öntsünk bele 1 db **Mikrobiom 24** kapszulát szétnyitva és hagyjuk a pulton, szobahőmérsékleten állni. Reggelre kicsit fermentálódik és könnyebben emészthetővé válik. Hisztaminérzékenyek fokozott óvatossággal!

C-vitamin étrend-kiegészítő csipkebogyó és hibiszkuszvirággal por 150g

- Összetevők: C-vitamin (L-aszkorbinsav), csipkebogyó hús, hibiszkuszvirág
- Felhasználási javaslat: 1 mérőkanál (1000 mg) porkeverék – mely 800 mg C-vitamint tartalmaz –, 2,5 dl folyadékban elkeverve (gyümölcsleibe, langyos teába, limonádéba) 150 adag – adagonként 800 mg C-vitamin tartalommal!
- Praktikum és tippek: Kedvenc kulacsodba keverd be és vidd magaddal egész napra!

D+C Plusz családi immun D3-vitamin + C-vitamin + MSM gránátalma ízű étrend-kiegészítő italpor édesítőszerrel 160g

- Összetevők: L-askorbinsav, MSM (metil-szulfonil-metán), hibiszkuszvirág, savanyúságot szabályzó anyag: citromsav, kolekalciferol készítmény (módosított keményítő, maltodextrin, kukorica olaj, szacharóz, étkezési sav: askorbinsav, antioxidáns: tokoferol, kolekalciferol, csomósodás gátló: szilícium-dioxid), aroma, édesítőszer: szukralóz
- Felhasználási javaslat: Felnőtteknek napi 2 adagolókanál (2 gramm), gyermekek napi fél adagolókanál (0,5 gramm) porkeveréket fogyasszanak, 3 dl hideg vízben vagy smoothie-ban egyenletesen elkeverve.

Full Sun bioaktív növényi szárítmányok 150g

- Összetétel: akácia rost, citrus rost, cékla, almapektin, búzafű, kaporlevél, sütőtök, zellergyökér, zöldárpa, hibiszkuszvirág, kovaföld, sárgarépa, spenót, almarost, brokkoli, gyömbér, inulin, katángkóró, moringa, csipkebogyó hús, citromhéj, csalánlevél, csicsóka, lucerna, papaya gyümölcs, paradicsom, petrezselyemlevél, shiitake gomba, zabfű, kurkuma, máriatövis mag, torma, zöldtea, fahéj, chayenne bors, C-vitamin (L-askorbinsav), E-vitamin (D-L-alfa-tokoferil-acetát)
- Felhasználási javaslat: napi 2×1 (1 adagolókanál = 5 g) adagolókanálnyi porkeverék vízben vagy cukormentes gyümölcslében elkeverve. Fogyaszthatjuk magukban, de akár ízlésünknek megfelelően keverhetők is.
- Praktikum és tippek: ha az első pár alkalommal puffadást okoz, akkor két lehetőség közül választhatsz, próbáld ki neked melyik a legjobb:
 - amikor elkészült az italod csepegtess bele **Herbaferm cseppet** - ha eddig még nem használtad, akkor 2 csepp, majd napról napra emeld 5 cseppre
 - vagy előző nap este készítsük el, öntsünk bele 1 db **Mikrobiom 24** kapszulát széthyitva és hagyjuk a pulton, szobahőmérsékleten állni. Reggelre kicsit fermentálódik és könnyebben emészthetővé válik. Hisztaminérzékenyek fokozott óvatossággal!

Green Mix 18 zöld növényi keverék C-vitamin és MSM tartalmú étrend-kiegészítő por 150g

- Összetevők: árpafű, lucernafű, búzafű, zabfű, cékla, csalánlevél, C-vitamin, petrezselyem, kapor, koriander, csicsóka, medvehagyma, MSM, spárga, borsikafű, magnézium-szulfát, himalája só, papaya (levél és gyümölcs).
- Felhasználási javaslat: napi 2×1 csapott adagolókanál egy pohár vízben vagy gyümölcslében elkeverve.

- **Praktikák és tippek:** ha az első pár alkalommal puffadást okoz, akkor két lehetőség közül választhatsz, próbáld ki neked melyik a legjobb:
 - amikor elkészült az italod csepegtess bele **Herbaferm cseppet** - ha eddig még nem használtad, akkor 2 cseppet, majd napról napra emeld 5 csepre
 - vagy előző nap este készítsük el, öntsünk bele 1 db **Mikrobiom 24** kapszulát széthyitva és hagyjuk a pulton, szobahőmérsékleten állni. Reggelre kicsit fermentálódik és könnyebben emészthetővé válik. Hisztaminérzékenyek fokozott óvatossággal!

Heaven Greens bioaktív szárítmányok 150g

- **Összetevők:** búzafű, zöldárpa, lucernafű, brokkoli, fodros kel, spenót, spirulina, kaporlevél, petrezselyem-level
- **Felhasználási útmutató:** napi 2×1 adagolókanálnyi porkeverék vízben vagy cukormentes gyümölcslemben elkeverve.
- **Praktikák és tippek:** ha az első pár alkalommal puffadást okoz, akkor két lehetőség közül választhatsz, próbáld ki neked melyik a legjobb:
 - amikor elkészült az italod csepegtess bele **Herbaferm cseppet** - ha eddig még nem használtad, akkor 2 cseppet, majd napról napra emeld 5 csepre
 - vagy előző nap este készítsük el, öntsünk bele 1 db **Mikrobiom 24** kapszulát széthyitva és hagyjuk a pulton, szobahőmérsékleten állni. Reggelre kicsit fermentálódik és könnyebben emészthetővé válik. Hisztaminérzékenyek fokozott óvatossággal!

Kollagén Plusz Hialuronsav C-vitamin tartalmú gránátalmás italpor 250g

- **Összetétel:** hidrolizált marhakollagén peptid, savanyúságot szabályzó anyag: citromsav, aroma: gránátalma, L-aszkorbinsav, hialuronsav, édesítőszer: szukralóz
- **Felhasználási javaslat:** napi egy csapott evőkanál (7 g) porkeverék 2-3 dl vízben egyenletesen elkeverve. A tökéletes oldódáshoz 2-3 percre is szükség lehet.

Kollagén Plusz Hialuronsav C-vitamin tartalmú citrom ízű italpor 250g

- **Összetétel:** hidrolizált marhakollagén peptid, savanyúságot szabályzó anyag: citromsav, aroma: citrom, L-aszkorbinsav, hialuronsav, édesítőszer: szukralóz
- **Felhasználási javaslat:** napi egy csapott evőkanál (7 g) porkeverék 2-3 dl vízben egyenletesen elkeverve. A tökéletes oldódáshoz 2-3 percre is szükség lehet.

Magyar Kovaföld 200 g

- Összetétel: Kovaföld
- Tiszta természet: 100%-ban természetes anyagokat tartalmaz, mentes minden színezéktől, ízfokozótól, tartósítószerrel.
- Felhasználási útmutató: napi 2 adagolókanálnyi kovaföld vízben vagy friss cukormentes gyümölcsleiben elkeverve, éhgyomorra fogyasztva.
- Praktikum és tippek: Bármilyen más étrend-kiegészítő, esetleg gyógyszer együttes fogyasztása nem ajánlott. A kovaföld megköti a környezetében lévő anyagokat, így hatóanyagokat, tápanyagokat is. A kovaföld elfogyasztása után 1-1,5 órával szabad csak ezeket elfogyasztani.

7Green por 150g

- Összetétel: búzafű, zöldárpafű, lucerna, zabfű, fodoroskel, brokkoli, spenót
- Elkészítési javaslat: napi 2 x 1 adagolókanálnyi porkeverék vízben vagy gyümölcsleiben elkeverve fogyasztható.
- Praktikum és tippek: ha az első pár alkalommal puffadást okoz, akkor két lehetőség közül választhatsz, próbáld ki neked melyik a legjobb:
 - amikor elkészült az italod csepegtess bele **Herbaferm cseppet** - ha eddig még nem használtad, akkor 2 cseppet, majd napról napra emeld 5 csepre
 - vagy előző nap este készítsük el, öntsünk bele 1 db **Mikrobiom 24** kapszulát széthyitva és hagyjuk a pulton, szobahőmérsékleten állni. Reggelre kicsit fermentálódik és könnyebben emészthetővé válik. Hisztaminérzékenyek fokozott óvatossággal!

Probifiber rost komplex a mikroflóra vitalitásáért 200g

- Összetétel: akácia rost, citromhéj, vörösszőlő mag, almapektin, csicsóka por
- Felhasználási javaslat: napi 10 g (2 mérőkanál) porkeverék 1,5-2 dl vízben vagy CUKORMENTES zöldség-, gyümölcsleiben elkeverve, lefekvés előtt.

A rostok nemcsak azért jók, mert segítik az emésztést, hanem rájuk is igaz a tény: lassítják a szénhidrátok felszívódását. Így a vércukorszint lassabban emelkedik meg, ezért a fogyasztásuk után később leszünk éhesek.

- Praktikum és tippek: ha az első pár alkalommal puffadást okoz, akkor két lehetőség közül választhatsz, próbáld ki neked melyik a legjobb:
 - amikor elkészült az italod csepegtess bele **Herbaferm cseppet** - ha eddig még nem használtad, akkor 2 cseppet, majd napról napra emeld 5 csepre
 - vagy előző nap este készítsük el, öntsünk bele 1 db **Mikrobiom 24** kapszulát széthyitva és hagyjuk a pulton, szobahőmérsékleten állni. Reggelre kicsit fermentálódik és könnyebben emészthetővé válik. Hisztaminérzékenyek fokozott óvatossággal!

Prebiotikus ROST KOMPLEX 300g

- **összetevők:** akácia rost, inulin, baobab, kókuszliszt, citrus rost, almapektin, okinawai korall kalcium
- **felhasználási javaslat:** napi 10 gramm , bő folyadékbevitellel
- **Akácia rost:** Az akácia rost, egy vízben oldódó rost, amely kíméletes az emésztőrendszerhez. Gyakran használják prebiotikumként, mivel táplálja a jótékony bélbaktériumokat, ezáltal támogatva az egészséges bélflórát.
- **Inulin:** Az inulin egy természetes prebiotikus rost, amely főként cikóriagyökökből származik. Képes elősegíteni a bélrendszer egészségét és a vércukorszint szabályozását, miközben hozzájárul a jóllakottság érzetéhez.
- **Baobab:** A baobab rost a baobabfa gyümölcséből származik, és rendkívül gazdag C-vitaminban és antioxidánsokban. Ez a rost segít a bélmozgás szabályozásában és a szervezet méregtelenítésében is.
- **Kókuszliszt:** A kókuszliszt magas rosttartalmú, gluténmentes alternatívája a hagyományos lisztnek. Segít stabilizálni a vércukorszintet, és javíthatja az emésztést, miközben elősegíti a jóllakottság érzetét.
- **Citrus rost:** A citrusrost általában narancs vagy más citrusfélék héjából készül, és kiválóan alkalmas a bélrendszer egészségének támogatására. Ez a rost oldható és segíthet csökkenteni a koleszterinszintet.
- **Almapektin:** Az almapektin egy oldható rost, amely főként az alma héjából származik. Jól ismert a széklet állagának javításáról és a vércukorszint szabályozásában betöltött szerepéről.

A prebiotikumok olyan élelmi rostok, amelyeket a szervezetünk nem emészt meg, de táplálják a vastagbélben található jótékony baktériumokat. Ezek a baktériumok fermentálják (lebontják) a prebiotikumokat, és olyan rövid láncú zsírsavakat termelnek, amelyek számos egészségügyi előnnyel járnak.

- **1. Bélflóra egyensúlyának fenntartása:** A prebiotikumok elősegítik a jótékony baktériumok, például a Bifidobacterium és Lactobacillus szaporodását, ezáltal támogatva a bélflóra egészséges egyensúlyát.
- **2. Emésztés támogatása:** A prebiotikumok elősegítik a bélrendszer megfelelő működését, segítenek megelőzni a székrekedést, és javítják a tápanyagok felszívódását.
- **3. Immunrendszer erősítése:** A bélflóra egyensúlya kulcsfontosságú az immunrendszer erősségének fenntartásában, mivel a bélben található baktériumok befolyásolják az immunválaszokat.
- **4. Gyulladáscsökkentés:** A prebiotikumok által termelt rövid láncú zsírsavak gyulladáscsökkentő hatással bírnak, amely segíthet csökkenteni a krónikus gyulladások és az ezekhez kapcsolódó betegségek kockázatát.
- **5. Vércukorszint szabályozása:** A prebiotikumok lassíthatják a szénhidrátok emésztését és felszívódását, ami hozzájárulhat a stabilabb vércukorszint fenntartásához.

A zöldek legszebb színű segítői

Best Flavon Kombucha koncentrátum kilenc gyümölcs sűrítményének flavonoid tartalmával 250ml

- Összetevők: natúr kombucha koncentrátum, csipkebogyó-, kökény-, feketeribiszke-, áfonya-, meggy-, fekete bodza-, fanyarka-, földiszeder -gyümölcsle sűrítmény, kékszőlő héj kivonat gyümölcsle sűrítmény, citromsav

Az antioxidánsok nem csak betegségek esetén fontosak, hanem a fáradtság csökkentésére és az idegrendszer normál működésére is jótékony hatással vannak.

A flavonoidok élettani hatásaira Szent-Györgyi Albert és Rusznyák István is kíváncsiak voltak, így 1936-ban, közösen vizsgálták C-vitaminnal kombinálva. Legfontosabb hatásuknak az érfalvédő szerepüket tartották és így ez a gyógyászatban is elfogadottá vált. A flavonoidok ettől sokkal jelentősebb kémiai és biológiai aktivitással rendelkeznek.

A flavonoidok széleskörű hatásai a prevenció területén betöltött szerepük miatt kiemelkedő!

- Érfalvédő, érfal erősítő, vénatonizáló hatás: (Szent-Györgyi Albert és Rusznyák István 1936) A mikorvérzések, vérnyomás-ingadozás, vénás pangás, érszűkület és egyéb kóros érrendszeri elváltozások gyakran vezethetők vissza az érfal károsodására, rugalmasságának csökkenésére („törékeny”) és túlzott áteresztő képességére. Ezekben a kórképekben, illetve cukorbetegség bizonyos érrendszeri szövődményeiben a flavonoidok hatékonyan alkalmazhatóak.
- Rendkívül fontos a szív és keringési rendszer problémáinak megelőzése! A flavonoidok rendszeres fogyasztása egészséges életmóddal (táplálkozás, rendszeres mozgás) kiegészítve nagymértékben csökkentik a kialakulásuk esélyét.
- Képesek aktiválni a természetes ölősejteket (NK) és a makrofágokat is. A gyulladás számos mediátor (prosztaglandinok, leukotriének, citokinek) keletkezésével járó öngerjesztő folyamat, amely szoros összefüggésben van az aktivált immunrendszer működésével. A flavonoidok képesek ezeknek a mediátoroknak a kialakulását gátolni.
- Szervezetünkben az oxidatív-stressz következtében túl sok szabadgyök képződik. Az ilyenkor, szervezetünkben feleslegként jelenlévő szabadgyökök kulcsfontosságú molekulákat (fehérjéket, nukleinsavakat stb.) károsíthatnak. A flavonoidok képesek ezeket a szabadgyököket gátolni.
- Az előbb említett hatásokon kívül még görcsoldó, enyhe vízajtó, perifériás és agyi keringést javító hatásuk is van. A legújabb kutatások most a flavonoidok kognitív funkciókat javító hatásával foglalkoznak (Oxford Academic).

Gránátalma koncentrátum (*Punica granatum*)

Világszerte a gránátalmát a szerelem, a termékenység és a bőség jelképének tekintik, a számtalan kifejlődött magja miatt. Már az ókorban is fontos növény volt, mert a bibliában is említést tesznek a datolya, az olajfa mellett a jelentőségéről. A világban sok helyen vallási jelkép a gránátalma, mert visszatérő motívum a sírok díszítésében.

Hatóanyagai: tartalmaz polifenolokat, flavonoidokat és gyümölcscukrokat. A magja gazdag növényi ösztrogénekben, káliumban, C-, és B5-vitaminokban, a kérge pedig piperidin alkaloidokban. A kérge ezen, felül tartalmaz még cseranyagokat és mannint is. Egyik speciális hatóanyaga az ellagsav, a jelenleg ismert egyik legerősebb antioxidánsként tartja számon a tudomány.

Hatásai: A gránátalmát elsősorban a magas vérnyomás és az érlemeszesedés megelőzésére alkalmazzák a gyógyászatban, de ezen, felül a hatóanyag tartalmának köszönhetően a cukorbetegség megelőzésében is szerepet játszik, az által, hogy a belekben korlátozza a cukor visszaszívódását, valamint csökkenti a vér koleszterinszintjét. Hatóanyagainak köszönhetően támogatja az immunrendszer működését.

A makrotápanyagai közül a kálium segíti a szív, az idegek és az izmok egészségének megőrzését, továbbá a sejtek normál működésének fenntartását.

Hozzájárul az öregedésgátló folyamatok lassításához - az aromataz, az ösztrogén termelését serkentő anyag. Hölgyeknek épp ezért különösen ajánlott a fogyasztása, hiszen ennek köszönhetően a haj és a bőr egészségében és szépségében is megnyilvánul a gránátalma hatása.

Napjainkban egyre elterjedtebb a gránátalma alkalmazása a rákos megbetegedések kezelésekor, valamint megelőzésekor is. Kimutatták, hogy a gránátalma levének nagy az antioxidáns hatása, mely feltételezések szerint a flavonoidoknak köszönhető. A flavonoidok csökkentik a tumor környékén történő érzékelést, mely által daganatellenes hatás jöhet létre.

Népgyógyászatban a gránátalma levét „forró” láz csökkentésére adták. Magját összetörve, salátába keverték és a vérhas tüneteit kezelték vele. Magjából erős főzetet is készítettek, amit vérvérzés ellen itattak a beteggel.

Az indiai gyógyászatban hormon háztartás szabályozására, valamint gyulladás gátlásra használják fel a gránátalmát.

A gyümölcs felnyitja a szemet, megtanít a nyugalomra, a részvételre és a türelem fontosságára. Ha valaki, vagy valami kibillent, kimozdít a nyugalomból, a közepedből, akkor egyél gránátalmát - ő segít visszatérni a középpontodba.



Idd magad egészségesebbre!

Napjainkban sokat hallunk a vírusokról, a betegségekről. Igyekszünk távolságtartással és különböző technikákkal elkerülni az esetleges fertőzést, a betegséget, míg az igazi megoldásról, az immunrendszerünk megerősítéséről kevés szó esik. Pedig úgy gondoljuk, ez az egészség kulcsa!

Ha veszünk egy szép cserepes virágot, azt célszerű tápanyagokban gazdag földbe átültetni, folyamatosan öntözni, s akkor sokáig gyönyörködhetünk benne. Míg, ha silány a földje és nem locsoljuk rendszeresen, akkor betegségek támadják meg és idő előtt elpusztul. Ezért a növény biológiai terepe: a víz és a tápanyagok!

Hasonlóan a növényhez, szervezetünk „biológiai terepe” is abból a folyadékból áll, ami körülveszi a sejtek trillióit, ideális esetben táplálja és elvezeti a salak anyagait. De ha a sejtek nem tápláltak megfelelően, ha alulhidratáltak és nem képesek megszabadulni a salakanyagoktól, akkor munkaképességük, ellenállóképességük csökken, és kevésbé képesek felvenni a harcot a vírusokkal, a környezeti ártalmakkal!

Ezért az immunrendszer alapja, az emberi szervezet biológiai terepe: a bevitt víz és a benne oldott tápanyagok! Ha ezeket rendbe tesszük, egészségesek leszünk!

A víz, mint éltető elem feladatai szervezetünkben

- **Fő feladata a méregtelenítés:** a megfelelő mennyiségű és minőségű víz fogyasztása hígítja a szervezetben található méreganyagokat, például a vizeletben vagy a verejtékben. Ezáltal könnyebben kiürülnek a testből a méreg- és salakanyagok, és hatékonyan csökkentik a toxinok koncentrációját.
- **Szabályozza a test hőháztartását:** a megfelelő hidratáltság segíthet a test hőmérsékletének szabályozásában, amikor hőhatásnak vagy hidegnek van kitéve. A hidratált szervezet jobban képes szabályozni a test hőmérsékletét, megakadályozva a túlmelegedést vagy a lehűlést.
- **Támogatja az emésztést és az ételek feldolgozását:** az emésztéshez szükséges emésztőnedvek víz alapúak. A megfelelő hidratáltság segíti ezeknek a termelését és hígítását, ezáltal segítve az ételek megemésztését, a bélmozgást és a salakanyagok könnyebb kiválasztását, ami hozzájárul az emésztés hatékonyságához és az általános egészséghez
- **Megőrzi bőrünk egészségét és rugalmasságát:** a víz hidratálja a bőrt belülről, segítve megőrizni annak rugalmasságát és simaságát. A bőr megfelelő hidratálása segíthet csökkenteni a ráncokat és finom vonalakat. Fontos tudni, hogy a hidratált bőr képes hatékonyabban megvédeni magát a környezeti ártalmaktól és toxinoktól.
- **Növeli az energiaszintet:** a víz, habár nem közvetlenül ad energiát, mint például az étel, de segít a testnek optimálisan működni és hatékonyan hasznosítani az energiaforrásokat. Ezért a megfelelő hidratáltság fenntartása alapvető fontosságú az energiaszint megőrzéséhez és a jó közérzethez.

„Az egészséges élet, s minden gyógyulás alapja a méregtelenítés, amelynek létrehozója a tiszta víz. Fontos megértenünk, hogy szervezetünk anyagcseréje, méregtelenítése a tiszta víz oldó-tisztító erején áll vagy bukik.

Ha az ivással bevitt víznek nincs oldó hatása, akkor nem működik a sejtozmózis, a méregtelenítés, és vizeink szennyeződése, kiválasztásunk végtermékei a saját testünkben rakódnak le, belső keringési rendszerünk eldugul, megjelennek a betegségek.”

Prof. dr. Török Szilveszter



Vásárlóink élményei a tiszta víz fogyasztása kapcsán:

- „Ebből a vízből a két-három litert is meg tudom inni.”
- „Szervezetem ellenállóbb lett a megbetegedésekkel szemben.”
- „Néhány nap után megszűnt a székrekedésem.”
- „Gyerekeim is leszoktak a cukros üdítőkről.”
- „Allergiás tüneteim egy év után megszűntek.”
- „A méregtelenítés hatására elmúlt a fáradékonyságom, ma jobb a közérzetem.”
- „Segített leadni fölös kilóimat, és bőröm is visszanyerte a rugalmasságát.”
- „Fogyasztása egy év alatt megszüntette magas vérnyomásomat.”
- „Először csökkentette, később megszüntette az érelmeszesedésemet.”
- „Ritkábban kell járnom dialízisre, újra beindult a vesém.”
- „Emésztési zavaraim megszűntek.”
- „Jótékonyan segített a daganatos, rákos betegségem gyógyulásában.”

Egészségünk megőrzése, visszaszerzése egy kihívás! Mi segíteni szeretnénk, hogy megismerje a tiszta víz, a sejteink méregtelenítésének titkát, s hogy egészségesebb életet éljen.

Növényi szárítmányok, vegán kapszulában



Viva Natura

prémium magyar
szárítmányok



Leveshez,
turmixhoz, ivólé
készítéséhez



KOMBUCHA

ITAL ÉS KAPSZULA



Ha szeretnél a növények világában elmerülni és további hasznos információkat szerezni:

- **A gyógynövények hatása és használata** – Dr. Zelenyák János Lekéri Plébános, Budapest 1908
- **Gyógyfűvek bibliája** – könyv eredeti címe: Earl Mindell's Herb Bible – © 1992 by Earl Mindell, R.Ph., Ph.D., Carol Colman; Fordította: dr. MÁNYAI SÁNDOR – Magyar kiadás © Glória Kiadó, ISBN: 963 7495 77 0; – 1999
- **Zöldárpa - a mindentadó táplálék** - Dr. Yoshihide Hagiwara - Vízterítő Kiadó, 1999
- **Búzafű - Élő ételek** - Ann Wigmore - Mandala-véda kiadó - 2000
- **Gyógynövénytár** - Csupor Dezső, Szendrei Kálmán - Medicina Könyvkiadó Zrt. - Budapest, 2012
- **Gyógyító médium – Gyógyító ételek** – Anthony William – Édesvíz kiadó, 2017 – ISBN: 978-963-529-691-0
- **Flavonoidok** - Dr. Kursinszki László Semmelweis Egyetem, Farmakognóziai Intézet – 2017
- **GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS ÉLELMISZERNÖVÉNYEK A-tól Z-ig** – Szabó László Gy., MTA doktora, egyetemi tanár, Pécsi Tudományegyetem TTK Növényélettani Tanszék és ÁOK Farmakognóziai Tanszék
- **Herbárium** - Dr. Kmeth Sándor - Harmadik Évezred Kft, 2019 - ISBN: 978-615-80075-2-8
- <https://nepgyogyaszat.com/>
- National Institutes of Health: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Az anyagot összeállította és szerkesztette:

Bell Barbara Természetgyógyász és Fitoterapeuta és a Viva Natura Csapata - 2024

Ahol megtalálsz minket

Az E-bookban szereplő termékeket keresd a Viva Natura webáruházban.



www.vivanatura.hu



+36 27 358 465



<https://www.facebook.com/vivanatura>



https://www.youtube.com/channel/UCnC-I_4kL5aS9fNHbn2KFHw/featured



<https://www.instagram.com/vivanaturahu/>



<https://www.tiktok.com/@vivanaturahu>



Tiszta Víz
ÜZLETHÁZ



A jövő nemzedékének



most kell példát mutatnunk!