

V.

Fiatalodj, ne öregedj!

Lúgosítás, az egészség visszaszerzéséért

V. 1.

Harald W. Tietze

Fiatalodj, ne öregedj!

Hogyan fordíthatjuk vissza az öregedést és a korral járó betegségeket? pH –




Vízértés
Kiadó
Jakab Jstván

Tartalom

Fiatalodj, ne öregedj! Hogyan fordíthatjuk vissza az öregedést és a korral járó betegségeket. pH –	179	Mennyit fogyasszunk?	188
Miért nem szenvednek ízületi gyulladástól a gyerekek?	180	A lúgos víz és a betegségek	189
A pH megértése	181	Léteznek az ionizált víznek mellékhatásai? . .	194
A víz pH-ja	181	Oxigén	195
Mi van a csapvízben?	182	Mitől lúgos a víz és hogyan fejt ki hatását? . .	196
Mi a helyzet a lúgos vízzel?	182	A víz meddig tartja fenn ionos tulajdonságait?.	196
A palackozott vizek tulajdonságai	183	A savasított víz mennyi ideig tartja fenn savas tulajdonságait?.	196
A bomlástermékek kisöprése ionizált lúgos vízzel	183	Mennyi lúgos vizet fogyasszunk?	197
Szerveztünk pH-ja	184	Sav- vagy lúgképző ételek	197
Szervezetünk és ételünk alapvető ásványi anyagai	186	Teli hassal éhezünk?.	198
Miért olyan fontos a savmentes, ionizált lúgos víz?	186	Az élelmiszer-feldolgozás savasít	199
Miért használjunk ionizált, savas vizet?	187	A gyógyszerek savképzők	199
Mi az ionizáció?.	188	Sav- és lúgképző elemek testünkben	199
Mikor fogyasszunk ionizált lúgos vizet?	188	További savasságerősítő tényezők.	199
		Összefoglalás	201

V. 1.

Harald W. Tietze

Fiatalodj, ne öregedj!

Hogyan fordíthatjuk vissza az öregedést és a korral járó betegségeket? pH –

„Minden igazság három szakaszon megy keresztül.
Először kinevetik.
Aztán erőszakosan szembezállnak vele.
Végül pedig elfogadják, mint magától értetődő dolgot.”
Schopenhauer

Az öregedés lassú folyamat – akárcsak a fiatalodás.

Halhatatlanság?

Számos keleti és nyugati modern tudós állítja, hogy 400 éves korig is élhetünk vagy akár halhatatlanná is válhatunk. A reményeket rovarokon elektromos árammal, mágnessel és rádióhullámokkal elvégzett kísérletekre alapozzák. Más szemzőgből nézve mindannyian a halhatatlanság élő bizonyítékai vagyunk, hiszen a férfi- és a női ivarsejt egyesüléséből új sejtek és új élet keletkezik. Az előregedett sejtek azonban elpusztulnak, és ez az, amit vissza szeretnénk fordítani.

A nagy dolgok gyakran rendkívül egyszerűek. Az Ausztráliában élő, világszerte ismert táplálkozástudományi szakértő, kutató és természetgyógyász Harald W. Tietze ilyen nagyszerű, egyben rendkívül egyszerű lehetőségre hívja fel a figyelmet legújabb könyvében. Bebizonyítja, hogy a szervezet méregtelenítésére, az öregedési folyamat lassítására és számos betegség megelőzésére, illetve gyógyítására – az antioxidánsok mellett – legalkalmasabb az ionizált víz.

Tietze receptje egyszerű: az öregedéssel párhuzamosan mindinkább elsavasodó szervezetben felhalmozódott salakanyagok „kita-
karítását”, életműködésünk megújulását ionizált vízzel érhetjük el.

Születésünk pillanatában vagyunk életünk „leglúgosabb” állapotában.

Naponta legalább egyszer meg kell izzadnunk, hogy a bőrünkön keresztül kiválasszuk a mérgeket.

Az izzadás lúgosít.

Tízévnyi öregedést nem lehet néhány hónap alatt visszafordítani.

A lúgos víz azért fontos, mert minden kiürítendő bomlástermék savas, mint az ecetsav, a koleszterin, a zsírsavak és a tejsav – ezeket a savakat semlegesíteni kell ahhoz, hogy kiürüljenek.

Belsőleg, tehát ivásra elsősorban az ionizált lúgos, külsőleg pedig a savas víz szolgál.

„Néhány ezer évvel ezelőtt egy kínai orvos megfigyelte, hogy a szervezet kizárólagos energiaforrásai: a belélegzett levegő, a megivott víz és a megevett étel. Logikus lenne tehát feltételezni, ha a haladó gondolkodás azt találná, hogy a levegőt egyre tisztábbá, vizeinket egyre kevésbé szennyezetté, táplálékforrásainkat pedig egyre táplálóbbá tesszük. Sajnálatos és szomorú módon nem ez a helyzet, éppen az ellenkezőjét tapasztalhatjuk!

Harald W. Tietze az ember természetes egészsége és jóléte elősegítésének őszinte elkötelezettje. Számos művet írt a témában, ezenkívül fáradhatatlanul járja a szemináriumokat, konferenciákat és más rendezvényeket.

Rendkívül felüdítő ezt a józan hangvételő könyvet forgatni. Olyan eszköz ez, aminek segítségével a legegyszerűbb módszerek alkalmazásával lehetünk egészségesek ebben a szennyezett világban, és mindez nem kerül sokba.

Gratulálok, Harald – ismét nagyot alkottál!

Dr. Ray Timms

Miért nem szenvednek ízületi gyulladástól a gyerekek?

Mit tud oda adni az a 30 éves édesanya, aki már a „látens acidózis” szakaszában van?

Az anya teste mindent odaad a fejlődő magzatnak, amilye csak van. Az áldott állapot alatt és a születést követő időben feltétlenül fontos a lúgosító pufferek töltése, hogy az édesanya ne kerüljön az „akut acidózis” állapotába (fogszuvasodás, hajhullás, aranyeres csomók, allergia stb.).

Születésünk pillanatában vagyunk életünk leglúgosabb állapotában.

A fejlődő embrió az anyából származó lúgos vegyületeket szív fel. Ez az oka annak, hogy a várandós kismamáknak lúghiány miatti reggeli rosszulétei, tovább más, kalcium és más lúgképző anyagok hiányára visszavezethető panaszai vannak. Születésünk után minden eltelt nappal egyre több savas szerves bomlástermék halmozódik fel a szervezetünkben. Évtizedekkel később ez a felhalmozódás válik az életkori betegségek fő okozójává. Az emberek ezt és az összes ehhez kapcsolódó szenvedést a „normális” öregedési folyamat részeként fogadják el.

Az életkorral összefüggő betegségek természetesen már fiatalabb korban elkezdődnek. Egyre gyakoribb, hogy fiatal embereknek prosztataproblémáik, ízületi gyulladásuk, reumájuk és alacsony libidójuk van. Azt hiszem, rá kellene ébrednünk, hogy mit eszünk és hogyan „emésztjük meg” a furfangos reklámokat. Nem csoda, hogy sok fiatalnak, aki követi az erősen savképző ételek reklámjaiban oly hatásosan hangsúlyozott életformát, ilyen panaszai vannak. Meg fogják érteni

ezt a gondolatot, ha elolvassák, hogy mi milyen ételeket ajánlunk, és hogy ezért cserébe milyen betegségeket kerülhetünk el.

A víz nem étel, de víz nélkül nincs élet

A víz nem étel. A víz csak vivőanyag. Az ionizált lúgos víz a savas bomlástermékek megkötője.

A pH megértése

A „pH” szó a francia „pouvoir hydrogene” kifejezésből ered, jelentése: hidrogénkivevő vagy hidrogénerő. A pH mérése a hidrogénpotenciál mérése. A pH-val egy anyag savasságát vagy lúgosságát egy 1-től 14-ig tartó logaritmusos skálán fejezzük ki.

A 0 pH azt jelenti, hogy az adott anyag a legsavasabb, vagyis teljesen telített hidrogénionokkal. Ez a telített anyag már nem tud felvenni több hidrogénionot. A legmagasabb, 14-es érték azt jelenti, hogy az adott anyag a leglúgosabb, egyáltalán nincs benne hidrogénion. A 7-es érték semleges értéket mutat.

Minden, amit mérünk, vagy savas, vagy lúgos, mivel a 7-es (semleges) érték olyan, mint a kés éle. Egy pontosan mért érték szinte soha nem lesz 7, nagy a valószínűsége, hogy valamelyik irányba eltér. Minél pontosabb a mérés, annál kevésbé valószínű, hogy találkozunk a mágikus hetessel.

A víz pH-ja

A „tiszta” vagy „semleges” víz pH-ja 7, a H^+ - és az OH^- -ionok száma egyensúlyban van. Ha több H^+ -ion van, mint OH^- , akkor a víz savas, ha kevesebb, akkor lúgos.

Az esővíz, amiről azt gondolnánk, hogy semleges, mindig savas. Amint az eső esik, feloldja a széndioxidot a levegőből, villámláskor pedig a nitrogénnel is vegyületet alkot. Ez jó hatású a növényekre, mivel a növényeknek szükségük van nitrogénre és esővízre. Ezek hiányában trágyát igényelnek.

A hegyekben, a csúcsok közelében a vizek nagyon szegények ásványi anyagokban, ami az ionizálást szinte lehetetlenné teszi.

A legtöbb tiszta forrásvíz vagy hegyi patak, folyó, egészséges víz, ha egészséges környezetből, szennyezés mentes területről származik.

Az pH érték a hidrogénion-koncentráció negatív logaritmusosa .

Az elmúlt 40 évben az esővíz pH értéke az alábbiakban változott:

1962 – pH 5,2

1970 – pH 4,4

1984 – pH 4,1

1995 – pH 4

A víz normál pH értéke 7-es érték lenne.

A savas eső egyre inkább csökkenti élelmiszer növényeink ásványi anyag tartalmát is. A savas eső kimossa a talajból a hasznosítható ásványokat és kedvezőtlen az ott élő mikrofloráknak, baktériumoknak.

A vízszolgáltatók gyakran használják a víz fertőtlenítésére a zöldessárga gázt, a klórt.

Minden víztisztítási eljárás roncsolja a víz rendezett struktúráját. Nem elég megtisztítani a vizet, utána újból vissza kell neki adni az eredeti rezgését, eredeti nyugalmát. Ezt nem lehet mesterséges tárgyakkal létrehozni, csak a szakrális geometria segít. A megtisztított vizet minden alkalommal újból strukturált vízzé kell tenni, hogy szolgálhassa az életet.

Jakab István

Mi van a csapvízben?

Klór, klórozott vegyületek, lebonthatatlan gyógyszermaradványok, mint hormonok, nyugtatók, gyulladáscsökkentők és egyéb tudatállapot módosító szerek, íz és illatmódosítók, a vizet elszínező szerves anyagok.

Mi a megoldás?

A vizeket minden szennyező anyagtól meg kell tisztítani. Erre egyetlenegy módszer létezik ma még, RO (fordított ozmózis) készülék használata.

Mi a helyzet a lúgos vízzel?

A lúgos víz a vízben lévő ásványi anyagokat savas és lúgos tulajdonságaik szerint szétválasztja. A szétválasztás során, amikor ezeket az erős kötéseket megbontjuk, **szabad ionok szabadulnak fel, melyek erős antioxidáns hatást fejtenek ki addig, amíg az ionos kötés fennáll. Az ionos kötés megszűnésével azonban ugyanolyan kártékonyá válnak a lúgos vízben lévő ásványok, mint a szervesen ásványok. A friss lúgos víz hasznosan lúgosítja a szervezetet, de a több napos lúgos víz több kárt okoz, mint hasznot.** A kémiai lúgosító anyagok nemhogy segítenének, hanem a bennük lévő gombákat táplálja.

Egy vegyész azt mondta nekem: városában a vízvezetékrendszert 27 különféle vegyszerrel kezelték, hogy „egészséges” legyen.

A klór

A klórnak van néhány nem kívánt mellékhatása:

- Nagyon aktív elem, reakcióba lép a vízzel, sok fémmel és szerves vegyületekkel.
- Kellemetlen szaga van.
- Van, aki allergiás a klórra.
- Elvonja a vízből az oxigént.
- Csökkenti a víz pH-értékét.
- A klórozott vízben a halak elpusztulnak.
- Az a tény, hogy a klór csökkenti a víz pH-ját, némi problémát okoz. A savas víz agresszív lehet, és kimarja a rézcsöveket, valamint kimoshatja az ólmot a szerelvények forrasztásaiból.

A klórozott víz még 7 körüli pH-val is meglehetősen korrodáló hatású lehet. Ezért a legtöbb városban vegyszereket adnak a vízhez, hogy 8-ra vagy még magasabbra növeljék a pH-t. Kérem, jegyezzék

meg, hogy vannak különbségek az azonos pH-jú vizek között. A klór kis mennyiségben azonban hasznos, például a nátrium-klorid (azaz a konyhasó) szükséges a létfenntartáshoz.

Mész, szóda, nátriumhidroxid vagy mész és széndioxid keveréke

A vezetékes víz pH-jának kiegyensúlyozására a kezelési folyamatban meszet, szódát, nátriumhidroxidot vagy mész és széndioxid keverékét használják.

Hormonok?

Igen sokat hallani manapság a csapvizek esetleges hormontartalmáról, ami a vizeletből származik. A fogamzásgátló tabletták elterjedésével kerülhetnek hormonok a vizeletbe, és ez bekerül a csatornahálózatba, ahol újra tisztítják és hasznosítják a szennyvizet.

(Pl. Magyarországon, a Duna mentén, az ivóvíz nagy részét parti szűrésű kutakkal tisztítják, így az igen kisméretű szerves molekulák kiszűrése, mint amilyenek a hormonok, szinte lehetetlen – a szerkesztő.)

A palackozott vizek tulajdonságai

Sok ember palackozott vizet vásárol, hogy elkerülje az olyan adalékanyagok, mint a klór és a fluor káros mellékhatásait. A nyugati világban Ausztrália az egyik legkevesebb palackozott vizet fogyasztó ország.

Ausztráliában pl. nagy különbségek vannak a palackozott vizek pH-értékeiben. Vizsgáljunk meg tíz üveggel a legismertebb márkájú palackozott vizekből. A pH-értékek közül a 4,1-es volt a legsavasabb, 8 üveg volt savas és 2 lúgos. Egyik palackon sem volt semmiféle utalás a pH-ra. Amikor palackozott vizet használunk ionizált víz készítésére, ajánlatos megmérni először a víz pH-ját, hogy ne költsünk feleslegesen savas vízre.

A bomlástermékek kisöprése ionizált lúgos vízzel

Mivel valamilyen mértékben szinte mindegyik étel (kivéve néhány probiotikus ételt, mint a kombucha, a kefir, valamint olyan gyümölcsöket és zöldségeket, mint a papaya és az ananász) növeli a savas szerves bomlástermékek mennyiségét a szervezetben, ezért a cél az, hogy kiséperjük a bomlástermékeket. Szükségünk van olyan vízre, amely ezt el tudja végezni. Az ionizált lúgos víz képes semlegesíteni a savas bomlástermékeket, megkötve azokat, hogy kiürüljenek.

Miért van kellemes illatuk a babáknak?

Születésünk pillanatában vagyunk életünk leglúgosabb állapotában.

Testünk vízkészlete 85-90%-ban rendezett vizet tartalmaz. Tiszta az emésztőrendszer, a méhlepény kiszűrte a toxikus anyagokat, amelyek kémiai irritációkat okoznának az újszülött szervezetében. A kisdud esett és bájos, az emberből a szeretet érzését váltja ki. A csecsemő legfontosabb étetője nem az anyatej, hanem a szeretet. Ez a legmagasabb rezgésszámú energia, amit létrehozhatunk.

A csecsemővel folyamatos az energiáttranszfer, nemcsak a külvilág tapasztalatait gyűjti, hanem vevő az összes rezgésre, amelyet az anyai test sugároz. A gyerek mentális alapkódjai ebben az időszakban íródnak be. A tisztaság, a szeretet önzetlen megnyilvánulása támogatja a rendezettséget. A szeretet baba illatú. Anyák meggyógyulnak, nagyszülők kivirágoznak a csecsemő közelében. Sok nő életében először most mer igazából szeretet adni és elfogadni.

A víz tökéletesen szemlélteti a világunkban lejátszódó kvantumjelenségek lefolyását. Akvantumszemléletet követve, az élőben a test vízkészleteinek megfigyelőjeként létrejövő hatást a gondolat képezi. Gondolatrezgéseink folyamatosan átalakítják, módosítják az élőben a vízstruktúrák információ tartalmát. Az élő víz vizsgálata az élőben azzal jár, hogy a megfigyelő az eszköz, amit a rendszerbe viszünk, ugyanúgy hatással lesz az élőben zajló eseményekre, esetleg alapvetően befolyásolva az ott zajló eseményeket. Az élet kívülről folyamatosan érik behatások. Ezek a test vízkészleteinek struktúrájában információ formájában jelennek meg.

Az élőben lévő rendezett víz csak korlátozottan vesz részt fizikai és kémiai folyamatokban. Talán ezért alacsony hatásfokúak a kémiai szerek, gyógyszerek. Ugyanebből a megközelítésből könnyen megérhető a homeopátiás szerek hatékonysága. Ezekben a szerekben információt tárolnak alkati tulajdonságokról. Az élőben lévő vízstruktúrák alapvetően a gondolat által irányított formai alakzatokat vesznek fel, és a gondolat információ tartalmával rendelkeznek. Egy jól feltérképezett állapotfelmérést követően a homeopata tudja, hogy a belső rendszerben célzottan hol van szükség információ módosításra. Természetesen, ha a beteg nem tanul a betegségből, ugyanúgy kiüti gondolataival a szer információ tartalmát, ezért először a gondolatot kell gyógyítani.

Napi másfél liter ionizált lúgos víz elfogyasztásával a normálisan kiegyensúlyozott étrend (mindenből mérsékelten) mellett keletkező szerves bomlástermékek kisseperhetők, és napi másfél liter ionizált lúgos víz elfogyasztása lassan csökkenti a szervezetben felhalmozódott bomlástermékeket. Figyelemmel ezekre a tényekre, nem kétséges, hogy **a frissen előállított ionizált lúgos víz fogyasztása jobb, mint a kalcium- vagy más lúgosító tabletták bevétele.**

Szervezetünk pH-ja

Amikor a szervezet pH-járól beszélünk, főként savakról, savképző elemekről esik szó, meg arról, hogy túl savasak vagyunk. Szervezetünkben azonban nagyon különböző pH-értékek vannak.

Vegyí anyagok, elektromos impulzusok és hormonok vezérik szervezetünk működését. Az enzimek, az elektromos töltések és a hormonok irányítják a legtöbb funkciót, és ezek mind nagyon pH-érzékenyek. Szervezetünk nem tud működni, ha a pH-szint nem megfelelő.

A következőkben egy egészséges ember átlagos pH-értékeit mutatjuk be:

	pH
Gyomornedv	1,5-2,0
Bőr/verejték	4,7
Nyál	8,0 (nyugalomban mért érték)
Vizelet	5,5-6,0 (nyugalomban mért érték)
Sejt	7,1
Vér	7,35-7,45
Hasnyál	8,8
Epe	7,1-8,5

Gyomornedv

Az 1,5-ös pH-jával ez a legsavasabb folyadék a szervezetben. A sejtek sósavat termelnek, amely nagyon savassá teszi a gyomornedvet, hogy semlegesíteni tudja a viszonylag lúgos nyálat. A gyomor más sejtjei nyálkát termelnek, folyamatosan kialakítva az új védőréteget, hogy a gyomor „meg ne eméssze” önmagát.

Bőr/verejték

A bőrön keresztül savas bomlástermékeket és só maradékokat választunk ki, de tápanyagokat, gyógyszereket és – sajnos – szennyezéseket is befogadunk.

Könnyen ellenőrizhetjük bőrünk savkibocsátását, ha megízleljük a verejtékünket. Bőrünk folyadékot választ ki, hogy fenntartsa

testhőmérsékletünket a víz elpárologtatásával, így hűtve a testet. A verejtékkel savas bomlástermékeket és só maradékokat választunk ki. Ezek a „hulladékok” 4,7-es pH-jú, savas pajzsot vonnak a bőrre, ami természetes védekező mechanizmusunk a baktériumok és a vírusok ellen.

Magasabb életszínvonal és higiénia mellett a legtöbb ember jó alaposan lemossa magáról ezt a természetes védőrendszert. Nem csoda, hogy több bőrprobléma fordul elő a „jobb higiénijú körülmények között élő” embereknél, mint azoknál, akik „alacsonyabb” színvonalon élnek.

Nyál

A nyál pH-ja a nap folyamán változik, attól függően, hogy mit eszünk, valamint más tényezők is közrejátszanak. A nyál pH-ját legjobban úgy mérhetjük, hogy reggel megiszunk egy pohárka „semleges” vizet, majd várunk egy pár percet. A jobb értékelés céljából érdemes a nyálát és a vizeletet egy időben mérni. Az egészséges ember nyála reggeli pH-jának egy hosszú pihenés után 6,2-6,4 között kell lennie. A 6 alatti pH-értékű nyál annak a jele, hogy sok ásványi anyag és aminosav felszívódása nem megfelelő. A 6,8-7-es értékű nyál lassú emésztést jelez.

Vizelet

A vizelet normális pH-ja reggel, hosszú pihenés után (első reggeli vizelet) 5,5-6,0. Alvás közben a szervezet arra használja fel az időt, hogy megújuljon és kiürítse a bomlástermékeket. Ha valaki megemésztetlen étellel a gyomrában tér nyugovóra, a szervezetet túlságosan leköti az emésztés, és nem tud kellőképpen pihenni – nem csoda, ha nem alszunk jól, és a vizeletünk értéke reggel aligha lesz a megfelelő szinten.

Vér

Vérünk normális esetben enyhén lúgos, egy egészséges embernél 7,4-es pH értékű. A szervezet megpróbálja ezt a pH-értéket 7,35 és 7,45 között tartani. 7,35-ös pH alatt savtúltengés, 7,45 felett savhiány lép fel.

A vér pH-értéke nagyon behatárolt. A 6,95-ös pH-érték kómához vagy akár halálhoz is vezethet. A vér pufferei – olyan aminosavak, melyek változtatni tudják a polaritásukat, így savasabbá vagy lúgosabbá tudják tenni a vért, ha szükséges – ezek a pufferek tartják egyensúlyban a vért.

Hasnyál

Testünkben 8,8-as pH-jával, ez a leglúgosabb folyadék. A hasnyálmirigy külső elválasztású funkciója emésztést segítő enzimeket termel. A hasnyál a belekbe ömlik, hogy semlegesítse a gyomorból érkező savas ételt.

A víz a rezgések ruháját hordja. Az információ tértől és időtől függetlenül jelen van és azonos formai alakzatokban azonos információkat képes megjeleníteni. Ezek a formai alakzatok egymással információ tartalmuk alapján folyamatos kapcsolatban vannak. A víz az információ ruháját hordja. A rendezett víz képes felvenni az információt, és azt újra generálni. Tehát az információ függvényében bármilyen formai alakzat felvételére alkalmas. A víz és az információ kapcsolatának ékes bizonyítékát Masaru Emoto fotói reprezentálják. Emotot tudományos körökben gyakran támadják, ugyanis egzakt módon nem lehet megállapítani, hogy melyik vízstruktúra fényképéhez (több fénykép közül) melyik információ tartalom kapcsolható.

A víz és az információ kapcsolata

Az információ létezéséhez nem szükséges, hogy valaki észlelje és megértse. Ebből adódóan az információnak nincsenek energiához, rezgéshez kötött tulajdonságai. Az információ és a rendezettség belső összefüggésben áll. Minden rendezett vízstruktúra információt tartalmaz. Tehát nem létezik olyan rendezett struktúra, amely az információ valamely formáját ne tartalmazná. Az információ alakítja ki a formát, tehát a formára jellemző a kicsatolt információ tartalma.

Ha egy vízstruktúra rendszerrel információt közlünk, a rendszer magasabb vagy más formájú rendezettségű szintre

kerül. Egy rendezett vízközösség képes információt felszabaddítani és továbbítani. Egy rendszer információ tartalma az általa kitöltött térrel egyenesen arányos. Az élő rendszerben lévő víz tulajdonságainak megfigyelése – anélkül, hogy a vizsgálati eszköz befolyásolná az élő folyamatokat – a XXI. század jelentős tudományos felfedezése lehet.

A teremtés titkai című könyvből
– Jakob István

Az ásványvizekben lévő lúgosító ásványokkal lehet-e szervezetünket lúgosítani?

„Az élet vízben keletkezett és vízben zajlik. Porhüvelyünk 70-80%-a víz.

Az ember környezetkárosító tevékenysége „életveszélyessé” tette környezetünk elemeit, a levegőt, a vízkészleteket, a Földet. A világ egyik legnagyobb gondjává vált az emberiség ivóvízének biztosítása.

A talaj vízsűrű és víztisztító képessége gyorsuló ütemben romlik. Egyes szakértők szerint több száz méter helyett 1-2 km mélységből is nehéz lesz tiszta, egészséges ivóvizet felhozni. A felmelegedés miatt eltűnnek a hófödte hegycsúcsok (a gleccserek) és a jégkészletek is.

Ma a szabványos, vezetékes ivóvíz szűréssel, kémiai és fizikai kezelésekkal készül. A sivatagi országokban desztillálással állítják elő a lakosság ivóvíz-szükségletének jelentős hányadát.

A hálózati ivóvízben és a kutakból nyert vizekben

Epe

A máj termeli az epét, melynek pH-ja szintén a leglúgosabb, közel 8,5.

Az emésztés szempontjából legfontosabb alkotórészét az epesavas sók képezik. Ezek a májban a koleszterin átalakulási termékeiként keletkeznek. Az epesavak a táplálék zsírosszeteveinek lebontásában játszanak szerepet, megteremtve a zsírok és a zsírban oldódó vitaminok bélnyálkahártyán keresztül való felszívódásának feltételét.

Szervezetünk és ételünk alapvető ásványi anyagai

4 fő összetevője van ételünknek: szén, nitrogén, oxigén és hidrogén.

Az ételket általában három csoportba sorolják: szénhidrátok, zsírok és fehérjék (proteinek).

Természetesen sok más, szerves elem is van ételünkben, és még több, amiről nem is tudunk. Az alábbiakban csak a fontosabb lúg- és savképző elemeket mutatjuk be.

Savképző elemek		Mennyiség egy felnőttben (68 kg-os testtömegre vetítve)
Foszfor	P	603,000 gramm
Kén	S	100,000 gramm
Klór	Cl	76,500 gramm
Jód	I	0,013 gramm

Lúgképző elemek		Mennyiség egy felnőttben (68 kg-os testtömegre vetítve)
Kalcium	Ca	1044 gramm
Kálium	K	135 gramm
Nátrium	Na	57 gramm
Magnézium	Mg	19 gramm
Vas	Fe	2,7 gramm

Miért olyan fontos a savmentes, ionizált lúgos víz?

- Jótékonyan hat az úgynevezett életkortól függő és más betegségek kezelésénél.
- Visszafordítja az öregedési folyamatot.
- Közömbösíti a testben felhalmozódott savas bomlástermékeket.

- Az A-, E- és C-vitaminhoz, valamint a szelénhez hasonlóan erős antioxidáns, mellékhatások nélkül. A hidroxil gyökszabad töltéseivel hatástalanítja a szabadgyököket.
- Nagy mennyiségű oxigénnel látja el a szervezetet.
- Csökkenti a fájdalmat.
- Energiát ad.
- Közömbösíti az acidózist (savasságot).
- Erősíti és élénkíti az immunrendszert.
- Enyhíti a stresszt.

Vízlágyítók – mosásra, nem ivásra alkalmas vizeket állítanak elő

A világ egyes részein a vízben jelentős mennyiségű kalcium van, ekkor mondják azt a vízre, hogy nagyon kemény.

Miért használjunk ionizált savas vizet?

Bár alkalmanként belsőleg is használható kis mennyiségben, amint ezt a betegségek kezeléséről szóló fejezetben láthatjuk.

- mellékhatások nélkül kezelhetők a pattanások
- jótékony hatással van a korpa kezelésére
- gyógyítja a krónikusan száraz szemeket
- jó ekcéma kezelésére
- nagyon hatásos öblítő, a haj csillogó és egészséges lesz
- hidratálja a bőrt
- puhítja a bőrt
- a sebek gyorsabban gyógyulnak, és fertőtleníthetők az ionizált savas vízzel
- az ionizált savas víz rendszeres használata feszessé teszi a bőrt és eltünteti a kisebb ráncokat
- a lábszár ionizált savas vízzel való borogatásával sikeresen kezelhető a cukorbetegség okozta lábszárfekély
- sikeresen kezeli a gombás bőrt
- orvosolja a rovarcsípések okozta fájdalmat és/vagy viszketést
- rovarirtó szerként hasznos a növények számára
- ionizált savas vízzel megmosva fertőtleníthetjük az élelmiszereket, például a zöldséget
- elpusztítja a legtöbb baktériumot.

előforduló szervesen oldható sók (hidrokarbonátok, karbonátok, szulfátok, kloridok stb.) feladata nem az, hogy a szervezetünket ásványi anyagokkal (makro-, mikro-, és nyomelemekkel) lássák el. A vízben fellelhető szervesen oldható sók ugyanis nem képesek elforgatni a polarizált fény síkját. Ezen tulajdonságok nélkül nem tudnak behatolni (vagy legfeljebb csekély mértékben) a sejt-hártyákba, ezért a sejt-hártyán kívül megnövekszik az ozmotikus nyomás, a sejten belül pedig csökken a nyomás és így ott vízhiány lép fel. Számos betegség léphet fel a sejtegyensúly zavarása miatt.

Az egészséges, tiszta ivóvíz az egyetlen folyadék, amit az ember tartósan megihatna.

Az egészséges, tiszta víz a legfontosabb forrása az ember egészségének. Nincs belőle annyi, hogy vezetékén keresztül elpazaroljuk. Szigorúan külön kell választani az ivóvizet a háztartási és az ipari vizektől. A tiszta, egészséges ivóvíz otthoni forrása hosszabb távon a legolcsóbb megoldás. A beruházás mindenkinek megéri!

Csak a tiszta, egészséges és strukturált ivóvíz fogyasztása révén érhető el a legjelentősebb javulás a népegészségügyben, akár százmilliárdos megtakarítások várhatók az egészségügyi ráfordítások területén.

A kételkedőknek végül azt üzenem, hogy hasonlítsák össze az ásványvizek szervesen oldható ásványi anyag tartalmát és az élelmiszerek szerves kötésű ásványianyag-tartalmát szervezetünk napi szükségleteivel. Ebből kiderül, hogy az ásványvizek

a szükséges ásványi anyagok legfeljebb egytizedét tartalmazták, a többi az ételeinkből származik, és ráadásul szerves kötésű formában könnyen emészthető.”

prof. dr. Török Szilveszter

Mondhatnánk úgy is, hogy a legjobb üveg pezsgő sem ér semmit, ha nem tudjuk kinyitni. Nem minden szívódik fel, amit megesszünk, megiszunk.

Egy doboz kóla semlegesítéséhez 32-szer annyi csapvizet kell meginni, mint a kóla mennyisége.

Az ionizált lúgos vízből elméletileg csak ugyanazt a mennyiségű 11, 5-es pH-jú ionizált vizet kell elfogyasztani, mint amennyi a kóla.

Az ionizált lúgos víz fogyasztásának pozitív mellékhatása, hogy nem vonja el a szervezetből az olyan értékes lúgos vegyi anyagokat, mint a kalcium, a kálium, a magnézium és a nátrium.

Mi az ionizáció?

Az eljárás folyamán a pozitív ionok a negatív elektród felé mozdulnak el (a negatív elektródot katódnak nevezik). A negatív ionok a pozitív elektród felé mozognak (a pozitív elektródot anódnak nevezik). Amikor az ionizációs elektromos áram megszűnik, az oldott ionok fokozatosan visszarendeződnek, a víz pedig visszatér a semleges állapothoz (peppermint).

A víz ionizációja

Ez az ioncsere akkor is lehetséges, ha nincsenek ásványi anyagok a vízben. A vízmolekula, a H₂O az ionizáció során egy hidrogénionra (H⁺) és egy hidroxidionra (OH⁻) bomlik. Ez a fizikai reakció idézi elő a jelenlévő ásványi anyagok ionizációját.

Mikor fogyasszunk ionizált lúgos vizet?

Az ionizált lúgos vizet ne fogyasszuk étkezés közben vagy röviddel az étkezés után. A gyomornedv nagyon savas, pH értéke 1,5, ami az elfogyasztott ételek emésztéséhez szükséges. A lúgos víz röviddel étkezés előtt vagy után, illetve közbeni fogyasztása nemcsak hogy felhígítja a gyomornedvet, de lúgossá is teszi, ami nem kívánatos.

Vizet, és különösen lúgos vizet, fél órával étkezés előtt vagy után célszerű fogyasztani.

Mennyit fogyasszunk?

Igyunk meg naponta másfél liter ionizált vizet, hogy kimosuk a mértékletes étrend savas bomlástermékeit, és hogy lassan lebontsuk az évek alatt felhalmozódott savakat. Azt azonban mindenki saját szükséglete és kívánsága szerint dönti el, hogy mennyit fogyaszt. Mindenkinek saját magának kell megtalálnia a megfelelő mennyiséget.

A megfelelő adag függ az egyén étrendjétől!

Ha a szervezet savban gazdag étrend következtében több savval terhelt, mint amennyire szüksége van, a bomlástermékek tovább szaporodnak, még akkor is, ha rengeteg vizet fogyaszt az illető.

A lúgos víz és a betegségek

Allergiák, immunrendszer: az olyan allergiák, mint az asztma, a szénanátha, az immunrendszer nem megfelelő működése miatt alakul ki. Az immunrendszer sejtjei az ártalmatlan anyagokat is „betolakodónak” vélik, és allergiás reakciót váltanak ki.

Igyünk folyamatosan lúgos vizet.

Számos, ha nem is az összes immunrendszeri problémát a pH-érték egyensúlyhiánya, a hatékony barátságos baktériumok hiánya, valamint az antibiotikumok felesleges használata következtében rezisztenssé vált vírus- és baktériumtörzsek okozzák. Németországban azt állítják, hogy a magasabb oxigénszintű vér jó védelem a járványos betegségek ellen. A japánok úgy vélik, hogy a lúgosabb vér segít az immunrendszer megerősítésében. Végül is mindkét országban ugyanazt mondják, mivel az ionizált lúgos víz egyidejűleg növeli a vér lúgosságát és oxigéntartalmát. A napi fenntartó adag lúgos víz fogyasztása javallott.

Aranyér: a belek ürítése után (naponta 1-2 alkalommal), mossuk meg az érintett területet savas vízzel, hagyjuk megszáradni (körülbelül 5 perc), majd helyezzünk rá lúgos vízzel átitatott vattapamacsot. Belső aranyér esetén alkalmazzunk savas vizes beöntést (0,5-1 dl) körülbelül 5 percig. Azután lúgos vizes beöntést végezzünk el körülbelül fél óráig. A kezelés elején igyünk 1,5 dl savas vizet éhgyomorral, majd két órával később fogyasszunk el 2,5 dl lúgos vizet. Ezt követően 4 óránként igyünk még lúgos vizet, mindig fél órával az étkezés előtt.

Asztma: igyünk folyamatosan lúgos vizet.

Álmoság: gyakori, hogy az étkezések után az emberek fáradtnak vagy álmosnak érzik magukat. Egyesek „sziesztáznak” egy kicsit. Ennek az az oka, hogy az étkezés után a gyomornak rengeteg savra, sósavra van szüksége, hogy lebontsa az elfogyasztott ételleket. Mivel szervezetünknek nincs olyan „tartálya”, ami ezt a savat tárolná, ezért a szervezetnek a sósavat a vérből rövid időn belül elő kell állítania. Ugyanakkor, amikor az étel bejut a vékonybélbe, a nagyon lúgos hasnyál a vékonybél nyílásába jut, hiszen ha nem így lenne, a gyomorsav „fel-falná” a vékonybelet. Ez alatt a folyamat alatt a vérben megemelkedik a szénsav, ami a fáradtságot okozza. A lúgos víz fogyasztása étkezés előtt és után egy fél órával nagyon hatékony.

Bőrgyulladás: mossuk le az érintett területet először savas vízzel, majd 10-15 perccel később lúgos vízzel.

Az „ionizált lúgos víz fenntartó adagja” azt jelenti, hogy igyünk naponta 1,5-2,5 liter 9,2-9,5-es pH-jú lúgos vizet

Harald W. Tietze utasítása nyomán elkészítettem jómagam is egy titánium elektródás ionizátort. Egyszerű és olcsó, tehát népszerű változat, viszont dolgozni kell rajta. Napi 2-3 liternél nem lehet több ionizált vizet készíteni vele. Körülnéztem a világban, hogy hol gyártanak családi méretű ionizátorokat. Ezek jobban kötik a kemény európai minőségű vizet, és az elektródájuk platina bevonatú, ami nagyobb garancia, hogy a lúgos víz fogyasztásával nehézfémeket ne vigyünk szervezetünkbe.

Hormon a csapvízben?

A gyógyszerszármazékokra nem hat a tisztítás

Új kérdések, amelyekre még nincs válasz. Egyelőre csak isszuk a levét.

Budapesten évente mintegy 20 tonna novamidazofen – az Algopyrin és más gyógyszerek hatóanyaga – kerül a természetes vízfolyásokba. Emellett női nemi hormonok és fájdalomcsillapítók maradványai úsznak le a folyón. A jelenleg működő szennyvíztelepi technológiák egyike sem alkalmas a kis koncentrációjú gyógyszermaradványok kiszűrésére.

Ismert, hogy a gyógyszerek hatóanyagának nagy része a vizelettel eltávozik. A gyógyszerszármazékok természetbe kerülése külföldön már 10 éve napirenden van, ugyanis amikor nagy érzékenységű műszerekkel vizsgálták a szennyvíztelepekről kikerülő vizek minőségét, kiderült, hogy a gyógyszerszármazékok nem tűnnek el a szennyvízkezelés során.

A külföldön elvégzett mikrobiológiai vizsgálatok valószínűsítik, hogy az élővizekbe kerülő gyógyszerszármazékok, hormonok hatással lehetnek vízben élő szervezetekre, a táplálékláncre, befolyásolva az ökológiai egyensúlyt. Az antibiotikumok maradványai befolyásolhatják a baktériumok szaporodását, a gyógyászatban alkalmazott antibiotikumokkal szemben ellenálló baktériumfajok elterjedését idézhetik elő. Bizonyos hormonkészítmények – a fogamzásgátlók lebomlásából származó női nemi

Cukorbetegség (diabétesz): az ionizált lúgos víz rendszeres, és nagy mennyiségű fogyasztása még a legkomolyabb cukorbetegségek kezelésére is alkalmasnak tűnik.

Csontritkulás (osteoporosis): az előrehaladott életkorral és a növekvő savassággal a kalcium elvonódik a csontszerkezetből, hogy fenntartsa a vér és a szervezet oly fontos pH-értékét. A csontok fő alkotója a kalcium és a foszfor. A kalcium elvonásával a csontok törékennyé válnak, azaz csontritkulás lép fel.

Ahhoz, hogy a csontokban megállítsuk a kalciumhiányhoz vezető folyamatot, fogyassunk szerves kötésű kalciumot és igyunk sok lúgos vizet.

Depresszió: az ionizált lúgos víz fogyasztásával hosszabb távon nagyon jó eredményeket érhetünk el. „Savasodás = besavanyodás.”

Elhízás: a férfiaknál a has, a nőknél a csípő a „raktározott savas bomlástermékek” jelzői. A vérkeringés mértéke ezekben a lerakódásokban nagyon kicsi, ez az oka annak, hogy azok, akik fogyókúráznak, mindenholon le tudnak adni kilókat, csak onnan nem, ahonnan szeretnének. A lúgos víz fogyasztásával lassan, de biztosan semlegesíteni tudjuk ezeket a savas bomlástermékeket.

Egy másik fontos tényező a fogyással kapcsolatosan az, hogy az étel utáni sóvárgás – ami általános nagyon sok túlsúlyos embernél – minimalizálódik vagy teljesen eltűnik. Azok a túlsúlyos emberek, akik ezt a vizet itták, egymástól függetlenül tapasztalták ezt.

Égési sérülések: lyukasszuk ki a hólyagokat steril tűvel, és borogassuk a sérült részt savas vízzel körülbelül 10 percre, majd 5 perccel később borogassuk a sebeket lúgos vízzel. A lúgos vizes borogatást ismételjük meg háromóránként, a teljes gyógyulásig. A kezelés alatt a sérült részeket steril kötéssel kell óvni.

Fejfájás: igyunk meg 1 dl savas vizet. A fájdalom kevesebb, mint egy órán belül megszűnik.

Fejlődési rendellenességek: ezeket „ionos kalcium hiánya okozta tünetegyüttesnek” is lehet nevezni. Fogyasszuk a maximálisan megengedett mennyiségű lúgos vizet.

Fogfájás: öblítsük át a szájüreget naponta többször savas vízzel körülbelül 10 percre.

Gombák (kellemetlen izzadságszag és lábszag): mossuk meg naponta kétszer az érintett területeket, először savas vízzel mintegy 10 percre, majd ezt követően 5 percre lúgos vízzel. Ismételjük meg a műveletet naponta, három héten keresztül, még akkor is, ha már a tünetek

megszűntek, így megelőzzük a kiújulást. A cipóket és a zoknikat savas vízzel célszerű tisztítani.

Gyomorégés: fogyasszunk el 1 dl lúgos vizet.

Gyulladások: az érintett területeket mossuk meg először savas vízzel, majd hagyjuk megszáradni. Ezután készítsünk meleg (37-40 °C-os) lúgos vizes borogatást, és helyezzük föl két napra. További lúgos vizes kezelések javallottak éjszakára. Ez az eljárás a rejtőző tumor és fekélyek kezelésére is alkalmas.

Hajhullás: mossuk meg az érintett területet naponta kétszer, először savas vízzel körülbelül 10 percig, majd ezt követően lúgos vízzel 5 percig. Ezt a műveletet ismételjük meg naponta, három héten át, akkor is, ha már gyógyulást tapasztalunk, máskülönben visszaáll a kezelés előtti állapot.

Hasmenés: igyunk 2 dl savas vizet. Ha egy órán belül nem tapasztalható javulás, fogyasszunk el még 2 dl savas vizet. A javulás érzékelhető lesz.

Hátfájdalmak, megfázással társítva: helyezzünk savas vizes borogatást az érintett részekre naponta ötször, fél órára. Igyunk 1,5 dl savas vizet naponta ötször, étkezés előtt egy fél órával.

Herpesz: az érintett területet naponta kétszer borogassuk, először mintegy 10 percig savas vízzel, majd körülbelül 10 percig lúgos vízzel. A herpesz napi kezelését három héten keresztül végezzük, még abban az esetben is, ha a tünetek megszűnnek, máskülönben visszaáll a kezelés előtti állapot. A herpesszel megfertőzött ruházatot, fehérneműt vagy lábbelit savas vízzel kell fertőtleníteni.

Hüvelygyulladás (a hüvelyfolyás néhány fajtája): irrigáljunk 40 °C-os savas vízzel 3-5 estén át lefekvés előtt mintegy 10 percig. Ismételjük meg később a folyamatot azonos hőmérsékletű lúgos vízzel 15-20 perccel. Az irrigálást a mindenhol kapható irrigáló felszereléssel végezzük.

Influenza, általános megfázás: naponta nyolcszor mossuk át az orrjáratokat savas vízzel és gargarizáljunk 10 percig. Fogyasszunk lúgos vizet lefekvés előtt. A kezelést 2-3 napon át végezzük.

Influenza: többször öblítsük át az orrot és a torkot az első tüneteknél. Este igyunk 2 dl lúgos vizet. A tünetek 24 óra múlva eltűnnek.

Izomfájdalmak edzés után: fogyasszunk lúgos vizet. Ízületi fájdalmak: fogyasszunk naponta háromszor 1 dl lúgos vizet étkezés előtt két órával. A reumás fájdalmak 2-3 napon belül megszűnnek.

hormonok – hatására csökken a hím halak aránya a nőstényekhez képest, s megváltozik a békák szaporodása is. Ha kevesebb az ebihal – egy sor más állat tápláléka – ez megzavarhatja a táplálkozási láncot.

A németországi (különösen Berlin környéke) szennyvíztisztító telepek nem bírják maradéktalanul kiszolgálni az ott élő lakosságot – hasonlóan Budapesthez, ahol a szennyvíz 55 százaléka máig tisztítatlanul folyik a Dunába. A problémát a leghatékonyabban a gyógyszer-vegyészek oldhatnák meg, amihez persze ösztönözni kellene a gyógyszeripart. Ehhez olyan jogszabály kellene, amely előírná, hogy csak biológiailag lebontható hatóanyagokat tartalmazó – gyógyszerek kerülhessenek forgalomba.

Főleg a fájdalomcsillapítók, a gyulladáscsökkentők, az antibiotikumok és a hormonkészítmények terhelik a környezetet. A világon a természetes vízfolyásokban eddig körülbelül 20 féle gyulladáscsökkentőt találtak, és ezekből nyolcat már csapvízben is kimutattak. Ennek ellenére az ivóvíz-szolgáltatás laboratóriumi a gyógyszer-maradványok jelenlétét ma még nem vizsgálják.

Forrás: Népszabadság, Ötvös Zoltán
2005. december 1.

Ízületi gyulladás: ez az úgynevezett „korral járó betegség” főleg a húgysav fel nem oldott kristályainak felhalmozódását jelenti. Ez azonban nem a korral, hanem a savas bomlástermékek felhalmozódásával összefüggő betegség! Fogyasszuk a maximálisan megengedett mennyiségű lúgos vizet.

Koleszterin: biztos vagyok benne, hogy a koleszterinnel kapcsolatos végszó eddig még nem hangzott el. A koleszterin szervezetünk egyik nagyon fontos eleme.

A koleszterin mintegy 80%-át szervezetünk termeli, nem az ételeken át jutunk hozzá.

Vajon jogos-e a koleszterintartalmú ételek fogyasztásától való félelem, és a túl magas koleszterinszint vajon csak ion-egyensúlytalanság? A lúgos víz fogyasztása jótékony hatással van a koleszterinszint egyensúlyára.

Köhögés: igyunk naponta négyszer, étkezés után fél órával 1 dl lúgos vizet, két napon át.

Köszvény: ez az ízületekben található, főként húgysavból kivált kristályokból álló lerakódás. Nem a korral összefüggő betegség, hanem savas lerakódás okozza! Fogyasszunk maximális mennyiségű lúgos vizet.

Kövek: a lúgos víz fogyasztása lassan feloldja a karbamidból felépülő köveket. Krónikus fáradtság: fogyasszunk ionizált lúgos vizet.

Lábszárfekély: áztassuk a lábakat savas vízben, majd alkalmazzunk lúgos vizes borogatást fél órán át. A borogatást ismételjük meg négyóránként. Ha a fertőzés visszatér, áztassuk a sebet savas vízben minden 4. órában mintegy 10 percre, hagyjuk megszáradni, majd használjuk a lúgos vizes borogatást.

Igyunk 2-3 dl lúgos vizet naponta lefekvés előtt. Használjunk steril kötést az érintett területeken, és maradjunk ágyban a kezelés legnagyobb része alatt.

Lábujjak közötti kipállás (epidermophytosis): a lábat naponta kétszer meleg savas vízben áztassuk.

Magas vérnyomás: hosszú éveken keresztül gyógyteákkal és részben fermentált herbateákkal szabályoztam a magas vérnyomásomat. Különböző okok miatt különböző időszakokban ittam az ionizált vizet, de a magas vérnyomásomat illetően – ami általános a családban – semmilyen hatását nem tapasztaltam. Pár hónapon keresztül rendszeresen fogyasztottam ionizált lúgos vizet, és azt tapasztaltam, hogy a vérnyomásom gyógyteák fogyasztása nélkül is szabályos volt.

Mandulagyulladás, gégegyulladás: gargarizáljunk naponta ötször savas vízzel körülbelül három napon át. Minden gargarizálás után fogyasszunk 0,5 dl lúgos vizet. A fájdalmak már az első napon eltűnnek. A mandulagyulladás 3 napon belül elmúlik.

Májgyulladás: az első napon igyunk 3 dl savas vizet naponta ötször étkezés előtt egy fél órával. A következő 3-4 napban igyunk 3 dl lúgos vizet naponta ötször étkezés előtt egy fél órával.

Másnaposság: a savképző italok semlegesítéséhez és a pH-szint kiegyensúlyozásához igyunk sok lúgos vizet.

Migrén: fogyasszunk lúgos vizet.

Mitesszerek: lásd a pattanásokról szóló részt.

Pattanások (akne): először tisztítsuk meg a bőrt hagyományos módon, aztán mossuk meg először savas, majd lúgos vízzel. Mitesszerek leghatékonyabb megelőzésére is ajánlják ezt a módszert.

Pikkelysömör (psoriasis): mossuk át az érintett területeket savas vízzel többször egy nap, és fogyasszunk lúgos vizet. Prosztata megnagyobbodása: fogyasszunk 1 dl lúgos vizet naponta négyszer, fél órával az étkezés előtt, mintegy 8-12 napon át. Három-négy nap múlva a vizeletürítés normalizálódik. Az ödéma 8 napon belül kezd felszívódni. Számos esetben a fent javallott napi 4 dl nem elegendő. Egy liternyi vízbevitel megközelíti a megfelelő mennyiséget bárki számára, aki a nyugati étrendet követi.

Rák: a nagyon lúgos vér összetett egészségügyi problémákat okoz (anyagcsere alkalózis vagy légzési alkalózis). **A hosszan tartó alkalózis (a pH 7,5 felett) egyik krónikus következménye, hogy a tumorok növekedését elősegítő közeget teremt.**

A rákos sejteket illetően a másik érdekes tényező: nemcsak ellenőrizetlenül nőnek, hanem teljesen különböznek a normális sejteinktől. A test normális sejtjei oxigént lélegeznek be, és széndioxidot ki. A ráksejtek oxigént lélegeznek ki. Csak a növények bocsátanak ki oxigént! Ebben az értelemben a rák „növényi növekedést” jelent a szervezetben.

Reggeli rosszullét: születésünk pillanatában vagyunk életünk leglúgosabb állapotában. Ettől a naptól savak halmozódnak fel a szervezetünkben. A terhesség alatt a fejlődő magzat az anyától rengeteg lúgos anyagot von el, ennek eredményeképpen az anya vére savassá válik. Alvás közben a magzat általi elvonás erősebb, mint napközben. Ez az oka a reggeli rosszullétnek.

Sebek és horzsolások: mossuk le a sebet először savas vízzel, majd körülbelül 5 perccel később ismétljük meg a műveletet lúgos vízzel. Kössük be a sebet steril gézzel, és mossuk át 4-6 óránként lúgos vízzel, míg be nem gyógyul.

Székrekedés: igyunk éhgyomorra fenntartó adagban lúgos vizet, különösen reggel, legalább fél órával reggeli előtt.

Szénanátha: lásd az allergiákról és az asztmáról szóló részeknél.

Szív: a legtöbb szívbetegség egyben savas bomlástermékek lerakódása által okozott betegség. Egyesek bizonyosan nem értenek velem egyet, mivel a kalcium a kötőanyag a „lerakódásban”. A kalcium megköti az olyan bomlástermékeket, mint a koleszterin, a kollagén, a fibrin, a nehézfémek, a mukopoliszacharidok, az izomszövet és más anyagok. A lerakódás csak artériákban keletkezik, tehát a friss vért a test többi részébe szállító erekben, a vénákban nem. A lerakódás csökkentése és a szív állapotának javítása céljából a napi fenntartó adag lúgos víz fogyasztása javallott.

Vastagbélgyulladás: lefekvés előtt igyunk 1 dl 37-40 °C-ra felmelegített savas vizet. Húsz perccel később igyunk meg 1 dl 37-40 °C-ra felmelegített lúgos vizet. Ezt az eljárást három napon át kell folytatni. A fájdalmak már az első nap után enyhülnek.

Vese: amint a vérben a lúgos víz fogyasztásának eredményeképpen a savas lerakódás semlegesítődik, a vesének meg kell szűrnie az ammóniához, só maradékokhoz és húgysavhoz hasonló toxinokat, melyeknek a vizelettel együtt kell eltávozniuk a szervezetből. Nagy mennyiségű lúgos víz fogyasztása segíti a savak hígítását, és segíti a vesét a bomlástermékek kiürítésében.

Vízlágyítóval a víz savasabbá válik, hiszen a lágyító a kalciumionokat nátriumionokra cseréli ki. Ez a lágyított víz mosóport takarít meg, megóvja a csöveket, a melegvíz ellátó rendszert és az edényeket a kalcium lerakódásától, de emberi fogyasztásra nem javasolt!

Az ionizálással a lúgos vízben – időtartamtól függően – a fluor koncentrációja nagyban csökkenthető.

Azok vagyunk, amit megesszünk. Ételnünk egyszerre legyen egészséges és finom. Az ételnek frissnek, élőnek, természetesnek és a lehető legkevésbé feldolgozotttnak kell lennie.

Vesekő: mivel a vesekő kalciumból, foszforsavból és húgysavból épül fel, egyes emberek azt hiszik, hogy a vesekő a szervezet kalcium többletének jele. A kalcium csak a kötőelem a kőben, csökkenti a foszforsav és a húgysav mérgező tulajdonságait. A vesekövek nem lúgosak. A vesekövek nem oldódnak fel a savas vizeletben – míg a kalcium igen. **A lúgos víz fogyasztása elősegíti a savas bomlástermékek feloldását, és felszabadítja a kalciumot.**

Vérkeringés, nem kielégítő: a lúgos víz fogyasztása csökkenti az ütőerekben lerakódott plakkokat, így javítja a keringést.

Vérzés: a külső sérülések kezelhetők savas vízzel, ami elállítja a vérezést, egyben fertőtlenít is (2,7 pH-nál nincs baktérium). Ínyvérzés esetén ajánlott a száj savas vízzel való öblítése, valamint a fogak mosása a vérzés megelőzésére. Én személy szerint gyermekkorom óta fogínyvérzésben szenvedek. És igen, a savas víz rövid ideig megszüntette a vérezést, de nem szüntette meg a probléma okát.

Különböző fogkrémeket próbáltam ki az évtizedek során, de csak egy, mégpedig a teafából készített fogkrém bizonyult hatásosnak. Sőt, mióta nagy mennyiségben ionizált lúgos vizet iszom, teljesen megszűnt a fogínyvérzés.

Vízvisszatartás: a lúgos víz fogyasztása nagyon jótékony hatású. Gyógyteás kiegészítő kezelésként az aprócsalán (*Urtica urens*) teája nagyon hasznos.

Léteznek az ionizált víz negatív mellékhatásai?

Van egy régi mondás, amely szerint, „ahol napfény van, ott árnyék is”. Ez idáig úgy tudjuk, hogy az ionizált víznek valójában nincs negatív mellékhatása, kivéve, ha nagy mennyiségben fogyasztunk savas vizet vagy ha lúgos vízzel öntözzük a növényeket. Van azonban néhány megfontolandó dolog.

1. A víz. Valóban nem lehet negatív mellékhatása az ionizált víznek a nem ionizált vízhez képest, hiszen ugyanazok az összetevők vannak benne. A hozzáadott iontöltés a plusz. Ha azonban savas és lúgos vízre osztjuk fel a vizet és elfogyasztjuk, az összetevők koncentrációja eltér. Ha elfogyasztunk 2 liter normális és aztán 2 liter ionizált lúgos vizet, a lúgos ásványi anyagok bevitele duplája lesz a sima vízének. Ugyanezzel a vízmennyiséggel savas ásványi anyag sem jut be. **Sőt az ásványi anyagokat a szervezet ionizált formában sokkal könnyebben veszi fel, és azok képesek semlegesíteni az ellenkező töltésű anyagokat, ugyanúgy, mint az ionizált lúgos víz a savas bomlástermékeket.**

2. Az ionizált vizet készítő berendezés. Ez további szennyeződések forrása lehet. A berendezésnek 3 fő része van: a tároló, az elektródok és a membrán. Szükségtelen mondani, hogy minden elemnek élelmiszer-minősítés szempontjából, megfelelő anyagból kell lennie. Ám ez még nem elég. Amikor belefogtam a saját ionizált vizem elkészítésébe, membránként zergebőrt használtam, amit egy keretben helyeztem el a tároló közepén. A tároló mindkét végén rozsdamentes acélból készült elektródokat használtam. A rozsdamentes acél élelmiszer-minősítés szempontjából rendben van. A műanyagból és a bőrborításból származó mérgek kiszűrése végett az első néhány adagot eldobtam. Aztán elkezdtem inni a vizet. Furcsa érzésem volt, és az íze is furcsa volt. De azt mondtam magamnak: „ez jó neked”, és több napig ittam a vizet. Aztán két napra el kellett mennem, és elfelejtettem kivenni a vizet a készülékből és kikapcsolni azt. Amikor visszatértem, a víz szörnyen nézett ki, kékes barna volt. A fő meglepetés ezután jött, amikor kitakarítottam a berendezést, az anód (az elektromosan pozitív elektród) ugyanis szétesett. A felszíne rozsdás volt, és apró lyukak voltak benne, mintha férgek rágták volna meg. Az elektród szélei fűrészlaphoz hasonlítottak. Ha magunk készítjük el saját vízaktivátorunkat, fontos, hogy az összes használt anyagnak nemcsak élelmiszer-minősítés szempontjából megfelelőnek, hanem elektrolitikusan semlegesnek is kell lennie. Az elektródák készülhetnek szénből, irídiumból, titánból és platínából. Membránként olyan anyagokat lehet használni, mint a porózus porcelán, a bőr vagy más féligáteresztő, elektrolitikusan semleges anyag.

Oxigén

Testünk összes sejtjének szüksége van oxigénre, függetlenül attól, hogy hol található. Az elégtelen oxigénellátás gyengíti a sejteket, és oxigén nélkül nagyon rövid idő alatt elpusztulnak. Agysejtjeink oxigén hiányában például 15 másodpercen belül elhalnak.

A sejtek elégtelen oxigénellátása kapcsolatban áll korunk egyik legrettegettebb betegségével, a rákkal. A ráksejtek olyan környezetben szaporodnak, ahol kevesebb az oxigén, ahol a normális, egészséges sejtek nem tudnak fejlődni. A ráksejtek utálják az oxigént.

A gombák elszaporodása (*Candida albicans*) oxigénszegény környezetben alakul ki, és elterjedhetnek a szervezetben. Az alacsony oxigénszint nemcsak káros gombákkal, hanem barátságatlan baktériumokkal is együtt jár. Két csoportba osztjuk a baktériumokat: aerob és anaerob baktériumok. Az aerob baktériumok (nagy részt) barátságosak, és szükségesek a megfelelő emésztést elősegítő bélflórához. Ez kulcstényező a betegségek megelőzésében és gyógyításában. Az oxigén elpusztítja az ártalmas anaerob baktériumokat, és ösztönzi a jó, barátságos, szinergista baktériumok növekedését.

Az oxigén ugyanúgy, mint az ózon és a hidrogén-peroxid, lúgosító hatással van a vérre. A savas vérben sok a széndioxid és kevés az oxigén. A lúgos víz fogyasztása növeli a vérben az oxigénszintet, egyúttal csökkenti a széndioxid (CO_2) szintjét.

A víz, amit iszunk, gyakran oxigénszegény, mivel klórt, fluort és számos más vegyi anyagot adnak hozzá. Nemcsak ezek a vegyi anyagok pusztítják el a barátságos baktériumokat, amelyekre szükségünk van ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, hanem azok az adalékanyagok is, amiket a vízbe raknak. Ezek elvonják az oxigént a vízből, és így egészségtelen itallá teszik azt.

A stabilizált oxigén, az O_2 kapható a boltokban, és hozzáadják a vízhez. Általános egészségjavító és -fenntartó céllal használják. Csak magasabb dózisban, orvosi receptre lenne szabad alkalmazni olyan betegségekre, mint az ízületi gyulladás és a rák.

Kedves Harald!

Tíz éve született a *Fiatalodj, ne öregedj!* című könyv és valóban akkor korszakalkotó volt a lúgosítás gondolata. Most 2008-ban a könyved utógondozása kapcsán kezembe került Teoro Higa könyve, az EM effektív mikroorganizmusokról, és ez alapvetően felborította bennem az antioxidánsokról kialakult képet. A lúgos vízzel OH ionokat viszünk a szervezetbe. Antioxidáns tulajdonságát kifejtve azonban mi lesz a visszamaradt erősen oxidatív, aktív oxigén molekulákkal?! Mi biztosítja az oxigén regeneratív folyamatait?! Amennyiben ez nem következik be, úgy az antioxidánsból ádáz szabadgyököt szabadítunk a szervezetbe! Az oxigén pusztítja az anaerob baktériumokat – ezek szén-dioxidot vesznek fel és oxigént termelnek – „megközelítőleg 100 különféle mikroorganizmus törzs található a bélrendszerben, de egyedül a lakto-bacillus bifidusz képviseli a jókat, és néhány patogén mikroba törzs a rosszakat. Közöttük állandó harc folyik az elsőségért, az alárendeltek követik a győztest. Mindaddig, amíg elegendő lakto-bacillus bifiduszt fogyasztunk, az emésztésünk egészséges marad!”

A lakto-bacillus bifidusz az anaerob mikroorganizmusok csoportjához tartozik, és szervezetünk regeneráló baktériumtörzsének 90%-át teszi ki. A patogén törzsek nagy részét viszont aerob

Az oxigén lúgosító hatással van a vérre, mivel csökkenti a savasító hatású széndioxid mennyiségét. A lúgos víz fogyasztása növeli a vér oxigénszintjét.

Mitől lúgos a víz és hogyan fejt ki hatását?

Csak a frissen készített lúgos víz a hatásos, mivel a redukciós ORP potenciál, amelynek antioxidáns hatása van, bizonyos idővel elmúlik, illetve a benne lévő lúgosító ásványok is újból rendeződnek és élettanilag már nem hatásosak.

A víz meddig tartja fenn ionos tulajdonságait?

Erre vonatkozóan magyarországi kísérletek nem történtek, viszont egy jó barátom Bob McCauley (USA) adott választ erre a kérdésre.

„Tehát maga a hidrogén ionok 30-90 perc *elteltével* átalakulnak. Az ORP (redukciós potenciál), amelyet mV-ban mérünk 48-96 óra között illuminálódik el a vízben. Az ORP-t lúgosító készülékkel 240-420 mV között lehet előállítani.

Ez a víz minőségétől is függ, hogy az eredeti víz struktúraszerkezete mennyire volt rendezett, mert minél struktúráltabb egy víz, annál nagyobb az ionos értéke, amiből ki lehet indulni. Tehát maximum 4 napig tartják meg a redukciós-potenciáljukat.

A lúgosság, vagyis a magas pH érték 3-8 nap között áll fenn. Ez függ a lúgosított víz lúgosító ásványi anyag tartalmától is.

Bob szerint, hogy ha egy speciális magnézium lúgosító rudacskát teszünk a lúgosított vizünkbe, akkor ezek az értékek 30%-kal is növelhetők. Ez azt jelenti, hogy a negatív ORP-t még egy nappal tovább megőrzi, és a lúgosságot ki lehet tolni még 2-3 nappal. Ezek nem elhanyagolható dolgok.

Ezt a lúgosító kis magnézium rudat utazás során is beletehetjük bármilyen vizünkbe, és egy pár órán belül lúgos vizet tudunk készíteni. (Úgy gondolom, ez népszerű lehetne Magyarországon is. – a szerk.)

A savasított víz mennyi ideig tartja fent savas tulajdonságait?

Sokan állítanak elő savas vizet is azért, hogy az arcukat lemossák, gargarizáljanak vele, különféle fertőzött felületekre alkalmazzák.

A savas, ionizált víz hűvös, zárt, sötét helyen tárolva 150 napnál is tovább tartható főleg úgy, ha a víz nincs lezárva, tehát érintkezik

levegővel. A hidrogén ionok 30-90 perc múlva kezdenek újból visszaalakulni normál kötésekké.

A magas redukciós potenciál – a savas víznél pozitív potenciálról beszélünk – 48-96 óráig fennmarad. Általában, amikor a savas vizet bontjuk, a pozitív potenciál akár +600 mV érték is lehet. Az alacsony pH értéket 7-14 napig is fenntartja, de még egyszer elmondom, hogy sokkal lankásabb ez a görbe, amíg elveszti a savasodás értékét.

Mennyi lúgos vizet fogyasszunk?

Napi fél vagy 1 liter víz fogyasztása nem okozhat bajt. Ha több napos víz áll rendelkezésre, akkor a mennyiséget növelni kell. **Vizszont 4-5 napnál régebbi lúgos vizet ne igyunk, mert ott már a lúgosító ásványok ionos töltése teljes egészében elveszik. Vagyis ionok nélkül egyetlen lúgosító ásvány sem képes kötéseket létrehozni a testben, tehát nem biztos, hogy jótékony hatásúak”.**

Sang Whang szerint az embernek 32 pohár „kemény lúgos” (nem ionizált) vizet kell meginnia ahhoz, hogy semlegesítsen 1 doboz kólát, melynek a pH-ja 2,5! Ha gyermekei legközelebb hasonló üdítőitalért ácsingóznak, itasson meg velük először 32 pohár kemény lúgos csapvizet, hogy „kvalifikáljuk” magukat az üdítőre. Kíváncsi vagyok, hogy kérnek-e legközelebb! A víz maga is erős ionizáló anyag, ezt tapasztalhatjuk a közönséges só feloldásánál. A só nátrium-klorid (NaCl). Vizes oldatban a két elem szétbomlik, nátriumion (Na⁺) és kloridion (Cl⁻) keletkezik, melyek szabad ionokká válnak, és mozogni tudnak a vízben.

Sav- vagy lúgképző ételek

A savas és a lúgos ételeknek két fajtájuk van.

Az egyik a savas vagy lúgos étel, a másik pedig a sav- vagy lúgképző étel.

A második csoport „visszafordító” hatása gyakran félrevezeti az embereket.

A citrom például nagyon savas, 1,9-es pH-jú, de ez a gyümölcs növeli a szervezet lúgosságát, és lúgosító hatása van. Ha valaki étellekkel szeretne hatni szervezetének pH-jára, nem annyira az a fontos, hogy tudja az adott étel pH-ját, hanem, hogy ismerje az étel által a szervezetben kiváltott reakciót.

Az egészséges életmódra ügyelő emberek már évtizedek óta figyelmeztetnek arra, hogy étrendünk túlságosan savképző, és korunk betegségei összefüggnek azzal az egyensúlytalansággal, amit az olyan savképző ételek, mint a cukor és a finomliszt okoznak.

Bevásárlási listánk megmagyarázza néhány modern egészségi problémánkat.

mikroorganizmusok alkotják. Amikor ezek a degenerációs törzsek kerülnek többségbe, akkor tapasztaljuk a puffadást, illetve a vastagbélben a rothadási folyamatokat.

Mivel a teljes ökológiai környezet, a degeneratív mikrobák és az erős oxidáció az erős oxidációról szól, mindent meg kell tenni szervezetünk anaerob mikroorganizmusainak támogatásáért. A lakto-bacillus bifidusz és az őt követő bélbaktériumok más törzsei a zimogének (fermentáló baktériumok), illetve a szulfát redukáló, és a fotoszintetizáló baktériumok csoportja.

Az eredmény, hogy a táplálék nem rothadásnak indul a belekben tápanyagul szolgálva a penészgombáknak, parazitáknak, hanem fermentálódnak. A fermentált étel az élő táplálék. Ez a biológiai kapcsolat a szerves és a szervetlen között.

Kérdésem: szabad-e nagy mennyiségben oxigénnel dúsított vizet a szervezetbe juttatni?

Mi gondoskodik a lúgos víz antioxidáns tulajdonságának regenerációjáról? Hol fordul elő természetes formájában oxigénnel dúsított víz?

Kicsit nem ítéltünk elhamarkodottan az oxigén belsőleges használatával kapcsolatban?

Barátod
Jakab István

Mivel a könyv befejezéséig Harald válasza nem érkezett meg Harald a kérdésekre adott válaszai a www.vivanatura.hu weboldalon olvashatóak.

A lúgképző étel a valóságban lehet savképző!

Amint már említettem, azt kitalálni, hogy egy étel savas vagy lúgos, nem könnyű, még akkor sem, ha az összehasonlított ételek organikusak. A különböző helyekről származó adatok más-más eredményeket mutatnak. Nem kétséges azonban, hogy nagy különbség van az organikus és a nem organikus előállított ételek között. A különbség akkora is lehet, hogy akár egy egyébként lúgképző étel is lehet savképző. A fenti információk alapján a következőt láthatjuk:

	Ca/P	lúgképző / savképző/hatás
Zöldbab		
Organikus	1,11	Lúgképző
Nem organikus	0,68	Savképző
Káposzta		
Organikus	1,6	Lúgképző
Nem organikus	0,9	Savképző
Saláta		
Organikus	1,65	Lúgképző
Nem organikus	0,7	Savképző
Paradicsom		
Organikus	0,65	Lúgképző
Nem organikus	0,28	Savképző
Spenót		
Organikus	1,85	Lúgképző
Nem organikus	1,7	Savképző

Tudom, hogy ez nagyon zavarosnak tűnik, de tény, hogy az eredetileg lúgképző ételek lehetnek savképzők. Azt hiszem, ideje ismét rendbe tenni a dolgokat, hogy azt az ételt együk, ami kívánunk – a természetes ételeket. Vegyük kezünkbe sorsunkat, és együnk *valódi ételeket*. Ne keressük a piros, kemény, sokáig eltartható epret, keressük a finomat – ám attól tartok, ilyet nehezen fogunk találni.

Teli hassal éhezünk?

Egy németországi kutatás azt mutatta, hogy egyes mai ételek csak 10%-át tartalmazzák annak a nyomelem mennyiségnek, amit néhány évtizeddel ezelőtt. Az, hogy jó organikus ételhez jussunk, nemcsak a sav- és lúgképző jelleg kiszámításához, hanem az egészségünkhöz is fontos.

Az élelmiszer-feldolgozás savasít

A feldolgozás nem jó az ételeinknek. **Napi bevitelünk legalább egyharmada legyen friss, organikus, feldolgozatlan étel. Az élelmiszer feldolgozása csökkenti a pH-t, az étel savasabb lesz. Egyes feldolgozási módok, mint a mikrohullámú sütés még inkább „megölik” és egészségtelenné teszik az ételeket.** Ahogyan egy szingapúri kutató mondja: „a mikrohullám jó a zoknik és a fehérneműk, mosogatószivacs sterilizálására – és ennyi.”

A gyógyszerek savképzők

A legtöbb gyógyszer savképző. A gyulladásokat például természetesen savas gyógyszerekkel kezelik, de ez csak rövid távú megoldás. A gyulladás oka pH-egyensúlyzavar. Ez egy az okok közül, amiért negatív mellékhatásokat szenvedünk el. A gyógyszerekben lévő savakat lúgos vízzel kell semlegesíteni, majd ki kell őket takarítani.

Sav- és lúgképző elemek testünkben

Savképző elemek		Mennyiség egy felnőttben (68 kg-os testtömegre vetítve)
Foszfor	P	603,000 gramm
Kén	S	100,000 gramm
Klór	Cl	76,500 gramm
Jód	I	0,013 gramm
Lúgképző elemek		Mennyiség egy felnőttben (68 kg-os testtömegre vetítve)
Kalcium	Ca	1,044 gramm
Kálium	K	135 gramm
Nátrium	Na	57 gramm
Magnézium	Mg	19 gramm
Vas	Fe	2,7 gramm

További savasságerősítő tényezők

Földsugárzás és elektronikus szennyezés (elektromágneses terek, sztatikus elektromosság) savasodási tüneteket produkálnak.

Amikor az első könyvemet írtam 1984-ben, tettem egy olyan kijelentést, hogy „az elektronikus szennyezés és a földsugárzás aránytalanul erősítik egymást”. Nem tudtam másként bizonyítani állításomat, csak varázsszavszóval való kereséssel. Néhány évvel később megtaláltam a bizonyítékot: megmértem a test feszültségét a földsugárzással együtt, majd nélküle. **Csak egy lépéssel kilépve a földsugár zónájából, a test feszültsége – mondjuk – 3000 mV-ról 50 mV-ra csökken. Testünk tehát antenna, és reagál a földsugárzásra, valamint az elektronikus szennyezésre.**

Más oka is van kijelentésemnek. Nincs különbség, ha összehasonlítjuk a hosszú időn át földugárzásnak, illetve elektronikus szennyezésnek kitett ember „tipikus” panaszait. A 6 év alatt, amíg kutatásokat végeztem a lúgos és a savas vízzel, összehasonlítottam a tipikus savassági betegségeket a tipikus elektronikus szennyezési betegségekkel, valamint a tipikus, az elektromosság felfedezése előtt ismert földugárzási betegségekkel.

„Az erős mágneses mező megzavarja a sejtmembránt, és nagyon átjárhatóvá teszi. Így az emberek toxikus savas sokkot kapnak. A védőrendszer egyensúlytalanságba kerül, összezavarodik, ami olyan betegségekhez vezet, mint a rák, az ízületi gyulladás és a depresszió.”

Paul Herrmann, épületbiológus, Ausztria

Az összezavarodott sejtet Reinhard Kanuka-Fuchs „Egészséges otthon – egészséges iroda” című könyvében így magyarázza: „Milyen változások játszódnak le ebben a folyamatban? A hormonok kulcs szerepet játszanak sejteink, szöveteink és szerveink működésének szabályozásában, így például a sejt-növekedésben, a differenciálódásban, a szaporodásban és az immunválaszokban. Idegimpulzusokat szállíthatnak az agyból a sejtmembránon keresztül, mint ingerületátvivők, vagy kapcsolódnak a sejtmembrán receptoraihoz. A melatonin, amely szabályozza a biológiai óránkat és hat a hangulatunkra, megakadályozza a tumorok növekedését és rákellenes hatású. A receptorok által kibocsátott kalciumionokat a sejtmembrán tárolja, mint elsődleges hírvivőket. Ösztönzik az olyan enzimek termelését is, amelyek szabályozzák a nyiroksejtek tumorpusztító tevékenységét. Az egyes sejtek a hormonokkal, mint kémiai hírvivőkkel elektromágneses úton kommunikálnak, egyfajta postarendszert biztosítva, az idegsejtekkel pedig „vezetékes” távíró hálózatot tartanak fenn. Azonos hullámhosszon rezonáló sejtek lánc mentén kialakuló koherens oszcillációk egyfajta „irányvonalis” kommunikációs hálózatként működhetnek, egyfajta „láncos védelmi brigádként”. A polarizáció és a depolarizáció a sejtek mentén mozgólámként haladhat előre. Ezek az elektromos potenciálok homeosztatisz szabályozó rendszert hoznak létre a sejtek ferromágneses anyagainak iránymeghatározó funkcióival együtt”.

A mágneses mezők egy modern háztartásban majdnem mindenütt jelen vannak, mivel elektromos vezetékeink és berendezéseink nemcsak a mosógép, a DVD, a tévé stb. működtetéséhez szükséges elektromosságot adják, hanem mágneses mezőkkel és hullámokkal szennyezik az otthoni környezetet. Egy bizonyos mértékig le lehet árnyékolni az elektromos szennyezést, de a mágneses mezők és hullámok problémája megmarad. Ez nagy problémát okoz, mivel a mágneses mező összezavarhatja a sejtet, megváltoztatva annak kémiai állapotát.

A mágneses mező megváltoztathatja a vér pH-ját

R. Barefoot és Carl Reich írták „A kalciumtényező – az egészség és a fiatalság tudományos titka” című könyvükben: „A nem szabályozott mágneses mezők ellentétes hatást érhetnek el a bioelektromos testen”, Egy északi pólusú mágnes használatával bemutatta, hogy a kalcium-hidrogénkarbonát negatív mágneses mező hatására kalciumhidroxiddá és széndioxiddá bomlik. **Északi pólusú mágnes hatására a víz pH-ja 7,5-ről 9,2-re, a véré 7,2-ről (ami túl savas a vér számára) 7,5-re (ami túl lúgos a vér számára) változik.**

Nagyon tanulságos, hogy a földugárzás által okozott vagy felerősített csaknem valamennyi betegség megegyezik a savas lerakódások és az elektromágneses szennyezés által okozott vagy felerősített betegségekkel.

Németországban a hagyományos orvoslás már évtizedek óta felhívja az emberek figyelmét, hogy a modern házak földsugárzással, vegyi festékekkel, sztatikus tereket létrehozó szőnyegekkel, műszálas anyagokkal, az építőanyagokból szivárgó gázokkal, sugárzással, mágneses mezőkkel, statikus töltésekkel és végül, de nem utolsósorban az elektromos vezetékekből és berendezésekből eredő elektromágneses szennyezéssel betegségeket okozhatnak.

Összefoglalás

Sok könyvet olvasunk, de csak néhány vesz rá minket arra, hogy megváltoztassunk valamit életünkben.

Az öregedés a savas bomlástermékek felhalmozódása szervezetünkben. Korunk új népbetegségei, mint az asztma, az allergia és a *Candida albicans* túlszaporodása háttérben is szervezetünk elsavasodása és a szabadgyökökkel való telítődése áll.

Az ionizált lúgos víz belsőleges fogyasztása semlegesíti a savas, szerves bomlástermékeket, és a savas ionizált víz külsőleges alkalmazása feszesebbé teszi a bőrt, elmulasztja a kis ráncokat.

Próbáljuk ki a vízaktivátort, ezt az egyszerű eszközt, hogy megfiatalodjunk. A tiszta víz fogyasztása a megfiatalodás olcsó és gyógyszerektől mentes lehetősége. Megéri családi vízaktivátor vásárlása, mely az egészségünk megőrzésével bizonyosan megtérül. **A lúgos víz csak rövid ideig őrzi meg valódi lúgosító hatását, mert utána az ionok elkezdenek újra kiegyenlítődni, és a víz elveszti „gyógyerejét”. Ezért kell az aktivátor otthonra, mert palackozva nem tudjuk már ugyanazt a hatást elérni.**

A vizet lágyíthatjuk mágnessel, így a környezetet is kíméljük.

Mindenki szeretne öregkorára egészséges maradni. Számos terápiát, gyógykezelést, megváltoztatott étrendet alkalmaznak a hosszú élet reményében, de ez kevés: hosszú távon kell gondolkodnunk, az öregedési folyamat visszafordítását érdemes célul kitűznünk.

A savas bomlástermékek szervezetből való eltávolítása lassítja az öregedési folyamatokat és javítja az életminőséget.

Legújabb kutatások szerint a *Candida albicans* túlszaporodása a szervezetben szoros összefüggést mutat a rák kialakulásával kapcsolatban.



Jegyzeteim:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

V. 2.

Harald W. Tietze – Dr. Arthur Echano – Juta Stepanovs
Fókuszban a kókusz, az újra
felfedezett természetes gyógyír



Tartalom

Fókuszban a kókusz, az újra felfedezett természetes gyógyít.	205	A kókusz laurinsavban gazdag	214
Kókuszvíz, a leghatékonyabb lúgosító ital – A kókuszolaj a zsírlő zsír	205	Candida, ami túlszaporodhat a szervezetben	215
A kókuszpálma	206	Kókuszolaj a bélpanaszokra	216
A kókuszdió	206	Az idő előtti öregedés oka.	217
A kókusz származása	208	A baktériumoknak is szüksége van táplálékra.	217
Kókuszvíz vagy kókusztej?.	208	A táplálkozás szerepe a pajzsmirigy-működés helyreállításában	218
A kókusztej	208	A betegség okát kezeljük, ne a tünetet!	218
Kókuszkrém	208	Hol illik bele a kókusz a rákellenes étrendben?	219
Kókuszszír/kókuszolaj.	209	A kókusz jót tesz a szív egészségének	219
Kókuszreszelék	209	Főzzön kókuszolajjal az egészségért!	220
A kókuszvíz táplálék és gyógyszer a csecsemőknek	209	Az öregedés = a savas hulladékok lerakódása.	220
A kókuszvíz segít hasmenés esetén	210	Savasító vagy lúgosító hatású ételek	221
Energia	210	A kókuszkefir elkészítésének szokásos módja	222
Az üdítő kókuszvíz.	211	Kefir az egészségért	223
Zsírlő zsír	212	Miben segítenek a hasznos baktériumok?	223
A zsírsavak fajtái	212	Nyarlás?.	224
Méregtelenítés kókuszvízzel	213	Kókusz a szépségért.	224
„Kókuszdióhéjban” összefoglalva a kókusz a következő betegségek leküzdésében segít.	214	Szintetikus anyagokkal táplálja bőrét?	226
		A kókusz egészségét felhasználják a szépség érdekében	226

V. 2.

Harald W. Tietze – Dr. Arthur Echano – Juta Stepanovs Fókuszban a kókusz, az újra felfedezett természetes gyógyír

A kókuszvíz a leghatékonyabb lúgosító ital – A kókuszolaj a zsírölő zsír

Bevezetéként e fejezet elé csak néhány gondolat, miért is szentelünk a fiatalodás és hosszú egészség oltárán sok-sok oldalt egyetlen növénynek.

Olyan különleges csonthéjasról van itt szó, mely fontos szereplője kell, hogy legyen a mindennapi étrendünknek, még ha nem is a trópusokon élünk. Nélkülözhetetlen terápiát nyújt számos, igen elterjedt civilizációs betegségben minden mellékhatás nélkül, minden korosztály számára.

A kókusz felbecsülhetetlen az immunrendszer védelmében, a cukorbetegségben szenvedőknek, bármilyen tisztító és egészségkúra esetén, a legtöbb gyomorbetegség terápiájában, a haj és bőr-ápolásban, az asztma, a rák, az allergiás betegségek kezelésében és megelőzésben.

Bár a közhiedelemben a telített zsírok nem örvendenek a legnagyobb népszerűségnek, mégis érdemes megnézni és megérteni, miért is egészséges a kókusz zsír, miért fogyaszt és rákmegelőző, miért a legegészségesebb a főzéshez. Ez a közepes hosszúságú zsírsav közvetlenül felszívódik, nem terheli a májat, kevés epesav esetén is lebomlik. Így egyenletes vércukor szintet biztosít, ami a legfontosabb a cukorbetegség megelőzésénél. Egy igen különleges anyagot, a laurinsavat tartalmazza, amely csak az anyatejben (és a kombucha teában – a szerk.) fordul elő. Ez egy kiváló vírus és baktériumölő anyag, erősíti az immunrendszert. Mindezekkel együtt magas a rosttartalma, ami a vastagbél megfelelő működését segíti elő. De ne szaladjunk ennyire előre, nézzük mi is az a kókuszpálma!

Indiában úgy tartják, aki kókuszpalmát ültet, az egész életére gondoskodott a családjáról. Felhasználása ugyanis olyan sokrétű. Egy évben nemcsak egyszer virágzik, lehetőség van rá, hogy többféle módon és időpontban szüreteljenek róla a virágtól a dióig. Csúcsrügyeiből – ha kivágják – ínycsok saláta készíthető, egyébként ezt a részt nem szabad bántani, ha megsérül, elpusztul a fa. A virágszirmokat védő kócszerű anyagból szövetet készítenek. Ha a virágokat nem engedik kinyílni, édes könnyeket ontanak, ebből besűrítve barna cukor készíthető. Ha erjedni hagyják, sörhöz hasonló italt nyernek, további erjesztéssel pedig ecetesedik. A kókusz rostjaiból kötél készül, héjából művészeti tárgyak. Alig van olyan berendezési tárgy, amit ne lehetne elkészíteni belőle, a bútoroktól a csónakig. Házépítési anyag, vagy matrac, szőnyeg vagy hajókötél, minden jó minőségű. Világításnál pl. a lámpa alapanyaga, a kanóc és az olaj is kókuszból való. Főző és lámpaolaj is, hamuval keverve pedig szappanként használható.

A kókuszpálma

Egy kis szigeten álló kókuszpálma szép szimbóluma lehet egy álmnyaralásnak. A pálma csak trópusi klímán terem gyümölcsöt, de ültetik hidegebb területekre is parkokba, kertekbe, mint „hangulat teremtő” növényt.

A kókuszpálma (*cocos nucifera*) Ázsia legdélebbi részéről származik. Az óceán áramlatai és a modern betelepülők terjesztették el a világ összes trópusi vidékén. Külséjében nemes – akár 30 méter magasra megnő - és körülbelül 80 évig él. Egy megfelelő körülmények között élő kókuszpálma akár évi 150 diót is teremhet. Ez a faj a pálmák családjának gazdaságilag legfontosabb tagja. A legnagyobb kókusztermelő országok a Fülöp-szigetek, Indonézia, Brazília, India és Sri Lanka.

Gyökeréből gyógyszert készítenek vérhas ellen. A testápolásban is kiemelkedő szerephez jut. Megfigyelhetjük, hogy a kókusztermő vidékeken élő nők bőre sima, ráncatlan, hajuk dús és fénylő. A kókuszszír jót tesz a hajszálaknak, képes behatolni a haj szerkezetébe, némi rokonságot is mutat a proteinnel. Bársonyossá teszi és táplálja a bőrt, védi az erős napsugárzás ellen. Előszere-tettel alkalmazzák test és hajápoló szerekben, masszírozó olajokban.

A legsokoldalúbban felhasználható fa

Származási helyén a kókuszpálma az őslakosok számára az élet alapja: gyógyszer, egészséges étel és ital készül a gyümölcsből, rostok és háztartási felszerelések a héjből, kosarak és tetők a leveléből, a fája az egyetlen helyileg elérhető faanyag. A rügyeiből kipréselt nedvből édes szirupot, cukrot és szeszesitalt készítenek.

A csendes-óceáni szigetvilágban és a Fülöp-szigeteken az élet fájának hívják, Indiában pedig „kalpa vrisha”-nak, mely annyit jelent: minden, ami az élethez szükséges.

A kókuszdió

A történelem során a kókuszdió volt az őslakosok egyik alapélelmiszere. A magbelet, vagy dióbelet kemény héj védi. Amikor a gyümölcs még nem teljesen érett, a magbél vizes és zselés anyag, könnyű emészthetősége miatt kedvelik. 100 éve, amikor a hidrogénezés technikájának elterjedésével a lehetővé vált, hogy növényi olajkból szilárd zsiradékot állítsanak elő, a kókusz lett az új termék, a margarin alapanyaga. A kókusz olaja jó és állandó minőségének valamint magas telített zsírsav tartalmának köszönhetően kiválóan megfelel erre a célra. Egészen a 1960-as évekig, amikor a szójabab népszerűsége megnőtt, a kókuszdió volt a világ vezető növényi olaj forrása.

A trópusi vidékeken élő emberek általában nem aggódnak sokat az ételeik elkészítése miatt, mert mindig vannak friss hozzávalók a kertben, bokrokon, fákön, vagy beszerezhetők a helyi boltban, egész éven át. A gyümölcsöket csak időszakosan fogyasztják, a kókusz viszont egész évben érik.

A jó kókuszdióterméshez sok napfényre van szükség. Évente több mint 3000 óra trópusi napsütés szükséges a megfelelő minőségű terméshez.

Egyesek a pálmák gyümölcsét magnak, mások diónak hívják. Ez a könyv főleg a gyümölcs táplálkozás-egészségügyi oldalával foglalkozik, nem pedig a termesztésével, ebből adódóan diónak nevezük a termést.

A kókuszdió tulajdonképpen a pálmafa magja, ami meleg és nedves helyen kicsírázik. A kókuszdió öt-tizenkét termést tartalmazó fürtökben fejlődik a fán. A virágzástól számítva öt-hat hónapot vesz igénybe, hogy az édes kókuszvízzel és zselével teli kókuszok megjelenjenek. Ez a legjobb időszak arra, hogy frissítő és energiával teli italt nyerjünk belőlük. Hogy ezt megtapasztaljuk, el kell mennünk a trópusokra. Néhány területen megtalálható a kókusz zöld formában a héjától részben megfosztva és megformázva.

Trópusi országokban a boltosok gyakran felvágják a puha, zöld kókuszt, hogy szívószállal meg lehessen inni. Úgy vágják ki a kókuszt, hogy az egyik darabot kanálnak használva a zselét is ki lehessen szedni belőle.

A kókuszdió hat-hét hónap alatt eléri maximális méretét.

Az érés második felében a víz/hús arány a majdnem teljesen víztől majdnem csak húsrá változik. Az íz a hónapok elteltével az édes és ízletesről kesernyőssé változik. A héj folyamatosan erősödik.

Tizenkét-tizennégy hónap kell ahhoz, hogy a kókusz teljesen megérjen. Amikor megérett, leesik a földre és a héj sokszor magától szétnyílik.

A kókuszdióban ekkorra vastag, húsos fehér réteg keletkezik, és csak kis víz marad benne.

Nem könnyű feladat kinyitni egy ilyen szőrös, kemény héjú termést. Az emberek különböző, érdekes ötlettel próbálkoznak. Hogy hozzájussanak a vízhez, egy lyukat fúrnak a héjon, de a hús elérése már nehezebb. Az egyszerű diótörő túl kicsi ehhez az „óriás dióhoz”, ezért sokan kalapácsot, szalagfűrész, baltát, vagy bármilyen más, a házban, vagy a kertben elérhető eszközt kipróbálnak. A kókusz „profi módon” történő felnyitására még nem született általánosan elterjedt megoldás. Azonban még a legkeményebb diónak is van gyenge pontja. A kókusznak három „szeme” van, amelyek közül legalább egy puha, így egy hegyes eszköz, például egy csavarhúzó segítségével ki tudjuk szúrni és ezen keresztül ki tudjuk szívni a vizet.

A kókuszszírnak **különleges tulajdonságai** vannak. 24-25 C fokon olvad, ez is már kókuszolaj. **Koleszterinmentes, egészségjavító hatású. Serkenti az anyagcserét, elősegíti a zsírégetést és gátolja a zsír lerakódását. Azonnali energiát ad, és elősegíti a fogyást. A kókuszszír emésztéséhez nem szükséges lipáz enzim, ezért diétázók, gyomor, máj, epe, hasnyálmirigy betegségben vagy zsíremésztési zavarban szenvedők is használhatják. Laurinsav tartalma miatt erősíti az immunrendszert, amely az anyatejben is megtalálható. Mikrobák, gombák (pl. Candida), de influenza-vírusok ellen is hat. Cukorbeteg diétájába jól beilleszthető és hasznos, mert fokozza az inzulintermelést és koordinálja a vércukor felhasználását. Tartalmaz magnéziumot, sok káliumot, cinket és vasat. Természetes E-vitamin tartalma is fontos a szervezetnek. Telítetlen zsírsavtartalma megakadályozza a szívbetegség kialakulását. Egy kókuszdióban annyi fehérje van, mint egy szelet bélszínben.**

A kókusz származása

A kókuszpalmák a világ egyik fő élelmiszer ellátói. A többi ilyen mértékben használt élelmiszerral összehasonlítva, a kókusz (még) nem génmanipulált, és nem kezelik vegyszerrel.

A kókuszpalmákat jó minőségű termőtalajba ültetik, ezért nagy mennyiségeket tudnak betakarítani. Azonban néhány területnek olyan kitűnő táptalaja van, ami nemcsak a növény növekedéséhez szükséges tápanyagban gazdag, hanem olyan nyomelemekben is, amelyek a gondos előállítás követően majd a késztermékben is megtalálhatóak lesznek.

Kókuszvíz vagy kókusztej?

A kókuszvizet gyakran kókusztejnek is nevezik. A kókuszvíz a kókuszban lévő lé. A kókusztejet a kókusz húsból nyerik. A legjobb kókuszvíz az éretlen zöld kókuszból nyerhető, amikor a hús még zselés állapotban van.

A nem trópusi országok többségében a zöld kókuszt nem ismerik, ahogy annak finom ízét sem.

A kókusztej nagyon könnyen emészthető, ezért csecsemők számára is kitűnő táplálék.

A zöld kókuszból származó víz intravénás alkalmazását egy szakértőkből álló csoport kutatta Indiában. Káliumban gazdag, így gyomorbélhurut és hasmenés esetén intravénás alkalmazásra ideális rehidratáló folyadék.

A fő ok, amiért a kókusz sok energiát jelent a szervezetnek, a fiatalodást elősegítő (öregedést gátló) anyagok nagyfokú jelenléte: a lúgos ásványi anyagoké, a természetes egyensúlyban lévő kalciumé, magnéziumé, káliumé és nátriumé – a kókusz fehérjetartalma alacsony, viszont ez a fehérjéje azonnal felszívódik a szervezetben.

A kókusztej

A kókusztejet a kókusz húsból nyerik.

A kókusz húsát összezúzzák, és a folyadékot, a tejet kipréselik. A kókusztej sok ázsiai étel összetevője. A kókusztej 22-25% zsírt tartalmaz. Ezt nem mindig írják rá a csomagolásra.

A kókusztej alumíniumdobozban, papírdobozban és por formájában található meg a boltok polcain.

A minőség nagyon változó. Nem mindig a legfehérebb kókusztej a legjobb, mert sokszor fehérítő szereket használnak. Egy kis fekete folyadék, ami a héjből származik, normális. Gondos előállítás esetén kén alapú tartósítószer, mint például az E224, általában nem szükségesek.

Ha kinyitunk egy doboz kókusztejet, jó illat és kellemes íz jelzi a megfelelő minőséget. A kókusztejet általában főzéshez használják, és a többi hozzávaló (só, ecet és fűszerek) nélkül nem túlságosan ízletes.

Kókuszkrém

A kókuszkrém a kókusztej kivonata. A tehéntej föléhez hasonlóan a kókusztej felszínén is hártya képződik.

A kókuszkrém a kókusztejhez hasonló kiszerelésben vásárolható meg. Az ázsiai konyha hasonlóan használja fel a kókuszkrémet, mint ahogy a nyugati a tejfölt, vagyis elsősorban csípős fűszerek „szelídítésére” és az étel ízletesebbé varázslására.

Kókuszszír / kókuszolaj

Hogyha valaki trópusi országba utazik, és megismeri a kókuszolajat, ezt a kitűnő ételt és orvosságot, akkor valószínűleg venni is fog egy üveggel. Hidegebb éghajlatú országba átszállítva azt tapasztaljuk, hogy az olaj megszilárdul, és fel kell melegíteni ahhoz, hogy kiönthes-sük az üvegből.

A kókuszolaj és a kókuszszír között valójában csak az olvadási hőmér-sékletben van különbség, az olaj 24-25 Celsius fokon szilárdul meg.

Kókuszreszelék

Étvágycsökkentő hatása miatt nem meglepő, hogy népszerű cse-mege az olyan tinédzserek és felnőttek körében, akik odafigyelnek testsúlyukra.

Bizonyított, hogy jó a belek tisztítására, és a székrekedés, valamint a vastagbélrák megelőzésére.

Vegyszerek és tartósítószeres hozzáadása nélkül készül. Édességeket és desszerteket lehet belőle készíteni.

„A halál a vastagbélben lakozik!”

Hippokratész

Nem a modern orvostudomány felfedezése, hogy a súlyos betegsé-gek és végül a halál a vastagbélben kezdődik. Korlátozza-e étkezését valamilyen ételallergia, emésztési probléma, érzékenység? Gondtalanul, örömmel fogyaszthatja kedvenc ételeit, vagy evés után kellemet-len tünetektől szenved?

A kókuszvíz táplálék és gyógyszer a csecsemőknek

A kókusz nagyon biztonságos étel, az anyatej után elsőként fogyasztható táplálék csecsemők számára.

A fejlődő országokban kókuszvízzel nevelik azokat a csecsemőket, akiket édesanyjuk nem képes szoptatni, vagy ahol egyszerűen csak sok gyerek van.

A zöld, éretlen kókuszdióban lévő víz és zselés anyag nagyon könnyen emészthető, és alacsony a rosttartalma. Banánnal keverve is kap-ják a csecsemők. Alkalmazzák a székrekedés, gyomorrontás és hányás kezelésére is, az aludttejet pedig gyomorpanaszokra. A kókuszvizet csecsemőtápszerrel is lehet keverni.

Mi a különbség a kókuszolaj és a kókuszszír között?

Ugyanarról a dologról beszélünk. Amíg a kókuszolaj folyékony halmazállapotra utal, addig a kókuszszír szilárdra. A kókuszolaj készítése helyén, illetve kinyerésekor folyékony. A természetes kókuszolaj 24 °C-on kezd megdermedni, tehát Európában nyár kivételével általában szilárd halmazá-lapotú. A hidrogénezett olajok esetén a 24 °C-os fagyáspont feljebb tolódhat, vagyis az olaj már 25-26 °C-on megszilár-dulhat.

A hidegen sajtolt kókuszolaj kellemes kókuszillatú és kissé kókusz ízű. Illat és aromája egyeseket a friss kókuszéra emlékeztet. Bőrünkre téve, hamar szívódik. A finomított kókuszolaj ezzel szemben szag-talan és íztelen, bőrünkön akár tíz perc múlva is olajos marad, nehezen szívódik fel. A finomított kókuszolaj folyékony álla-potban barnás színű, míg a hidegen sajtolt átlátszó, mint a tiszta víz.

A szárított kókuszhusból készített reszelék ismert és közkedvelt. Általában süte-ményekhez, valamint reggeli müzlikhez használják. 6-10% fehérje, 64% zsír (a teljesen szárított esetén körülbelül 62,5%) és 15% rost található benne.

„Az vagy, amit megeszel” állítja egy régi mondás, de fogalmazhatnánk úgy is: az vagy, ahogy emésztesz.

Sok országban szokás jó étvágyat kívánni, amikor felszolgálják az ételt. Szeretek ilyenkor valami szokatlant mondani, és megfigyelni az emberek reakcióját, ezért amikor jó étvágyat kívánnak nekem, azt felelem: „Köszönöm, rendben van az étvágyam, Önnek pedig jó emésztést kívánok”. A legtöbb ember nem szeret arra gondolni, milyen változások történnek az ennivalóval, miközben keresztül megy testünkön, hogyan változik meg a szerkezetük az emésztés folyamata során. Ha úgy próbálunk meg kezelni egy betegséget, hogy a probléma okát nem szüntetjük meg, csak rövid életű sikerre számíthatunk. A betegségek általában több okra is visszavezethetők. De kell-e félnünk a betegségektől, ha a bélflóránk kiegyensúlyozott, és a hasznos baktériumok fölényben vannak a károsakkal szemben? Bélfloánkban több mint 400 különböző baktériumfajta él. Ezek alkotják a „mikroflórát”, amik felnőtt ember esetén mintegy száz billió baktériumot, kb. 1-1,5 kg súlyt jelentenek. Ha ezeket a baktériumokat egy sorban egymás mellé fektetnénk, több mint kétszer körbeérnék a Földet. A mikroorganizmusoknak köszönhetjük a borokat, a sört, a sajtót, a joghurtot, a kefirt, a kombuchát, a savanyú káposztát. Ezek a jól ismert termékek nem léteznének a mikroorganizmusok munkája nélkül. A növények sem tudnának növekedni baktériumok nélkül.

A kókuszvíz segít hasmenés esetén

A becslések szerint (ki tudna pontos adatot adni?) több százezer kisgyermek hal meg hasmenés miatt, főleg a harmadik világ országai-ban. Egyetlen gyermek halála is túl sok lenne!

Jó időbe fog telni, amíg a megelőzés, a higiénikusabb környezet, az életszínvonal és a táplálkozás javulni fog.

Nem lesz többé kiszáradás okozta halál?

Tudjuk, hogy kényszerhelyzetekben egyes országokban kókuszvizet használtak vérszérum helyett.

A kókuszvizet sikeresen használták intravénásan is hasmenés és gastroenteritis esetében, ahol a komoly kiszáradás halálos fenyegetést jelentett.

Ezt sok, többek közt Indiából és Brazíliából származó tudományos tanulmány is alátámasztja.

Nem minden szívódik fel, amit megeszünk! Mit érnek a szervesen kötött táplálkozás-kiegészítők?

Gyakran félrevezető az ételek fehérje tartalmáról és más összetevőinek mennyiségéről szóló, reklámokban elhangzó adat és információ. Nem az számít, hogy az étel milyen mennyiségben tartalmaz valamely hasznos összetevőt, mint például vitaminokat és fehérjét, mivel ezt tartalmazhatja olyan formában is, amit a test nem tud felhasználni. Ugyanez az elv vonatkozik a táplálék-kiegészítőkre is. Ki tudja, hogy mennyi szívódik fel a testünkben és mennyi megy egyenesen a WC-be? Ezért igazából senki sem tudhatja a hasznosítható tápanyag mennyiségét az adott termékben, habár a mennyiség fel van tüntetve.

A legjobb üveg pezsgő sem ér semmit, ha nem tudjuk kinyitni.

A kókusz alacsony a fehérjetartalma, viszont fehérjéjének a minősége igen jó, ezért segíti az emésztést anélkül, hogy megterhelné.

Kálium – A kókusz káliumban gazdag, ami az elektrolitok szabályozása szempontjából hasznos. A káliumhiány okozhat szívrohamot és izomösszeomlást is.

Magnézium – A kókusz magnéziumban gazdag, ami elősegíti a B- és C-vitamin és bizonyos fehérjék felszívódását. Hiánya izom és szívproblémákat okozhat.

Energia

Manapság sok szó esik az energiáról, továbbá arról, hogy hogyan növelik bizonyos ételek és italok az energiánkat.

Ennek ellenére számos félreértéssel találkozhatunk az energiával kapcsolatosan. Amikor élelmiszert vásárolunk, elolvashatjuk

a csomagoláson a tápértékre vonatkozó információkat. Ez az „összes” információt megadja, amit tudnunk kell, vagy inkább az összeset, amit a vállalatok a tudomásunkra akarnak hozni.

Az energiára vonatkozó adatokat általában a lista elején találhatjuk. Láthatjuk, hogy némely ételnek „nagyon magas energiatartalma” van, amelyet kJ – kilojules-ban adnak meg. De mennyi energiát ad ez nekünk a valóságban? Gyakran halljuk erősen túlsúlyos emberek panaszait, akik nagyon sok „energiát” esznek, még sincs energiájuk, fáradtak. Azt ugyanis elfelejtik, hogy ez az energia tornagyakorlatokkal ég el. Ami azt jelenti, hogy ha nem használjuk fel az ételben lévő „energiát”, ami csak kalória, akkor az hájat termel anélkül, hogy energikussá tenne – tehát inkább az ellenkezője történik, mint amit szeretnénk: letargikusak leszünk és rossz lesz a közérzetünk.

Az üdítő kókuszvíz

Igen, a kókuszvíz valóban üdítő ital. Ne felejtjük el, hogy rengeteg különféle üdítőital létezik! Az üdítőitalokat az alkoholmentes italok közé soroljuk, ami nem azt jelenti, hogy nem tartalmaznak alkoholt. Igen, furcsán hangzik, de (különböző szabályoktól és országoktól függően) az ital 0,5% alkoholtartalom alatt is üdítőnek minősül. Az üdítő italok legnagyobb része igen savas kémhatású. Ez könnyen belátható, ha csak a széndioxid tartalmat vesszük alapul. Ebből szén-sav lesz, ami tovább savasítja a szervezetünkben sokszor amúgy is eltolódott egyensúlyt. Figyelembe vehetnénk mindezt és a lúgképző ételeket, italokat részesíthetnénk előnyben.

Jelenlegi ismereteink szerint a kókuszvíz a legjobb lúgképző és ezzel együtt az egyik legegészségesebb ital napjainkban

Az „üdítő italok”, amik rövidtávon talán rendelkeznek némi energifokozó hatással (koffein tartalmuk következtében), de erőteljesen savasító hatásúak, emiatt károsak. A becslések szerint 32 pohár „erősen lúgos” (nem ionizált!) vizet kell meginni ahhoz, hogy hatástalanítson 1 pohár 2,5-ös pH értékű „barna” üdítőitalt! Ha a gyermeke üdítőt szeretne inni, kínáljon neki először 32 pohár csapvizet, hogy hatástalanítsa az üdítőt, amit inni kíván. Meglepődnek, ha újra kérne.

A kókuszvíz fogyasztása nemcsak azért ajánlatos, hogy megőrizzük egészségünket, állóképességünket és hogy jó eredményeket érjünk el a sportban, ideális ital betegség utáni lábadozás esetén is, főleg szív-és gyomoroperáció után.

Kókuszolaj energiává alakul és nem zsírpárnává!

A sportolók elsőszámú energiaforrása

A kókuszolaj zsírsavjai szerkezetüket tekintve alapvetően különböznek a többi étkezési olaj zsírsavjaitól. Az étkezési olajak általában hosszú szénláncú zsírsavakból tevődnek össze. A hosszú szénláncú zsírsavak emésztése a szervezet számára bonyolult folyamat. A hosszú szénláncú zsírsavak a májból a véráramon keresztül áramolnak tovább, és lipoproteinek formájában tárolódnak a szervezetben. Ezek a kellemetlen zsírpárnáink alkotóelemei.

A kókuszolajat főként közepes szénláncú zsírsavak alkotják. Ezek a vékonybélből közvetlenül felszívódnak, így nem vesznek részt a zsíryanagcsereiben. Ehelyett közvetlenül felhasználódnak a harántcsíkolt izmokban (a mozgást végző vázizmok), így a hosszú szénláncú zsírsavakkal ellentétben nem rakódnak le zsírpárnaként. A szénhidrátokhoz hasonlóan azonnali energiaforrásként szolgálnak. Fontos különbség azonban a szénhidrátokhoz képest, hogy a közepes szénláncú zsírsavak nem okoznak ugrásszerű emelkedést a vércukor szintjében. Így ez az energiaforrás akár cukorbeteg számára is teljesen biztonságos. A kókuszolaj ezért nagyszerű energiaforrás lehet a versenyszerűen sportolóknak is.

Zsírszegény zsír

A kókuszolaj további előnye, hogy grammonként kevesebb kalóriát tartalmaz a többi olajnál. Míg a szokványos étkezési olajok energiatartalma kb. 9 kcal/gramm, addig a kókuszolaj grammonként körülbelül 10%-kal kevesebb kalóriát tartalmaz. Így ha ételünk elkészítéséhez kókuszolajat használunk, eleve alacsonyabb lesz a kalóriabevitelünk.

A közepes szénláncú zsírsavak másik fogást ösztönző tulajdonsága, hogy fokozzák a pajzsmirigyműködést, ezáltal gyorsítják az anyagcserét. Vagyis szervezetünk az energiát gyorsabban égeti el, ami szintén súlycsökkenést eredményez. A megemelkedett anyagcsereszint következtében a közepes szénláncú zsírok fogyasztása következtében a test a hosszú szénláncú zsírokat is hatékonyabban égeti el. A kókuszolaj tehát táplálék-kiegészítőként fogyasztva már napi 1-2 kanál esetén is gyorsítja anyagcserénket – és ezáltal segíti a súlycsökkenést.

Zsírölő zsír

Igen, zsír a fogyásért!

A modern élelmiszeripar által készített ételeknek a következőknek kell megfelelniük:

Jó külső megjelenés

Azoknak az ételeknek, amik természetesen készülnek mindenmű erőteljes vegyszerezés, permetezés nélkül, nem mindig tökéletes a külalakjuk. A feldolgozott étel külalakját könnyű vonzóvá tenni a csomagolás és a gyönyörű címkék segítségével.

Ízletesség

A mezőgazdaságban előállított élelmiszert a mennyiség alapján, és nem a tápérték szerint fizetik. Ha valami jó ízű, nem biztos, hogy tápanyagokban is gazdag.

Megfizethetőség

A tömegtermelés ezt lehetővé teszi. Termeljen a saját kertjében, és érezni fogja a különbséget.

Tartósság

Úgy tűnik, itt van a legnagyobb probléma. **A feldolgozott ételnek tartósnak kell lennie. A tartósítás azt jelenti, hogy az ételben a természetes lebomlási folyamat leáll. Ha hőt és sugárzást használnak a tartósításhoz, akkor az érzékeny összetevők, például az emésztéshez szükséges enzimek elpusztulnak. Az étel nem tud megfelelően lebomlani, a test elraktározza azt.**

A zsírsavak fajtái

A zsírsavakat kétféle módon osztályozhatjuk: telítettségük és szénláncuk hosszúsága alapján. Az első osztályozás alapján telített, egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírsavakat határozzunk meg, a molekulaméret alapján pedig rövid-, közepes-, és hosszúláncú zsírsavakról beszélhetünk. A telített zsírsav esetén a zsírsav molekula, amely szén, hidrogén és oxigén atomokból áll, annyi hidrogén atomot szállít, amennyit csak lehetséges. A telítetlen zsírsavak esetében számos hidrogén atom hiányzik a szénláncból. Ez teszi a telítetlen zsírokat érzékenyebbé a sérülésekre. Az egyszerűen telítetlen zsírsavaknak egy darab kettős kötése van, viszont a többszörösen telítetlen zsírsavak számos kettős kötéssel rendelkeznek a zsírsavláncban. Az Omega-3 és Omega-6 többszörösen telítetlen zsírsavak. Az esszenciális zsírsavak (EFA) mind többszörösen telítetlen zsírsavak.

Akár telítettek, akár telítetlenek, a zsírsavak mind tartalmaznak szénatomokat. A rövid láncú négy és hat közt, a közepes hat és tizenkettő,

a hosszú láncú pedig tizennégy vagy annál is több szénatomot tartalmaz a szénláncban. A kókuszolaj 92%-ban telített zsírt tartalmaz, és leginkább közepes láncú zsírsavakból (MCFA) áll. Ez a fajta zsír – a közepes láncú telített zsírsav – különbözteti meg a kókuszolajat a többi fajtától. A kókusz igen fontos táplálkozásterápiai értéke ezen közepes láncú zsírsavakból adódik.

Ha a kókusz tényleg egészséges és segít a gyógyulásban, hogyan lehetséges, hogy majdnem mindenkitől azt halljuk, hogy a kókusz káros? Mert belénk ívódott az a tévhit, hogy az összes zsírsav ártalmas.

Még a zsírsavakkal foglalkozó szakemberek sem tudnak közös nevezőre jutni ebben a kérdésben. Mit tegyünk hát? Teljesen összevarodunk, és inkább lemondunk arról, amit a kókuszolaj nyújtani tud nekünk?

A kókusz zsír, ami karcsúvá tesz?!

Végezze el saját kísérleteit, és tapasztalja meg, hogy a kókusz zsíradék fogyaszt, mivel lebontja a zsírt.

A zsír hízlal, igaz? Nem mindig. Ez a zsír fajtájától függ.

Viszont a hosszú láncú zsírsavak, amelyek általában a növényi olajokban találhatóak, tárolják a zsírt. Ez az a hízlaló zsír, ami a köztudatban van.

A kókuszolajban lévő közepes láncú zsírsav serkenti a test anyagcseréjét

Mit tudunk az anyagcsere gyorsaságáról? Minél gyorsabb, annál több kalória ég el, ami súlycsökkenést eredményez. Erősen ajánlott a kókuszolaj használata azoknak, akik túlsúlyosak és lassú a pajzsmirigyműködésük, azaz pajzsmirigy elégtelenségtől szenvednek. Az ő anyagcseréjük annyira lassú, hogy akkor sem fogynak, ha diétáznak. Ugyanakkor mivel a kókuszolajban gazdag, a jóllakottság érzése hamarabb bekövetkezik. Éppen ezért elkerülhető a túlevés. Minél kevesebbet eszünk, annál kevesebb kalóriát viszünk be, és egyre több súlyt veszünk. Ezt bizonyítják újra és újra a kókuszfogyasztó embereken és a kókuszolajjal táplált állatokon végzett epidemiológiai tanulmányok, ugyanakkor más növényi olajok (kukorica, repce, szója, sáfrány, napraforgó) fogyasztásánál ez a jelenség nem tapasztalható.

Méregtelenítés kókuszvízzel

A kókusz az egyik legjobb méregtelenítő szer!

A kókuszvíz olyan zsírsavat tartalmaz, amely képes kivonni a zsírszövetben elraktározódott higanyt. Ugyanakkor a kókuszvízben lévő kén-tartalmú aminosavak megkötik a higanyt, és megállítják szétterjedését

Hogy lehet, hogy a nyugatiak által „fejlődő országoknak” nevezett területeken, ahol emberek tartósítószer nélküli ételeket fogyasztanak, nem is igen hallottak a nyugatiak elhízással kapcsolatos civilizációs betegségeiről?

Hogy lehet, hogy azokban az országban, ahol az emberek sok kókuszszírt fogyasztanak, nem híznak el, ugyanakkor a nyugati országok a címkék szerint „teljes tápértékű” élelmiszert fogyasztó lakossága túlsúlyos?

Telített zsírsavak: A zsírsavakban a szénatomok elektronjaikkal maximális számú hidrogén atomhoz kapcsolódnak, így az egymás mellett elhelyezkedő szénatomok között nem alakul ki kettős kötés.

Sokáig a telített zsírsavakat okolták a szív- és érrendszeri megbetegedésekért. A tudomány mai állása szerint nyilvánvaló, hogy ez tévhit. Valójában a transz-zsírok a felelősek. Mi sem bizonyítja mindezt jobban, mint hogy a margarin és a növényi olajok bevezetése után ezen betegségek száma nem hogy csökkenni kezdett volna, hanem ugrásszerűen megnőtt.

Közepes szénláncú zsírsavak: A természetes zsírsavak általában páros számú szénatomokból tevődnek össze. A 14-24 atomból álló zsírsavakat hosszú szénláncú zsírsavaknak nevezik. A közepes szénláncú zsírsavak 8-12, a rövid szénláncúak pedig 2-6 szénatomot tartalmaznak. A zsírsavak hossza döntő fontosságú meghatározója, hogy a szervezet miként hasznosítja a zsírsavakat, illetve hogy azok milyen hatást gyakorolnak a szervezetre.

A közepes szénláncú zsírsavakat a kórházi gyógyászatban is alkalmazzák felszívódási zavarok, cisztikus fibrózis, epilepszia esetén, mivel ezek segítik a fehérje- és zsíranszagcserét, illetve az ásványi anyagok felszívódását, valamint kórházi tápszerekben súlyos égési sebeket elszennvedett betegeknek.

Transz-zsír: A transz-zsírokat az élelmiszeripar találta fel. „A könnyen romlandó telítetlen zsírsavak szerkezetét mesterségesen átalakítva, szilárdabb, stabilabb zsírokat – úgynevezett transz-zsírokat – hoztak létre. Ezek használatával a transz-zsírokkal készített ételek (például péksütemények) szavatossági ideje is jelentősen hosszabb.

Ugyanezt persze elérhették volna a természetesen telített trópusi olajokkal is, ám az lényegesen drágább lett volna, mint a helyben kémiai módosított telítetlen olajok. A gond az, hogy mivel a transz-zsírok szerkezeti

a szervezetben. A sejtek nátrium-kálium anyagcseréjére gyakorolt pozitív hatásával képes megvalósítani az amalgám eltávolítását. A kókuszvíz segíti a sejtek tisztulását, méregteleníti az intracelluláris higanyt és megelőzi az idegsejtek közötti ingerület átvitelt csökkentő neuro-abiotrópiát.

„Kókuszdióhéjban” összefoglalva a kókusz a következő betegségek leküzdésében segít:

AIDS, allergiák, amalgámmérgezés, artéria problémák, ízületi gyulladás, bakteriális eredetű betegségek, operációk következtében visszamaradt vérrögök, hörghurut, rák, candida, cellulitisz, madárinfluenza, koleszterin problémák, vastagbélgyulladás, székrekedés, kiszáradás, depresszió, cukorbetegség, hasmenés, emésztési problémák, gyomorfekély, gonorrhoea, ínysorvadás, szívrendellenességek, hepatitisz, magas vérnyomás, hormonzavarok, emésztőszervi fertőzések, külső fertőzések, bélgyulladás, rovarcsípés, álmatlanság, vese rendellenességek, nemi vágy csökkenése, májrendellenességek, ideg gyengeség, fájdalom csillapítás, hasnyálmirigy gyengeség, paraziták, aranyér, kiütések, terhességi mérgezés, leégés, duzzanatok, galandféreg, pajzsmirigy problémák, fekélyek, magas savtartalmú vizelet, vírusos eredetű betegség, ráncok, gombás fertőzések.

A kókusz laurinsavban gazdag

A kókuszolaj 64%-ban tartalmaz közepes szénláncú zsírsavakat. Ezek többségét a legjótékonyabb hatású zsírsav – a laurinsav teszi ki. (Ez a kókuszolaj körülbelül 50%-a.) A laurinsav az anyatej egyik fontos összetevője. A trópusi olajok: a kókuszolaj, és a pálmaolaj a leggazdagabb laurinsav források.

A laurinsav testünkben egy monolaurin nevű monoglicerinné alakul át. A monolaurin bizonyítottan vírusölő, antibakteriális, antiprotozoa és gombaölő hatással rendelkezik

Amennyiben hasnyálmirigyünk nem termel elég lipázt, a zsírsav anyagcsere felborul. A laurinsav közepes hosszúságú zsírsav lévén epesav nélkül is felszívódik. Így kitűnő mindenfajta kezelés és diéta esetén, ahol zsíremésztési-, zsírfelszívódási zavar áll fenn.

Alkalmazhatjuk krónikus hasnyálmirigy gyulladás, májbetegségek, gyulladós bélbetegségek, epebetegség, colitis ulcerosa és Crohn-betegség esetében is.

A monolaurin hatásos a lipid bevonatú vírusok, például a herpesz vírus, a hepatitisz C, a nemi úton terjedő herpesz, HIV/AIDS, influenza, kanyaró, stb. ellen. Több mint 30 éven át a kutatók 300 lipidet és más

anyagot teszteltek, erős mikrobaellenes hatást keresvén. Hosszú évek fáradszó kutatómunkáját követően megtalálták a megfelelően hatásos anyagot – a közepes hosszúságú telített zsírsavakat, amelyek a kókuszdióban/pálmában és az anyatejben találhatóak. (A fenti tulajdonsága miatt tökéletes síkosító minden élethelyzetben.)

Herpeszvírus: a rejtőzködő vírus – A cytomegalovírus nevű herpeszvírussal a társadalmi-gazdasági tényezőktől függően az emberek 40-100%-a világszerte fertőzött világszerte. Sokan nem is tudnak fertőzöttségükről, amíg az immunrendszerük működése nem kerül veszélybe. A tünetek megjelenhetnek a terhesség során, ionsugárzás hatására, rákellenes kezeléseknél, szervátültetésnél (az immunrendszerre gyakorolt gyengítő hatás miatt), és más vírusfertőzéseknel (pl. HIV). Röviden szólva, amikor az immunrendszer legyengül, megnő az esélye a herpeszvírus aktiválódásának.

Candida, ami túlszaporodhat a szervezetben

A Candida albicans normális körülmények között megtalálható a torokban, a belekben és a vaginában. Ez a gomba túlszaporodhat, ha a belekben lévő hasznos baktériumokat elpusztítják pl. az antibiotikumok. Az antibiotikumok a candidára nem hatnak, mivel ez egy gomba. A szteroidok (ide sorolhatjuk a fogamzásgátló tablettákat is), az immungyengítő terápiák, a krónikus legyengültséggel járó betegségek, a komoly alultápláltság, a cukorbetegség, a pajzsmirigy alulműködése, a nem megfelelő szájjápolás és a B-vitamin hiánya mind előidézhetik a candida elszaporodását.

A candida túlszaporodását jelezheti pelenka kiütés, szájpenész, gyomor- és bélhurut, vaginális fertőzés, bőr-, köröm- és tüdőfertőzés. Ha nem kezelik, krónikussá válhat, az agyra, az agyhártyára, a szívre és a vesére is káros hatással lehet. Sok beteg tapasztal krónikus fáradtságot és depressziót.

Ha sikerül diagnosztizálni a candida fertőzést, általában gombaölő gyógyszereket javasolnak. Gyakoriak a visszaesések és a kezelési nehézségek. Sűrűn kell felülvizsgálatra járni. Néha elég nehéz diagnosztizálni.

Hogyan segíthet a szűz kókuszolaj a candida fékentartásában? A candida fertőzés leginkább a bélmikroflóra egyensúlyának felborulásából, vagy az immunrendszer rendellenességeiből fakad. A betegeknek probiotikumokat (hasznos baktériumokat) kell szedniük, hogy helyreállítsák az egyensúlyt, és kerülniük kell a cukorban gazdag ételeket, amelyek a candida táplálékául szolgálnak. A hasznos baktériumok viszont a magas rosttartalmú ételeket kedvelik, mint például a kókusz. A kókuszban lévő közepes hosszúságú zsírsavak csak azokat a gombákat és kórokozókat pusztítják el, melyek betegségeket okoznak

változáson esnek át, nem rendelkeznek a természetes zsírsavakra jellemző tulajdonságokkal. Ezért szervezetünk nem tudja őket hatékonyan feldolgozni. Olyan ez, mint dízel-olajat tankolni egy benzines autóba. A transz-zsírok megzavarják a normál sejtműködést. Ahelyett, hogy beépülne a sejtfalba, a szilárdabb transz-zsírok megzavarják a sejt falon keresztül történő tápanyagáramlást. Mindenféle idegen és káros anyagot engednek a sejtbe áramolni, amelyek súlyos károkat okoznak sejtjeinkben. A transz-zsírok idegrendszeri panaszokat, szívproblémákat, sejtosztódási diszfunkciót, érzékelési problémákat okozhatnak. Rombolják az értelmi stabilitást és a jó közérzetet. Vajon csakugyan ezt szeretné az ember, amikor éppen a „szívét védő” margarint vásárol?

A transz-zsírok ezen kívül beavatkoznak az Omega 3 és Omega 6 esszenciális zsírsavakat komplexebb zsírsavakká alakító enzimek munkájába. Ezáltal a prostaglandin hormon termelődése is lejjebb esik. (Ez a hormon felelős a vérnyomás és a vér sűrűség egyensúlyban tartásáért.)

Sajnos transz-zsírokat tudunkon kívül nap mint nap fogyasztunk. A legtipikusabb transz-zsír források a margarinkok, amelyek átlagosan 35% transz-zsírt tartalmaznak. Ezért finoman szólva ironikus, amikor Omega 3 és Omega 6 zsírsavakkal dúsított „szívbarát” margarinkról látunk hirdetéseket. A másik

legjelentősebb transz-zsírforrást a teljesen vagy részben hidrogenizált olajok jelentik. Ezek a leggyakoribb étkezési adalékanyagok is, amelyeket akarva-akaratlan más élelmiszerek kísérőjeként fogyasztunk. A bolti és éttermi ételeket is általában hidrogenizált olajokkal készítik. Nem jobb a finomított növényi olajok sem, mivel az olaj kinyerésénél, illetve finomításánál használt magas hőmérséklet is transz-zsírt képez. Akkor is, ha az olajat nem hidrogenizálták. A konvencionális eljárással sajtolt növényi olajok átlagosan 15-19% transz-zsírt tartalmaznak. Csak a biztosan hidegen sajtolt olajok transz-zsír mentesek.

Hogyan tudom megkülönböztetni a finomított kókuszolajat a hidegen sajtolt, szűz kókuszolajtól?

A hidegen sajtolt kókuszolaj kellemes kókuszillatú és kissé kókusz ízű. Illata és aromája egyeseket a friss kókuszéra emlékeztet, bőrünkre téve hamar felszívódik. A finomított kókuszolaj ezzel szemben szagtalan és íztelen, bőrünkön akár 10 perc múlva is olajos marad, nehezen szívódik fel.

A finomított kókuszolaj folyékony állapotban sárgás-barnás színű, míg a hidegen sajtolt átlátszó, mint a tiszta víz.

Számos kókuszolajat kipróbáltam Afrikától Ázsiáig, melyek minősége eltérő volt. Egy thaiföldi gyártó avatott be az

a bélben. Ugyanakkor a kókusz összetevői csodálatos módon pótolják a hasznos bélbaktériumokat, amelyek segítenek egészségünk megőrzésében.

A kókuszolaj erősíti az immunrendszer működését, amely így hatékonyan ismeri fel és pusztítja el a kórokozó mikrobákat.

Kókuszolaj a bélpanaszokra

Bélrendszerünk együttműködik a hasznos baktériumokkal. Hasznosak, mivel segítenek az egészség fenntartásában és lassítják az öregedés folyamatát. A jó/hasznos/szimbiotikus baktériumok, mint például a laktobacillus, segítik az emésztés és a felszívódás folyamatát. Megelőzik a kártékony bélbaktériumok túlszaporodását, serkentik az immunrendszert, vitaminokat és proteint termelnek.

A rossz és kellemetlen baktériumok

A másik oldalon ott vannak a rossz/ártalmas/pathogenikus bélbaktériumok, amelyek mérgező anyagokat választanak ki, és olyan anyagokat, amelyek rákkeltőek és rothadást okoznak a bélben. Milyen hatással vannak a gazdaszervezetre? A korai öregedés mellett hosszasan sorolhatnánk a káros hatásokat, például hasmenés, székrekedés, máj problémák, fertőzésekkel szembeni alacsony ellenállóképesség, autoimmun betegségek, rák, magas vérnyomás, stb. A tüneteket gyakran irritábilis bélszindrómaként (IBS), Crohn-betegségként vagy fekélyes vastagbélgyulladásoként diagnosztizálják.

Egészséges vastagbél: az egészséges, hosszú élet titka

Tudjuk-e, hogy mennyire fontos fenntartani a bélflóra egyensúlyát a jó baktériumok segítségével? Ha az egyensúly a rossz baktériumok felé tolódik el, akkor károsodik a bélnyálkahártya, ami gyulladáshoz vezethet. Milyen következményei lehetnek ennek a pusztulásnak? Rossz tápanyag felszívódás, melynek következménye a szervezet legyengülése. Így bakteriális bélfertőzés, alkohol és ételallergia, mycotoxin felszaporodás, paraziták megjelenése, nehézfém-mérgezés, gyógyszeres kezelés és a kialakult élethelyzet okozta stressz jelenhet meg.

Van-e olyan tudományos vélemény, amely szerint az egészséges bél működés a hosszú élet titka? Egy zseniális orosz tudós, dr. Mecsnyikoff fedezte fel a fagocitákat (fehér vérszettek, amelyek elpusztítják a kórokozókat). 1910-ben a Pasteur Intézet igazgatója volt, 1908-ban megosztott orvosi Nobel-díjat kapott.

Ezzel felhívta a figyelmet az immunrendszer fontosságára, melynek alapja a vastagbélben lakozik.

Az idő előtti öregedés oka

Prebiotikum, a probiotikumok tápanyagai

Tudatos táplálkozással, egészséges életmóddal, a stressz kerülésével és prebiotikumok fogyasztásával segíthetjük a bélflóra egyensúlyának kialakulását és megőrzését.

A prebiotikumok olyan nem emészhető élelmiszer összetevők, melyekre nem hatnak a gyomor és bélrendszer felső szakaszának emésztőenzimelei, éppen ezért változatlan formában képesek eljutni a vastagbélbe, s ott serkenteni a jótékony hatású baktériumok szaporodását, segítenek az egyensúly megteremtésében. Mindennapos fogyasztásuk azonban nemcsak a bélflóra helyreállításában, de az immunrendszer erősítésében is nagy segítséget jelent.

- Aloe vera gél
- Bab
- Borsó
- Póréhagyma
- Vöröshagyma
- Fokhagyma
- Articsóka
- Cikória

Prebiotikumok

A **prebiotikumok** olyan anyagok, amelyek az **emésztőenzimeknek ellenállnak és serkentik a bélflórában lévő hasznos baktériumok szaporodását**. A leggyakrabban előforduló prebiotikumok az **oligoszacharidok**. Közülük is a legkiemelkedőbb hatásúak az **inulin, laktulóz, fructo-oligoszacharida és a galacto-oligoszacharida**. Ezek a vegyületek **természetben a borsóban, babban, fokhagymában, hagymában, articsókában, csicsókában, cikóriában stb. található meg**. A prebiotikumok kedvező hatása elsősorban a probiotikumok szaporodásának fokozásában van. **Ezzel párhuzamosan gátolja a káros baktériumok megtapadását a bélben, valamint elősegíti egyes ásványi anyagok: kalcium, magnézium, cink, vas felszívódását.**

A baktériumoknak is szükségük van táplálékra

A bélben lévő érzékeny mikroflóra egyensúlyának helyreállításával a kókuszolaj fontos szerepet játszik az öregedés késleltetésében és a gyulladósos bélbetegségek kezelésében.

igazságba. Az igazi VCO – virgin coconut oil, szűz kókuszolaj 25 Celsius fok felett kezd el megolvadni. Bőrre kenve gyorsan felszívódik. A VCO-t hidegen sajtolják! A melegen sajtolt kókuszolaj már 20-21 Celsius fokon is folyékony, bőrfelületre kenve lassan szívódik fel, az illata meg sem közelíti a hidegen sajtoltét. Felszívódásához akár 15 perc is szükséges. Ezen idő alatt bármihez nyúlunk, az olajos lesz. A melegen sajtolt olaj a másodlagosan kinyert kókuszolaj.

Jakab István

A kókuszban lévő zsírsavak 50%-a laurinsav, amely egy olyan közepes láncú telített zsírsav, amelynek erőteljes antimikrobás tulajdonsága van.

A laurinsav az egyik legerőteljesebb közepes láncú triglicerid, ami a kókuszolajban található. Az emberi, vagy állati testben monolauránná alakul át, egy vírus-, baktérium- és protozoaölő monogliceriddé, amelyet az emberi és állati szervezet többek közt a HIV, a herpesz, az influenza, a patogenetikus baktériumok elpusztítására használ fel.

A laurinsav szintén nagy mennyiségben található az anyatej telített zsírjaiban. Ismeretes, hogy az anyatej alapvető immunológiai védelmet biztosít a kisgyermek első életében. Az anyatejen kívül a természet másik bőséges laurinsav-forrása a kókuszolaj, ugyanakkor meg szeretném jegyezni, hogy a kombuchában is magas a laurinsav mérték! (Erről bővebben a Kombucha, a csodálatos gomba című fejezetben olvashatnak.).

Igaz-e, hogy minél magasabb a hidegen sajtolt kókuszolaj laurinsav tartalma, annál jobb minőségű az olaj?

Nem igaz. A normál körülmények között, vegyszermentesen termesztett kókuszdiókból nyert kókuszolaj laurinsav tartalma általában 42-50% között mozog. Az ennél több laurinsavat tartalmazó olajoknál valószínűleg valamilyen trükköt alkalmaztak, hogy megtéveszték a vásárlókat; például hevítéssel csökkentették a többi természetes összetevő mennyiségét, ezáltal százalékosan megemelve a laurinsav szintjét. Ugyanakkor a többi fontos összetevő hiánya miatt ez a fajta kezelt olaj nem olyan élettani hatású, mint az eredeti. Vagyis előfordulhat, hogy egyes finomított kókuszolajak laurinsav tartalma magasabb a hidegen sajtolt kókuszolajénál. Kerülje az ilyen módon manipulált olajokat! Ragaszkodjon a VCO jelöléshez.

A többszörösen telítetlen növényi olajok kettős kötéseik rendkívül érzékenyek az oxidációra és a szabadgyök képzésre. A többszörösen telítetlen zsírok akkor oxidálódhatnak, ha oxigénnek, hőnek vagy fénynek (akár napfénynek, akár mesterséges fénynek) vannak kitéve. Ez azt jelenti, hogy már kinyerésüknél is tartalmazhatnak szabadgyököket. Minél több finomításon ment keresztül egy olaj, annál nagyobb az esély arra, hogy oxidálódott. Ezért a legbiztonságosabb olajak a hidegen sajtolt olajak, mert ezek

A extra szűz kókuszolaj olyan hasznos étel, amely sokat tud segíteni a bélpanaszokkal küzdő betegeknek. Ne felejtsük el, hogy jelenleg a kezeletlen gyulladásozós bélproblémákat elsősorban műtéti eltávolítással próbálják megoldani, ami sok betegnek nem túl vonzó lehetőség.

A táplálkozás szerepe a pajzsmirigy működés helyreállításában

A kókuszdióban lévő MFCA-zsírok (közepesen hosszú szénláncú zsírsavak) különleges tulajdonsága, hogy a májban energiává alakulnak, nem zsírrá. A kókuszban lévő MFCA-zsírok könnyen emészthetők, jól felszívódnak, így azonnal felhasználható energiát szolgáltatnak, lökészerűen beindítva az anyagcserét, ami viszont normális működésre készíti a pajzsmirigyet. Sok beteg megtapasztalta, hogy a pajzsmirigy alulműködés tünetei a kókuszdió olaj rendszeres fogyasztása következtében fokozatosan eltűntek. Néha még a kókuszolajjal végzett külsőleges bedörzsölés is a normális szintre emeli a testhőmérsékletet.

A betegség okát kezeljük, ne a tünetet!

A modern orvostudomány által alkalmazott három rákellenes kezelés: kemoterápia, sugárkezelés vagy sebészet. Ezzel a megközelítéssel próbáljuk megnevezni az okozót? Attól tartok nem. A kolumbiai közegészségügyi egyetem kimutatta, hogy a rákos megbetegedések 95%-nak okozója a rossz étrend és a környezet mérgeanyagai. Ebben az esetben tennünk kell valamit az étrendünk megváltoztatása és a káros anyagokkal való érintkezés elkerülése érdekében. A gyökérnél kell orvosolni a problémát. Másképpen továbbra is a rák marad a modern élet átka.

Hagyd, hogy a szervezeted harcoljon!

A környezet mérgeanyagai, a szabad gyökök felszabadításával rákot okozhatnak. Ezek a rendkívül reakcióképes oxigén fajták (ROS) a géneket a sejteken belül károsíthatják. Mivel a gének irányítják a sejtek növekedését, ezért a génhibás sejtek irányíthatatlan daganattá növekednek. Mindenféle mérgek vesznek körül minket, így bármelyik nap megbetegedhetünk. Hogyhogya mégsem lesz mindenki rákos? Az immunrendszerünknek köszönhetjük, hogy megóv minket a ráktól. Az immunsejtek egyik feladata a rákos sejtek elpusztítása. Amíg a szervezetünk fölényben van, az esélyünk a megbetegedésre minimális.

A rákot okozó oxidokat antioxidáns enzimekkel (glutathion, szuperoxid diszmutáz, kataláz) és antioxidáns tápanyagokkal

(A-, C-, E-vitaminok, flavonoidok stb.) is el tudjuk fojtani. A finomított élelmiszerek, többszörösen feldolgozott ételek, és a gyorsételek megfosztanak minket a szükséges antioxidáns vitaminoktól és nyersanyagoktól, és növelik a megbetegedés esélyét. Mindennapi táplálékunk a rákos megbetegedés felé billentheti, vagy épp ellenkezőleg, megóvhatja szervezetünk egyensúlyát.

Hol illik bele a kókusz a rákellenes étrendbe?

Mivel a kókusz telített és nagyon stabil, ezért antioxidánsként funkcionál, a többszörösen telítetlen zsírsavakkal ellentétben a kókuszban megtalálható közepes szénláncú zsírsavak ellenállóak a hővel szemben, így nehezen oxidálhatók.

Az oxidáció egy kémiai folyamat, amely során oxidok vagy szabad gyökök szabadulnak fel. A kókusz egy nyomelem, a szelén fontos forrása is, ami a szervezet hatékony antioxidáns enzimjének, a glutation peroxidáznak létrehozásában játszik fontos szerepet.

A glutation a májban alakul ki három különböző aminosavból: a glutaminsavból, a ciszteinből és a glicinből. A glutation testünk egyik legerősebb antioxidánsaként ismert, képes kisöpörni a szabadgyököket testünkéből, és küzd azok károsító hatásai ellen. A tudósok egy csoportja szerint a test legerősebb gyógyító anyaga lehet a VCO kókusz olaj.

A kókusz immunrendszer erősítő hatóanyag, az egészséges immunrendszer gátat szab a rák növekedésének.

A kókusz erős vírusölő tulajdonsága csökkenti a valószínűségét a vírusos eredetű rák kialakulásának, mint a nasopharynx vagy a méhnyakrák. A kókusz magas rosttartalma csökkenti a béltartalom tranzit idejét, ezzel csökkentve a rák kialakulásának kockázatát a vastagbélben. Minél kevesebb időt vesz igénybe a béltartalom kiürülése, annál kevesebb az esélye, hogy a rákkeltő anyagok megkezdhetik a daganat kialakítását.

A kókusz jót tesz a szív egészségének

Várjunk csak! Hogy tehet jót a kókusz a szívnek, ha telített zsírokban gazdag? Nos, kezdjük ott, hogy nem minden telített zsír káros a szívnek. Az igazság az, hogy a hidrogénezett zsírok és a telítetlen zsírok az igazi bűnösök. Kimutatták, hogy a telítetlen zsírok tapadósabbá teszik a trombocitákat (vérlemezkéket), így elősegítik a véralvadást. Ennek a fordítottja igaz a kókuszolaj esetében. Megelőzi a vérlemezkék összetapadását.

Nem növeli a kókusz a vér koleszterinszintjét?

még tartalmazzák a növényben található természetes antioxidánsokat, amelyek természetükénél fogva gátolják az oxidációt. A többszörösen telítetlen zsírokban gazdag olajak tehát alkalmatlanok a hevítésre.

Ezekkel soha ne süssünk, vagy főzzünk! Tároljuk őket fénytől védett, hűvös helyen sötét üvegben, és fogyasszuk őket természetes állapotban. Sajnos sok helyen hallható, hogy a napraforgó- és oliva olaj egészséges alternatíva a főzésben. Minél hamarabb számol le Ön ezzel a tévhitel, annál többet tehet egészségéért.

A telített zsírok hatalmas előnye a telítetlen zsírokkal szemben többek között az, hogy mivel nincs szénatomjaik között kettős kötés, nem hajlamosak az oxidációra, így szabadgyököt sem képeznek. A kókuszolaj tehát teljes biztonsággal hevíthető.

Mivel a kókuszolaj a legnagyobb mértékben telített zsírsavakat tartalmazó természetes olaj, ő áll legjobban ellen az oxidációnak, és a szabadgyök-képződésnek, ezért sütésre a legalkalmasabb olaj a Földön.

A szívbarát margarin

Ha valaki a konyhában letenne a földre egy kis margarint, ahol egerek vannak, csodálkozva fogja tapasztalni, hogy azok nem nyúlnak hozzá, mert érzékelik, hogy az nem étel.

A koleszterinnel kapcsolatos általános tévismertetet a margarin gyárosok használták ki hatalmas piacok megteremtésére

azzal, hogy a margarin sokkal egészségesebb, mint a vaj, mert az nem tartalmaz koleszterint.

Mindenek előtt is, a koleszterin nem egy ártalmas anyag, hanem az anyagcsere egyik pillére, amely nélkül emberi élet nem létezhet.

Másodszor, az ételben előforduló koleszterin nem tud a vérkeringésbe belekerülni, mert azt kizárólag a máj szabályozza. A máj a vérkoleszterint, ártalmas anyagok leküzdésére emeli fel, ha azok a szervezetbe kerülnek.

Az irónia ott van, hogy jóllehet a margarin nem tartalmaz koleszterint, de ha ez a szervezetbe kerül, a máj védekezésépen fel fogja emelni a vér koleszterin tartalmát, tekintve, hogy a margarin egy ártalmas vegyi anyag.

Ahhoz, hogy a margarin mibenlétével tisztába kerüljünk, szükséges annak az előállításával megismerkedni.

A margarint a legolcsóbb olajból állítják elő, abból a szappanfőzéshez hasonlóan mindent kilúgozunk. Hátra marad egy természetellenes anyag, mely elveszítette az elektromos töltését, és Transzfetti Acid néven ismeretes. Hogy megsűrűsödjön, és ne tudjon megromlani, félig hidrogénezik, majd különböző vegyi ízesítők és színesítők hozzáadásával a vajhoz hasonlóvá teszik. Így készül a margarin, ami végül is egy élelmiszernek álcázott vegyi termék.

A margarin négyféleképpen árt a szervezetnek:

1. Ahol az elektromos töltés nélküli margarin kerül a szervezetbe, ott leállítja az

Talán igen. Azonban van egy fontosabb tényező is, a teljes koleszterin és a HDL, vagyis jó koleszterin aránya. Ha ennek növekedése magas HDL koleszterinszintet mutat, akkor előnyös a növekedés, ami csökkenti a szív megbetegedéseinek kockázatát.

A kókuszevők esetében a jó koleszterin szint nő, míg a káros LDL koleszterinszint nem emelkedik, így az az évek előrehaladtával artériák rugalmassága megmarad.

Ellentétben más zsírokkal, **a kókuszolajban lévő könnyen emészthető közepes láncú zsírsav azonnal a májba kerül, és pillanatok alatt energiává alakul át.**

Főzzön kókuszolajjal az egészségért!

Úgy tűnik, hogy az olívaolaj, ez az egyszerűen telítetlen zsír a legnépszerűbb főzőolaj az egészségesen élők körében. De valóban az olívaolaj a főzőolajok királya? Nem igazán. Az olívaolaj kitűnő kísérő saláták tálalásakor. Ugyanakkor, mint bármelyik telítetlen zsír, ez is könnyen oxidálódhat, illetve károsíthatják a szabad gyökök. A kémiai felépítése (egy kétszeres kötés a szénláncban) miatt hő hatására könnyen sérülhet. A főzés során nem csak transzszsírokká, hanem más káros vegyületekké is átalakul.

Még rosszabb a helyzet az olyan növényekből származó olajok esetében, mint a canola, a búza, a szója, a napraforgó vagy a porsáfrány. Ezek a többszörösen telítetlen (több kettős kötés a szénláncban) zsírsavak még inkább károsodnak a főzés során, mint az olívaolaj. Nem lenne szabad főzésre használnunk ezeket az instabil, telítetlen olajokat, hiszen a transzszírok és a szabad gyökök sok krónikus betegséget okozhatnak.

A kókuszolaj a legtelítettebb az összes, főzéshez használatos olaj közül, tehát ez marad a legstabilabb magas hőmérsékleten is, igen kicsi az esélye az ártalmas transzszírok kialakulásának

Ellenálló a hővel szemben, nehezen oxidálható. Az oxidáció csak 198 Celsius fok fölött megy végbe. A kókusz olaj tehát a legegészebb főzőolaj, sokkal jobb, mint az olíva olaj. Mindenkinek ezt az olajat ajánljuk sütéshez, főzéshez!

Az öregedés = a savas hulladékok lerakódása

Ahogy a *The Prolongation of Life* című folyóiratban írta, Dr. Metchnikoff nézetei szerint „az ember természetes halálát nem az okozza, hogy a sejtek már nem képesek reprodukálódni, sokkal inkább a szervezetben lezajló önmérgezés. Az emberi vastagbél genetikai tulajdonságai és a civilizált emberek étkezési szokásai különösen kedveznek

az önmérgezést kiváltó mikrobák szaporodásának”. Más szavakkal kifejezve a vastagbélben lévő kártékony baktériumok által okozott önmérgezés az egyik oka az idő előtti öregedésnek és halálnak.

Ha igaz az, hogy a korai öregség a szövetek önmérgezése miatt van, akkor egyértelmű, hogy azok a hatóanyagok, amelyek megakadályozzák a bél rothadását, egyidejűleg késleltetik az öregedést és a vele járó egészségügyi problémákat.

Nagyon lassan akarunk öregedni, idősebb korban is egészségesek szeretnénk maradni és békében átadni a helyet a következő generációnak, amikor eljön az ideje.

A mi fő problémánk nem élettartamunk kiterjesztése, hanem sokkal inkább életük minőségének javítása. Az elmúlt 50 év alatt az átlagos élettartam a nyugati országokban 10 évvel nőtt, ami 13%-ot jelent. Másrészt viszont néhány krónikus betegség, mint például az asztma és az allergia 100%-kal növekedett csupán az elmúlt 10 évben!

Az évek során szervezetünkben felhalmozódó savas szerves hulladék okozza a legtöbb egészségi problémánkat!

Az öregedés visszafordítása és az idős kori megbetegedések gyógyítása hosszú kezelést igényel. Mindenki szeretne egészséges maradni idős korában is. Számos terápiát, kezelést, diétát, gyakorlatot és más módszert alkalmazunk a hosszantartó élet érdekében, de én úgy gondolom, hogy merészebben kellene gondolkoznunk és az öregedés folyamatának visszafordítását kellene célul kitűznünk.

A savas hulladék lassú, de biztos felhalmozódásának visszafordítása megállítja az öregedést, mérsékli a hulladék képződését és fokozatosan csökkenti a tárolt savak mennyiségét – ez a visszafordított öregedés lassan, de biztosan felszámolja a „korhoz kötött” betegségek okozóit.

Egy anyag savasságát vagy lúgosságát a pH-val mérik egy 1-től 14-ig terjedő logaritmikus skálán. A szám a hidrogénion koncentráció logaritmusosa.

Savasító vagy lúgosító hatású ételek

Az élelmiszereket savasságuk alapján kétféle módon is csoportosíthatjuk – lehetnek savas vagy lúgos ételek, illetve savasító vagy lúgosító hatású ételek.

Az étel savasságából az emberek gyakran rossz következtetéseket vonnak le. Például a lime (gyümölcs) 1,9-es pH-ja. Ugyanakkor ez a gyümölcs növeli a szervezet lúgosságát, tehát lúgosító hatása van. Ha valaki étellel akarja befolyásolni a szervezete pH-értékét, akkor nem az étel pH-értéke a fontos, hanem az, hogy hogyan reagál rá a szervezet.

anyagcserét, és pangást okoz, így a legkülönbözőbb szervi problémák állhatnak elő. Ekkor a máj védekezéséppen felemeli a vér koleszterin tartalmát, hogy azzal a margarin káros hatását csökkentse.

2. Mivel a margarinnak nincs elektromos töltése, ha az a koszorúérbe kerül, azt az érfal visszalöki, mivel nem tudja felismerni és a margarin ott helyben, le fog rakódni.

3. A margarin felborítja a superhormonok egyensúlyát, ennek következtében a Prostaglandin 2 és a Thromboxan 2 kerülnek túlsúlyba. Az előbbi érszűkületet, a másik pedig vércsomósodást fog előidézni, ami előrehaladott érlemezés esetén szívinfarktust okozhat. A margarin tehát nem annyira szívbarát, mint ahogy azt hirdetik.

Sőt, kimondottan káros és veszélyes!

4. Végül még a margarin kémiai rák okozó is lehet, ha az immunrendszer legyengül 70% alá.

Ezt Joanna Budwig Nobel díjas német biokémikus fedezte fel a múlt század végén.

Meglehetősen ironikus, hogy a margarint azzal hirdetik, hogy nem tartalmaz koleszterint, aminek még akkor sem lenne jelentősége, ha azzal a margarin telítve lenne. A máj viszont védekezéséppen fel fogja emelni a vér koleszterin-tartalmát, hogy a margarin káros hatásai ellen védekezzen.

Felejtjük hát el a margarint, még ha az olcsóbb is, mint a vaj, és fogyasszunk vajat. Ezzel tartozunk az egészségünknek.

dr. Litsek Ákos, szalánki előadás

Étel	Ca (mg)	P (mg)	Ca/P	Lúgos/savas hatás
Kókuszvíz	60	0,4	150	nagyon erős lúgosító hatás
Reteklevél	190	30	6,3	erős lúgosító hatás (3 fölött)
Répalevél	200	74	2,7	lúgosító hatás (2,99-től 2,00-ig)
Tofu	160	86	1,9	gyenge lúgosító hatás (1,99-től 1,00-ig)
Répa	47	60	0,78	gyenge savasító hatás (0,99-től 0,50-ig)
Tojás	65	230	0,28	savasító hatás (0,49-től 0,20-ig)
Napraforgómag	120	837	0,14	erős savasító hatás (0,20 alatt)

Ca=kalcium, P=foszfor

Az egészségtudatos emberek évtizedek óta figyelmeztetnek minket, hogy étrendünk túlságosan savas hatású és a modern betegségek a savas hatású ételek, például a cukor és a finomliszt túlzott fogyasztásával vannak összefüggésben. Bevásárló listánk magyarázatul szolgál jó néhány civilizációs betegségre.

Miből tudhatom, hogy egy étel savas vagy lúgos hatású?

Azt, hogy egy étel savas vagy lúgos hatású, azt a kalcium/foszfor arány határozza meg.

Vannak más tényezők is, amik a pH értéket befolyásolják, de a kutatók véleménye szerint ezek az esetek többségében elhanyagolhatóak.

A kókuszvíz más lúgosító hatású elemekben is gazdag, mint a kálium és a magnézium, így ez az egyik, ha nem a legjobb lúgos hatású étel!

A kókuszkefir elkészítésének szokásos módja

Bélflooránk egészségének megőrzésére, illetve helyreállítására, igen jótékony hatásúak a kefirben élő mikroorganizmusok, főleg kókusszal kombinálva. Nézzük, hogyan készítsünk kefirt élő baktériumtenyészetből?

1. Öntsük át a doboz kefir tartalmát (a folyadékot és a baktériumtenyészetet) egy szűrőn.
2. Helyezzük a baktériumtenyészetet egy kókuszvízzel teli tiszta tálba. Kókusztej is megfelelő, ha 1:3 arányban vízzel hígítjuk, illetve 1:6 arányú hígításban a kókuszkrém is jó. Kókusztejpport szintén lehet használni.
3. Takarjuk le a tálát és hagyjuk megszilárdulni vagy sűrűsödni. A folyamat 24-72 óráig is tarthat, ez a kókuszvíz,-tej,-krém arányától és a hőmérséklettől függ. A legideálisabb hőmérséklet a 28 Celsius fok. Az egyik, a trópusi Queenslandről származó recept a 6-24 óra között lévő erjesztési időt ajánlja. Minél tovább hagyjuk állni, annál fanyarabb lesz a kefir.
4. Öntsük a kefirt és a tenyészetet egy szűrőbe, és miután leszűrtük a kefirt egy edénybe, máris fogyasztható.
5. A szűrőben maradt tenyészetet hideg víz alatt mossuk tisztára. Tegyük bele friss tejbe, és folytassuk a második lépéstől.

A baktériumtenyészet a tej kazein tartalmának köszönhetően minden egyes leszűrés alkalmával szaporodni fog. Emiatt a kefir minden egyes alkalommal gyorsabban alakul ki, ez persze függ a hozzáadott tej mennyiségétől is.

A baktériumtenyészet egészen addig jól működik, amíg gondosan bánnak vele. Két héten keresztül lehet tejben pihentetni a hűtőszekrényben, illetve két évig fagyasztoóban tárolhatjuk. Tartsuk tisztán az edényeket, de sterilizálni nem szükséges.

A legjobb erjesztési hőmérséklet 22-30 Celsius fok között van, de a hőmérséklet 18-40 Celsius fok közötti ingadozása is megfelelő.

Kefir az egészségért

Az egészséges bélflóra működése a kulcs a betegségek sikeres legyőzéséhez. Az antibiotikumok nem válogatják meg, hogy melyik baktérium mennyiségét csökkentik. Amikor antibiotikumokat szedünk, rövid ideig tartó gyógyulást észlelhetünk, hiszen az antibiotikumok megölik a nem kívánatos baktériumokat. Ugyanakkor megölik a számunkra szükséges baktériumokat is, és felborítják az egyensúlyt. A kiegyensúlyozatlan bélflóra káros hatással van a test immunrendszerére, és ezáltal még védtelenebbé válunk a betegségekkel szemben. Ezért aztán ismét antibiotikumot kell szednünk, és újra, és újra... Így ördögi kör alakul ki.

A kefir probiotikus táplálék, sok hasznos baktériummal, ami segít megőrizni az egyensúlyt a bélben és az immunrendszerben is.

Miben segítenek a hasznos baktériumok?

Allergia, ízületi gyulladás, rák, bélműködési problémák, vastagbélgyulladás, köszvény, migrén, reuma, gyomorpanaszok esetén. Felépítik a test immunrendszerét és méregtelenítik azt, ezen túl kiemelkedően fontos szerepet játszanak a csecsemők egészséges emésztésének kialakulásában. Szabályozzák a koleszterin szintet, és ezáltal megvédnek a szív és érrendszeri károsodástól.

Fokozzák a bélműködést. Néhány irodalom azt javasolja, hogy a székrekedés ellen csak 24 óráig erjesszük a kefirt, ettől úgy működik, mint egy enyhébb hashajtó. A 48 óráig erjesztett kefirnek kiegyensúlyozó hatása van a bélben.

Azok, akiknek bélrendszerében túlsúlyban van a candida, talán aggódnak a kefirben lévő élesztő miatt. Tapasztalatok bizonyítják, hogy ezt a betegséget a bélflórában lévő egyensúly, és a szükséges baktériumok hiánya okozza. Az élesztő segít visszaállítani az egészséges bélflóra egyensúlyt, és harcol a candida túlszaporodása ellen.

A tejsav fokozza a tejtermékek emészthetőségét. Azok az emberek, akik egyébként nem tudják megemészteni a tejet, nyugodtan élvezhetik a kalciumban gazdag kefirt.

A kefir naponta fogyasztható, leginkább a reggeli étkezésnél ajánlott (önmagában, vagy édességként). Komoly betegség esetén legalább egy litert fogyasszunk belőle naponta. A kefir nemcsak gyógyszer, de egyben különleges táplálék is. Salátaöntetek és szószok helyett is használható. Jegyezzük meg: a 12 órás kefir enyhén hashajtó, a 36-48 órás pedig fogja a székletet. Az alábbiakban felsoroljuk azokat a betegségeket és rendellenességeket, amikre mai tudásunk alapján a kefir jótékony hatással van.

A kókuszolaj *külsőleg alkalmazva is rendkívül jótékony; használhatjuk arclemosóként, testápolóként, hajpakolás-ként, arckrémként, masszázsolajként. Síkosítóként is népszerű, hiszen antibakteriális hatása miatt csökkenti a nemi úton terjedő fertőzés kockázatát. Hatékony ficamok, sérülések, rovarcsípések enyhítésére is. Sőt, könnyedén elbánik a pattanásokkal is. Kitűnő védelmet nyújt UV sugarakkal szemben.*

A kókuszolaj *külső használatának jótékony hatásai:*

(Juta Stepanovs ajánlásai sok évi kutatómunka alapján)

Minden alkalommal, amikor valami irritálja a bőrt, kókuszolajat használok, és a viszketés elmúlik.

Használok arclemosóként, a bőr kiszáradása ellen hidratálóként. Időnként a kókuszolajat E-vitaminos krémmel keverem össze, és ezzel ápolom testem és kezeim, ez rendkívül hatékonyan bizonyult.

Idegi alapú panaszok esetén: 1 liter minden nap az étkezésekkor. Súlyos esetben életmentő lehet. Az alvászavarokat gyógyszeres kezelés nélkül elmulasztja. Az étvágy visszatér, a depresszió eltűnik.

Máj problémák esetén: 1 liter naponta. A beteg állapota javul minden gyógyszerhasználat nélkül.

Gyomorfekély: napi 1 liter a teljes gyógyulásig. A feljegyzések alapján a fekély kb. két hónap alatt elmúlik.

A véréjtek bomlása esetén: napi 1 liter, súlyosabb esetben 2 liter.

Pattanás és ekcéma: fél liter naponta, ezen kívül dörzsöljük be az érintett területeket kefirrel. Hagyjuk a heget száradni, és ne érjünk hozzá. Másnap reggel tisztítsuk meg. Még a súlyos ekcéma is 4 nap alatt meggyógyul.

Meszesedés: napi fél liter. A legsúlyosabb szív-érelmeszesedést is tökéletesen elmulasztja.

Hólyaghurut: 1 liter naponta, amíg szükséges. Napi fél liter szabályozza a vérnyomást, és normalizálja a testsúlyt.

Magas vérnyomás: 1 liter naponta. 2 hónap után normalizálódik.

Epe problémák: Napi 1 liter kefir meggyógyítja. A tej és a tejszín ártalmas, és görcsöt okoz.

Vese: Napi 1 liter szigorú diéta mellett.

Hepatitisz: Napi 1 liter a 12 órás kefirből. Miután a gyomorműködés helyreállt, ugyanúgy napi 1 litert kell inni, de a 24 órás kefirből

Nyaralás?

A kókusz sokféle panasz kezelésére használható orvosság, pedig élelmiszerboltban megvásárolhatjuk, vagy ingyen gyűjthetjük trópusi szigetek pálmái alatt.

Talán jobb lenne, ha a káros mellékhatásokkal rendelkező gyógyszerekre költött pénzünket egy trópusi nyaralásra fordítanánk. Élvezhetnénk a kókusz gyógyító hatását, miközben csodálatos emlékekkel gazdagodnánk, mellékhatásként pedig meghosszabbodna az életünk.

Kókusz a szépségért

A szappan volt az első kereskedelmi termék, amit ebből a növényből készítettek. A ráncok megelőzésére és a pattanások kezelésére használták az éretlen gyümölcs puha húsát.

Az egészséges embereknek gyönyörű bőrük van. A rossz emésztés bőrhibákat okozhat. Nők (és olykor férfiak is) rengeteg pénzt költenek kozmetikai cikkekre, hogy bőrük rossz állapotát kezeljék. A kozmetikai cikkek használata azonban súlyosbíthatja a problémákat.

Mivel tápláljuk bőrünket? Biztonságos?

Amit nem tudunk megenni, miért kennék a bőrünkre – a bőr tesztünk legnagyobb szerve, bizonyos fokig mindent elnyel, amivel kapcsolatba lép.

Az alapozók és bőrápoló termékek készítéséhez több ezer kémiai alkotóelemet használnak. Kimutatták, hogy több kémiai vegyület és kozmetikai alkotóelem képes áthatolni a bőrön és belépni a testbe.

Előfordul például, hogy ösztrogén tartalmú kozmetikumokat használó nők hormonális problémákat tapasztalnak, például a menstruációs ciklus zavarát.

A nátrium lauril-szulfát vagy a lauril tartalmú kozmetikumok, tisztítószerek eltávolítják a felesleges zsíradékot, de irritálhatják is az érzékeny bőrt.

Pattanások

Lett már kiütéses egy új alapozó használata után? Jelentek meg pattanások vagy más problémák a bőrén kozmetikumok használata után? Esetleg az ön által használt lemosók, hidratálók, alapozók, pirostítók vagy akár a napvédő krémek okozzák a pattanásokat?

Az adott bőrtípusnak nem megfelelő, például az adott bőrtípusnak túl „gazdag” kozmetikai szerek használata pattanások kialakulásához vezethet. Néhány kozmetikai cég tudatában van ennek a problémának és olyan alapanyagokat keresnek termékeikhez, amelyek nem okoznak mitesszereket. Azonban akár hat hónapot is igénybe vehet, mire a helytelen kozmetikai szerek használata megmutatkozik, így az összefüggés nem mindig észlelhető.

Allergia

Bizonyos összetevők irritáló hatásúak lehetnek, és allergiás tüneteket válthatnak ki. Fontos, hogy elolvassuk a kozmetikai cikkek címkéjét. Az alábbiakban megpróbálunk segítséget nyújtani annak a megállapításában, hogy mely összetevők válthatnak ki allergiás reakciót. A legáltalánosabb allergiát kiváltó termékek valószínűleg a parfümök.

A kőszénkátrányból készült festék irritálhatja az érzékeny bőrt. A lanolint is gyakran említik a lehetséges allergiát okozó anyagok között. Tartósítószer: parabén, propilén glikol, formaldehid, bórsav és imidazol-karbamid, hogy csak néhányat említsünk a leggyakrabban használt vegyszerek közül. A nátrium-lauril-szulfát és a lauril tartalmú tisztítószerek irritálóak lehetnek bármely bőrtípus számára. Más

Végül, de nem utolsó sorban masszázsolajként is használok a bivalyszarvból készült Guasa masszírozóhoz az arcomon megjelenő ráncok eltüntetésére.

A száraz haj kezelésére egy evőkanál kókuszolajat teszek a samponomba. Ezzel a módszerrel nem kell külön kondicionálót használnom. Mikor a hajam már majdnem száraz, egy kis kókuszolajat dörzsölök a hajvégekbe a töredezettség elkerülése érdekében. Mióta a hajam kókuszolajjal kezelem, az állapota láthatóan javult.

Egy másik hatásos módja a száraz haj kezelésének, ha 3-4 evőkanál kókuszolajat dörzsölünk a fejbőrbe két órával hajmosás előtt, és meleg törülközővel becsavarjuk.

A kókuszolaj megakadályozza a korai öregedést és a bőr ráncosodását – tisztítja a problémás bőrt, megvédi a szabad gyököktől és az UV sugárzástól (a kókuszolaj fényvédő faktora 2-3).

A kókuszolaj rendszeres használata még a régebbi nap okozta károsodásokra is jó hatással van. A leégést elkerülhetjük fényvédő szerek használata nélkül is, ha délelőtt 10 és délután 3 óra közötti, különösen veszélyes UV sugárzás ellen sapkával, ruhával és napszemüveggel védekezünk. Mindenkinek a saját döntése, hogy hogyan védekezik a napsugárzás ellen.

összetevők is okozhatnak irritációt, például az alumínium, a bronz, a selyempor, a sellak, a nylon és a műselyem.

Az egészséges embereknek gyönyörű bőrük van.

Szintetikus anyagokkal táplálja bőrét?

Egyre több ember bőrén jelennek meg rendellenességek a modern életvitel és a stressz következtében. Felgyorsult életünkben nincs idő magunknak megtermelni az ételt és elkészíteni kozmetikumainkat. Szervezetünket folyamatosan mérgezzük vegyszerekkel és mesterséges póanyagokkal, bőrünket pedig kozmetikai szerekkel fedjük. Nem csoda, hogy idő előtt öregszünk. A legtöbb kereskedelmi krém és arclemosó finomított olajat tartalmaz, ami elősegíti a korai öregedést. Mindenkinek van választási lehetősége. Ha több időt szentelünk testünk és bőrünk élő, friss étellel való táplálásának, pénzt takarítunk meg, jól teszünk vele egészségünknek, bőrünknek és a környezetnek.

A bőr újra és újra ámulatba ejtő – ahogy változik percről percre, attól függően, hogy mit eszünk, milyenek az érzelmeink és hogyan képes regenerálódni.

A kókuszolaj egy csodaolaj, a szűsz kókuszolajat és ecetet használva még a régi pattanások okozta hegek és a pigmentfoltok is minimálisra csökkennek alig egy hónap alatt.

A kókusz egészségét felhasználják a szépség érdekében

Az éretlen kókuszból származó víz hidratálja bőrünket.

A kókuszolaj segíti az emésztést és a szükséges tápanyag felszívódását, ami az egészséges bőr egyik feltétele.

A kókusz elősegíti a méregtelenítést és a mérgek kiürítését a szervezetből.

A kókusz héját természetes habkőként használják az elhalt bőrsejtek eltávolítására. A kókusz húsának barna részéből természetes luffát készítenek. Ezzel zuhanyozás vagy fürdő előtt átdörzsölik a bőrt, ami serkenti a vérkeringést és eltávolítja az elhalt sejteket. Az érett kókusz fehér húsával végigmasszírozzák a testet vagy az arcot, rajtahagyják 15 percig, majd lemosják.

A kókuszolaj antioxidáns és nagyszerű bőrpuhító és hidratáló.

Az antioxidánsok a bőr UV sugarak elleni védekezésében játszanak fontos szerepet. A kókuszolaj testhőmérsékleten elolvad, simítja és hidratálja a bőrt és a haját, megőrizve természetes szépségüket. A kókuszolaj segít a bőr regenerálásában és helyreállítja a savköpenyt, ami megvéd a fertőzésektől.

A kókuszolaj helyreállítja a bőr természetes pH egyensúlyát. A kókuszolajból származó zsírsav hasonlít a bőr által termelt faggyúhoz.

- Antioxidánsként működik, ami megvédi a bőrt.
- Segít a bőrszövet gyógyításában és javításában.
- Megakadályozza a korai öregedést és a bőr ráncosodását.
- Ideális olaj a száraz, érdes és ráncos bőrre.
- Gyógyítja a krónikus bőrbajokat, a pattanásokat, a bőrgyulladást, az ekcémát, a pikkelysömört és a korpásodást.
- A bőrproblémák kezelésére fontos a kókuszolaj belső alkalmazása is.
- Megelőzi a pusztító szabad gyökök képződését.

- Megelőzi az öregkori foltok és más bőrhibák kialakulását.
- Megvédi a bőrt az UV-sugárzás okozta károsodástól.
- Véd a gombás fertőzésektől, például a hüvelygombától, a láb gombától vagy övsömörtől.
- Kis molekuláinak köszönhetően a bőrön keresztül gyorsan felszívódik.
- Mélyre hatol a bőrbe és megerősíti az alsóbb szöveteket is.
- Megőrzi a bőr rugalmasságát és segít a bőr hajlékonyságának megőrzésében.
- Természetes bőrradírként a bőr felszínéről eltávolítja az elhalt sejteket.
- Simább, egyenletesebb bőrfelszínt eredményez.
- Felgyorsítja a gyógyulást kisebb sérülések, például égések, vágások, zúzódások és gyulladt izmok esetén.
- Sebgyógyító hatású, különösen hatásos a hegesezés megelőzésében.
- Bizonyos esetekben akár helyre is állíthatja a sérült vagy beteg bőrt.
- Kondicionálja a haját, tartást és egészséges ragyogást kölcsönöz.
- Hüvely krémként használva megszünteti a gombás fertőzést.
- A szűz kókuszolaj nincs finomítva, színtelenítve vagy szagtalanítva, szintiszta tápanyag a bőr és a haj számára.

Mindebből láthatjuk, hogy a természet olyan egészséges, bőrtápláló kozmetikumot, illetve gyógy-módot kínál számunkra, amely mindenki számára hozzáférhető.

Vegyszer és tartósítószer-mentes, nem szennyezi a környezetet, mellékhatások nélkül alkalmazhatja idős és fiatal egyaránt.

A kókusz különböző formában történő fogyasztását, a külső és belsőleg alkalmazott terápiáját jó szívvel javasoljuk mindenkinek. Az eredményt itt is a huzamosabb terápia és egészséges életstílus hozza meg mindenkinek!

V. 3.

Harald W. Tietze

Kombucha a csodálatos gomba




Vízparti
Kiadó
Jakab István

Ez a könyv már több, mint 10 millió példányban fogyott el a világon. A magyarok a 13.-ok voltak, akik lefordították és megjelentették ezt a könyvet. Ma már közel 50 nyelvre van lefordítva.

Tartalom

Mi is az a Kombucha	231	Milyen gyógynövényteák alkalmasak a Kombucha-tea készítéshez?.	241
A Kombuchában található egyéb baktériumok és alkotóelemek	232	A Kombucha gyógyászati értéke.	241
A Kombucha hatásai	232	Van-e a Kombuchának káros mellékhatása?	242
A legfontosabb hatóanyagok és hatásaik	233	Cukorbeteg és a Kombucha	243
Mire jó a Kombucha?	234	A Kombucha rákmegelőző szerepe	243
Mennyi kell és mennyit lehet meginni?.	236	Gyógyítják-e a rákot Kombuchával?.	243
Tehát hogyan kell helyesen innunk a Kombuchát?	236	Ülő foglalkozásúaknak	244
Kell-e szünetet tartani?	236	Léböjtkúra Kombuchával	244
Milyen sokáig kell inni a Kombuchát?.	237	Kombucha sportolóknak.	244
Hogyan készítsünk Kombucha-italt?	237	Kombucha és az ATP energia hordozó molekula.	244
A kész ital tárolása	239	Kombucha és a glükuronsav	245
A gomba tárolása hosszabb időn keresztül	239	Kombucha és a Candida	245
Alkoholos ital-e a Kombucha-tea?	239	Kombucha-krém.	245
A tejsavas erjedés	240	Kombucha külsőleg	246
TEA TAN – zöld vagy fekete tea?	240	Kombucha házilag.	246
Van-e a gyógynövényteáknak káros mellékhatásuk	241	Összegzésképpen	247
		A Kombucha Magyarországon	248

V. 3.

Harald W. Tietze

Kombucha a csodálatos gomba

Mi is az a Kombucha?

Honnan származik a Kombuchagomba, ami nem is gomba?!

Senki sem tudja pontosan, hogy valójában honnan is származik, hogy Kínában, Koreában vagy Japánban erjesztettek-e először a gombával, de az bizonyos, hogy legalább kétezer éve áll az egészség szolgálatában.

A név eredete valószínűleg japán lehet, a „kombu” barna algát, a „cha” pedig teát jelent. Már a Tsin-dinasztia uralkodása idején, i.e. 221-ben ismert volt és örök életet adó csodálatos erővel rendelkező italként tisztelték.

„Örök életet adó” csodálatos ital.”

Érdekes tény, hogy a Kombucha legtöbb neve tartalmazza a gomba szót, holott valójában ez nem is egy gomba. A Kombuchagomba név nem egy botanikai meghatározás. A Kombucha valójában nem csak egy gomba. Ez egy zuzmó, ami gomba és alga szimbiózisából kialakuló ősi életforma. Nem egy fajhoz tartozó egyed. A szimbiózisból mind a két faj „előnyt kovácsol” magának, pozitív életfunkciókat hasznosítva maga számára.

A zuzmókat tartják az emberek legrégebbi ételének és gyógyító eledelének. Ezek a figyelemreméltó növényi organizmusok 2,5 milliárd évvel ezelőtt fejlődtek ki. Kezdődött a tengeri ősi algákkal, amelyek élettere az óceánra korlátozódott. Amikor kikerültek a szárazföldre, egy társra volt szükségük, amelyre a gombákban leltek. Kialakítottak egy kölcsönös függőséget és egy egységbe tömörültek, a zuzmóba. Csak ebben a formában voltak képesek a túlélésre. Az alga ellátta a gombákat szerves táplálékkal, szénhidrátokkal fotoszintézisük révén. A gombák pedig a víztartály szerepét játszották, ami tele volt létfontosságú ásványi sókkal, hifafonalaikkal védő és támasztó szerepet betöltve a földi életmódhoz való alkalmazkodásban.

Nincs olyan, hogy jó gomba. Mindenféle gomba; kucsma-gomba, moszat, szarvasgomba savasító étel. Mycotoxint tartalmaznak, mely mérgezi az emberi sejteket, és betegségekhez vezet. A gombák minden fajtája rendkívül mérgező, akár-hogy is esszük őket. A gombák nem zöldségek, hanem az élesztőgombák termőtestei. A kukorica- és a földimogyorótermékeknek is magas a gombatartalma, ezért lehetőleg kerülje őket.

Csak mondjon nemet.

A bor, sör, whisky, brandy, gin, rum és vodka tisztán mycotoxint tartalmaz. Az alkohol egy gomba-előidéző mycotoxin, melyet az élesztőgombák termelnek, és ami közvetlenül károsítja a testet.

R. O. Young

Kombucha, a szeretet gomba

Békésen ácsorogtam, könyököltem, újságot pörgettem, délutánnoztam helyemen. Tudtam, hogy előbb-utóbb csak jön valaki. Jött is. De őrá, Janira, nem számítottam.

Évek óta valahol az agglomerációban él, szép asszonyával, kiröpülésre kész nagy gyerekeivel, úgy tudtam legalábbis.

A kezében tartott szatyrot, melyet láthatóan valami nagyobb súly, alighanem egy, vagy több teli üveg húzott, óvatosan helyezte a földre le.

Csak aztán ölelt át, és csókolt meg jobbról-balról, érzékenyülten. Egy helyen dolgoztunk valamikor, jó cimborák voltunk. Szinte kérdés nélkül mondta azonnal:

– Szétmentünk Évával. Ráadásul csúnyán. Mindegy. Nem részletezem. Legyen elég annyi, hogy kisemmizett. A pesti kis lakás maradt. De az érdi ház, a kocsi, mind az övé lett, a számlákon lévő pénzt is gondosan leszívta. A kutyát, a macskát elpaterolta. Aztán jött négy markos állat, és kipakolta a pesti lakást is. Semmi sem maradt, érted, semmi. Egy könyv, egy laticel se, semmi. Csak a kombucha.

– Micsoda?

– Kombucha.

– Na, valamid csak maradt. Mit sírsz...

– Tudod, mi az a kombucha?

– Gondolom, ott is volt valami kis kérő, Gomb utca. Tudom, az Kispest, Wekerle, nagyon jó hely...

– Hülye! Kombucha! Az egy gomba. Vagyis valami olyasmi.

A Kombuchában található egyéb baktériumok és alkotóelemek

A Kombucha számos baktériumnak is élőhelyet ad a speciális élesztőgombakultúra mellett. Az élesztők megerjesztik a cukrozott teában lévő cukor molekulákat és előállítják számunkra ezt az igen értékes, ásványi anyagokban, enzimekben gazdag gyógyitalt.

Fontos összetevője a Kombuchának a trópusi élesztő a Schizosaccharomyces pombe, Saccaromyces ludwigii, Pichia fermentans, a hasadó élesztők közül a Mycoderma és a Torula. A szimbiózishoz társuló baktériumok között az egyik legfontosabb az ecetsav-baktérium látszik (Acetobacter xylinum), amely cellulóz bontására képes.

A jó kombucha italban legalább nyolcféle szervezetbarát élő mikroorganizmus található, tele szervezetbarát biokomplexekkel.

Manapság rengeteg konzervet fogyasztunk, főzünk mikrohullámú sütővel és más eljárásokkal is elroncsoljuk az élő energiákat ételünkben. Emésztésünk szempontjából nagyon fontos, hogy élő mikroorganizmusokat és baktériumokat fogyasszunk (bár ez a gondolat nem igazán rokonszenves). Azonban ezek nélkül a nagyon kicsi mikroorganizmus segítők nélkül, sem a növények, sem mi nem maradhatnánk életben. Például, kb. 250 millió baktérium dolgozik egy gramm jó minőségű kerti talajban. Bor és sajt nem létezne mikroorganizmusok nélkül. Kész csoda, hogy ezek a láthatatlan segítők milyen könnyen adaptálódnak. Úgy tűnik, elég jól elviselik, hogy több, mint 3000-féle élelmiszer-adalékkal bombázzuk őket.

Az emberi szervezet sajnos nem tolerál ilyen jól, amint tapasztaljuk ezt a rengeteg újonnan kialakuló allergiás és egyéb immunbetegségeket.

A kombucha hatásai

Életfolyamatai által sok szerves molekulát: enzimet, aminosavat, vitamint, fontos polyszacharidot stb. termel, amely nagyon fontos természetes tápanyaga az emberi szervezetnek.

Körülbelül 60 évvel ezelőtt egy japán hölgy Kirgiziába látogatott, és megdöbbenett, hogy mennyi 100 év fölötti egészséges embert talált. A japán hölgyet lebilincselte ez és megpróbálta megfejteni a titkát annak a nyolcvan év fölötti asszonynak, akinek az arcán alig talált ráncot. Kiderült, hogy majdnem minden családban fiatal és öreg egyaránt naponta fogyaszt legalább három deci Kombucha-teát.

Meg kell jegyezni, hogy Kirgiziában a rák és a magas vérnyomás ismeretlen. Abból a célból, hogy ő is készíthessen ilyen teát, a japán hölgy megszerezte a szükséges speciális élesztő gombákat és

a használati utasítást. Elvitte Japánba a beszerzett gombát és elkezdte tenyészteni őket, adott a barátainak, és ők is továbbadták.

Japánban a Kombucha gyorsan tért hódított, s miután bekerült a TV és a rádió programjaiba, több mint egymillió ember fogyasztotta. Eljutott Tajvanra, majd Hong-Kongba és napjainkban lehetünk tanúi világméretű elterjedésének. Ahová eljutott, mindenhol nagy megbecsülésnek örvend.

A legfontosabb hatóanyagok és hatásai

Az élesztőgombák által termelt vegyületek hatása teljes körű, mivel az egész szervezetbe eljutnak és kifejtik jótékony hatásukat.

Tejsav: a belek pH-jának fontos szabályozója.

Dextrogyral: rákellenes vegyület. A kötőszövetnek van rá szüksége, hogy a rákos burjánzást megakadályozza. A papayás Kombucha teában megtalálható még a longicin és a goniotalamicinone, ezek a rákos sejtek bizonyos csoportjainak szelektív sejtmérgei, a hasnyálmirigy rákos megbetegedése esetében például milliószor hatékonyabb, mint a jelenleg használt adriamycin.

Glükoronsav: a máj fő méregtelenítője, amely a májban hozzákapszolódik a szervezet számára káros mérgekhez, legyen az környezeti vagy metabolikus eredetű. Ha a mérgek egyszer már hozzákapszolódtak a glükuronsavhoz, akkor már nem kerül vissza a szervezetbe, hanem kiválasztódik a vizelettel és verejttel. Egy megfelelő mennyiségű glükuronsavat termelő egészséges máj kritikus állapotba kerül, ha hirtelen a környezetből vagy a dohányzás, szeszes ital, antibiotikumok, kábítószer, gyógyszerek lebontása során nagyobb mennyiségű mérget kap feldolgozásra.

Akárhogy is nézzük, fájdalmasan nyilvánvaló, hogy a máj méregtelenítését a modern életvitel mellett támogatni kell. Ebben pedig a kulcsszerepet játszó glükuronsav pótlása áthidalhatatlannak tűnik. A Kombucha pótolhatatlannak látszik ennek a kérdésnek a megoldásában, ugyanis egy liter Kombucha teában a glükuronsav és származékainak a mennyisége meghaladja a 25 grammot. Ez az eddig ismert legmagasabb érték a természetes élelmiszerek között. Vagyis: méregtelenítésre a legjobb.

Laurinsav: az egyik legerőteljesebb közepes láncú triglicerid, ami a Kombuchában is megtalálható. Az emberi vagy állati testben monolauránná alakul át, egy vírus-, baktérium-, és protozoaölő monogliceriddé, amelyet az emberi és állati szervezet többek közt a HIV, a herpesz, az influenza, a patogenetikus baktériumok elpusztítására használ fel. Az általa inaktivált mikroorganizmusok közé tartoznak a baktériumok, élesztő-, és egyéb gombák, valamint burkolt vírusok.

Más tanulmányok a szabad laurinsav antimikrobális hatását is kimutatták.

Teában kell tartani, és leinni róla a levét, és akkor nem döglesz meg többé soha. Éva már fél éve szórakozott velem, egy darabig itta, de aztán megunhatta, elfelejtkeztem róla én is, csak amikor kipakolta a lakást, és már nem maradt benne semmi más, csak egy jókora üveg, benne zavaros lé, hé ezt itt felejtetted, mire még visszaszólt, hogy: „Dobd ki, vagy fald fel, te baromagyú!” És azzal bevágta az ajtót. Én pedig ott maradtam az üres lakásban egy kombuchával. Nézegettem egy kicsit, láttam, mindenféle szálak lógnak ki belőle, kicsit lefegett, mozgott az egész, olyan volt, mintha élne. Persze eleinte nem foglalkoztam vele, elmentem pár napra vidékre, elég rossz állapotban vetődtem haza, aztán gondoltam, csak kivágom ezt a szivacsot, ki akartam valami szedővel kaparni az üvegből, de akkor megint, mintha megmozdult volna, ráadásul nagyobbak is tűnt, és mintha több szakáll is lenne, szóval megváltozott a kombucha. És onnantól elkezdtem figyelni. És rájöttem, hogy a kombucha él. Teste van, növekszik, érez. Sőt, lát és hall is. Beszéltem hozzá, és láttam, hogy reagál a szóra. Ért belőle. Hálás a szóért. A hangoskodást, a kiabálást persze nem szenvedheti. De ha csöndesen, nyugodtan, egyenletesen beszélsz hozzá, azt meghálálja nagyon. Kisimul, elnyúlik, visszajelez. Persze igényli is a törődést. Rájöttem, ha hanyagolom, akkor összetöpped, megráncosodik. Úgyhogy már nemigen hagyom magára. Vettem neki egy kisasztalt, oda föltettem. Magamnak

pedig egy jó fotelt az asztalka mellé. Ott olvasok neki. Nagyon szereti az irodalmat. Rájöttem, hogy Mikszáthot szereti a legjobban. Hát megvettem neki egy csomót. Azt olvasom most föl sorban: A fekete várost, a Beszterce ostromát, a Szent Péter esernyőjét. Jaj istenem! – azon elsírta magát. Ahogy az kezdődik: „Özveggy tanítóné halt meg Halápon.” Ő rögtön megértette, hogy ez micsoda gyönyörű regényfelütés. Remegett a lében. Nagyon jó lélek ez, a kombucha. Nemigen vagyok meg már én sem nélküle. Ha elmegyek...

– Csak tán nem?

– De igen, itt van most is velem.

– Mutasd!

– Hát, azt hiszem, még alszik.

Jani lehajolt, óvatosan kihúzott egy zavaros lével teli tizliteres, csatos befőttes üveget.

– Tegnap cseréltem a teát rajta, ilyenkor nagyon jó alvókája van...

Föltette a pultra az orrom elé a bankát, és kinyitotta. Belemeredtem, és hátra is hőköltem azonnal. Az üvegben lévő bűzös folyadékban egy gyerekfej nagyságú, fekália színű, ötvar takony remegett.

– Kombucha.

– Kombucha.

– Szép.

– Ugye...

– Igen... igen... És te ennek le szoktad inni a levit?

– Hát... Eleinte eszembe se volt. Rosszul voltam, mikor cseréltem rajta. De most már muszáj vagyok. És nem is olyan rossz. Lehet bele tenni egy kis konyakot is. Vagy vodkát...

Szintén nagy mennyiségben található az anyatej telített zsírjaiban. Ismeretes, hogy az anyatej alapvető immunológiai védelmet biztosít a kisgyermek első életében. Az anyatejen kívül a természet másik bőséges laurinsav-forrása a kókuszolaj. Manapság ígéretes kutatások folynak a laurinsav HIV vírus elleni kedvező hatásának vizsgálatában, és nemrégiben indítottak egy újabb kutatást a SARS vírussal kapcsolatban.

Hyaluronsav: az immunválaszok szabályozásának magasszintű képviselője. Először a szem csarnokvizéből különítették el. Fontos biológiai szerepe van: a kötőszövetek gélszerű alapanyagának jelentős része hyaluronsav. Nagy viszkozitása folytán az ízületek működésénél a „kenőanyag” szerepét tölti be.

Chondroitinszulfát: fontos polyszacharid, a porc, az ín, a szemben lévő folyadék fontos alkotórésze, a vér alvadását gátló termékre, a heparinra is hatással van

Mire jó a Kombucha?

Elsőként a szellemünkre, lelkünkre hat az élő italban hordozott információval, amely végül a fizikai testünket is meggyógyítja

Röviden: helyreállítja a bélflórát, javítja a vérkeringést és segíti a stressz alatt állókat.

Részletesebben:

1. Folyamatos fogyasztása meghosszabbíthatja az életkort.
2. Csökkentheti a ráncok képződését, tompíthatja a bőrön lévő pigment-foltokat (máj foltokat).
3. Megelőzheti a rák kialakulását, a papayás Kombucha elősegítheti a rák gyógyulását.
4. Gyógyíthatja az ízületi gyulladást, enyhítheti az izomfájdalmakat.
5. Normál értéken stabilizálhatja a vérnyomást, állandó jó közérzetet és alvást biztosíthat. Oldhatja a stresszt.
6. Gyógyíthatja a székrekedést, megállíthatja a fertőző hasmenést, gyógyíthatja az aranyeret, a vastagbél gyulladást, gyomoridegességet, a gyomorrontást, a vékony- és vastagbél gyulladásait.
7. Tisztíthatja a vért, erősíti a vesét. Segítheti a máj és az epehólyag hatékony működésében. Oldhatja az epe- és veseköveket.
8. Segíthet átalakítani a húgysavat jobban oldódó vegyületté, segíthet a köszvényen.
9. Csökkentheti a koleszterint és puhíthatja a vénákat, artériákat. Gyógyíthatja az érszűkületet. Enyhítheti az érgyulladás fájdalmait.

10. Segíthet a súlycsökkenésben, a zsírszövetek lebontásában. Testépítőknél, sportolóknál az izomtónus növekedése mellett fogyás érhető el. Intenzív sporttevékenységnél kifejezetten ajánlott.
11. Gyógyíthatja a prosztatagyulladást, megerősítheti a szexuális potenciát.
12. Segíthet a glükózszint stabilizálásában és a vércukor hirtelen esésében a cukorbetegknél.
13. Segíthet az immunrendszer gyengeségéből adódó betegségeken, így például az allergián.
14. Az HIV fertőzöttek hátralevő életkorát megnövelheti.
15. Enyhítheti a torokgyulladást, asztmás köhögést, segíthet a lerakódott váladék feloldódásában.
16. Enyhítheti a menopauza tüneteit, csökkentheti a hőhullámokat.
17. Csökkentheti a lábizzadást.
18. Gyógyíthatja a szürkehályogot, a szemlencsén lévő egyéb képződményeket.
19. Kezelheti az ekcémát, gyógyító hatása lehet a bárányhimlőre és a pikkelysömörre. A bőrön lévő kiütésekre külsőleg is használják a teát. Gyógyíthatja a keléseket, hólyagos fertőzéseket.
20. Természetes antibiotikum.
21. Méregteleníthet. Kioldhatja és kémiaiilag megköti a májból és a testnedvekből felszabaduló mérgeket. Vizeletvizsgálat kimutathatja a higany, ólom, és egyéb toxinok mennyiségének növekedését a vizeletben a tea fogyasztás elkezdésével.
22. Erősen csökkentheti a vegyi szennyeződések által kialakult érzékenységet (a méregtelenítés miatt).
23. Csökkentheti az ödémát és a megduzzadt lábat leapaszthatja.
24. Kezelheti és megelőzheti a Candida túlszaporodását.
25. Kíirhatja a szervezetből az élőködőket.
26. Egészséges embernél jobb közérzetet, nagyobb szellemi teljesítményt, fizikai erőnlétet biztosíthat.
27. Meglepő hatása van a fejbőrre: megakadályozhatja a kopaszodást, elősegítheti az erősebb hajszálak kialakulását, valamint visszaszínezheti az ősz hajszálakat, gyorsabb lehet a haj növekedése.
28. Elősegítheti a csontképződést, enyhítheti a töréses és zúzódásos fájdalmakat. Mellékhatás: körmök gyorsabb növekedése, erősödése.
29. Megszüntetheti a másnaposságot, segítségével gyógyítható lehet az alkoholfüggőség. Amerikában kísérletezték ki a kombuchával történő alkoholfüggőség megszüntetését. Az ötlet onnan származott, hogy a tea önmagában is kicsit

Iszom...Muszáj vagyok. Eddig füttyültem betegségre, rákra, gondoltam, kit érdekel, hogy én feldobom-e a pacskert, avagy még húzom egy kicsit. De most már vigyáznom kell magamra.

Szeme ekkor egy kicsit elpárasodott:

– Énnekem már élnem kell addig, amíg ő van. Felelős vagyok érte. Ő tőlem függ.

Ellágyulva nézte az üvegben szunyókáló ázalékot, óvatosan rácsukta a tetejét, beletette az üveget a szatyorba, gyorsan bedobta az újabb decit, letett valami pénzt az asztalra, majd kicsit szabadkozva, de határozottan, mint akinek fontos teendői vannak még aznap, elköszönt.

Bächer Iván

emlékeztet egy savanykás borra. Ezt a tulajdonságát használták ki az alkoholistáknál. Az első napokban nagy adagokban, később egyre kisebb mennyiségben adagolták a teát. Kéthetes kúrát követően többen számoltak be alkoholfüggőségük megszűnéséről.

Mennyit kell, és mennyit lehet meginni?

Minden másképp hat mindenki szervezetére, ezért magunknak kell kitapasztalni a legmegfelelőbb adagolást.

Weidiner tiszteletes, akinek több mint ötvenéves tapasztalata van a Kombuchával, erre a kérdésre a következőt válaszolta: „Az összes természetes gyógymód életet ad. Élő kis szervezeteket juttatva élő testünkbe, azok megkötődnek, működnek és a megfelelő hatóhelyükre kerülnek vérkeringésünkön keresztül. Amikor mi iszunk valamit, az nem egyszerűen átszalad rajtunk! Sokkal több történik.

Egyrészt az ital a részünkké válik. Teljesen másképpen reagálunk rá, mint amilyen reakciót vártunk. Elsőként a Kombucha a lelkünkre, az érzéseinkre hat. Boldognak fogjuk érezni magunkat, ellazultnak és elégedettnek. Ezután a tudatunk reagál, felfogó-képességünk javul. Könnyebbnek találjuk a koncentrációt, a döntések meghozatalát. Kevésbé valószínű, hogy elfelejtünk fontos dolgokat. Hatni fog a szellemi aktivitásunkra, és az intelligenciánkra. Utoljára, de nem utolsó sorban a testünk reagál.”

Tehát, hogyan kell helyesen innunk a Kombuchát?

Mindenki megtalálja saját válaszát, mivel mindenkire másképpen hat, és mindenki másképpen érez. Az alapokat a Teremtőtől kaptuk, sok minden hasonló bennünk, de közel sem minden ugyanaz. Sok mindent másképpen csinálunk, mint egy másik ember. Nagyon fontos, hogy ezt a tényt átgondoljuk, mikor arról döntünk, hogy mennyi Kombuchát igyunk. Általában másfél deci Kombuchát ihatunk meg a főétkezés után, hogy elősegítsük az emésztést.

A szükséglet és a jótékony hatás egyénenként változik, s így módon az adagolás mértéke is. Sok embernek a fenti mennyiség túl sok, mások pedig többet igényelnek - akár két litert is naponta. Mindenkinek saját magán kell megtapasztalnia az épp neki megfelelő adagolást.

Kell-e szünetet tartani?

Azt hiszem semmi sem jó, ha túl sokáig használjuk, mivel a szervezetünk egy idő után megszokja azt, és a kívánt hatás elmarad. Vizsgálatok hosszú sora kiderítette, hogy a vitaminok szedése is sokkal hasznosabb, ha csak kúraszerűen használjuk, mintha folyamatosan szednénk.

Kipróbáltam nagyon sok gyógyteát magamon, és természetesen a Kombuchát is, nagyon magas dózisokban, hogy van-e káros mellékhatása? Hat hét után napi két liter Kombucha mellett nem találtam semmi káros mellékhatást. Sok otthonban, ahol a Kombuchát már több mint három hete fogyasztják, beiktatnak egy-vagy kéthetes szünetet.

Ha járványos időszak van, illetve stresszesebb korszakot élünk meg, vegyük elő újra a Kombuchát a szervezet egyensúlyának megtartására, illetve helyreállítására.

Milyen sokáig kell inni a Kombuchát?

A terápia hossza függ a motivációtól. Ha egyszerűen csak egészségesebbek akarunk lenni, akkor egy háromhetes kúra elegendő, egy boros pohárral naponta, reggeli előtt. A kúrát előnyös holdtöltekor kezdeni és egy héttel a következő holdtölte előtt befejezni.

Ha egy konkrét betegséget akarunk kezelni, például bélpanaszokat, reumát, köszvényt, vagy a májunkt akarjuk erősíteni, javítani szeretnénk a vérünk minőségét, napi három boros pohár Kombucha javasolt 3-6 hónapon keresztül, egy hónap szünetet tartva újra elkezdhetjük a kúrát.

Folyamatos használat nem ajánlatos, mivel a test a kezelések között szünetet igényel, hogy a felajánlott segítséget megfelelően hasznára fordíthassa. Ha valaki szünetet tart két kúra között, sokkal jobb hatást fog elérni, mint folyamatos alkalmazás esetén.

Ezt „Megszakítási Elméletnek” nevezik, és számos Kombucha-szakértő ajánlja, mivel testünk csak így képes az új, általunk vágyott egyensúly megteremtésére.

Hogyan készítsünk Kombucha-italt?

A recept házilagos elkészítés esetén

Első lépésként felforraljuk a szükséges vízmennyiséget, hozzáadunk literenként 80 g (kb. 5 evőkanálnyi) fehér cukrot, majd jól elkeverjük, hogy a cukor teljesen feloldódjon. Ezzel leforrázzuk a literenkénti 1-2 teáskanálnyi kiválasztott fekete, vagy zöld teát és 10-15 percig állni hagyjuk.

Gyógynövénytea esetén 2-3 teáskanál a literenkénti szükséges mennyiség, az áztatási idő pedig általában 5 perc, de néhány gyógynövénynél ez eltérő lehet. Ezután a kész teát leszűrjük, kézmelegre hűtjük, üveg-, agyag- vagy porcelán edénybe töltjük. Körülbelül 10%-nyi kész Kombucha teát öntünk hozzá és belehelyezzük a gombát. Az edényt letakarjuk egy olyan természetes anyaggal, amely átengedi a levegőt, gumigyűrűvel leszorítjuk, hogy fertőző anyag ne kerülhessen bele.

Meleg helyre állítjuk, az ideális hőmérséklet 23-28 °C között van.

A legmegfelelőbb hőmérséklet a legfontosabb tényező az erjesztési folyamatban

Ideális hőmérsékletnek az egyenletes 23 °C ajánlható. Jó eredmények érhetők el még +/-5 fokok eltérés esetén is. Az erjesztési folyamat szempontjából a meleg a legfontosabb tényező annak érdekében, hogy egészséges italt kapjunk. Abban a helyiségben, ahol a gombát erjesztjük, tilos a dohányzás, mivel ez a gomba károsodásához, illetve elpusztulásához vezethet.

8-10 nap elteltével tiszta kézzel kiemeljük a gombát, leszűrjük az italt és üvegekbe töltjük, ezután hűtőszekrényben tároljuk. Hűtés nélkül túl gyorsan megsavanyodik. A gombát azonnal ismét felhasználhatjuk. Ha a felületén új gomba képződne, tiszta ollóval leválaszthatjuk, és ezután már a régi és az új gombával párhuzamosan erjeszthetünk teát.

A legalkalmasabb tárolóedény a Kombucha főzetek számára az üveg, a porcelán, vagy a lakkozott kerámia.

A műanyagot szívesen alkalmazzák elsősorban akkor, ha nagyobb mennyiség elkészítéséről van szó. Arra azonban oda kell figyelni, hogy a műanyag tartály mindenféleképpen saválló legyen. A legtöbb, kereskedelemben kapható műanyag edény (polyvinyl, polypropilén) Kombucha tea készítéséhez is alkalmazható.

Folyamatos erjesztés

Kelet-Európában az idősebbek még emlékeznek azokra a 20 literes vagy még nagyobb edényekre, amelyeket még a nagymama mindig meleg helyen tartott. Az emberek akkor ittak az edényben lévő italból, mikor kedvük támadt rá, és alkalmanként az edényt felöntötték édes teával. Ez volt a folyamatos erjesztés. Keleten a Kombucha erjesztése nagyon egyszerű folyamat volt. Mint sok más, egyszerű keleti eljárást a nyugati ember – észjárásának megfelelően – túlbonyolított. Ennek egy tipikus példája, hogyan lett a folyamatos erjesztésből nyugaton szakaszos erjesztés.

A folyamatos erjesztéshez nagy méretű edényt kell használni éppúgy, mint a sör házi erjesztése esetében. Egy mázas cserépedény, amely dekorációnak is megfelelő a konyhában, ideális edény erre a célra.

Kezdetben legalább 10% arányú, már megerjedt italtra (anya tea) van szükség, éppúgy, mint a szakaszos erjesztésnél. A cukor és a tea mennyiségét a térfogatnak megfelelően kell emelni. Ha nagyobb mennyiségű erjedt teánk van, használjuk fel mindet.

Hat vagy tíz nap után – ez függ a hőmérséklettől és az erjedt tea mennyiségétől – megkóstolhatjuk, az edény csapját használva. Akkor kezdjük el fogyasztani, ha íze már savanykás mustra emlékeztető.

Akkor öntsük fel újra cukros teával, ha már az ital 10-30%-a hiányzik az edényből. Ne adjunk forró teát az erjesztő edényhez, először hűtsük le testhőmérsékletűre. Az esti felöntés megfelelőbb, az éjszakai erjedés miatt már másnap újra fogyasztható a Kombucha tea. Minden alkalommal más teát használhatunk a felöntéshez.

Újabb és újabb fajta teával való felöntés mindig új ingert jelent a szervezetünknek. A gyerekek szeretik a fekete ribizke gyógytea, málna tea és egyéb gyümölcssteák keverékét (aroma és koffein nélküli).

Az erjesztő edényt elég évente egyszer vagy kétszer megtisztítani az üledéktől. Zárt csap mellett engedjük le az edényből az üledéket. Ha adalékot használunk az erjesztéshez, például összetört gyömbért, akkor 2-3 havonta szükséges kitisztítani az edényt.

Kerámiaedény a tartós erjesztéshez: a kultúrát ne vegyük ki az edényből, ha nem szükséges. Sok ember megmossa a kultúrát hetente, ami teljesen felesleges. Fennáll a szennyeződés veszélye, a klórozott víz negatív mellékhatásáról nem is beszélve. Az egyetlen, amikor a kultúrát meg kell mosni, mikor a tetején penészedés látható.

Mennyi ideig él a gomba?

Ha jól kezeljük a gombát, akkor tulajdonképpen halhatatlan. A felszínen oxigén segítségével állandóan új, vékony réteget képez, és alul pedig elhal. Ha tehát megfelelően kezeljük a gombát, akkor ez egy egészséges ajándék, melyet egyik generáció a másiktól örökölhét, ugyanúgy, mint ahogyan ez évezredekkel ezelőtt azokban az országokban történt, ahonnan a gomba származik.

A kész ital tárolása

A Kombucha-ital egy élő ital – gyógyerejét, valamint energiáját ennek az állapotnak köszönheti

A Kombucha-teát nem lehet konzerválni, amikor a gombát eltávolítjuk belőle, még erjed tovább. Normál szobahőmérsékleten ez az erjedési folyamat gyorsabb, hűtőszekrényben viszont nagyon lassú. A végeredmény egy nagyon savanyú ital, ami ugyan még egészséges, de már nem kellemes ízű.

Fogyókúrák alkalmával ezt a „savanyú-vidámmá-teszt” italt alkalmazzák. A hosszú időn át tárolt palackok esetében az erjedési folyamat közben gázok is keletkezhetnek, ezek az üvegben magas nyomást hoznak létre. Így a Kombucha-üvegek fel is robbanhatnak. Ezért hosszabb tárolás esetén ajánlatos az üveget csak parafa dugóval lezárni.

A Kombucha-italok, melyeket a gyógynövényüzletekben vásárolunk, savanyúak lehetnek a hosszú tárolási idő miatt, valamint a magasabb hőmérséklet következtében. Ennek ellenére az egészség szempontjából nagyon értékesek, s ez az íz azt is bizonyítja, hogy nem tartalmaznak konzerválószeret.

Újdonsült Kombucha-alkalmazók esetében fennáll az a veszély, hogy ha az első alkalommal nagyon savanyú italt kóstolnak, elmegy a kedvük a további fogyasztástól. Ebben az esetben csak azt tudom ajánlani, hogy az üzletben meg kell érdeklődni, mikor érkezik a következő édes szállítmány, mert a friss Kombucha felséges ízű (eltekintve néhány keserű ízű gyógynövény-kombinációtól). Otthon történő erjesztés esetén az erjesztési idő leteltével az italt egy szitán átszűrjük. Az erjesztés idejétől függően lehet még zavaros, vagy már letisztult. Rövid idő elteltével élesztő ülepedik le benne, amit az ember vagy megiszik az itallal együtt, vagy leszűrjük egy sűrű szővésszerű anyagon keresztül. A folyadék 10 vagy 20%-át használjuk fel további erjesztéshez.

A gomba tárolása hosszabb időn keresztül

Aki jól kezeli Kombucha gombáját, ellenszolgáltatásként egész életre szóló egészséget és élvezetet kap ajándékba. A gomba tulajdonképpen nagyon stabil egység. 18 °C feletti hőmérsékleten már dolgozik, ha elegendő cukrot és oxigént kap. Ha túl sok a gombánk, vagy hosszabb időre szabadságra utazunk, akkor a gombát kb. 200 ml-nyi gombateában a hűtőszekrényben tárolhatjuk. A gomba ekkor egy téli álomszerű állapotba kerül. Az üveg, amelyben a gombát tároljuk, csak félig legyen töltve, mert a gomba, ha nagyon keveset is, de lélegzik. Hűtőszekrényben 3 hónapig tartó tárolást minden további nélkül elvisel.

A Kombucha-szakértők között vita folyik a gomba lefagyasztását illetően. Bár a gombát elvileg le lehet fagyasztani, az „újra élesztés” nem mindig sikeres, ami valószínűleg azon múlik, hogy gyorsan vagy lassan történt-e a hűtés.

Alkoholos ital-e a Kombucha-tea?

Mikor Kombuchát főzünk a cukor megerjed, részben alkohollá válik. Az alkohol mennyisége függ a hőmérséklettől és a felhasznált cukor mennyiségétől. Az 50 gramm minimális cukor mennyiségnél az ital 0,1%-os alkohol tartalmú lesz 14 nap erjesztés után, és 0,3%-os lesz 21 nap után. Nagyobb mennyiségű cukrot használva (200 gramm) az ital 2% alkohol tartalmú lesz 14 nap után. Ugyanakkor az ital

nagyon savanyú ízű és gyakorlatilag ihatatlan. Az ideális mennyiségű cukorral (160 gramm) és 6-10 nap közötti erjesztési idővel, elég kis mennyiségű alkoholt kapunk.

A Kombucha nagyon kis mennyiségű alkoholt tartalmaz, kevesebb mint 0,5%-ot. Az italt ezért adhatjuk ésszerű mennyiségben gyermekeknek és tinédzsereknek is.

A cukor átalakulása a Kombucha-teában

Amikor a receptben azt olvassuk, hogy 1 liter teához 80 gramm cukrot használjunk, akkor sok egészségét féltő ember hitetlenkedik: ilyen sok egészségtelen cukrot? A válasz egyszerű: igen!

A Kombucha-kultúrának szüksége van a cukorra, mint táplálékra, hogy életben maradjon. Az erjesztési folyamat alatt a cukor átalakul tejsavvá és alkohollá. Literenként kevesebb, mint 50 gramm cukor mellett a kultúra éhen hal.

Az egészségükkel törődő emberek egyre inkább csökkentik a finomított fehér cukor fogyasztását. Sok szakértő egyetért abban, hogy a rendszeres cukorfogyasztás depressziót okoz, és negatív hatással van a vér minőségére. Ez végül a máj gyengébb működését eredményezheti, ez viszont hatással van a kedélyállapotról. Tehát mi a helyzet a Kombuchában lévő cukorral? Mivel a Kombucha italban lévő cukor teljes mértékben átalakul, így semmilyen káros hatása nem lesz.

A tejsavas erjedés

Az L(+) jobbra forgató tejsav molekula az a forma, amely a szervezetben is termelődik, így ezt közvetlenül meg tudja emésztetni a bélflóra.

A Kombucha erjesztése egy tejsavas erjesztési folyamat. Két fajta tejsav molekula létezik a természetben, az egyik a L(+) tejsav és a másik a D(-) tejsav. A Kombuchában lévő L(+) tejsav méregteleníti, tisztítja és erősíti a testet. Az erjedés metabolikus melléktermékei, amelyek a teából és a cukorból termelődnek: a glükonsavak, laurinsav, ecetsav, karbonsav és B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂ vitaminok, folsav és különböző enzimek. A termelt juzinsav antibakteriális és vírusellenes hatással rendelkezik. A termelt ecetsav baktérium ellenlábasa a steptococcusoknak, diplococcusoknak, a flexnernek és a shigellának (Nosredna).

TEA TAN – Zöld vagy fekete tea?

A tea a legnépszerűbb ital a világon - nem a sör vagy a kóla – ahogy sok ember gondolná

Gyakran felmerül a kérdés, hogy melyik a legjobb tea a Kombucha erjesztéséhez. A keleti országokban eredetileg a zöld teát használták, Oroszországban és a német nyelvterületen pedig főleg az orosz fekete teát. A zöld és a fekete tea mellett, ismert a félig fermentált Oolong tea. A piacon található valamennyi teának a tea cserje, a *Camelia sinensis* a forrása.

Az angol reggeli tea és az orosz tea, fekete teák. Ezeket a teákat keverik más teákkal, például gyógynövényekkel, mint a levendula vagy bergamot, amely az „Earl Grey” ízesítést adja. A legtöbb nyugati ember inkább fekete vagy Oolong teát iszik, talán az erősebb zamata miatt.

Sokan a fekete tea elfogyasztása után gyors élénkítő hatást éreznek, hasonlóan, mint amikor kávét isznak. Akik hólyag problémáktól szenvednek, inkább a teát részesítik előnyben a kávéval szemben.

A zöld tea nem stimulál olyan gyorsan és erősen, mint a kávé vagy a fekete tea, de a hatása egyenletesebb és tartósabb.

A tein alkaloida – amely 1-5% közötti mennyiségben található a teában – felelős a tea élénkítő hatásáért.

Mostanában a zöld teát gyakran emlegetik a rák potenciális megelőzőjeként. A zöld tea tartalmazza az Epigallocatechin Gallate (EGCG) vegyületet, amely gátolja a rák növekedését és csökkenti a koleszterint is.

Van-e a gyógynövényteáknak káros mellékhatásuk?

A gyógyteákról az az általános felfogás, hogy csak gyógyítanak és semmiféle mellékhatásuk nincsen. Valójában ami egyeseknél orvosság, az másoknál teljesen más, vagy káros hatású is lehet a szervezetben.

A dózistól függ, hogy valami gyógyszer vagy mérég. A gyógynövényteák nagy dózisa okozhat káros mellékhatásokat az emésztőrendszerben, a vesében, és a májban. Számos esetben tanácsos a gyógynövényteák külsőleges használata például fürdő formájában, hogy elkerüljük a káros mellékhatásokat. A használt módszer és mennyiség teszi a gyógynövénykezelést hasznossá vagy veszélyessé.

Ha egészségesek vagyunk, csak olyan gyógyteát igyunk az egészségünk fenntartása érdekében, ami igazán jól esik, ízlik, s amelyik nem ártalmas. Nagy jelentősége van annak is, hogy mennyi ideig alkalmazunk egy bizonyos gyógyteát.

Milyen gyógynövényteák alkalmasak Kombucha-tea készítéshez?

A Kombuchás erjesztéssel sokkal jobb lesz a gyógynövényteák hatása. Hasonló a helyzet, mint a savanyú káposztánál és a savanyított fokhagymánál, ahol a fokhagyma megtartja hatását az erjesztés után, de a kellemetlen szagát elveszíti.

Nem mindegyik tea alkalmas azonban Kombucha készítésére. Az illóolajok ártalmasak a gombára, még el is pusztíthatják azt. Gyógyteából általában dupla mennyiséget használunk mint fekete teából, azaz kb. 10 grammot literenként. (Egy púpozott teáskanál kb. 5 grammnak felel meg.) A Kombucha-tea készítéséhez felhasznált legnépszerűbb gyógynövényteák közül néhány: málnalevél, galagonya, macskagyökérfű, apró csalán, gyermekláncfű, bodzavirág, eperlevél, fekete ribizke levél.

A Kombucha gyógyászati értéke

A modern orvostudomány és a Kombucha

A Kombucha eredményeire nincs teljes tudományos magyarázat, de a tapasztalatok igazolták hatékonyságát több évszázadon keresztül. Csak a zöld és a fekete teákat vizsgálták eddig tudományosan. Ezek a teák teljesen más eredményt mutattak 14 napos erjesztés után, mint a gyógyfüvekből készült teák.

A tejsav és a glükonsav volt a két legfontosabb összetevő, amelyre a kutatók a figyelmüket koncentrálták. A tejsavnál a kutatók a „L(+)-tejsav”-at vizsgálták. Ebben a témakörben több tudományos közlemény megjelent:

Dr. Hermann és csoportja, Prágában végeztek kísérleteket és arra a következtetésre jutottak, hogy a glükonsav oldja az epeköveket.

Egyes kutatások azt mutatták, hogy a Kombucha eredményesebb volt az epekő kezeléseknél mint az Interferon készítmény. Az asztma kezelésénél pedig még hatékonyabbnak bizonyult a Kombucha, mint az Interferon. Közleményében dr. Wiesner azt vetette fel, hogy a Kombucha stimulálhatja szervezetünk ellenálló-képességét a betegségekkel szemben, ezáltal segíti a gyógyulási folyamatot. Még az is feltételezhető, hogy a vírusok támadását képes lelassítani, mindenféle mellékhatás nélkül. Oroszországban, egy omszki klinikán a következő Kombucha-kísérleteket végezték:

Gyermekek dizentériáját (vérhas) kezelték Kombuchával. Már néhány nap után, a gyermekek visszanyerték a súlyukat, hasmenésük enyhült. Egyhetes kezelés után, már nem találtak dizentéria baktériumot a székletükben.

Magas vérnyomás és érlemeszesedés esetén, 2-3 hetes Kombucha-kezelés után jelentős javulást mutattak ki. Ugyanakkor ezen betegek koleszterinszintje is csökkent.

A torokgyulladást is sikeresen kezelték. A betegek naponta tízszer öblögettek Kombuchával, tizenöt percig a szájukban tartva azt.

Dr. Rudolf Sklenar eredményeit gyakran idézik a nyugati újságokban. Dr. Sklenar Németország keleti feléből jött, ahol a Kombucha az évszázad elején vált ismertté. Prágában tanulta az orvostudományt és először egy monostorban került kapcsolatba a Kombuchával. A második világháború alatt kísérletezett a kultúrával, és megírta ezzel kapcsolatos tudományos dolgozatait. A hatvanas években tette közzé eredményeit a tudományos és általános sajtóban, ami azt eredményezte, hogy ezután a Kombuchát népszerű gyógyszerként és erősítőként tartották számon. Dr. Sklenar nagy sikerrel alkalmazta a Kombuchát cukorbetegségekre, magas vérnyomásra, az emésztési betegségek összes típusára, gyomor- és bélbetegségekre, reumára és köszvényre. Amikor dr. Veronika Carstens közzétette Kombuchán alapuló sikeres rákterápiáját, a gombaital még nagyobb népszerűsége tett szert. A Kombuchát a homeopátiás gyógyászat területén is felhasználják.

Van-e a Kombuchának káros mellékhatása?

„Amikor egy pohár vízzel beveszel egy gyógyszert, gondolj arra, hogy sokszor a víz jobbat tesz neked, mint a gyógyszer.”

Ha a Kombuchát zöld, vagy fekete teával érlelik, az alkalmazott tea hatása is megmarad. Ezután nem is csoda, ha a gyerekek este egy pohár Kombucha ital elfogyasztása után nem tudnak elaludni. Az alkalmazott gyógynövények is megtartják negatív hatásukat (bengekéreg, angelika, nadálytő, kamilla stb.), és nem csak gyógyhatásuk érvényesül. Mint ahogyan azt az előzőekben már említettük, a szakszerűtlen főzés esetén cukorbetegyeknél problémák merülhetnek fel. Egy Új-Zélandon megjelent ismeretterjesztő kiadványban cukorbetegyek számára kifejezetten ajánlják a tea fogyasztását, azonban óvnak a terhesség és szoptatás időtartama alatti alkalmazásától. Ebben az ismeretterjesztőben az előállításához csak zöld teát javasolnak, így valószínűsíthető, hogy a zöld tea tein tartalma indokolja fenntartásaikat.

A gyors méregtelenítés okozhat kényelmetlenséget azoknál, akik elkezdik a Kombucha fogyasztását és túl sok teát isznak. Fokozatosan növeljük az adagot hétről hétre, napi hat evőkanállal kezdjük, ezt a nap folyamán elosztva háromszor két evőkanálra, a kellemetlen érzés elkerülhető. Néhány lehetséges mellékhatás: fejfájás, gyomor fájás, émelygés, fáradtság, szédülés, enyhe hasmenés, székrekedés, pattanások, kiütések és szélbántalmak. Azonban ez csak átmeneti jellegű kellemetlenség, amely

általában egy egészséges embernél egy hét után megszűnik. Ha több vizet iszunk, még könnyebben ellensúlyozzuk ezeket.

Súlyos betegek tapasztalhatnak egy gyógyulási krízist, ha túl gyorsan túl sokat isznak. Ők kezdenek még kisebb adagokkal, háromszor 1-2 teáskanállal naponta, fokozatosan növelve az adagot. A Kombucha hatásai először testünk leggyengébb részénél jelentkeznek, majd a második leggyengébb részünknél folytatódnak, és így tovább.

Cukorbeteg és a Kombucha

Az összes Kombuchával foglalkozó irodalomban sehol sem találtam utalást arra, hogy a Kombucha cukorbetegnek ellenjavallt lenne. Weidinger tiszteletes, aki régebben maga is cukorbeteg volt, egyedül arra hívta fel a figyelmet, hogy az erjesztés ideje cukorbetegség esetén nem lehet kevesebb 8-10 napnál, mivel a cukornak ennyi időre van szüksége, hogy átalakuljon.

Az a felvetés azonban jogos, hogy a Kombucha teában még el nem erjedt cukor okozhat-e gondot a cukorbetegnek. Tény, hogy az erjedési folyamat során 6-9 nap alatt a cukor átalakul más anyagokká. Ezért cukorbeteg csak akkor ihatják az italt, mikor az erjedés már befejeződött. A kereskedelemben kapható Kombucha teát csak akkor igyák a cukorbeteg, ha a palack címkéjén erre utalást találnak. Ha megkóstoljuk, és édes, akkor tartalmaz cukrot, amit még a gomba nem erjesztett meg.

A Kombucha rákmegelőző szerepe

Ezidáig a Kombucha tea az egyetlen természetes, biológiailag teljes értékű ital, amelynek bizonyítottan óriási szerepe van a rákprevencióban.

Orosz rákkutatók szolgáltak megdöbbentő tényekkel. Szibéria legszennyezettebb területein, ahol a kálium, ólom, higany és azbesztszennyezés jelentős, találtak olyan falvakat, ahol az emberek abszolút immunisak voltak a rákmegbetegedésre, ugyanakkor a környéken országosan a legrosszabb a rák-statisztika. Solikamszk és Bereznyiki körzetében viszont nem tudtak rákos eseteket regisztrálni, a talált néhány emberről kiderült, hogy máshonnan költöztek oda. Ezen a két területen rendszeresen isszák az emberek az ún. „tea kvass”-t, vagyis a Kombucha teát.

Gyógyítják-e a rákot Kombuchával? (A Kombucha és a papaya)

Dr. Johannes Kuhl, dr. Rudolf Sklenar és dr. Veronika Cartens sikeres rákterápiájukkal váltak híressé, amelyben a bélflóra helyreállításában fő szerepet játszott a Kombucha. Ausztráliában a népi gyógyászat fedezte fel a papaya levél rákellenes hatását. A papaya a Kombuchával együtt bizonyult a legeredményesebbnek a rákterápiában. A tudományos kutatók felfigyeltek erre a sikerekre és megvizsgálták a papayalevelek kivonatát. Az amerikai dr. Jerry L. McLaughlin és munkatársai, a Purdue Egyetem kutatói, 1995-ben tudományos közleményben közölték, hogy találtak két új monotetrahidrofurán vegyületet, a longicint és a goniotalamicinone-t a papaya levelében és friss hajtásaiban, amelyek a kísérleteik szerint nagy hatékonysággal pusztítják el a rákos sejteket.

Ülő foglalkozásúaknak

Olyankor, amikor az emberek keveset mozognak, ülő foglalkozásuk van, rendszertelenül étkeznek és sok olyan szénhidrátot fogyasztanak, amelyeknek csak kalóriatartalmuk van, de vitaminokat és ásványi sókat nem tartalmaznak, a belek eltunyulnak, oxidációs folyamatok indulnak el, amelyek a mérgező anyagok felhalmozódásához vezetnek, a zsírszövet lerakódásának kedveznek. A Kombucha azon kívül, hogy az intenzívebb anyagcsere miatt lebontja a zsírszövetet, a belek mozgásait is felgyorsítja, így a tápanyagfölség nem marad tovább a belekben, hanem kiürül. Ez az oka, hogy Kombucha fogyasztásnál gyakoribb a széklet. Ha Kombuchával fogyókúrázunk, akkor megmarad az evés öröme, nem kell számolnunk a magunkhoz vett kalóriákat. Egy dologra azért figyelniünk kell, a rendszeres fizikai mozgásra, mert ezzel együtt hat tökéletesen a kombucha, mint „fogyasztószer”.

Léböjt kúra Kombuchával

A Kombucha teával végzett léböjt kúrák rengeteg folyadék bevitelével párosulnak. Ezekben a kúrákban a folyadék fele Kombuchagomba-tea volt, a másik fele szénsavmentes ásványvíz vagy 100%-os rostos gyümölcslé. Tapasztalat: maximális fizikai és szellemi frissesség. Érdekes eredmény, hogy még a böjt hetedik napján is rendes széklet volt tapasztalható. Ez a már említett gyakoribb széklet a zsírszövet lebontásával, a méregtelenítéssel és a felgyorsított anyagcsere-folyamatokkal kapcsolatos.

Kombucha sportolóknak

Külföldi hivatásos atléták és testépítők kipróbálták, és nagy meglepéssel nyilatkoztak a Kombucháról. Azt mondták, hogy ez a legjobb sport ital, amelyet valaha is ittak.

1. Nincs tőle hangulatingadozás;
2. Nem okoz görcsöt;
3. Nem hoz létre túlzott só-beépülést;
4. Extra energiát és kitartást ad;
5. Izomépítés mellett mégis súlycsökkenés lehetséges a kötőszövet visszafejlődése miatt. Az ital különlegesen kezelt Kombuchából, szőlőcukorból, gyümölcscukorból, citromsavból és természetes ízesítő anyagból áll. Maga az alaptea is jó természetes doppingyszer. Ezt a tulajdonságát használták ki az orosz olimpiai csapatnál és a német hadseregnél.

Kombucha és az ATP energia hordozó molekula

Az ATP (Adenozin-trifoszfát) molekula a biokémiai folyamatokban a leggyakoribb energia hordozó.

A Kombucha tea természetes energiával, igen fontos az adenozin-trifoszfát (ATP) tartalma miatt. Az izmokban található ATP három molekula foszforsavat tartalmazó adenin-nukleotid.

Az ATP biológiai szempontból nagy jelentőségű; kimutatták baktériumokban, gombákban, rovarokban, gerincesekben. Az ATP-molekulában a foszfátkötéseknek energiagyűjtő és átalakító szerepük van; a szénhidrátok és a lipidek (olajok, zsírok) biológiai lebontásakor felszabaduló energiát tartalmazzák és

továbbítják (különböző szintézisek, izommunka stb.). Igen fontos szerepe van az ATP-nek a zsírsav oxidációkban, a fehérjeszintézisekben, a cukor- és tartalékszénhidrátok képződésében, az idegingerületek vezetésében, az ionok és más anyagok sejthártyákon át történő transzportjában. Gyógyszerként is alkalmazzák, értágító hatása is jelentős.

Kombucha és a glükuronsav

Szervezetünk fő méregtelenítője a máj

A Kombucha teában lévő glükuronsav a máj fő méregtelenítője, amely a májban is keletkezik.

A szervezetben a hidroxil csoportokat tartalmazó mérgező hatású vegyületeket glükuronsav-glykoziddá alakítva hatástalanítja. Ha a mérgeanyagok hozzákapcsolódnak a glükuronsavhoz, akkor már nem kerülnek vissza a szervezetbe, hanem kiválasztódnak a vizelettel és a verejtékkel. A megfelelő mennyiségű glükuronsavat termelő egészséges máj is kritikus állapotba kerül, ha a környezetből nagyobb mennyiségű mérget (dohányzás, alkohol, kábítószer, gyógyszerek, sőt antibiotikumok) kap feldolgozásra. A máj méregtelenítő munkáját jelenlegi életvitelünk mellett támogatni kell, ebben pedig kulcsszerepet játszik a glükuronsav, melynek pótlása elengedhetetlen. A Kombucha teában lévő glükuronsav és származékai mennyisége meghaladja a 25 mg-ot literenként. Ez az ismert legmagasabb érték a természetes élelmiszerek között, ezért ez a teaital kitűnő méregtelenítő.

Kombucha és a Candida

Egészségügyi problémát akkor okozhat a Candida, ha felborul az egyensúly és a gomba szaporodásnak indul.

A Kombucha szervezetünkbe jutva maximum 6-8 óráig képes élettevékenységét fenntartani, ezért fontos a Kombucha teát nap, mint nap rendszeresen fogyasztani.

A Kombucha osztódással, és nem spórákkal szaporodik, mint a lassan már népbetegséget okozó candida gomba. A Kombucha nem képes kiirtani a Candida albicanst, viszont aktívabb élettevékenysége révén képes a Candida albicans (és egyéb más fajok) elől a tápanyagokat, legfőképp a cukrot (szénhidrátot) felfalni, s ezzel csökkenteni annak életterét, szaporodási lehetőségét.

Kombucha-krém

A jövőben forgalomba kerülő Kombucha-krém alkalmas lesz mind gyógyászati, mint kozmetikai felhasználásra. A fájós ízületek és testrészek borogatására, teniszkönyök, végtagok ízületi gyulladása, duzzadt térd vagy boka esetén már háromszori kezelés után érezhető javulás áll be. A kezelés abból áll, hogy a fájós testrészekre a krémet felkenjük, vízálló fóliával letakarjuk, ezt száraz törölközővel lefedjük és legalább két órán át fennhagyjuk. Nyílt sebek, fekélyek és gombás fertőzések kezelésénél gyorsítja a sebek gyógyulását baktérium-és vírusellenes, valamint gombaölő hatása miatt. Ilyen esetekben a sebet vagy a fertőzött területet bekenjük a krémmel és gézzel vagy szellőző gyorstapasszal lefedjük. Ha tehetjük, négy óránként ismételjük meg a krémezést.

Kozmetikai célra, ráncok kisimítására is alkalmazható, s rendszeres használata esetén tartós hatás garantált.

Kombucha külsőleg

Maga a gomba sebek és fekélyek gyógyítására is használható.

A friss gombatenyészetet a teából kivéve, közvetlenül a sebre tehetjük, majd kössük be. A seb kiterjedésétől, mélységetől függően pár nap alatt beáll a gyógyulás.

A gyakori bőrproblémák kezeléséhez körülbelül fél liter Kombucha teát kell adni a szokásos fürdővízhez. Övsömör, ekcéma és gombás bőrfertőzés esetén a Kombucha-gomba borogatás ajánlott.

A fejbőrre helyezett, Kombuchában áztatott pakolások alkalmazása elősegítheti a haj erősödését, egészségesebb, dúsabb haj növekedését.

Ne feledjük, hogy a szépség, az egészség belülről jön, tehát akkor a leghasznosabb a terápia, ha bélfőráncat megtisztítva, egészségesen táplálkozunk és a Kombuchát belsőleg is fogyasztjuk a hatás eléréséhez.

A szépségápolás (kozmetika) új irányvonalát képviselik a Kombucha készítmények, melyekkel külső és belső használat során érhető el a legmegfelelőbb eredmény. Az emésztőrendszer normalizálásában elérhető, hogy a bőrünk kisimul, és selymes tapintásúvá válik. A pigmentfoltok elhalványíthatók, a kiütések, szemölcsök pedig eltüntethetők a megfelelő Kombucha készítménnyel.

A Kombucha tea kész kozmetikum, arcvíz, amely különösen hatásos, ha a bőr pattanásos, gyulladós, zsíros, pórusos. Alkalmazása egyszerű: kevés teát (egyszeri kezeléshez szükséges mennyiséget) öntsenek kis pohárba, mártsanak bele vattát, és alaposan töröljék át az arcukat, kivéve az ajkakat és a szemhéjakat. Ezt a kezelést reggel és este rendszeresen végezzék. Bizonyos idő múlva észrevehető, hogy a jellegzetes zsírosodás csökken, a bőr frissebbé válik és a színe is szebb lesz.

Használjuk a gombát az öregedés első jeleinek eltüntetésére. Magát a gombát néhány másodperc alatt felapríthatjuk hagyományos konyhai mixerrel. Az így nyert krémet kenjük fel az arcunkra, húsz percig pihentessük, majd meleg vízzel öblítsük le. A krém a magas élő élesztő gomba tartalmával nagyon hatékony hidratálószer. Ha meggondoljuk, hogy a méregdrága kozmetikumok, hidratáló készítmények tartósított élesztő gombákat tartalmaznak, akkor az aktív, élő élesztő gombákkal a hatás még csak jobb lehet. Egy másik kezelést, a cellulitis (zsírlerakódás a csípőn és a combon) masszírozását a Kombuchával szintén érdemes kipróbálni.

Kombucha – fiatalos öregkor

Sok idős korú ember hiszi hogy a Kombuchának köszönheti, hogy még mindig teljes, aktív életet él.

Több orvosi beszámoló van olyan esetről, ahol előrehaladott korban, egészséges és energikus életet éltek Kombucha teát fogyasztó emberek. Mivel a Kombucha méregtelenít, segíti az emésztést és növeli a teljesítményt, nem meglepő, ha hozzájárul az idősek egészségéhez és jó közérzetéhez. A Kombuchát úgy kell tekinteni, mint egy kis részét a hosszú élet receptjének, és nem pedig úgy, mint annak egyetlen okát.

Kombucha házilag

„Készítsd el gyógyító italod“ – kínai mondás

Az alapteát lehetőség szerint zöld teából készítsük el, és ha hozzáférhetünk répacukor helyett szőlőcukorhoz, vagy esetleg nádcukorhoz, akkor ebből készítsük teánkat.

A tapasztalat szerint nem javasolt a gyógyteákat belefőzni a Kombucha gombateába, a kész Kombucha gombateához keverjük inkább hozzá.

Első próbálkozás képpen elég 1 liter teát elkészíteni, ehhez természetesen 80 g cukrot kell tenni és 6 g teát. Ezt a tápoldatot egy másfél literes üvegbe öntsük bele. Ügyeljünk arra, hogy a tea maximum a 2/3-át töltsse ki az üvegnek, erre helyezzük rá a gombatenyészetet (természetesen a kihűlt teára), az üveg szája és a tenyészet szintje fölött legalább 3-4 cm levegő réteg maradjon. Az üveg tetejét csak tiszta, lehetőség szerint természetes anyagból készült szövettel takarjuk le és ezt az anyagot kötözzük az üveg szájához. A folyamatos szellőzés igen fontos. Amikor a gombatenyészetünk megerősödik és legalább 1 cm vastag lesz, akkor tegyük át egy 5 literes befőttes üvegbe, vagy ha esetleg Önnek van már a tartós érlelésre alkalmas kerámia edénye, akkor abba. Ezt követően a korábbi fejezetben leírtak szerint kell eljárni. Az első érlelési idő valószínűleg 14-18 napig fog tartani.

Összegzésképpen

A Kombucha szervezetünk irányító karmestere.

A Kombucha a bélflórán keresztül képes bármilyen, a szervezetnek szükséges anyagot beépíteni.

A szervezet összehangolt működése hasonlít egy nagy zenekar összehangoltságához, ha például egy trombitás hangosabban játszik, nem biztos, hogy a hegedű hangerejét is hasonlóan kell növelni. A zenemű tökéletességéhez minden hangszer együtthangzására van szükség. A szervezetben sincs ez másképp. Ez az arányossági kérdés a gyógyszergyártóknak szinte megoldhatatlan feladatnak tűnik. A Kombucha alkalmazása ezt a kérdést is leegyszerűsíti, a tenyészetben harmóniában élő élesztőgombák és baktériumok hozzánk eléggé hasonló arányban igénylik a mi szervezetünknek is szükséges ásványi sókat, nyomelemeket és vitaminokat. **A Kombuchatenyészet olyan arányban építi be magába ezeket az elemeket, amely a mi szervezetünkbe jutva, nekünk is épp megfelelő.**

A számunkra szervezetbarát Kombucha gombatenyészetben működő „karmester” harmóniában van a mi szervezetünkben élő, és azt irányító „karmesterrel”.

A teaital természetes, testazonos anyagokat tartalmaz, melyek közvetlenül bekapcsolódnak, beépülnek az élő szervezet biológiai folyamataiba.

Jelenleg a lakosság táplálkozásában zömmel a főtt, sült, grillezett ételek szerepelnek, de rengeteg tartósított terméket fogyasztunk (pasztőrözött, sterilizált, szárított, konzerválószerrel kezelt élelmiszerek) és így elpusztul a táplálékainkban lévő „élet”, azaz a biológiailag aktív élő szervezetek, anyagok, információk és energiák.

A természetgyógyászati diétetika (táplálkozástan) előírásai szerint a napi táplálékoknak legalább 50%-a nyers és friss, azaz élő táplálék legyen, hogy az élet-, az élő szervezet számára legfontosabb biológiai faktorok (hasznos baktériumok, hasznos gombafélék, enzimek, hőérzékeny vitaminok és más bioaktív anyagok) kellő mennyiségben állandóan rendelkezésre álljanak. Utóbbiak nélkül sem mi, sem a növények nem maradhatnának életben.

Tapasztalatok azt mutatják, hogy a gyógyfüvekből készült teák és más természetgyógyászati termékek hatóanyagai sokkal hatékonyabbak, ha Kombuchával együtt alkalmazzák, segítségével viszik be a szervezetbe. Az még nem eldöntött kérdés, hogy azért jobb-e a hatás, mert a felszívódást teszi hatékonyabbá, vagy azért-e, mert a jobb vérkeringés miatt jobban eljut a beteg szövetekhez a hatóanyag, vagy talán azért, mert a Kombucha italban van olyan vivőanyag, amely magába zárva, vagy magához kötve elszállítja a hatóanyagot a szükséges helyre.

Mit észlelünk a Kombucha tea fogyasztását követően?

A teljesség igénye nélkül néhány tapasztalat egy három hónapos kúra folyamán, melyet kilencven betegnél végeztek:

- Az emésztési panaszok a legtöbb esetben megszűntek, a betegek arról számoltak be, hogy rendszeresen van székletük, akár naponta kétszer-háromszor is. A székletük feldúsult és nem okozott fizikai megterhelést. A külső és belső aranyér problémák enyhültek, később meggyógyultak.
- A bőr 60%-ban kisimult, feszesebb lett.
- 24%-ban számoltak be arról, hogy vizeletük az első napokban sűrű, szagos volt, ez később kitisztult, világosabb és szagtalanabb lett. 50% vizelet szaporulatról számolt be. Idősebbeknél a vizelet könnyebben távozott, megszűntek a csípős utóérzések, férfiaknál csökkentek a prosztatata hipertrófiás panaszok is.
- Érdekesek voltak az egészséges pácienseknél súlyra, izomtónusra, izomerőre adott válaszok. Testépítők súlyuk csökkenése mellett izomtónusuk és izomerejük növekedéséről számoltak be.
- Daganatos betegségek esetén az ágynak esett, elerőtlenedett páciensek fizikai erőnléte és közérzete sokat javult.
- Valamennyi kiértékelés és mutató közül a fizikai teljesítőképesség és a kitartás javulásáról számoltak be a legtöbben. Ez az érték 82%-os, ez igen jelentős, mivel az életminőség alapmutatója.
- Az étvágy javulásáról 68% számolt be. Saját testszaguk kedvező változását 42% észlelte.
- Idősebb betegek arról nyilatkoztak, hogy végtag ödémájuk, végtagjuk fájása, állandó felfúvódás, székrekedési gondjuk megszűnt.
- Több beteg profúz nyári hasmenésnél alkalmazta eredményesen.
- A kezelésben résztvettek 55%-ánál kifejezetten jó hatással volt az alvásra, 68% számolt be arról, hogy lényegesen optimistább és a környezeti ingerhatásokra ellenállóbbá vált.

A Kombucha Magyarországon

Jakab Istvánt Magyarországon nagyon sok ember a kombucha révén ismeri, de idestova lassan 15 éve foglalkozik Kombuchával.

„A Kombucha készítésénél cél, hogy az egészségre gyakorolt jótékony hatását kiváló ízzel párosítsuk. A világon tett útjaim során számos Kombuchát megkóstoltam, de elmondhatom, hogy a Viva Natura World Kft., Jakab István nevével fémjelzett Kombuchája a világ egyik vezető terméke, amelynek sikerült ezt a célt elérnie. A legjobb Kombuchát a magyarok fogyaszthatják a világon.”

Harald W. Tietze

*Mik az elmúlt 15 év legfőbb tapasztalatai?
Hogyan „működik” a Kombucha?*

Először is szeretném tisztázni, hogy a Kombucha gomba nem gomba. Tengeri algák és a szárazföldön élő gombák szimbiózisa, hivatalosan tengeri medúzának hívják. Nem spórákkal szaporodik, hanem osztódással. De a legfontosabb tulajdonsága nem ez. Először is a Kombucha képes fölvenni, kipucolni az összes haszontalan, szerves anyagot, nyákos lerakódást, ami az emésztőrendszerben található. Mivel nem bírják a test hőmérsékletét, másnapra „degeszre tömve” távoznak a szervezetünkből. Tehát feldúsul a széklet, de testünkben semmiféle élő Kombucha nem marad. A szervezet melegházából összeszedi az összes, ott hagyott lerakódott anyagot. A Kombucha ezért fantasztikus méregtelenítő! Nem csak a szervezet méregtelenítéséhez járul hozzá, hanem öngyógyító mechanizmusának beindulásához is.

A benne lévő hatóanyagok serkentik a máj glükuronsav-termelő képességét, amely ezáltal kiválóan képes méregteleníteni. A Kombucha bár javítja az étvágyat, mégsem következik be súlygyarapodás.

Amerikában az engedélyezési eljárás kapcsán megmértük az összes savat, amelyek a Kombucha koncentrátumban találhatóak. A legnagyobb csodálkozásunkra 15% laurinsavat találtak a bevizsgált Kombuchában. A laurinsav vírus és baktériumölő, ezáltal segíti az immunrendszert.

Oldja a stresszt, fokozza a fizikai és szellemi teljesítményt. Tele van tejsavbaktériumokkal, enzimekkel, szerves ásványi anyagokkal, ami saját életfeltételeiből adódik, nyers tápláléknak tekinthető.

Az Egyesült Államokban az Önök által készített Kombuchák közül a ginzenges a legnépszerűbb. Miért van ekkora szükségük az amerikaiaknak a ginzengre?

Amerika tudatosan vagy tudattalanul egy óriási krízist él át. Az emberek létbiztonsága, kiszolgáltatottsága, a stressz mértéke hihetetlenül megnőtt.

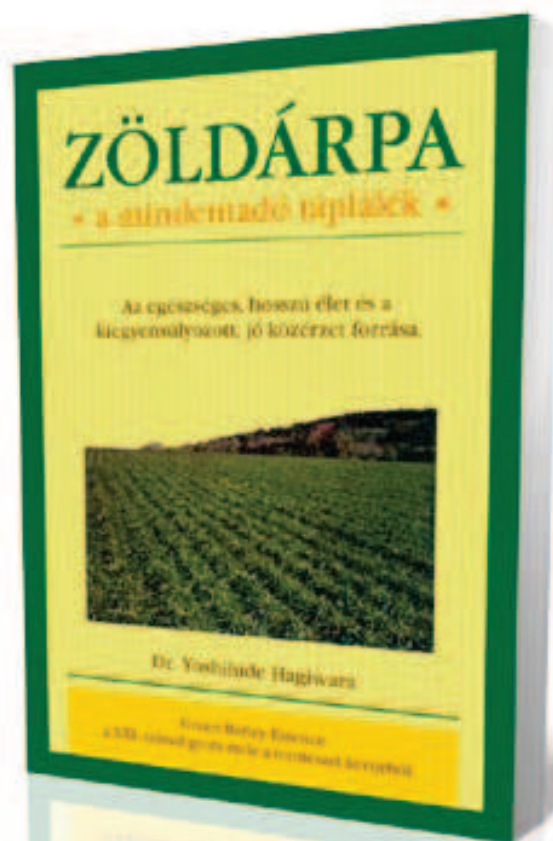
Igazi energiahordozókra van szükségük. A kávé, tea, nikotin, drog már csak pillanatnyi megoldásokat nyújt és a ginzeng adaptív energiája hihetetlenül jól tesz a kifáradt testnek, aminek napról-napra újabb kihívásoknak kell megfelelnie. Ezért történik, hogy eddig nem tapasztalt mértékben kezdték el fogyasztani a ginzenges Kombuchát.

Jakab István válaszai a Fix TV, Vizitdíj helyett című műsorában elhangzott nézői kérdésekre

V. 4.

Dr. Yoshihide Hagiwara

Zöldárpa „a mindentadó táplálék”



Tartalom

Zöldárpa, a „mindentadó” táplálék.	253	A sejtek öregedésének lassítása antioxidánsok segítségével	267
Az egészséges, hosszú élet és a kiegyensúlyozott, jó közérzet forrása.	253	Fogyókúra zöldárpával	267
A zöldárpa a XXI. század élelme, a lúgosító zöldek kreatív energiája	254	Böjt zöldárpa kivonattal	268
Az árpa leveleiben rejlik gyógyító energiájának forrása	254	Zöldárpa székrekedés ellen	268
A megromlott egészség kora	255	Zöldárpa a vérszegénység felszámolásában. . .	268
Nem minden gyógyszer, ami a gyógyszertárból kikerül	256	A klorofill csodálatos dezodoráló hatása. . . .	269
Hippokratész víziója.	257	Fizikai erő és egészség, mint a potencia alapfeltételei.	269
Mesterséges anyagok a táplálkozásban	258	Zöldárpa a stressz leküzdésére	269
A zöld forradalom harca a kemikáliák és a gyógyszerek ellen	259	A táplálkozás hatása az allergiára és azt asztmára	270
A természet biokémiai konyhája	261	A szervezet elsavasodása és az allergia összefüggése	270
A spenót és más közismert ételek	261	Rövidlátás (myopia) és fogszuvasodás	271
A tápanyag források összetétele	262	Áldott állapot	272
Ásványok – az élet körforgása	262	A zöldárpa gyógyszeres hatásai	272
A zöldárpa, a lúgosító ételek királya.	263	Agyvérzés, szív és májbetegségek.	273
Vitaminok, az egészség őrei.	263	A zöldárpa megelőzi a koleszterin felhalmozódását	274
A zöldárpa esszencia és néhány élelmiszer ásványi anyag tartalmának összehasonlítása .	264	A gyökeres megoldás: az anyagcsere helyreállítása	274
Fehérjék az élet építőkövei	265	A gyomorsav termelés szabályozása zöldárpával	274
Klorofill, a nap éltető energiájának akkumulátora.	265	Májgyulladás és májsugor	275
Enzimek, az életfunkciók kulcsai	265	Zöldárpa kivonat a rákos sejtek ellen	275
Ételed legyen a gyógyszered	266	Kataláz, kulcs rák titkának megfejtéséhez . . .	276
A zöldárpa, mint „gyógyélelmiszer”	266	Összefoglalva	276
A bőr, mint egészségünk tükörképe.	266		

V. 4.

Dr. Yoshihide Hagiwara

Zöldárpa „a mindentadó táplálék”

Az egészséges, hosszú élet és a kiegyensúlyozott, jó közérzet forrása.

Napjainkban számos tudós ismeri fel azt is, hogy a zöldszínű zöldségeknek rákmegelőző hatásuk van, mely a vitaminokon túli alkotórészeiknek köszönhető. Ennek ellenére a legtöbb „civilizált” ember nem fogyaszt elegendő zöldségfélét, amellyel biztosíthatná hosszú ideig tartó egészségét. A zöldárpa esszenciáról azonban máris tény, hogy olyan tápanyagokat tartalmaz, amelyek legtöbbünk étrendjéből hiányoznak, s mi több feltételezhetően védőanyagok is találhatóak benne.

A zöldárpa esszencia különösen gazdag magnéziumban, káliumban, béta-karotinban, C-vitaminban és egyéb ásványi anyagokban. Az a tény, hogy a tápanyagok és főként az ásványi anyagok a szervezetben könnyen felszívódnak, nagymértékben hozzájárulnak a zöldárpa esszencia sikeréhez. A nyomelemek a test számos enzimekreakcióját befolyásolják, az átlagos táplálékbevitel azonban nem biztosítja ezen ásványok optimális mennyiségét.

A mesterséges táplálék-kiegészítők nem szívódnak fel, fogyasztunk természeteset. Jóllakottan éhezünk?

Pontosan ez a folyamat játszódik le akkor is, amikor a hosszú eltarthatóság érdekében a frissen szedett finomságokat fagyasztási eljárásnak vetik alá. Bennük az ásványi anyag tartalom az emberi szervezet számára hozzáférhetetlenné válik. Lehet, hogy az étel jóllakottá teszi a gyomrot, még az ízlelőbimbók is kedvüket lelik benne, de a szervezet egészségesebbé válásához nem járul hozzá. A meg nem válogatott étel, az ásványokban szűkölködő talaj adta élelem és most ez a mirelittel kapcsolatban feltárt hiányosság megviseli szervezetünket. Meg vagyok róla győződve, hogy ezeket a tápanyagokat a zöldárpa esszenciával pótolni tudjuk.

Amikor Dr. Yoshihide Hagiwara könyvét először a kezembe vettem, boldogan kiáltottam fel: „Itt van a megoldás!”

A következő évben több hektárt bevetettem árpával. Tavasszal arattam, nyáron megkóstoltam az első magyar zöldárpa esszenciát. A zöld, de mégis édes, erőt adott: szót szó követett, frenetikus érzés volt testem minden sejtjének.

„Az étel olyan, mint a zene. Ha tetszik, táncolnak tested sejtjei, ha nem, görnyedten vonaglanak.”

Jakab István

Tíz évnek kellett eltelnie, hogy a zöldárpa eljusson a köztudatba. A zöldvér lúgosítási program gerince a zöldárpa. Kétségtelen, hogy kiegészítettük még olyan csoda „zöldekkel”, mint a búzafű, lucerna, zöldzab, csalán, petrezselyemlevél stb., melyek szinergistái a zöldárpának és együttesen reprezentálják a Kárpát-medence lúgosító, tápláló zöldjeit.

A zöldárpa a XXI. század élalma, a lúgosító zöldek kreatív energiája

A sötétzöld levelűek a növények között központi szerepet töltenek be. Ebben a fejezetben azt az állítást szeretném alátámasztani, hogy e zöld levelek kreatív energiája mindig is az emberi szervezet létének és jólétének tápláló forrása volt. Legalábbis a XXI. századig, amíg az ősi szokások bizonyított bölcsessége meg nem kérdőjeleződött.

Bár e fejezet elsősorban a betegségek és a táplálkozás fizikai aspektusával foglalkozik, szeretném már itt előrevetíteni, hogy nagyon gyakran a nem megfelelő szellemi és lelki szokásaink azok, amelyek a test felborult egyensúlyát előidézik. Ez aztán ördögi körré növi ki magát, ahogy a technológiai eljárások egyre inkább átveszik az **ősi bölcséleten alapuló, egészséghez vezető táplálkozás és gondolkodásmód helyét.**

A zöld levelek kreatív energiáján alapuló, jól kiegyensúlyozott táplálékbevitel mindkét cél eléréséhez hozzásegít bennünket. Ez a feltevésem ösztökélt egy több mint tíz évig tartó kutatásra, hogy megtaláljam azt az élelmet, amely egészséges és egyben biztosítja a szervezet vitalitását. Arra a következtetésre jutottam – mint ahogy ezt könyvemben is közzéteszem –, hogy a zöldek zöld levele kielégíti a fentebb említett feltételeket, s hogy ezek közül is a legmegfelelőbb a közönséges árpalevél.

Fejlesztésem eredménye, hogy a sötétzöld leveleket olyan egyszerű formába alakítottam át, amelynek elfogyasztása könnyű, íze kellemes, anyaga pedig szilárd, s mindez tartósítószer, rovarölő vagy bármilyen más mesterséges kiegészítő hozzáadása nélkül sikerült.

Szívesen nevezem ezt mindentadó tápláléknak, hiszem, hogy ennek ez kiemelheti az emberiséget abból a megrozant egészségi állapotból, amelybe magát juttatta.

Az árpa leveleiben rejlik gyógyító energiájának forrása

Lehet, hogy a kedves olvasót meglepi, hogy ennek az égetően szükséges gyógyító energiának a forrását én Dél-Japán mezőgazdasági vidékein fedeztem fel, ahol az árpának csodálatos zöld színe van. Kutatásaim azonban bebizonyították, hogy a **Földünkön a legbőségesebben kiegyensúlyozott tápanyagokat az árpa zöld levelei tartalmazzák. Ebben minden egyetlen forrásban megtalálható.** Az ember sem tudna különbet produkálni. Amit én hozzátettem az csupán annyi volt, hogy megtaláltam a módját, miként lehetne természeteni, csomagolni és eltartani ezeket a tápanyagokat por formájában, hogy elfogyasztása olyan könnyű legyen, mint reggel egy csésze kávé elkortyolása. Egyszerűen megközelítve, a zöldárpa esszencia fiatal árpalevelek kivonata.

Tapasztalatom szerint a zöldárpa felülmúlhatatlan hatású általános tonizáló, mellyel megelőzhető az összes betegség és biztosítható a szellemi-lelki egyensúly. Semmi kétségem afelől, hogy a vitamint, ásványi anyagokat és enzimeket bőségesen tartalmazó lédús, zöldszínű zöldek elengedhetetlen részei a mindennapi táplálékainknak. Ezek közül a zöldárpa esszencia ajánlható leginkább. Érdekes információ lehet például, hogy ez C-vitaminban kétszerte gazdagabb, mint ugyanazon mennyiségű narancs, és ötszörte több vasat tartalmaz, mint a spenót. (Erről bővebben az 1. táblázat ad összehasonlító információt.)

Ezenfelül a zöldárpa esszencia nagymennyiségű klorofillt és számos olyan enzimet juttat a szervezetbe, amely szükséges az emberi anyagcseréhez. Laboratóriumi vizsgálataim továbbá kimutatták, hogy mindezen felül olyan anyagok is megtalálhatóak benne, amelyek megakadályozzák a rákos sejtek növekedését, aktiválják az élő sejteket és megakadályozzák a sejtek öregedését. A zöldárpa esszencia olyan tisztító hatással is bír, amely számos toxikus anyagot is eltávolít a szervezetből, így az nem halmozódik fel, s nem vezethet betegséghez.

1. táblázat. Egy teáskanálnyi (3 g) zöldárpa por az alábbi ételmennyiségek felelnek meg			
Tápanyag	Tejből (milliliter)	Fejes salátából (gramm)	Paradicsomból (gramm)
Zsír	3,0	50,0	32,0
Kálium	167,0	128,3	92,7
Kalcium	33,3	158,6	1110,0
Karotin (benne A-vitamin)	1300,0	780,0	390,3
B ₂ -vitamin	55,0	138,0	275,0
C-vitamin	492,3	200,0	49,2

Tejből több mint 1 liter tartalmaz annyi A-vitamint, több mint 1 kg paradicsom tartalmaz annyi kalciumot, mint 3 g zöldárpa kivonat.

Már több mint 15 éve annak, hogy megismerkedtem a zöldárpa esszencia hatásaival, s az elmúlt időszakban többször voltam tanúja annak a japán kórházakban, hogy egyébként nehezen gyógyítható betegségekből is sikeresen felépültek emberek. A zöldárpa segített leukémia, magas vérnyomás, felületi bőrgyulladás, hasnyálmirigy megbetegedés és gyomorfekély esetében. A betegségmegelőzés terén hatásosnak bizonyult a pattanások, az érdes bőr, a túlsúly és a neurózis ellen.

Az emberi egészség javulását előidéző sok-sok megoldási javaslat ellenében a zöldárpa esszencia nem egy hirtelen felkapott, divathóbort jellegű gyógyír szűk hatókörrel. Túlságosan régen vagyunk már mi emberek félrevezetve az ún. „választó diéta” elvével, amely bizonyos ételeknek nagyobb bizalmat szavaz, mint másoknak. Ezen gondolkodásmód következtében mértéktelen mennyiségben fogyasztunk savképző ételeket, mint például húst. Ugyanakkor kényelemből túl nagy teret engedünk a feldolgozott élelmiszereknek. Ezzel **szemben a zöldárpa olyan tiszta, természetes élelem, amely ellátja a szervezetet a legszükségesebb tápanyagok széles skálájával. Semmit sem kell megvonni a normális táplálkozásból, jótékony hatását mégis érzékelhetjük, s bármilyen mennyiségben mellékhatások nélkül bevihető a szervezetbe.**

A zöldárpa tiszta természetes élelem.

1. A megromlott egészség kora

Végzettségemet tekintve gyógyszerészkutató vagyok, s ebben a megvilágításban életemet egykoron a gyógyszerek és kemikáliák világában az egészség kutatásának kívántam szentelni, de sajnos keserű tapasztalatok árán kellett megtanulnom, hogy a **gyógyszerek és kémiai anyagok nagyon gyakran nem azok, mint aminek látszanak. Csak látszólag hoznak jó közérzetet, valóságban szétmarják az egészséget az önmegújító erejét, amivel a természet megajándékozott mindannyiunkat.**

Hétéves koromban egy Nagasaki Goto szigetén élő család adoptált. Nevelőapám bálnavadász volt, időnként hónapokat töltött expedíciós utakon az északi Jeges tengeren. Egyik ilyen útja idején tízéves voltam, nevelőanyám megbetegedett és ágynak esett. Csonttá, bőrré soványodott. A szükség úgy hozta, hogy meg kellett tanulnom miként kell elkészíteni a főtt rizst és a mizo levest. Ezt ettem reggelire, ebédre és vacsorára, kiegészítve olykor egy kevés savanyúsággal. Ezen éltem hat hónapig.

Egyik napon nevelőanyám, már erőtlen hangon visszaküldött szüleimhez. Azt mondta, nincs már rá remény, hogy ő felépül. Később rájöttem, méhrákban szenvedett. Akkorra már én is igen gyenge egészségi állapotban voltam, hiszen pusztán a létfenntartásra korlátozott táplálkozásom kiegyensúlyozatlan tápanyagellátást biztosított.

Nem sokkal azután, hogy hazaérkeztem, legyengült és rosszul táplált állapotomban megfáztam, és tüdőbajt kaptam. Egy évig nem mehettem iskolába, az egész hatodik osztályos időszakot otthon töltöttem.

Ma világosan látom, hogy felépülésemet a pozitív fizikai gyakorlatoknak és a kiegyensúlyozott táplálkozásnak köszönhettem. Zöldségeket, krumplit, szójababot, kölest, szárított szardíniát és más egészséges ételeket ettem.

Mire 1945-ben elkezdtem az egyetemet, már halhatatlannak éreztem magamat, és a gyógyszeres tanulmányok töltötték ki életemet.

Miután diplomát szereztem a Kumamoto Egyetem Gyógyszerészeti szakán, szülővárosomban, Oita-ban egy patikát nyitottam, hogy eltartsam magamat és a szüleimet. Amint tehettem a napnak minden lehetséges percét a kutatómunkára fordítottam. Miután a munka végeztével hazatértem aprócska szobámba, késő éjszakáig dolgoztam, gyakran hajlani négyig, ötig. Ezt az életmódot folytattam legalább 15 évig, naponta csak három órát aludtam, az összes többi időmet a laboratóriumomban töltöttem.

1955 körül előálltam egy hatásos szerrel lábujjuk közötti kipállásra, amelyben egy a fokhagymából nyert aktív alkotórészt használtam fel. Mivel ennek határfoka páratlannak bizonyult, gyors népszerűségre tett szert. Be kell vallanom, ez a gyógyszer tartalmazott higanyt.

Mivel nem tudtam erről a lehetséges ártalmasnak bizonyuló hatásról, új formulámra jól menő vállalkozást építettem, s Alber néven forgalmaztam. Osakába költöztem és megalapítottam saját gyógyszerészeti cégemet, amely ezt a gyógyszert gyártotta és értékesítette. Továbbra is a kutató gyógyszerész életvitelét folytattam ahelyett, hogy elnöki igazgatóként ültem volna egy íróasztal mögött.

Újabb, még sikeresebb termékek következtek. A legjobbak a Shiden nevű hajtápláló készítmények és egy May Young nevű luxus arckrém voltak, amelyek még mindig megtalálhatóak a piacon. A Shiden azonnal óriási sikerként robbant, s négy millió dolláros jövedelmet eredményezett.

Megfeszített kemény munkám úgy tűnt kifizetődik. Én voltam a tulajdonosa a Yamashiro gyógyszerészeti cégnek, Japán legnagyobb gyógyszergyárának. Fénykorában a Yamashiro 700 embert foglalkoztatott.

Mindent összevetve több mint 200 terméket gyártott nőknek, bőrbetegségekre, vese és gyomorpanaszokra, magas vérnyomásra, neurózisra és stressz ellen. Akkoriban sokkal energikusabbnak éreztem magam másoknál és ennek megfelelően is tevékenykedtem.

De az életem nem alakult olyan simán, mint ahogy gondoltam.

Nem minden gyógyszer, ami a gyógyszertárból kikerül

1963-ban a szerves higany árusítását betiltották. Én, aki évek óta dolgoztam vele és kísérleteket végeztem, hamar felfedeztem magamon a károkat, amelyeket okozott. Körülbelül erre az időszakra tehető, hogy fizikai és szellemi erőm hirtelen hanyatlásnak indult. Fogaim elromlottak és gennyes fogínyorvadás következtében kihullottak. A hajam teljesen megőszült, pedig még csak 38 éves voltam. Elvesztettem az erőmet, mind szellemileg, mind lelkileg, hogy vezessem és felügyeljem a beosztottjaimat.

Akkor elhatároztam, hogy döntő lépéseket teszek egészségem visszaszerzésére. Elkezdtem mindenféle vitamint szedni és egy speciális hormonkészítményt állítottam össze. Összevegyítettem 20 mg Prehormont, egy hipofízis hormont, 20 mg B₁-vitamint, 100 mg C-vitamint és szőlőcukrot, és mindezt beadtam magamnak injekcióban. A kezelés után állapotom mit sem változott. Mindenféle gyógyszert kipróbáltam, amiről csak azt gondoltam, hatásos lehet, de mindhiába. Abban az időben én magam is tanulmányoztam, és gyártottam vitamin készítményeket és kimerültség elleni szereket. Őszintén bevallva, mélységes undort éreztem, amikor rájöttem, mennyire hasznavehetetlen minden, aminek a készítésével foglalkozom.

Hogy betegségem okára rájöjjenek, csak rá kellett nézni kutatással foglalkozó asszisztenseimre, akiknek hasonlóan hozzám, vörös fekélyek alakultak ki az arcán és folyamatosan ment tönkre a bőrük, miközben éppen olyan gyógyszerekkel kísérleteztek, amelyekkel a bőr még szebbé tehető. Higanymérgezést kaptam.

A dolgokat csak nehezítette, hogy az étkezésemmel is visszaéltem. Később, elmerengve a múlton, rájöttem, hogy ebben az időszakban, amikor naponta csak három órát aludtam, az étkezésem nem állt másból, mint hamburgerekből és currys rizsből. Minden nap currys rizst ettem ebédre, és egy hamburgert vacsorára, amit vagy a laboratóriumban vagy egy bárban fogyasztottam el, mellette egy italt kortyolgatva. Ezt az életmódot folytattam több mint tíz évig. Természetes, hogy a fogaim elromlottak és hogy szellemi és lelki erőm odalett.

Túl elfoglalt voltam ahhoz, hogy jobb ételeket készítsek. Annak ellenére, hogy megszállottan törekedtem arra, hogy hozzájáruljak az emberiség jobb egészségéhez, az étkezés kiegyensúlyozottságára nem volt időm odafigyelni. Úgy jártam, mint az az orvos, aki a saját maga egészségére nézve nem tartja be a hirdetett szabályokat.

Ez a ráébredés fordulópontot jelentett az életemben. Mint ahogy annak idején gyermekkoromban a zöldségek, a burgonya, a szójabab, a köles és a szardínia mentett meg, most egy új érdeklődési irány vezetett végül is életem és sikereim megújulásához. Ez a kínai gyógynövények tanulmányozását jelentette.

Azt azonban nem állíthatom, hogy büntetés nélkül úsztam meg tévedéseimet. 1964-ben elveszítettem a Yamashiro-t. Egyre romló egészségem következtében új menedzsereket kellett alkalmaznom. Átvették cégem irányítását, és csődbe juttatták. Pont, amikor a küszöbén álltam egy olyan termék létrehozásának, amely valóban segíthetne az emberiségen, kénytelen voltam felfedezésemet eladni egy Kanebo Industries nevű mamutvállalatnak. A cég alkalmazottja lettem, és minden találmányomat és szabadalmamat átengedtem nekik.

Egy ember egészségének története – az egész társadalom egészségének története.

Hippokratész víziója

Alapvető párhuzamot látok saját egészségem története és a modern világban élő összes ember története között. A ma embere szintetikus gyógyszerek, vitaminok fogyasztásától várja egészségét és gyógyulását. Ez a gyakorlat mindannyiunk vesztét okozza. Ennek a téves elképzelésnek az ellenszerét kínálja Hippokratész-nek, az ókori görög tudósnek, az orvostudomány atyjának mondása:

„Az orvos csak segít, de a természet ereje gyógyít.”

Manapság félő, hogy az emberek gondolkodásában már az orvosok és a technológia garantálják az egészséget, miközben arról, hogy egészségünkért és testünkért mi magunk vagyunk a felelősek, egyre kevésbé veszünk tudomást.

A magam esetében például egészen addig nem tudtam felgyógyulni betegségemből, ameddig mélységes nagy hittel nyitottá nem váltam Hippokratész és Shin-Houng-Ti szavaira – „Ételed legyen a gyógyszered.” Jelenlegi kitűnő egészségemet a kínai gyógynövényekből készült szereknek és kétségbeesésemben végre megváltoztatott táplálkozásomnak tulajdonítom. Látván az ebbéli sikereket, életem következő tíz évét Isten természetes, tiszta táplálékainak szenteltem. Erőfeszítéseimet a zöldszínű növények leveleiből nyert levekre koncentráltam, amely végül elvezetett a korszakalkotó, mindentadó árpalevél felfedezéséhez.

„Az út az egészséghez rajtad keresztül vezet.”

Jakab István

Ahhoz, hogy elmagyarázzam, miért hiszem, hogy korunknak óriási szüksége van egy újfajta táplálékra, először egy meglehetősen kellemetlen feladatnak kell eleget tennem: nyomon kell követnem saját analízisem alapján azt az utat, amelyen végighaladva az ember ebbe a legyengült egészségi állapotba került.

Bár ismert, mégis félelmetes tény számunkra, hogy az olyan nehezen gyógyítható elváltozások, mint a rák, a magas vérnyomás, az érrendszeri-, a máj-, a vesebetegségek és a neurózis számukat tekintve egyre csak növekednek a tudomány minden erőfeszítése ellenére. Ezeknek a betegségeknek a mélyen gyökerező oka szerintem nem az orvostudomány kudarcában keresendő, hanem azokban a drasztikus átalakulásokban, amelyeknek az ember fizikai létét illetően kiteszi magát, a környezetszennyezésben, a helytelen táplálkozásban és abban az eltévedt erőfeszítésben, amelyet a tudomány tesz, hogy ezt a felborult egyensúlyt mesterséges eszközökkel orvosolja.

A Föld lakossága háromévente szinte megduplázza a gyógyszerek fogyasztását

Általános közegészségügyi állapotunk megromlása egyre szélesebb méreteket ölt. Ezek nyomon követhetőek a számtalan elhízott külsőben, a vállak merevségében, visszaköszön a lumbágóban, az álmatlanságban, a székrekedésben, az allergiában, a korai öregedő bőrben. Végláthatatlan mennyiségű betegsétüneteinket lassan meg sem lehet számolni, és bátran állíthatjuk, hogy azokat az embereket, akiket az a szerencse ért, hogy nem betegek, legjobb esetben is csak fél egészségesnek nevezhetjük.

1965-ben azonban megjelent egy sor gyógyíthatatlan és szokatlan megbetegedés, amelyekről korábban nagyon keveset tudtunk, és amelyek felépítésüket tekintve igen bonyolultak voltak. És most ezek gyógyítására próbáljuk megtalálni a megfelelő gyógyszereket. De hát hogy próbáljuk ezt? Nem lehet őket orvosolni "szintetikus megoldásokkal", mert javarészt ők maguk is az egyre nagyobb teret hódító „szintetikus” termékek mellékhatásaként jöttek létre.

Az emberiség lassan nem tesz mást – a gyógyszergyáraknak nevezett kémiai konszernek nagy öröme –, hogy a korábban hatásosnak hitt „gyógyszerek” által létrehozott ismeretlen betegségekre újabb szintetikus „gyógyszereket” szed az egészség reményében. Ennyivel egészségesebbek vagyunk? Mi lenne, ha a gyógyszerek tényleg gyógyítanának? Egészséges emberek és csődbement gyógyszergyárak.

Toxikus anyagok a környezetben

A levegő, a víz és az élelem az élet legfontosabb fönntartói. Aligha kell ecsetelni a levegőnek – az életben maradás első feltételének – jelenlegi állapotát. Azonnali határozott lépéseket kellene tenni az ipari szemét és a kipufogógázok ellen. Ha nagy mennyiségű nitrogént, ként és széndioxidot lélegzik be, egyetlen élőlénynek sem garantálható az egészsége.

Mesterséges anyagok a táplálkozásban

Az én feltevésem az, hogy természetes zöld anyagok tartós kivonása a táplálkozásból és helyettesítése megkérdőjelezhető értékű élelmekkel, a legkomolyabb fenyegetést jelentik az egészség számára.

A fenyegetés két irányból is érkezik. Egyrészt azért, hogy **táplálkozásunk elégtelen, testünk belülről esik szét.** Másrészt ezzel egy időben ekkora külső támadás nem érte az emberi szervezetet. Manapság **már az egész világ tele van egészségünket fenyegető veszéllyel, még az ételben is megbújik, amit megeszünk.** Szervezetünket olyan nyílt támadások bombázzák, mint például a levegőszennyezettség, s erre még belülről ráteszünk egy lapáttal a kiegyensúlyozatlan táplálkozással.

A betegségek előidézője az ásványi anyagok, enzimek és vitaminok felborult egyensúlya. Közvetlen okként említhető a sugárzás, a kémiai szerek, a szervesetlen gyógyszerek és más környezetkárosító anyagok mindennapos jelenléte a modern civilizációban. De előidézhetjük a betegséget indirekt úton is: a nem megfelelő táplálkozással. A legtöbb esetben e két ok kéz a kézben jár.

Egy időben azzal, hogy mesterséges anyagokkal szennyezzük a környezetet, testünket egy még nagyobb stressznek tesszük ki. A természetes ételmelet, amelyen valaha az emberiség egész táplálkozása alapult, a szintetikus termékek kezdik felváltani.

Nem hiszem, hogy érdemes lenne megpróbálni elkészíteni ezek listáját. Lehetne említeni a mesterséges ízesítővel teli folyadékot, amit megiszunk, a szintetikus vitaminokkal és mesterséges ásványokkal dúsított ételeket, amiket megeszünk. A tejszint olyan anyaggal helyettesítjük, amely száz százalékosan művi. Kémikáliákat szedünk azért, hogy aludjunk, és hogy ne aludjunk el. Aligha vihetünk szervezetünkbe megfelelő ásványokat a húsból, a fényezett rizsből, a vajjas kenyérből, amely finomított lisztből készült, vagy a finomított cukorból – táplálkozásunk nagy részét pedig ezek teszik ki. S nem hagyatkozhatunk a feldolgozott vagy tartósított élelmiszerekre sem, noha a szupermarketek polcai roskadoznak tőlük.

A tartósított élelmiszerek = a tápanyagok halála = a halott tápanyagok minket is elpusztítanak

A mesterséges ételek, gyógyszerek, szennyező anyagok, toxikus adalékok és kizsigerelt talajok korában semmiképpen sem engedhetjük meg magunknak azt a luxust, hogy elhanyagoljuk táplálkozásunkban azt a néhány minőségi ételmelet, amely még rendelkezésünkre áll.

Rák, testi deformitás, agresszió, rossz közérzet – ha számba veszem mindazokat a veszélyeket, amelyeket fentebb vázoltam, egyáltalán nem csodálkozom a „Vissza a természethez” mozgalmak erősödése láttán. Vonatkozik ez mind a táplálkozásra, mind a szervezet gyengeségeinek kezelésére. Úgy vélem, a világ lassan ebbe az irányba mozdul. De nekünk, akik ebben a világban élünk, nincs időnk kivárni ezt a változást. A legkevesebb, amit meg kell tennünk, hogy elindítjuk saját forradalmunkat, a test megtisztításának forradalmát. Nincs több kémikália, nincs több idegen anyag. Akár azonnal is kezdhetjük. Csak elhatározás kérdése.

2. A zöld forradalom harca a kémikáliák és a gyógyszerek ellen

*Az egészséghez egy út vezet: a természetén keresztül
„Vissza a természethez, vissza önmagunkhoz.”*

Jakab István

Csak a friss élő energia az, ami táplál minket

Amióta az ember megjelent a Földön, mindig friss táplálékot fogyasztott. Nem tartósított, homogenizált, mikrohullámmal kezelt, stb. ételmelet vett magához, hanem élő, életenergiával teli ételmelet. Ha az ennivalót mikrohullámmal kezelik, az elpusztítja annak az energiáját.

Tudjuk jól, hogy a tudósok a mikrohullámos főzési technikát a legtokéletebbnek tartják és ráadásul még energiatakarékos megoldásnak is. De vajon képesek-e ezek a tudósok megmérni az életenergiát?

A „tudományos” válasz nagyon egyszerű: **„Ha nem mérhető az életerő, akkor nem is létezik.”** Csak-hogy igenis van ennek mérhető módja, s az ember saját maga is elvégezheti a kísérletet.

Vegyünk két egyforma virágcserepet. Töltsük meg őket ugyanabból a termőföldből és vessünk mindkettőbe ugyanabból a zacskóból származó magvakat. Ezután hevítsük az egyik cserepet egy mikrosütőben mondjuk 80 °C-ra, a másikat pedig egy hagyományos sütőben melegítsük fel ugyanekora hőmérsékletre.

Az elkövetkezendő néhány hétben öntözzük egyforma gondosan mindkét cserepet. Nagyon egyszerűen mérhetővé válik az életerő. **A hagyományos sütőben melegített magvakat tartalmazó virágcserepben szép növények kezdenek fejlődni, míg a mikrosütőben kezelt cserepben csak bűzösen rothadó magvakat találunk. Még ha kézzel nem fogható valami is az életerő, akkor is bebizonyítható, hogy a mikrohullám az egészséges ételt halott étellé változtatja át.** Ezt jól gondoljuk meg!

Épp itt az ideje, hogy felismerjük, és becsülni kezdjük a Föld csodálatos vitalitását, amely önmaga teljességében jelenik meg a zöld levelek körforgásában.

Minden tavasszal, azok a fák és növények, amelyek visszanyerik vitalitásukat, már szunyókáló állapotukban elkezdnek rügyezni, és hamarosan lombba borulnak. A levelek színe egyre sötétebbé válik, s a nap energiájának, az ég harmatjának és a föld tápanyagainak segítségével növekedésnek indulnak.

Tavasszal mindannyian felfrissülünk a hegyek és a mezők zöldjének látványától. Miként a levelek, az ember is feltöltődik életenergiával. Ez ismert a filozófusok előtt. Ám oly csekély-e a zöld energia, hogy kizárólag csak az ember pszichéjére hat? Elhanyagolhatjuk-e hatását fizikai világunkra nézve? Úgy érzem, hogy mi emberek nem veszünk tudomást a zöld energiáról, helyette a tudományt, a technikát, a korunkra jellemző racionalizmust favorizáljuk.

Ha a világ nem lenne növényekben gazdag, azt sem állat, sem ember nem élné túl. Egészségünk annak lenyomata, hogy a test életfunkcióinak működése mennyire megfelelő. **Az egészség fenntartásához szervezetünknek kiegyensúlyozott mennyiségű biokomplex ásványi anyagokra – kálium, magnézium, kalcium, nátrium – van szüksége.**

A Zöld Forradalom, amelyet fiatal amerikai tudósok kezdeményeztek, a zöld színű ételek erejének felismerésén alapul. A tendencia követendő. Ám a dolgok jelenlegi állásánál valami elengedhetetlen még hibádzik.

Elég csak egy pillantást vetni az ebédlő asztalunkra. Mennyi zöld színű zöldség díszlik rajta? Vagy pillantunk körbe a szupermarketek és áruházak élelmiszer osztályán. Mennyi nyers zöldséget kínálnak? Az élelmek eladására szánt területeknek talán kevesebb, mint egy százalékát szánják ezen áruk értékesítésére. A többi helyet mesterséges színezéket tartalmazó édességek, olyan savasító élelmiszerek, mint a hús és a hal, tartósított élelmek (konzervek, kolbászfélék, mirelit áruk) és hasonlók foglalják el. Legtöbbünknek még halvány sejtése sincs arról, hogy egészségünk fenntartásához milyen nagy szükségünk van a zöldekre.

Mezőgazdasági tömegtermelés = íztelen, szagtalan, vegyszerkezelt zöldségek

A zöldségek és gyümölcsök egy egész széles skálája már egész évben rendelkezésünkre áll. Akár tél közepén is fogyaszthatunk paradicsomot vagy uborkát. Ez nagyon kényelmes megoldás, sőt luxus. Ám ezek a zöldségek rendszerint színüknek nem a mély árnyalataiban pompáznak, az ízük élvezhetőségéről nem is beszélve. Valójában a zöldségek íze és színe pontos barométere a benne található ásványi anyag mennyiségnek. A paradicsom pirosa, a répa sárgája, a saláta vagy spenót zöldje annál erősebb, minél több a benne található ásvány. A zöldségesnél vásárolható növények azonban halványak és íztelenek. Ennek a magyarázata az ásványok mennyiségi elégtelensége a talajban, illetve a fólia alatt kierőltetett növekedés. Ez utóbbi módon termesztett zöldségek szép formájúak és nagyok,

de félelmetes alacsony az ásványi anyag és a vitamintartalmuk. Ahhoz az emberhez hasonlatosan, aki súlyára a szénhidrátokon és zsírokon tett szert.

A természet biokémiai konyhája

Tanulmányozni kezdtem a kínai gyógyító növényeket és az azokban az élelmekben található tápanyagokat, amelyekről már ősidők óta köztudott, hogy gyógyhatással bírnak.

Miután széleskörű vizsgálódásomat befejeztem, a zöldségek zöld levénél horgonyoztam le, mert úgy találok, ezek biztosítják az emberiség számára rendelkezésre álló leggazdagabb tápanyagforrást. A zöld színű levek magas koncentrációban tartalmaznak ásványokat, enzimeket és vitaminokat, amelyek egyrészt az egészség építőkövei, másrészt segítenek a szervezetre támadó szennyező anyagok kiürítésében. Az összes elképzelhető zöldség- és fűfélélet begyűjtöttem, és analízisnek vettem alá, még akkor is, ha alig voltak zöldek. Miután kiválogattam azt a jó párat, amely nyilvánvalóan nem felelt meg a célnak, kb. 150 féle zöld levelű növény maradt a rostán. Mindegyikből ivólevet készítettem, hatásukat magamon, illetve rokonaimon próbáltam ki. Ez a tesztelés újabb növények kizárására volt elegendő. Valójában több olyan zöld növény is mellőzve maradt, amely egyébként tápanyagokban való gazdagságáról híres.

A spenót és más közismert ételek

A spenótnak finom, lágy levelei vannak, erősen lúgos és fantasztikus zöldséglé-nyersanyag válhatna belőle. Sajnos azonban ásványi anyag tartalma igen alacsony és a kalciumot kalcium oxalát formában hordozza, amely nehezen szívódik fel és túlzott mértékben fogyasztva a csontok meglágyulásához vezethet. Továbbá létezik olyan feltevés, mely szerint a szervezetben felhalmozódott kalcium oxalát vesekőképződést és húgyhólyagkövességet idézhet elő.

Az összes tesztelt növény közül az árpa fiatal levelei és még néhány gabonaféle állíthatja magáról, hogy bioaktív alkotórészek szempontjából kiváló minőségű.

Az általam vizsgált növények közül 15 °C alatt csak az árpa képes kizöldülni. Ezalatt a hőmérséklet alatt még a gomba vagy a baktérium sem életképes. Éppen ezért a friss árpalevelek tisztábbak, mint a nyáron termő zöldségek. Ráadásul, mivel a levelek felülete sima, bármilyen rájuk került idegen anyag gyorsan lemosható. A korai betakarítás egyéb előnyökkel is jár, mert lecsökkenti a parazitafertőzés valószínűségét és ily módon a növény organikus termesztése kivitelezhetővé válik. Miként arról már szó esett, ízlelésünk könnyen becsapható. Ennek ellenére ízlelőbimbóink évszázadok bölcsességét hordozzák. Az ő útmutatásukat követve meg tudjuk különböztetni, az idők során mely élelmek bizonyultak sikeresnek az emberi táplálkozás szempontjából. Milyen kritériumok azok, amelyeknek ételünk meg kell, hogy feleljenek? A táplálék ne legyen érdes, átható illatú, illetve ízű. Az erős szag például erős illatanyag tartalomról árulkodik, amely viszont arról, hogy az adott élelem többé-kevésbé fertőtlenítő, csíraölő hatással bír. A fűszerek illatanyaga kizárólag illékony komponensekből áll, jórésztük aldehid és észter olaj. A forró éghajlatú déli országokban termő nyári zöldségek és növények erős aromájúak. Ennek oka, hogy a növény így védekezik a parazitafertőzés ellen. Így védekezik például a mangó, a banán, az ananász is.

Ezt követően arra a végkövetkeztetésre jutottam, hogy az ember számára rendelkezésre álló összes zöld növény közül a gabonák füvei állnak a lista csúcsán. Az élő szervezet számára vitalitást nyújtó táp-

lálkozás szempontjából ezek tartalmazzák a legtöbb aktív alkotórészt, csíra- és gombafertőzésektől mentesek, s az ember évszázadok óta, mint fő táplálékot tartja őket számon.

Szeretném kiemelni, hogy a gabonáknak a zöld leveleiről beszélek, nem pedig a magjáról, amelyet – ezt be kell látnom – a történelem folyamán étkezési szokásainkban egyértelműen előnyben részesítettünk mi emberek.

A zöldárpa a fényezett rizsnél több mint háromszor, a búzacsíránál több mint kétszer nagyobb mennyiségű fehérjét tartalmaz. Ráadásul az árpalevelek lényegesen gazdagabbak vitaminban és ásványi anyagban. Az árpalevél kalória értéke ugyanakkor kevesebb, mint akár a búzáé, akár a rizsé. Ám ha a minden évben leartható árpalevél összes mennyiségét vesszük alapul, akkor az kalóriában a rizsének vagy búzának több, mint kétszeresét teszi ki. A rizs-, búza- vagy árpaszemek egy évben egyszer gyűjthetőek, maximum kétszer. Az árpaleveleket azonban egész éven át arathatjuk, és ha a magok jó helyre kerülnek, illetve ha az éghajlat kedvező, akár ötször is arathatunk. Ha ez alapján kalkulálunk, a leartható árpalevelek fehérjetartalma akár több mint tízszerese is lehet az ugyanakkora területen termesztendő szemes rizsnek vagy szemes árpának.

A tökéletes táplálékhoz ezen a bolygón a gabonák levelei adják a legtökéletesebb összetevőket.

3. A tápanyag források összetétele

Az ember híján van a megfelelő mennyiségű celluláznak, amely egy olyan enzim, mely a nyers zöldségek teljes feldolgozásához szükséges.

Az élő szervezetekben – ideértve magát az embert is – a szerves és szervetlen összetevők egyensúlyban vannak, és ezen túlmenően százalékos arányuk is közel azonos. Az egyensúlyi állapotot – az egészség fenntartása érdekében –, az ember számára az ideális táplálékot a természetes, nyers élelem jelenti, melyben a szerves és szervetlen alkotórészek körülbelül fele-fele arányban található meg.

Ásványok – az élet körforgása

A földi élet fenntartásában a kulcsszerep az ásványoké

Feltételezhető, hogy az első élő organizmusok táplálékát a tengervízben oldott anyagok, főként ásványok jelentették, s ezen a táptalajon alakultak ki az élet egyre bonyolultabb szerveződésai. Arra a következtetésre jutottam, hogy bátran kijelenthetjük: az élet fizikai síkon való fenntartásában a kulcsszerep az ásványoké. A Földön a növények jóval előbb megjelentek, mint az első állatok.

Számos ma élő növény laboratóriumi vizsgálata egyértelműen bizonyította, hogy a növények több káliumot és kevesebb nátriumot tartalmaznak, s ez az arány közel azonos lehet az egykori ósóceánok vízének vélt összetételével. Más szavakkal: nem számít, hány millió év telt el, a növények fejlettségi, szervezetük bonyolultsági szintjétől függetlenül ionizált formában híven tükrözik az ósóceánok ásványi anyag összetételét, és ez az évmilliók óta fennálló ion-egyensúly alig változik.

Lehet-e ezt a tény az emberiség egészsége szempontjából teljesen figyelmen kívül hagyni? A válasz egyértelmű: nem! Épp ellenkezőleg, ez rávilágít egy sor kérdésre, melyet a mai gyógyszergyártás és táplálkozástudomány egészen egyszerűen félresöpör.

Az ásványok mennyisége és egyensúlya – mint az egészség kulcskérdése

Az egészség fenntartásához elengedhetetlenül szükséges a megfelelő mennyiségű ásványi anyag – kálium, magnézium és kalcium – bevitel. Ezek közül is kiemelném a kálium jelentőségét, mely minden élőlény sejtjeinek szerves részét képezi, s nagy fontossággal bír életműködéseinek fenntartásában. Sajnos, a manapság jellemző étkezési szokások, s a divat, mely a táplálkozás területén is előre tör, korántsem biztosítják az ásványi anyagok kívánatos egyensúlyát. A zöldárpa esszencia sokkal nagyobb mennyiségben és tökéletesebb összetételben tartalmazza a legfontosabb ásványi anyagokat, még azokkal a táplálékokkal összehasonlítva is, melyeket a legértékesebbnek és legegészségesebbnek tartanak (zöldségek, gyümölcsök, gabonák, tehéntej, hal). Fehérje tartalma messze meghaladja a más gabonáknál mért értékeket, s ásványi anyag tartalma többszöröse a széles körben fogyasztott, szokásos zöldségekének. Mivel az átlagember ásványi anyag fogyasztása sem mennyiségben, sem összetételben nem felel meg a kívánatos mértéknek, ennek pótlására nem is találhatnánk jobb forrást a zöldárpánál.

A zöldárpa, a lúgosító ételek királya

Szervezetünkben az ásványi anyagok egyik igen fontos funkciója, hogy fenntartják a sav-lúg egyensúlyt. Ha ez az egyensúlyi állapot felborul, ennek elsősorban a sejt-anyagcsere folyamat látja kárát, melyet a szervezet általános kimerültség, fáradtság formájában jelez.

A sejtek ezt a kényes egyensúlyt az ásványi anyagok felhasználásával vagy kiürítésével igyekeznek fenntartani. Az anyagcsere folyamatokban résztvevő enzimek csak akkor tudják kifejteni hatásukat, ha a sejtnevedben a különféle ásványi anyagok ionjai oldott formában jelen vannak. Ha a szükséges ásványok nem állnak rendelkezésre ionizált formában, a legtöbb enzim elveszíti aktivitását, vagy legalábbis csökkent mértékben működik.

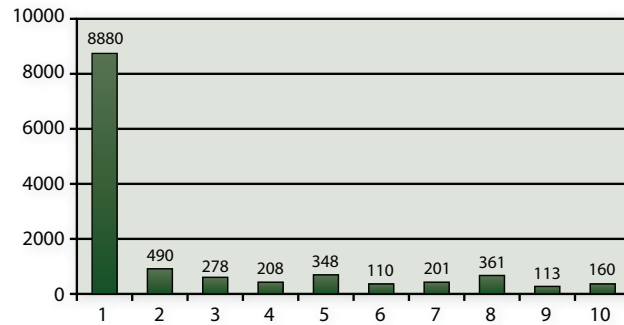
Vitaminok az egészség őrei

A táplálkozás-tudomány is egyre nagyobb jelentőséget tulajdonít a vitaminoknak, s meggyőződésem, hogy a jövőben sok hasznos információ lát még napvilágot azokról az értékes táplálék-kiegészítőkről – mint például a zöldárpa esszencia – melyek a mindennapi étkezések szerves részét fogják képezni.

Legfontosabb, hogy amennyire lehetséges, természetes táplálékokból szerezzük ezt meg, ne pedig mesterséges kiegészítőkből, hiszen ezek nem szívódnak fel a szervezetben. Erre kiválóan alkalmas a zöldárpa!

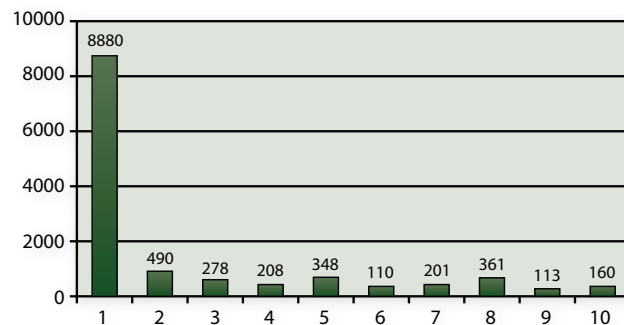
A zöldárpa esszencia és néhány élelmiszer ásványi anyag tartalmának összehasonlítása (mg/100 g)

Kálium



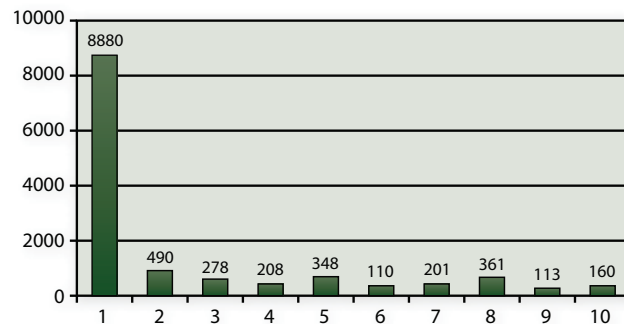
	mg/100g
1. Zöldárpa esszencia	8880
2. Spenót	490
3. Zeller	278
4. Saláta	208
5. Banán	348
6. Alma	110
7. Narancs	201
8. Liszt	361
9. Rizs	113
10. Tej	160

Kálcium



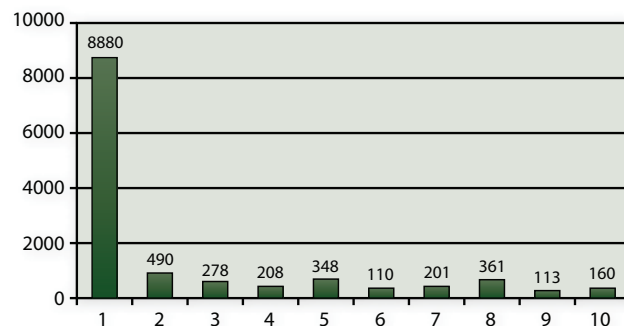
	mg/100g
1. Zöldárpa esszencia	1108
2. Spenót	98
3. Zeller	37
4. Saláta	21
5. Banán	5
6. Alma	3
7. Narancs	14
8. Liszt	30
9. Rizs	4
10. Tej	100

Magnézium



	mg/100g
1. Zöldárpa esszencia	224,7
2. Spenót	59,2
3. Zeller	9,6
4. Saláta	9,7
5. Banán	41,9
6. Alma	0
7. Narancs	0
8. Liszt	106
9. Rizs	13,1
10. Tej	14

Foszfor



	mg/100g
1. Zöldárpa esszencia	594
2. Spenót	52
3. Zeller	28
4. Saláta	25
5. Banán	23
6. Alma	7
7. Narancs	12
8. Liszt	330
9. Rizs	99
10. Tej	90

Fehérjék az élet építőkövei

A növényi fehérjék pont olyan értékesek, mint az állati fehérjék.

Tapasztalatom szerint, ha fehérjéről van szó, a legtöbb ember csak a húsról, halról és tejtermékekről – mint gazdag fehérje forrásokról – gondol, számításán kívül hagyva a növényi fehérjéket. Sok növényt ismerünk, amely különösen nagy mennyiségű értékes, növényi fehérjét tartalmaz. A zöldárpa esszencia tömegének 45%-át a fehérje teszi ki – összetevői közül a legnagyobb hányadot alkotva. Ha ezt az igen magas értéket a búzaliszt tömegarányos fehérjetartalmával összehasonlítjuk – 10% – mindjárt szembeűnőbb a különbség. A fehérje tartalmú ételek összehasonlításánál a tömegarányos fehérjetartalom mellett egyéb tényezőket is érdemes figyelembe venni. Ilyen például a táplálkozás során az emésztőrendszerbe kerülő fehérje-molekulák összetettsége. Bizonyos típusú fehérje-molekulák lebontása és hasznosítása komoly munkát ró az emésztőrendszerre. Mások, főleg a könnyű fehérje-molekulák vagy oligopeptidok, melyeket a zöldárpa esszencia igen nagy mennyiségben tartalmaz, könnyedén lebomlanak és felszívódnak.

A zöldárpa nagy mennyiségben tartalmaz esszenciális zsírsavakat, például linol és linolén savat, melyet az emberi szervezet nem képes előállítani, valamint esszenciális aminosavakat, például valint, leucint, isoleucint, phenylalanint, treonint, methionint – épp az emberi szervezet számára kívánatos arányban.

Klorofill, a nap életető energiájának akkumulátora

Természetes klorofillt élettevékenységük során kizárólag a növények képesek előállítani, annak egyedüli forrása a zöld növényi levél lehet.

A mesterséges klorofill meghatározó jegye a réz-ionos kötés, míg a természetes klorofill központi atomja a magnézium, s ez döntő különbséget jelent az emberi szervezetben történő felszívódás szempontjából.

Régebben úgy vélték, hogy a klorofill, mint polimer, nagyon erős kötésekkel rendelkezik, egyszerűen nem szívódik fel a belekből. Számos kísérletet folytattam annak érdekében, hogy megismerjem a béltraktusban a klorofill emésztési mechanizmusát. Abból a tényből indultam ki, hogy a klorofill zsírban oldódó anyag, s a zsír, mint ismeretes, közvetlenül felszívódik a belekből, így a zsírban oldott klorofillnak is hasonló módon hasznosulnia kell.

Enzimek az életfunkciók kulcsai

Minden normális testi működés előfeltétele a megfelelő mennyiségű és összetételű enzim megléte.

Több mint 3000-féle enzim ismert. Az enzimek ismert tulajdonsága, hogy csak meghatározott anyagokra és specifikus feltételek között fejtik ki optimális hatásukat. Ezen feltételek hiánya, vagy nem kielégítő volta az enzim csökkent működését, vagy teljes hatástalanságát vonhatja maga után. Azt már teljes bizonyossággal kijelenthetjük, hogy táplálkozásunk során nagy figyelmet kell fordítani a megfelelő mennyiségű és összetételű enzim bevitelére. Ebből a szempontból a zöldárpa esszencia kitűnő enzim-forrásnak bizonyult. A zöldárpa az előbbieken részletezett öt esszenciális anyagot épp a szervezet számára kívánatos arányban, természetes egyensúlyi állapotban tartalmazza, így azok a táplálkozással a szervezetbe kerülve valóban a rendeltetésüknek megfelelő hatást fejtik ki. Testünkben ezek a tápanyagok kölcsönös

függőségben, rendkívül bonyolult feltételrendszer szerint működnek együtt, s minden egyes összetevő hatékonysága az összes többi jelenlététől függ. Az enzimek esetében például, egyik sem tudja kifejteni hatását bizonyos ásványi anyagok – pl. vas, réz, cink, nátrium – jelenléte nélkül. **Összességében az emberi szervezetben található – jelenleg ismert – 3000 és még néhány száz különféle enzim csak abban az esetben képes a test összes működését harmonikusan összerendezett formában biztosítani, ha minden szükséges ásványi anyag épp a kellő mennyiségben és arányban áll rendelkezésre.**

Az emberiség általános egészségi állapota egyre inkább indokolttá teszi, hogy az orvostudományban a súlypont a gyógyításról a megelőzésre tevődjön át.

Az élő szervezetben, a sejtekben, az emésztő traktusban és más szervekben, szervrendszerekben egyidejűleg rengeteg építő és lebontó folyamat zajlik. Normál körülmények között ezeket a folyamatokat az enzimek irányítják és szabályozzák. Táplálékunk lebontásához és megemésztéséhez enzimekre van szükség. Ugyanígy a tüdőben végbemenő gázcserénél az oxigén vérbe juttatása és leadása a test minden sejtjének, elképzelhetetlen lenne az enzimek közreműködése nélkül. Ha elvágjuk a kezünket, enzimek sietnek segítségünkre a vérzés elállításához és új hámsejtek képzéséhez. Enzimek nélkül nem lennénk képesek megmozdítani kezünket vagy lábunkat, sőt még a gondolkodás folyamatában is szükségünk van rájuk.

4. Ételed legyen a gyógyszered

A zöldárpa, mint „gyógyélelmiszer”

Az emberiség általános egészségi állapota egyre inkább indokolttá teszi, hogy az orvostudományban a súlypont a gyógyításról a megelőzésre tevődjön át.

A zöldárpa kivonatnak éppen a megelőzésben van bizonyítottan nagy jelentősége.

A továbbiakban megvizsgáljuk, hogyan fejti ki a zöldárpa gyógyszeres hatását már kialakult betegségek: cukorbetegség, magas vérnyomás, szívbetegség, gyomorfekély és hasnyálmirigy gyulladás esetén. Bár a zöldárpa valójában nem tekinthető gyógyszernek, csupán egy nagyon egészséges, természetes tápláléknak, mégis számos betegség esetén gyógyító hatással bír, s meggyőződésem szerint képes meggátolni a rákos sejtek kialakulását, növekedését.

A bőr, mint egészségünk tükörképe

A bőr és szépség – elválaszthatatlan fogalmak. El kell ismernünk, hogy az arc szépsége igen nagymértékben függ a bőr állapotától. Ennek tudatában manapság a fiatal nők szinte napi rendszerességgel használnak bőrradírt és különféle hasonló kozmetikumokat, hogy helyreállítsák, vagy megőrizték bőrük frissességét, hamvasságát, épp abban a korban, amikor a természet amúgy is elhalmozza őket szépséggel és bájjal. Sokkal hasznosabb lenne, ha e fiatal hölgyek nagyobb gondot fordítanának a külső és belső egészségre, bőrük természetes táplálására. A krémek és a külsőlegesen alkalmazott bőrgyógyászati szerek időnként jótékony hatásúnak bizonyulnak, de a hosszú távú megoldást a kínai orvostudományban „legmagasabb szintű gyógyszernek” nevezett egészséges táplálkozás jelenti.

Egészségünk fenntartása érdekében a legfontosabb tényező, amire szükségünk van, olyan táplálék, amely gazdag azokban az ásványi anyagokban, enzimekben és vitaminokban, melyek a belső szervek és a bőr sejtjeinek felépítéséhez, megújításához szükségesek. Erre a célra leginkább a zöld színű zöldségek és főzeléknövények a legalkalmasabbak. S e kategórián belül is kiemelt helyet foglal el a zöldárpa, valamint – értékes ásványi anyagok tekintetében – a tengeri hínár és moszat.

A sejtek öregedésének lassítása antioxidánsok segítségével

Az anyagcsere folyamatok során az oxigén veszélyes hatású, aktív formái alakulnak ki, ezek a szuperaktív oxigéngyökök (szabadgyökök), melynek igen erős oxidáló hatása a sejtek felbomlását eredményezheti. Szerencsére az élő szervezetben jelenlévő SOD (szuper oxid dizmutáz) enzim alkalmas az aktív oxigén megkötésére.

Ezzel szemben a zöldárpa esszencia – eddigi ismereteink szerint – egyike a leggazdagabb természetes SOD enzimforrásoknak, melyből e létfontosságú anyaghoz a káros mellékhatások veszélye nélkül hozzájuthatunk.

Fogyókúra zöldárpával

Korunkat a magas kalóriatartalmú táplálkozás jellemzi, igen nagy mennyiségben fogyasztunk olajat, zsírt, hántolt rizst, fehér kenyeret, finomított fehér cukrot, melyet szervezetünk nem képes teljes mértékben elégetni. Az égési folyamat során ezek a kalóriadús táplálékok – jó esetben – nagyrészt vízzé és széndioxiddá alakulnak, amelyek távoznak a szervezetből. A tápanyagok tökéletlen elégetése miatt, a maradék lebontatlanul, zsír formájában raktározódik el a zsírsejtekben.

Az égési folyamatot a cytochrom oxidáz enzim segíti elő, amely a „barna sejtek” (egyfajta zsírsejt) mitokondriumaiban található. Az ásványi anyagok és vitaminok nagyon fontos szerepet játszanak a zsíranyagcsere és a mitokondriumok működésének elősegítésében.

Tapasztalataim szerint a legjobb testsúlycsökkentő módszer a szervezet enzimműködéseinek aktiválása, amely a „barna sejtek” működésére, és az egész zsíryanagycsere serkentőleg hat. A zöldárpa rendkívül gazdag esszenciális enzimekben, ezért a zöldárpa készítmények rendszeres fogyasztása sokkal egyszerűbb és „fájdalom mentesebb” megoldást kínál, mint a kampányszerűen végzett, több hetes éhezéssel járó fogyókúra, s emellett eredménye hosszú távon megtartható.

A zöldárpa kivonat nem tekinthető egy elhízás elleni csodaszernek, s nincs is rá semmi garancia, hogy szedése azonnali fogyáshoz vezet. Hiába szeretnének a fogyókúrázók könnyedén, gyorsan, csodával határos eredményt elérni, idővel kénytelenek elismerni, hogy nem kerülhetik el étrendjük gyökeres átalakítását - a zsír, keményítő és cukor fogyasztás mérséklését –, és mindennapi életükbe a rendszeres testmozgás beiktatását. Ha még emellett napi háromszor egy teáskanálnyi zöldárpa kivonatot fogyasztanak, örömmel fogják tapasztalni súlyuk fokozatos csökkenését.

A lipáz nevű enzim lebontja a testszerte felhalmozódott zsírt a szövetekből

A zöldárpa, mint a leglúgosabb élelmiszer, semlegesíti a testfolyadékok savasságát, és ezzel egyidejűleg serkenti a pajzsmirigy működését, hormonelválasztását. A zöldárpa kivonat alkalmazása mellett tanácsos lenne a szervezetet – tengeri alga vagy egyéb táplálék útján – természetes jóddal juttatni, hiszen a pajzsmirigy hormontermeléséhez ez elengedhetetlenül szükséges.

A zöldárpa kivonat a hormontermelés szabályozásán felül rendkívül gazdag enzimtartalmánál fogva is segíti a fogyókúrát. Például a lipáz nevű enzim lebontja a testszerte felhalmozódott zsírt a szövetekből. Egyéb enzimtartalma, mely az életfunkciók szabályozásához szükséges, a belekből közvetlenül felszívódik, s hatását azonnal kifejti. Ha szervezetünk minden funkciója megfelelő mértékben, kiegyensúlyozottan működik, az elhízásnak még a lehetősége is ki van zárva.

A zöldárpa, a leghatékonyabb lúgosító élelmiszer

Böjt zöldárpa kivonattal

A böjt egy nagyon hasznos és egészséges dolog, de a fizikai erő megtartása és a szervezet működésének szinten tartása miatt nagyon fontos a fehérjék, ásványi anyagok és vitaminok pótlása. Kiválóan alkalmas erre a célra a zöldárpa kivonat, amely a szervezet számára szükséges anyagokat épp a megfelelő arányban tartalmazza. Ha a böjt ideje alatt változatlanul zajló anyagcsere folyamatok ásványi anyag igényét zöldárpa kivonattal kielégítjük, ezúton elkerülhetjük a böjttel együtt járó veszélyek, hiányállapotok kialakulását.

Zöldárpa székrekedés ellen

Manapság is érvényes az a régi nézet, hogy a jó evés, alvás és ürítés az egészség három legfontosabb mutatója. Ezek bármelyikének hosszabb távú problémája betegségek kialakulásához vezethet. Az emberek igen nagy hányadánál, s ezen belül is főleg a nők körében jellemző, hosszú évek óta fennálló székrekedést a legtöbbször elfogadott tényként kezelik, amellyel együtt kell élni, s valós veszélyeit nem ismerve, meg sem próbálnak változtatni rajta. A pangó széklet felfúvódáshoz és a hasban állandósult nyomásérzethez vezet, mellyel együtt jár az étvágytalanság kialakulása. A pangó székletből felszívódó méreganyagok fejfájást, szédülést okoznak, s e tünetek már a pihentető alvást is befolyásolják. Nem csoda hát, hogy mindezek általános fáradtsághoz, kimerültséghez, akár mentális problémákhoz is vezetnek.

Ez az az állapot, amikor a vízben feloldott zöldárpa kivonat hatékony segítséget nyújt. Hatóanyagai elősegítik a bél normális mozgásainak visszaállítását, és erősítik a széklet ürítésében résztvevő izmokat.

A negyven év feletti emberek körében gyakori krónikus székrekedés összefügg a vastagbél csökkent perisztaltikájával, és az egész test izomzatának gyengülésével. Amint korábban erről részletesen szoltam, a zöldárpa kivonatban nagy mennyiségben található kálium rendszeres bevitele megelőzi a bélmozgások és az általános izomerő gyengülését.

A nagy mennyiségű kálium aktiválja a bélmozgást.

Zöldárpa a vérszegénység felszámolásában

A vérképzéshez vas, réz és kálium ionokra, valamint fehérjére van szükség. Ezen ásványi ionok kellő számú jelenléte nélkül a szervezet nem képes hemoglobint előállítani, nem is beszélve a vérképzési folyamat vitamin – folsav – igényéről. Igen keveset teszünk egészségünkért, ha az amúgy

magas vitamin és ásványi anyag tartalmú táplálékot kizárólag feldolgozott, főtt formában fogyasztjuk. Például a vas a hő hatására vas-oxidá alakul, mely igen nehezen szívódik fel a szervezetben.

Csak a szerves kötésű, illetve a két vegyértékű vas tud felszívódni a belekből

A vérszegénység gyógyítására régebben kizárólag szerves vas készítményeket adtak, ma már tudjuk, hogy ez önmagában semmit sem ér. **A zöldárpa kivonat a vasat szerves kötésben vagy két vegyértékű vas formájában tartalmazza**, így az rögtön felszívódik a belekből, s vele együtt a szervezetbe kerülnek mindazok az ásványi anyagok és vitaminok, melyek az egészséges vérképzés elengedhetetlen feltételei.

A klorofill csodálatos dezodoráló hatása

A kellemetlen testszag és a rossz lehelet sok ember életét megkeseríti. Milyen elkésztő, ha egy csók, amely két ember kapcsolatának szorosabbra fűzésére hivatott, falat emel közénk, s éppen elhidegülésünk irányába hat.

Nem kívánok részletekbe bocsátkozni a kellemetlen szájszag számtalan okát, és az adott betegségek gyógyítását illetően, hiszen ezek a panaszt csak hosszabb idő elteltével szüntetik meg, s a fenti példánál maradva ennél sürgősebb megoldásra van szükség.

Fizikai erő és egészség, mint a potencia alapfeltételei

A szexuális szabadság világszerte nagyobb, mint valaha eddigi történelmünk során. Bár a szexuális élet kérdéseivel kapcsolatban állandó információözönben élünk, mégis egyre több fiatal ember panaszkodik csökkenő szexuális képességekről, sőt impotenciáról.

Mit sem segít ezen a médiákból ránk zúduló szexualitással kapcsolatos információáradat, sőt még fokozhatja is az elégedetlenséget, mely végül sok esetben váláshoz vezet.

Érdemesebb lenne megszívlelni a szexuális zavarokkal foglalkozó szakemberek tanácsát, akik szinte egyhangúan állítják: a szexuális képességek javításának alapja a fizikai erő és az egészség helyreállítása. S itt jut kiemelkedő szerep ismét a zöldárpa esszenciának, mely hatóanyagainak gazdag tárházával elősegíti az egészség megőrzését vagy visszaállítását, s ezen keresztül – indirekt módon – potencianövelő szerként is hat.

Zöldárpa a stressz leküzdésére

A váll- és hátmerevség, valamint a lumbágó állandóan visszatérő problémák, s az emberek egyre szélesebb körét érinti. Talán ez az oka annak, hogy a szauna és a masszázs oly nagy népszerűségnek örvendenek.

A fenti panaszok kialakulásának legfőbb oka a lelki stressz, valamint a táplálkozásban a savas ételek túlsúlya. A savas táplálékok a szervezet általános elsavasodását, például tejsav felhalmozódását vonják maguk után. Az izmokban a tejsav kölcsönhatásba lép a fehérjével, és tejsavas fehérjéket képez, melyek a szövetekben lerakódnak. Ezeket említjük savas lerakódásokként. Ha ez a folyamat állandósul, eredményeképpen fájdalmas válmerevség, lumbágó vagy köszvény alakulhat ki.

Az ilyen panaszoktól szenvedőknek ajánlatos napi programjukba rendszeres, de mértékletes testmozgást beiktatni, s emellett a táplálkozásban előnyben részesíteni a lúgosító hatású nyers zöldségeket, melyek a szervezet anyagcseréjét kedvezően befolyásolják. Ezek fogyasztása megtisztítja és felfrissíti az egész testet, s ezzel együtt javítja a keringést. **A napi stressz különféle relaxációs módszerekkel történő feloldása is csak alacsony savtartalmú, inkább lúgosító hatású táplálékok fogyasztása mellett lehet sikeres.**

A táplálkozás hatása az allergiára és az asztmára

Az emberi test egy csodálatos szerkezet, s ha nem akadályozzuk, tökéletes önszabályozása révén képes megvédeni önmagát a külső ártalmaktól, amint azt az alábbi példa érzékelteti. Ha egy sterilizálással tartósított készletet felbontunk, majd néhány másodperc után ismét lezárjuk, és szobahőmérsékleten tartjuk (23 °C), rövidesen tapasztalni fogjuk, hogy igen nagy mennyiségű baktérium szaporodott el benne. De honnan ez a sok baktérium? Természetesen a levegőből, melyben állandóan megszámlálhatatlan mennyiségű és fajtájú káros baktérium és gomba van jelen. De legalább ilyen nagy mennyiségű és változatosságú kártékony baktérium és gomba található egy átlagos hosszúságú köröm alatt, s a nyálkahártyákon is, mégsem vezetnek feltétlenül betegséghez. Sőt még baktérium fertőzés esetén is egyesek megbetegszene, mások viszont nem. Ugyanez a kettősség figyelhető meg a légszennyezés és az allergiás megbetegedések viszonylatában is. Egy allergiára hajlamos ember természetes módon egészen másképp reagál a szennyezett levegőre, mint egy makkegészséges. Ugyanakkor egy tiszta levegőjű környezetben egészségesnek mondható személy is tapasztalhat különféle kellemetlen tüneteket szennyezett levegő hatására, de ez még közel sem tekinthető betegségnek.

Ennek tükrében beláthatjuk, hogy ha már nem lehetünk hatással tágabb környezetünk alakítására, tegyük ezt meg saját magunkkal, hiszen egy erős szervezet könnyedén dacol a mostohább körülményekkel is. Testünk külső-belső megerősítésének, sejtjeink aktív működésének egyik alapfeltétele a kiegyensúlyozott táplálkozás.

A szervezet elsavasodása és az allergia összefüggése

A mellékvesekérgi hormonok szedése a betegségeket krónikussá tesz

Az allergiás problémák egyre inkább krónikus betegségnek tekinthetők, s a tradicionális orvostudomány sok esetben tehetetlennek bizonyul. A leggyakoribb allergián alapuló betegségek például a csalánkiütés, a tüdőasztma, s vele együtt a gyermekkori asztma is, valamint az atópiás dermatitis néven ismert krónikus ekcéma, az akut ekcéma, a szénanátha, a reuma stb.

Az allergiás megbetegedések hátterében a szervezetnek egyes allergénekre adott téves immunválasza áll, de kialakulásának eredendő okát még nem sikerült teljes mértékben tisztázni, s ennek megfelelően továbbra sem áll rendelkezésre az oki kezelés feltételeit mindenben kielégítő, átfogó gyógymód. **Mindenesetre, nagyszámú kísérlet bizonyította, hogy az allergiás betegek vérének kémhatása – kevés kivételtől eltekintve – savas.**

Az allergiás megbetegedések gyakran együtt járnak a mellékvesekéreg csökkent hormontermelésével. Egy egészséges szervezet ellenáll a kívülről érkező irritáló hatásoknak, és képes megszüntetni az

ezek okozta tüneteket. Allergiás betegség esetén ez a védőfunkció nem működik megfelelően, ezért került sor régebben a mellékvesekérgi hormonok pótlására.

Az allergiás betegségek gyógyításának egyik legfontosabb kiindulópontja, hogy a mellékveséket és a többi belső elválasztású mirigyet olyan állapotba kell hozni, hogy képesek legyenek az anyagcsere folyamatokat automatikusan a normál szintre visszaállítani. **Ennek érdekében nagyon fontos az ásványi ionok sejtszintű egyensúlyának helyreállítása, amely a teljes enzimrendszer tökéletes működésének egyik feltétele. Emellett kiemelt figyelmet érdemel a testfolyadékok állapotának ellenőrzése.**

Az allergiás betegségek végleges meggyógyítása nem egyszerű feladat, ennél sokkal könnyebb lenne némi odafigyeléssel megelőzni kialakulásukat. E téren az egyik legfontosabb teendő a táplálkozás során a lúgosító ételek túlsúlyának megteremtése, melyben a zöldárpa esszencia, mint a leglúgosabb élelmiszer kiemelkedő helyet foglalhat el. S ami a legfontosabb, **a zöldárpa, mint a megelőzés és az allergiák kezelésének egyik eszköze, semmilyen káros mellékhatással nem fenyeget.**

Rövidlátás (myopia) és fogszuvasodás

A rövidlátók körében végzett vizsgálat rámutat az egyéni, alkati sajátosság, mint hajlamosító tényező fontosságára.

A kérdést a táplálkozás oldaláról vizsgálva rögtön kiderül, hogy az ásványi anyag – például kalcium – hiányos állapot, a retina és sclera (recehártya és ínhártya) elernyedéséhez, fellazulásához vezethet, melynek következményeként kialakulhat a rövidlátás.

Nem a nassolást kell tiltani a gyerekeknek, hanem megszoktatni, hogy mellé kellő mennyiségű gyümölcsöt is egyen.

A fogszuvasodás kialakulása szintén visszavezethető a kalcium és egyéb ásványi anyagok hiányára, melyek a fogat felépítő mészkomponens alkotóelemei, s ezek hiányában az törékennyé, merevvé válik.

A fogak épségét veszélyeztető másik tényező a cukor és édesség fogyasztás, bár a tapasztalatok azt mutatják, hogy az elfogyasztott édesség mennyisége és a lyukas fogak száma közel sem áll egyenes arányban egymással. Gyakran találkozunk olyan esetekkel, hogy a gyermek „nassolását” szülei szigorúan korlátozzák, és soha nem mulasztja el az azonnali fogmosást, mégis több lyukas foga van, mint a másinak, aki egész nap csokit majszol.

Azok a szülők, akik tiltásokkal és állandó fogmosási kényszerrel próbálják megóvni gyermekük fogának épségét, mindössze egyetlen dologról feledkeznek meg – a nyers zöldségről.

Bármilyen óvintézkedést tesznek, az mindaddig eredménytelen marad, míg ugyanennyi energiát nem fektetnek a gyermek szervezetének megerősítésébe. Az a gyerek, aki bűntudat nélkül majszolhatta a csokit, s fogai mégis egészségesek voltak, minden bizonnyal legalább ennyi nyers zöldséget is kapott, s ennél fogva szervezete könnyedén megbirkózott az olykor káros anyagokkal is.

Az alkati adottságok, hajlamok már a magzati korban – az anyai szervezet mintájára – kialakulnak. Nagyon valószínű, hogy nemcsak a rövidlátó vagy lyukas fogú kisgyermek, de ugyanúgy anyukája is idegenkedik a nyers zöldségek rágcshálásától, így feltehetően mindketten híján vannak a létfontosságú ásványi anyagoknak.

Áldott állapot

A fejlődő magzatnak az anya a termőföld, aminek lúgosnak kell lennie

Régóta ismert tény, hogy a várandós anya táplálkozási módja meghatározó hatással van a születendő gyermek egészségi állapotára, szervezetének ellenálló képességére, sőt intelligencia szintjére és természetére is. Így egyáltalán nem mindegy, hogy milyen táplálékot vesz magához a kismama, s vele együtt magzata.

Ha a kismama nem eszik elegendő lúgos élelmiszert, a születendő gyermek szervezete gyenge, s természete nagy valószínűséggel türelmetlen, izgága lesz.

Ugyanez az összefüggés figyelhető meg a növények, jelen esetben a zöldárpa növekedésével kapcsolatban. Ha ugyanazokat a magokat különféle adottságú földbe, eltérő természeti körülmények között vetjük el, a fiatal növények leveleinek beltartalmi értékei is eltérőek lesznek.

Kísérleteim során tapasztaltam, hogy a soványabb, alacsony ásványi anyag tartalmú földben nevelt árpa ugyancsak szegényebb lesz ásványokban. S a föld minőségének romlásával a növények levelének vitamintartalma is drasztikusan csökken. A fejlődő magzat számára az anya jelenti a termőföldet, így érthető, milyen óriási jelentőséggel bír az anya vitamin és ásványi anyagban gazdag táplálkozása, melynek kitűnő forrása lehet a zöldárpa kivonat.

A zöldárpa „gyógyszertani” hatásai

A cukorbetegség még a gyermekeket is érinti.

Kezdjük az ismertetést a cukorbetegséggel, melynek meggyógyítására mind a mai napig nem áll rendelkezésünkre specifikus gyógyszer. Régebben erre a célra szintetikus gyógyszereket alkalmaztak, de ezeket a szereket csakhamar betiltották, mivel májműködési zavarokat okoztak.

A manapság használatos egyetlen szer, amellyel a cukorbetegség karbantartható: egy inzulin tartalmú szintetikus hormonkészítmény, mely a hasnyálmirigy csökkent inzulin termelésének kiegészítésére szolgál. **A mellékvesekérgi hormonhoz hasonlóan, a hosszabb időn keresztül szedett inzulin hatására tovább csökken a hasnyálmirigy működése.** Kísérletek során kiderült, hogy az inzulin glikogen lebontó képessége nem kielégítő, ha a páciens vére túlzottan savas kémhatású. S ennek megfelelően, a vér lúgos állapota esetén az inzulin normál működése helyreáll. Az inzulinnal ellentétes hatású epinephrin hormon a mellékvesékben termelődik. Ha a vér savas az epinephrin nagymértékben növeli a vér cukorszintjét, de ha lúgos, akkor a hormon elveszíti hatékonyságát. A vér savasodása esetén a két ellentétes hatású hormon szinergistaként működve a vércukorszint növelését okozza, amely végül is cukorbetegséghez vezet. Ugyanakkor a vér lúgossága esetén csökken a vér cukorszintje, s a cukorbeteg páciens állapota javul. **Fentieket figyelembe véve világossá válik, hogy a testfolyadékok lúgossá tétele javítja a cukorbeteg állapotát, s ebben az ásványi anyagok, melyek a zöldárpa kivonatban rendkívül nagy mennyiségben találhatóak, kiemelkedően fontos szerepet játszanak.** Így érthetővé válik, miért ajánlom a cukorbetegeknek a zöldárpa kivonat rendszeres fogyasztását.

Agyvérzés, szív és májbetegségek

A magas vérnyomás kialakulása egyenes arányban áll a konyhasó fogyasztásával

Ismét meg kell vizsgálnunk az elfogyasztott nátrium és kálium mennyiségét – jelen esetben – a magas vérnyomás kialakulásával kapcsolatban. A témát leegyszerűsíthetjük a nátrium-klorid formájában elfogyasztott nátrium és a zöldségekből nyert kálium kérdésére.

Egy nemzetközi felmérés szerint a napi sófogyasztás egyes népeknél a következő:

Eszkimók	4 g
Marsall Szigetek	7 g
Egyesült Államok	10 g
Japán déli része	14 g
Japán északi része	26 g
Magyarország	30 g

A sófogyasztás növekedésével a magas vérnyomásos megbetegedések előfordulása is fokozatosan emelkedik: az eszkimóknál 0, míg Japán északi részén már eléri a 39%-ot. Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a magas vérnyomásos megbetegedések száma a sófogyasztással egyenes arányban emelkedik.

Most emlékezzünk vissza arra a különbségre, melyet a magas vérnyomás és agyvérzés előfordulásával kapcsolatban Akita és Aomori Tartományban végzett, előzőekben említett kísérletek mutattak. A Hirosaki Egyetem professzora, Naosuke Sasaki jelentése szerint, az Aomori Tartományban tapasztalt alacsonyabb vérnyomás értékeket az almában található kálium mellett, a mérsékeltebb sófogyasztás is indokolta. Kijelentése szerint: „a magas vérnyomás, egy olyan betegség, melyet az emberiség saját magának teremtett mértéktelen, ésszerűtlen táplálkozásával.”

Ennek tükrében a magas vérnyomás fizikai szintű gyógyításának legkézenfekvőbb módja a nátrium bevitelének korlátozása és a kálium szint növelése. Erre a célra a betegnek a káliumot kálium-klorid formájában adagolják, mely a belekben elősegíti a fekélyek képződését, s ráadásul nehezebben is épül be a sejtekbe. **Az optimális megoldást ebben az esetben is a kálium természetes módon, élő élelem formájában történő bevitel jelent.**

Meg kell említenem ezzel kapcsolatban **a konzerv és mirelit ételek problémáját, ahol a nyers ételekhez viszonyítva az eredeti kálium mennyiség a felére csökken, ezzel szemben a nátrium tartalom akár 10-30-szorosára is emelkedhet.**

Megfelelő kálium szint = jól működő szív

A szív működése nagymértékben függ a szívizom belül az enzimek aktivitásától, s ehhez a megfelelő mennyiségű kálium jelenléte nélkülözhetetlen. Szívinfarktus során a szívizomból nagy mennyiségű kálium szabadul fel, s a szív működés jelentősen romlik.

Ugyanez zajlik le komolyabb stressz hatására a testfolyadékokban. A hipofízis és a mellékvesekéreg működése automatikusan fokozódik, s ezzel növekszik a mellékvesekérgi hormonok elválasztása, mely a stressz tünetek feloldására hivatott. Ezzel egy időben drámai változás következik be az anyagcsere folyamatokban, mely kihat a nátrium-kálium arányra, s kálium hiányt eredményez.

Napjainkban az orvostudomány nagy figyelmet szentel a kálium hiánnyal összefüggő anyagcsere-zavarok okozta betegségeknek. Például klinikai tapasztalatok szerint, szívizom-működési zavarokkal küzdő betegek, akik a digitalis (gyűszűvirág) kivonat – egy erős hatású szíverősítő gyógyszer – után

semmilyen kedvező állapotváltozást nem tapasztaltak, a kálium adagolása következtében gyorsan javulni kezdtek. **A kálium néha hatékonyabb a szívgyógyszereknél.** A szívinfarktus a közép- és idősebb korosztálynak is különösen azokat a képviselőit érinti, akiknek életéhez hozzátartoznak a bőséges lakomák, s az állandó stresszes állapot. Mi több, **a stressz maga is káliumcsökkentő tényezőt jelent a szervezetnek. A zöldárpa esszencia a szervezet lúgosítása, az érfalak lerakódásainak lebontása, az anyagcsere normalizálása, s a kálium bőséges pótlása révén segít megelőzni a szívbetegségek kialakulását. A zöldárpa kivonat kálium tartalmánál fogva javítja a szívizomzat állapotát, így a már kialakult szívbetegség esetén is érdemes fogyasztani.**

A zöldárpa megelőzi a koleszterin felhalmozódását

A magas és alacsony vérnyomás közvetlenül összefügg valamilyen szív- és érrendszeri működési zavarral. A magas vérnyomás egyik tipikus kiváltó oka az érfalakon lerakódott koleszterin. A koleszterin felesleget elsődlegesen a túlzott zsírfogyasztás, s annak elégtelen lebontása okozza. Ezzel kapcsolatosan a zöldárpa esszenciát, mint megelőző tényezőt kezelhetjük, s az érfalakon már lerakódott koleszterin esetében pedig lebontó hatása érvényesül.

Magas vérnyomású egyének gyakran panaszkodnak hasi teltség érzésről. A zöldárpa kivonat jelentősen javítja a bél perisztaltikáját, segítve ezáltal a salakanyagok ürülését. Ha a belekben pangó, erjedő tartalomtól mérgező anyagok szívódnak fel a vérbe, ezek jelentősen rontják az érfalak, különösen a hajszálerek állapotát. A bélsár megfelelő ütemű ürülésének biztosításával kizárhatjuk ezt a nemkívánatos hatást.

A gyökeres megoldás: az anyagcsere helyreállítása

Az anyagcserével összefüggő betegségeket tehát önmagukban nem lehet meggyógyítani, az egyetlen megoldás a régen kisiklott anyagcsere jó mederbe terelése, s ennek egyik kitűnő elősegítője a zöldárpa kivonat. Tetemes fehérjetartalmánál fogva hatékony kiegészítője lehet a nephrosisos beteg fehérje-gazdag étrendjének, gazdag enzim készlete pedig elősegíti a vérben felhalmozott zsírok gyorsabb lebontását.

A gyomorsavtermelés szabályozása zöldárpával

A zöldárpa szabályozza a túlzott gyomorsav termelést, amit legtöbb esetben stressz okoz

A gyomorhurutot a gyomorsav termelés zavarai váltják ki, melynek tünetei lehetnek: gyomorsav túltengés, kevés gyomorsav vagy az elválasztás teljes hiánya. Az alkohol és kávéfogyasztás, valamint a dohányzás a gyomorsav csökkent elválasztását eredményezi.

A lelki terhek, a tartós stressz szintén hozzájárulnak a gyomorbetegségek kialakulásához. A gyomorsav túltermelés vagy a savhiány kezeletlen esetben gyomor- vagy nyombélfekélyhez vezethet.

Ne feledkezzünk el arról, hogy a tartós stressz, amely általában a gyomrot is károsítja, jelentős kálium veszteséget okoz a szervezetnek. **A zöldárpa** egyrészt szabályozó hatást gyakorol a gyomorsavtermelésre, másrészt bőségesen **pótolja a stresszhatásra elveszített káliumot.**

A teljes gyomorsavhiányos állapot, melynek gyakorisága korunkban egyre növekszik, sokkal veszélyesebb, mint a savtúltengés. Azon túl, hogy hatására különféle belső szervekben (például epehólyag- vagy hasnyálmirigy) gyulladások léphetnek fel, megállapították, hogy tartós fennállása rák kialakulásához vezethet.

A gyomorban és a belekben az ásványok, enzimek és a klorofill összhatása érvényesül

Savtúltengés esetén a farkasétvágy és étvágytalanság rapszódikusan váltakozik, kísérő tünetként fejfájás és esetenként hasmenés is előfordul. Mivel a zöldárpa esszencia visszaállítja a gyomor és a bélrendszer normál működését, javítja az emésztést, használata mellett igen gyorsan visszatér az étvágy, s a kellemetlen tünetek elmúlnak. Gyomorpanaszok esetén igyunk meg minél előbb egy pohár vízben oldott zöldárpa port. Ásványi anyagai helyreállítják a sejtekben az egyensúlyi állapotot, enzim tartalma pedig biztosítja a normál szervfunkciók fennmaradását. Gyulladások esetén pedig klorofill tartalmának gyulladáscsökkentő hatása érvényesül.

Nőknél igen gyakori a gyomorsüllyedés, melyet többek között a hasizmok gyengesége okoz. Általános terápiaként hasköpő viselését szokták javasolni, pedig a hasizmok megerősítése végérvényesen megoldaná a problémát. Amint az előzőekben már említésre került, az izmok normál működéséhez nagy mennyiségű káliumra van szükség.

Ez az a pont, ahol a zöldárpa esszencia ásványi anyag tartalma előmozdíthatja a gastroptosis gyógyítását. Az izomerő növelése csak a szükséges ásványi anyagok, elsősorban kálium pótlása után lehetséges, ezután következhetnek a hasizmokat megerősítő tornagyakorlatok.

Májgyulladás és májzsugor

Kolin – természetes formában a májbetegségek ellen

Legterjedelmesebb szervünk a máj, amely több mint 500 különféle életfolyamatban vesz részt, például elősegíti az emésztést, tápanyagokat tárol, méregteleníti a szervezetet stb. A máj egy rendkívül szívós szerv, kisebb problémák esetén semmilyen tünettel nem jelez, s amikor már érzékelhető a baj, gyakran túl késő, nincs segítség. Ráadásul a máj esetén igen kevés specifikus gyógyszer áll rendelkezésre, ezért tekintjük a májbántalmakat igen súlyos betegségnek.

Az emberek nagy része nincs ennek tudatában, s életük folyamán hatalmas zsírraktárrá alakítják májukat, mely egy ideig zokszó nélkül tűri a terhelést, majd kompenzáció-képtelenségét májgyulladás és májzsugorodás formájában jelzi.

Az utóbbi évtizedekben már kereskedelmi forgalomban is kaphatóak azok **a kolin tartalmú készítmények, amelyek hatékonyan megelőzik a máj elzsírosodását, ugyanerre a célra egy bőséges, természetes kolin forrás is rendelkezésünkre áll – a zöldárpa.**

Zöldárpa kivonat a rákos sejtek ellen

A zöldárpa esszenciával kapcsolatos kutatásaim során bebizonyosodott, hogy a kivonat alkalmas a rákos sejtek elpusztítására. Állatkísérleteim során rákos sejteket juttattam egerek egy csoportjának hasába. Ezután két részre osztottam őket, a kísérleti csoportot zöldárpa esszenciával kezeltem, míg

a kontroll csoport nem kapott a kivonatból. Számomra is meglepő volt az a gyors javulás, melyet a kísérleti csoport tagjainál megfigyeltem.

Ezután következett annak az összetevőnek a meghatározása, amely az esszencia rák ellenes hatását előidézte. Hosszas kísérletezés eredményeként sikerült izolálni egy SOD (Superoxid dizmutáz) enzim tartalmú, vízben oldható fehérjét, amely képes megakadályozni a rákos sejtek fejlődését, burjánzását. Később kezembe került egy 1978-as tanulmány, amely a rák kialakulásának okával és lehetséges gyógyításával foglalkozik, s hitelt érdemlően bizonyítja az enzimek, főként a SOD hatását.

Kataláz, kulcs a rák titkának megfejtéséhez

A normál sejtektől eltérően a rákos sejtek anaerob módon élnek, vagyis nem vesznek fel oxigént sem a levegőből, sem a vérből, az anyagcseréjükhöz szükséges energiát saját sejtjeikből nyerik. Míg az egészséges sejtek növekednek, osztódnak, ismét növekednek, előregszenek és elpusztulnak, addig a rákos sejtek semmi egyebet nem tesznek, mint rendkívül gyorsan növekednek. Mivel a rákos sejtek energetikai anyagcsere folyamatai egészen különlegesek, nincs szükségük katalázra.

Ezt a tényt használják ki a rákterápiában szokásos sugárkezelések során. Amikor az emberi szervezetet röntgen-sugárzás éri, ennek hatására hidrogen-peroxid keletkezik. Az egészséges sejtekben a kataláz azonnal működésbe lép, s lebontja azt vízre és oxigénre. Ezzel szemben a rákos sejtek, melyek alig tartalmaznak katalázt, nem képesek lebontani a hidrogén-peroxidot, s jó esetben elpusztulnak tőle.

Összefoglalva

Az egyetlen dolog, mely az összes betegség meggyógyítására képes, maga az emberi test, melyet az elme s a lélek vezérel. Nekünk kell megtalálnunk saját magunk számára a gyógyulás útját, senki sem lehet ránk oly nagy hatással, mint saját hitünk és elvárásunk. Segítségünkre lehetnek ebben a tiszta, természetes táplálékok, az egészségi állapotunkhoz való tárgyilagos hozzáállás, mely távol tart bennünket a szervezetünkre romboló hatással bíró megrögzött, rossz szokásoktól.

Úgy vélem a zöldárpa esszencia nyilvánvaló hatékonysága, s a róla szóló tudományos kutatások érzékeltek, milyen messzire tévelyedtünk el az egyszerű, tiszta, a természet törvényei által vezérelt élettől.

**„A természet receptúrájához se hozzáadni,
se abból elvenni nem szabad.”**

Jakab István

**„Az emberek az istenekhez fohászkodnak egészségért – és nem ismerik fel,
hogy birtokukban áll az ehhez szükséges hatalom.”**

Démokritosz