

# ZÖLDÁRPA

• a mindentadó táplálék •

---

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



Dr. Yoshihide Hagiwara

---

Green Barley Essence  
a XXI. század gyors étele a természet kertjéből.

# Zöldárpa, a mindentadó táplálék

## A szerzőről

Dr. Yoshihide Hagiwara három hivatást is gyakorol: tudós, feltaláló és üzletember. 1925-ben született Japán Oita megyéjében. A Kumamoto Egyetem diplomájával a zsebében, mint fiatal gyógyszerész a nyugati gyógyítás lehetőségeit kezdte tanulmányozni. Ám a vágy, hogy megtalálja a megfelelő kombinációjú ember alkotta gyógyszert az emberi betegségek megszüntetésére hirtelen szertefoszlott. A felismerések, hogy a kutató munkája eredményeként megszülető kemikáliák inkább vesztünket okozzák, mintsem hogy megoldanák problémáinkat, arra késztették dr. Hagiwarát, hogy figyelmét a kínai gyógynövények tanulmányozása, majd később a táplálkozástudomány irányába fordítsa.

Nem sokkal ezután érdeklődésének középpontjába a zöldárpa került, melyről állítja, a Föld tápanyagokban leggazdagabb növénye. Kifejlesztett egy eljárást, melynek segítségével e tápanyagokból zöld por alakban kivonatot készített, melyet BAKURYOKUSO vagy zöldárpa esszenciának nevezett el. Ma ez a szerény származású termék alkotja Japán dollár-milliókban mérhető egészséges élelmiszeripar alapját, s elindult diadalútján Amerikában, Európában és Ausztráliában.

Copyright 1985  
Keats Publishing Ltd.,

Fordította:  
Illés Csilla és Illésné Hoffer Adrienne

A magyarországi kiadás kizárólagos joga:  
Akvapol – Víztérítő Kiadó  
A könyvből bármiféle közlés, vagy hivatkozás  
a magyarországi kiadó írásos engedélyével történhet.  
**A Víztérítő Kiadó kiadványai postai utánvét  
megrendelhetőek egész Magyarország területén.**

A könyvvel és a zöldségtermékekkel kapcsolatban  
minden további információval rendelkezésre állunk:

Akvapol 2151 Fót, Pf.: 42.

Tel.: 06-27/358-465

Fax: 06-27/358-499

e-mail: [akvapol@mail.datanet.hu](mailto:akvapol@mail.datanet.hu)

WEB page: <http://w3.datanet.hu/~akvapol>

Felelős kiadó: Jakab István

Borítóterv: INNOVA PRESS – Barócsi Edit

Készült: az INNOVA PRESS és az InnoVariant Kft. gondozásában.

Felelős vezető: Takács Imre

Telefon: 06-62/422-691

ISBN 9630374501

# A zöldárpa esszencia első pillantásra

## Előszó

Néhány ötlet annyira egyszerű és annyi igazságot hordoz magában, hogy amikor napvilágra kerül, az ember csak csodálkozik, miért is tartott ennyi ideig eljutni a felismeréshez.

Ez az egyik ok, amiért ez a könyv lenyűgözött és kíváncsivá tett. Az az egyszerű igazság, hogy amióta ember él a Földön, ittlétünk 99%-ban egészségünkhöz és jó kondíciónkhoz a növényvilág szolgáltatta a tápanyagokat.

Őseink kizárólag nyers élelmet fogyasztottak. Emésztőrendszerünk e nyers élelem lebontására és élő szövétté alakítására lett megalkotva. Az idő előrehaladtával az ember elkezdte a növény keményebb részeit megmelegíteni, hogy puhábbá és könnyebben ehetővé váljanak, s a „főzés” szókincsünk részévé vált. Ám még mindig a növények alkották táplálkozásunk jó részét.

A XX. századig az élelem megteremtése nem kapcsolódott össze kémiai műveletekkel, s amíg nem kezdtük el a tápanyagokat finomítani, és mindenféle eljárásoknak alávetni, az „újkori” betegségeknek nyomuk sem volt. Mert ezek olyan kórok, amelyekről korábban a világnak nem volt tudomása. Immunrendszeri megbetegedések, olyan degeneratív tünetek, mint a magas vérnyomás, szívbetegség, érlemeszesedés, kórok, melyeket a levegő és a víz szennyezettsége idéz elő és természetesen a rákos megbetegedések növekedése.

Dr. Yoshihide Hagiwara-t saját életének tapasztalata vezette el a növényi esszenciák kutatásaihoz és ahhoz a következtetéshez, hogy a zöld levelekből nyert tápanyagkivonat táplálékként szolgálhat az egészség és a vitalitás fenntartásához. Ezt megelőzően, mint gyógyszer-tani kutató tett szert hírnévre és biztosította anyagi jólétét. Dr. Hagiwara a modern gyógyszerészeti és orvosi technikákat illetően komoly gyakorlatra lett szert és rendkívüli tehetségével egy dollármilliókban mérhető ipart teremtett. Ám nem vette komolyan az étkezéseket, s a laboratóriumi vegyszerekkel végzett folyamatos munka nyomot hagyott egészségi és gondolkodóképességén. Amikor a szintetikus gyógyszerekről kiderült, nem hatékonyak, Hagiwara régi korok gondolkodó gyógyítóihoz fordult. Hippokratészhoz, aki azt mondta: „A betegségeinket saját erőnkkel kell meggyógyítanunk, az orvosok csak segítséget

nyújthatnak ehhez” és Shin-Huang-Ti-hez, aki a CH' IN korában azt állította: „A táplálkozás megőrzi az egészséget, ezért a legjobb gyógyszer”.

Dr. Hagiwara eltávolodott a modern gyógyítástól, s új életmódot kezdett: áttért a kínai gyógyfüveken alapuló természetes táplálkozásra és visszanyerte egészségét, valamint szellemi élnökségét.

Felépülésével párhuzamosan mély elhatározás született benne, hogy további egészségét a tiszta, természetes, Isten kertjében növő élelmekre alapozza.

Az egészség legeslegtökéletesebb forrásának felderítésére tett kísérletezését álma irányította, mely azt súgta, a titkot a zöld levelekben keresse. A megtalált csodaszerről azóta legendák születtek.

Növények nélkül az élet elképzelhetetlen. A növények bolygónk „tüdeje”, melyek kilélegzik az oxigént, amely szükséges az állatvilág életben maradásához. A növények a tápanyagok elsődleges forrásai.

Amikor a számtalan növényfajt számba vesszük, az összes zöld, értékes élőlényt, s melléjük számba vesszük azok összes részét – gyökerét, szárát, ágát, levelét és virágát – s átgondoljuk, mikor jön el a megfelelő idő a beta-karításra, mit kell tartalmaznia a termőföldnek a legjobb minőség érdekében, s még ezernyi szempontot – a feladat átláthatatlannak bizonyul.

Az elmúlt 10 év vizsgálódásai lassan néhányra szűkítették a leg-táplálóbb növények körét, ám ekkor egyéb problémák merültek fel. Ezek között volt egy sarkalatos: az íz!

Dr. Hagiwara barátai és rokonai számtalan íz megköstölésének alanyaivá lettek. Apró darabokra vagdalt növényi levelek, ledarált levelek, beáztatott levelek, szárral együtt tálalt levelek, szár nélkül kínált levelek, frissen leszedett levelek, és napon szárított levelek. Hagiwaráék minden vacsorájának megvolt a maga veszélye. Végül a doktor felfedezte a tápanyagok és a klorofill kombinációját az éretlen, csírázásban lévő árpa kicsavart levében. (A klorofill az a varázslatos alkotórész, amely lehetővé teszi, hogy a növény a széndioxidból és a nap energiájából előállítsa mindazt, amire életben maradásához szüksége van.)

Dr. Hagiwara ezen felfedezése azonban újabb kutatómunkák kezdetét is jelentette – ezúttal azt a metódust kellett megtalálni, amely lehetővé tette az árpalé piaci értékesítését anélkül, hogy az értékes alkotórészek minősége azt megsínylené. Abból, hogy miként tudta a terméket bevezetni először a japán, majd az amerikai piacra és hogy miféle következtetéseket vont le a zöldárpa, mint táplálékkiegészítő egészségre gya-

korolt üdvösségéről, csodás történet kerekedik ki.

Csak be kell sétálnunk egy modern szupermarketbe, hogy saját szemünkkel lássuk, mennyi helyet biztosítunk a friss zöldségek eladására. A legtöbb üzletben talán a rendelkezésre álló tér 10%-át sem teszi ki a friss áru kínálata, a maradék területet pedig a tartósított élelmiszerek, a cukrozott gabonapelyhek, a konzerváltak, a mélyhűtöttnek, a finomítási procedúrának alávetett élelmek foglalják el. Miközben mind egyre inkább tudatában vagyunk a friss zöldségek táplálkozási szükségességének, beszerzésük egyre nehezebbé válik. A megoldást ez a könyv tárja fel.

*William H. Lee, R. Ph.*

## **Bevezető**

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

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

Dr. Hagiwara véleménye szerint a zöldárpa esszencia táplálkozási értékéhez nemcsak a kivonat tápanyagtartalma járul hozzá, hanem a felszívódás rendkívül hatékony biokémiai formája is. Dr. Hagiwara felhívja a figyelmet egy igen jelentős tényre – melyet további tanulmányok megerősíthetnek – a mélyhűtött ételek tápanyagtartalmát illetően.

A legtöbb táplálkozástudató a fagyasztást a tápértéket megőrző eljárásnak tekinti. Az az általános vélemény, hogy így megmaradnak azok a tápanyagok, amelyek a friss élelmiszerben tönkremennének a leszedést követően. A figyelmet itt elkerülik a forrázás és más olyan lépések, ame-

lyek a mélyhűtési folyamatban még azelőtt tönkreteszik a tápanyagokat, mielőtt a fagyasztás bekövetkezne. Bár az igaz, hogy a mirelit termékek valószínűleg több hasznos tápanyagot tartalmaznak, mint a már össze-löttyedt „friss” társaik, ám a mélyhűtött élelmiszer sohasem azonosítható tápértékében a frissen szedethez.

Biztonságos-e a mikrohullámú sütő használata?

A válasz erre tömören és velősen: NEM.

Már akkor is közöltek figyelmeztető írásokat erről, mikor ezt a gyors főzési eljárást felfedezték. Az erőteljes iparnak azonban van elég pénze ahhoz, hogy olyan kísérleteket finanszírozzon, amelyek bebizonyítják, hogy a mikrohullámú eszközök biztonságosak. Nem azt tanítják-e, hogy az elektromosság is biztonságos? Holott egyértelmű bizonyítékok vannak arra, hogy modern segítőeszközeink megbetegítenek bennünket. A tudományos kutatások eredményeiről pedig egyszerűen nem veszünk tudomást.

Amióta az ember megjelent a Földön, mindig friss táplálékot fogyasztott. Nem tartósított, homogenizált, mikrohullámmal kezelt, stb. ételmezt vett magához, hanem élő, életenergiával teli ételmezt. Ha az ennivalót mikrohullámmal kezelik, az elpusztítja annak az energiáját. Tudjuk jól, hogy a tudósok a mikrohullámos főzési technikát a legtökéletesebbnek 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.” Csakhogy 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 ugyanekkora 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!

A nyers zöldségekben és húsokban az ásványok szerves kötést képez-

nek az enzimek fehérjékkel, aminosavakkal és cukrokkal minden egyes sejten belül. Tudományos szakszóval ezeket szerves kötésű ásványoknak nevezzük. Mostanában felvett szóhasználatlalt biokomplexeknek. Ám melegítés vagy hűtés hatására ezeket az ásványi kötéseket metakovasav, foszforsav és más vegyületek támadják meg, melynek hatására az ásványok szervesetlen állapotba kerülnek, ember és állat számára szinte felhasználhatatlanná válnak. Gyakorlatilag olyanná, mintha az élelem egyáltalán nem tartalmazna ásványi anyagot. Az általánosan ismert ásványi anyag-, nyomelem- és vitaminpótlókra ez egyértelműen jellemző. Hiába fogyasztunk marékszámra táplálkozás kiegészítőket, ezek szinte felszívódás nélkül távoznak szervezetünkben.

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. Ebből is kitűnik, hogy dr. Hagiwara táplálkozásunk elégtelenségére hívja fel a figyelmet. A meg nem válogatott étel, az ásványokban szűkölködő talaj adta élelem és most ez a mirelittel kapcsolatban feltárt hiányosság megviseli szervezetünket. Dr. Hagiwara meg van róla győződve, hogy ezeket a tápanyagokat a zöldség esszenciával pótolni tudjuk.

## A zöldség a XXI. század élelme

A sötétzöld levelek a növények között központi szerepet töltenek be. Ebben a könyvben azt a tételt szeretném alátámasztani, hogy a zöld levelek kreatív energiája mindig is az emberi szervezet létének és jólétének tápláló forrása volt. Legalábbis a huszadik századig, amíg az emberi szokások idő bizonyította bölcsessége meg nem kérdőjeleződött.

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 egyidőben ekkora külső támadás nem érte az emberi szervezetet. Manapság már az egész világ tele van egészségünket fenyegető veszéllyel, még az ételben



is megbújik, amit megesszünk. 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 szerves 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.

Bár e könyv 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.

Az első lépés tehát a mókuserék megállításához az, hogy elkötelezzük magunkat az egészséghez és öngyógyításhoz vezető szellemi és fizikai szokások mellett. Ezen túlmenően élnünk kell minden olyan lehetőséggel, amely távol tartja a toxikus anyagokat a szervezetünktől, s egyben a szükséges tápanyagokat a megfelelő egyensúlyban tartja.

Meggyőződésem, hogy a legjobb ilyen lehetőséget a táplálkozás szolgálja. 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 közlésem –, hogy a zöldek zöld levele kielégíti a fentebb említett feltételeket, s hogy ezek közül is a legmegfelelőbb a közönséges árpa.

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 az „ideális étel”-nek (The Ideal Fast Food), hiszem, hogy ez kiemelheti az emberiséget abból a megrozant egészségi állapotból, amelybe magát juttatta.

Lehet, hogy a kedves olvasót meglepi, hogy ennek az égetően szükséges gyógyító energiának a forrását én Dél-Japán mezőgazdasági vidékein

fedeztem fel, ahol az árpanak csodálatos zöld színe van. Kutatásaim azonban bebizonyították, hogy a Földünkön a legbőségebben kiegyensúlyozott tápanyagokat az árpa zöld levelei tartalmazzák. Ebben minden megtalálható egyetlen forrásban. Az ember sem tudna különbet produkálni. Amit én hozzátettem az csupán annyi volt, hogy megtaláltam a módját, miként lehetne termesztani, 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. Ezek közül a rozs fiatal levelei tartalmazzák a legaktívabb alkotókat.

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 zöldségek 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 a 1. táblázat ad összehasonlító információt.) Ezen fölül 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 (3g) zöldárpa esszenciának**  
**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	1.110,0
Karotin (benne A-vitamin)	1.300,0	780,0	390,3
B2-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 zöldség kivonat.*

Már több mint 15 éve annak, hogy megismerkedtem a zöldség esszencia hatásaival, s az elmúlt időszakban többször voltam tanúja annak a japán kórházakban, hogy egyébként nehezen gyógyítható betegségekből is sikeresen felépültek emberek. A zöldség 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 mellett ellentétben a zöldség esszencia nem egy hirtelen felkapott, divathóbort jellegű gyógyír szűk hatókörrel. Túlságosan régen vagyunk már mi emberek félrevezetve az ún. „kalórias 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 zöldség olyan tiszta, természetes étel, amely ellátja a szervezetet a legszükségesebb tápanyagok széles skálájával. Semmit sem kell megvonni a normális táplálkozásból, jótékony hatását mégis érezhetjük, s bármilyen mennyiségben bevihető a szervezetbe mellékhatások nélkül.

A zöldség esszenciának 1970 óta töretlen a sikere Japánban, 1980 óta az amerikai piacon is megtalálható. A leírhatatlan mennyiségű biztató visszajelzés felbátorított ennek a könyvnek a megírására, hogy közöltegyem a zöldség esszenciában rejlő óriási lehetőségeket és kifejezzem reményemet az emberiség jövőbeni egészségével kapcsolatban, amelyet a természetes növények esszenciája szavatolhat.

Szeretném elnézését kérni a tudományosabb gondolkodású olvasóknak. Ez a könyv nem szándékozik tudományos értekezésként feltűnni, pusztán csak arra vállalkozik, hogy modern világunk egészséghez való viszonyáról adjon egy alapvető és általános áttekintést. Az legyen a tudományos bizottságok feladata, hogy felülvizsgálják és bebizonyítsák, vagy ellenvéleményezzék ezeket a gondolatokat. Nekem meggyőződésem, hogy az egyetértő véleményekre nem kell sokáig várnunk.

Mielőtt rátérnék a zöldség esszencia részletesebb taglására, engedjék meg, hogy elmeséljem azokat az eseményeket, amelyek engem az egészséges életmód felé irányították, s következőképpen a zöldség

esszencia feltalálásához. Ez az én személyes történetem azokról a téves erőfeszítésekről, amelyek kapcsán még azt gondoltam, hogy az egészséget kémiai laboratóriumokban ki lehet méricskélteni, s arról a szörnyű árról, amelyet ezért az elvetélt elképzelésért fizettem.

## 1. A MEGROMLOTT EGÉSZSÉG KORA

Végzettségemet tekintve gyógyszerészeti kutató 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 egészségnek azt az önmegújító erejét, amivel a természet megajándékozott mindannyiunkat.

Egész életemben foglalkoztatott az egészség kérdése. Ez bizonyára gyermekkori tapasztalataimból merítkezik, amikor sokféle betegséget megismertem. Ma már azt mondom, bár lett volna élesebb rálátásom a dologra, akkor lehet, hogy sok szenvedéstől kíméltem volna meg magamat és talán sok embert a világban, nem erőltetve magukra a „kémiai” megoldások hatásait.

Hétéves koromban egy Nagasaki Goto szigetén élő család adoptált. Édesapám ugyanis, aki rendőri minőségben szolgált a tengerészetnél, gyomorpanaszai miatt arra kényszerült, hogy otthagyja a munkáját. Nevelőapám bálnavadász volt, időnként hónapokat töltött expedíciós utakon az Északi Jeges tengeren. Egyik ilyen útja idején – tízéves voltam, ötödik osztályos – nevelőanyám megbetegedett és ágynak esett. Csonttá, bőrré soványodott. A szükség úgy hozta, hogy meg kellett tanulnom miként kell elkészíteni a főtt rizst és a szójabab levest. Ezt ettem reggeli-re, 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 tüdő beszívárgást kaptam. Ez gyakorlatilag egy gyermek tuberkolózisnak felelt meg. Egy évig nem mehettem iskolába, az egész hatodik osztályos időszakot otthon töltöttem.

Ma világosan látom, hogy felépülesemet 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.

Vásárlóim ekkoriban gyakran panaszkodtak a lábujjuk közötti kipállásra adott gyógyszer hatékonyságára, így figyelmemet erre a kellemetlenségre fordítottam. 1955 körül előálltam egy hatásos szerrel, amelyben egy a fokhagymából nyert aktív alkotórészt használtam fel. Mivel ennek hatásfoka páratlannak bizonyult, gyors népszerűsége tett szert. Be kell vallanom, ez a gyógyszer tartalmazott higanyt, bár azelőtt került gyártásra, hogy a Minamata nevű betegség járványa kitört volna. Erről a betegségről később azt állították, hogy szerves higany okozta.

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 négyemillió 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 gyomor panaszokra, magas vérnyomásra, neurózisra és stressz ellen. Akkoriban sokkal energetikusabbnak éreztem magam másoknál és ennek megfelelően is tevékenykedtem.

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

1963, 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 fogínysorvadás 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 egy-ségnyi 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. Mindez után 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 rájöjjek, csak rá kellett nézni kutatással foglalkozó asszisztenseimre, akiknek hasonlóan hozzám, vörös fekélyek alakultak ki az arcán és folyamatosan ment tönkre a bőre, 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.

Most, hogy kerestem az okokat, hogyan fogytathattam ilyen abszurd

életvitelt, egy újságcikk jutott az eszembe, amit Ichizo Kobayashi-ról, Japán egyik leghatalmasabb üzletemberéről olvastam. A titkára nyilatkozott benne, s arról beszélt, főnökét milyen egyszerű kielégíteni, ami az étkezést illeti, hiszen hamburger és currys rizs volt minden, amit fel kellett tálalni neki.

Valójában igen nagyra tartottam Mr. Kobayashi-t az üzleti életben elért sikerei miatt, de nem ez volt az oka, hogy én is rákaptam azokra az ételekre, amiket ő fogyasztott. A valóság az volt, hogy 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. Amint azt később majd részletesen elmesélem, a 24. órában mentettem meg magamat a gyógyszerek hajszolásától, és fordítottam egyre csak fogyó energiámat a kínai gyógynövények tanulmányozására. Mint ahogy annak idején gyermekkoromban a zöldségek, a burgonya, a szójabab, a köles és a szardínia mentett meg, most ez az új érdeklődési irány vezetett végül is életem és sikereim megújulásához.

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.

## ***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 tudósnak, az orvostudomány atyjának mondása: „A betegségünket saját

erőnkkel kell meggyógyítani, az orvosok csak segítséget nyújthatnak ehhez.”

Egy másik civilizációban, az orvostudománynak egy másik nagy alakja ugyanerre a felfedezésre jutott. Shin-Houng-Ti volt az, aki Kína Ch'in korában megalkotta a kínai gyógyítás alapjait. Az ő mondása így hangzik: „A táplálkozás megőrzi az egészséget, ezért a legjobb gyógyszer.”

Ezeket a szavakat igaznak érzem. És bár tény, hogy több ezer évvel ezelőtt – jóval a modern tudomány megjelenése előtt – fogalmazták meg őket, hiszem hogy még ma is profitálhatunk belőlük.

Ez a múltbéli hitvallás nem a gyógyítás tudományos eredményei elleni vádbeszéd, hiszen ezeknek köszönheti a XX. századi világ a meghosszabbodott életkort, vagy a mozgásképtelenségből való felépülést. Amire én hívom fel a figyelmet, az ezeknek a „gyógyító” eszközöknek egy sajnálatos hatása. Nevezetesen, hogy az embernek az egészséghez való viszonyát nagymértékben elfordítottuk. Manapság félok, 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. 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. Ahogy a következő oldalakon majd elmesélem, erőfeszítéseimet a zöldszínű növények leveleiből nyert levekre koncentráltam, amely végül elvezetett a korszakalkotó, egészségbiztosító árpa-leveél kivonat felfedezéséhez.

Első ránézésre lehet, hogy megdöbben az ember, micsoda különös élelem ez. De ha tovább haladunk a könyvben, nyomon követhetjük, e szokatlan formájú étel miként szolgálja egészségünket, és miért tud olyan simán beleolvadni modern világunkba.

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 okaszerintem nem az orvostudomány kudarcában keresendő, hanem azokban a drasztikus átalakulásokban, amelyeknek az ember fizikai létét illetően kiteszi magát, a környezet-szennyezésben, a helytelen táplálkozásban és abban az eltévedt erőfeszítésben, amelyet a tudomány tesz, hogy mind e kibillentséget mesterséges eszközökkel orvosolja.

Az egészség megromlása egyre szélesebb méreteket ölt. Megnyilvánul az a számtalan elhízott külsőben, a vállak merevségében, visszaköszön a lumbágóban, az álmatlanságban, a székrekedésben, az allergiában, az öregedő bőrben. Végláthatatlan mennyiségű betegségtüneteinket 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.

Ennek illusztrálására álljon itt egy 1984-es statisztika, melyet a japán Oktatásügyi Minisztérium adott ki, s melynek tanúsága szerint 90%-ra tehető azoknak az általános iskolásoknak a száma, akik romlott fogállománnyal rendelkeznek. Egy olyan korban, amikor az emberiség történetében a legfejlettebb fogorvosi ellátással rendelkezünk, hogyan lehet az, hogy gyermekeink 90 %-a szenved rossz fogaktól?

Amikor még azt gondoltam, a gyógyszerészetnek szentelem életemet, tanárom dr. Atsushi Fujita így figyelmeztetett: „Ez a Modern Orvostudomány Mindenhatóságának kora és a szintetikus gyógyszerekbe vetett hité. Ha ez így folytatódik, az emberiség 10-20 év múlva szörnyű betegségek alanyává válik majd.”

Akkoriban Japán külföldről hozott be új termékeket. Németországból szulfonamid-ot tartalmazó gyógyszereket, Angliából penicilint és streptomycint importált. Ezek az antibiotikumok és más szintetikus gyógyszerek meglepően hatásosnak bizonyultak a tuberkolózis és más baktérium okozta betegségek esetén.

1965-ben azonban növekedés állt be egy sor gyógyíthatatlan és szokatlan megbetegedésben, 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 eredményeként jöttek létre.

Az emberiség lassan nem tesz mást – a gyógyszergyáraknak nevezett kémiai konszernnek nagy öröme –, hogy a korábban hatásosnak hitt „gyógyszerek” által létrehozott ismeretlen betegségekre újabb szintetikus „gyógyszereket” szed az egészség reményében. A Föld lakossága háromévente szinte megduplázza a gyógyszerek fogyasztását. Ennyivel egészségesebbek vagyunk?! Mi lenne, ha a gyógyszerek tényleg gyógyítanának? Egészséges emberek és csödbement gyógyszergyárak. Ma ez a tendencia fordítva van! (A kiadó megjegyzése.)

## ***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 szemet és a kipufogógázok ellen. Ha nagy mennyiségű nitrogént, ként és széndioxidot lélegzik be, egyetlen élőlénynek sem garantálható az egészsége. Ezek a szennyező részecskék behatolnak a testbe, megtámadják a sejteket, az enzimekkel és a DNA-val (nuklein sav) elkeveredve lebontják a normális funkciókat a sejttevékenység olyan mély szintjén, amelyet a legtöbb ember nem is érzékel.

A vizet hajlamosak vagyunk magától értetődőnek venni. Ez komoly tévedés. A víz nemcsak arra való, hogy a szomjat oltsa, hanem egyben fontos eszköz ahhoz, hogy testünket ellássa a szükséges ásványi anyagokkal. Ha a víz minősége gyengül, egészségünk is gyengülni fog. Vegyük például Japán legnagyobb tavát – és hatósági vízforrását –, a Biwa tavat. Óriási mennyiségű ipari hulladék, mosószer, mezőgazdasági kemikália és kémiai trágya oldódik bele abba a folyóba, amely a Biwa tóba ömlik. Megszennyezi a vizet és töménytelen mennyiségű algaképződést indít el. Mivel az alga ásványi anyagokból tartja fenn magát, a Biwa tó vize szinte teljesen lággyá vált. Az ivóvíznek megfelelő keménységűnek kell lennie, kalciumot, magnéziumot és földfémeket tartalmaznia. Jelenleg a Biwa tó környékén élők kénytelenek állandóan lágy vizet fogyasztani.

Amikor a víz fontosságáról beszélünk, utalnunk kell a Kaschin-Beck nevű betegségre. Ez egy degeneratív csontbetegség, amiről azt

feltételezik, hogy a Tokyo és környékét ellátó Tama folyó egészségtelen vize okozza. A betegség valódi oka még nem ismeretes, de az Egészségügyi és Népjóléti Minisztérium külön kutató csoportot nevezett ki a mihamarabbi eredmények érdekében. Néhányan lehetségesnek tartják, hogy a kór a Tama folyó megnövekedett mennyiségű szerves anyag tartalmának tudható be. Én azonban a mosószerekben található foszfát komponensekre, vagy szintetikus adalékanyagokra gyanakszom. A kalciumot és egyéb ásványi anyagokat nélkülöző lágy víz minden valószínűséggel ludas a dologban. A lágy víz és a foszfátok együtt szörnyű csapást mérnek a csontokra.\*

Feltételezésem egy olyan kísérletre alapozódik, amelyet magam végeztem egy gyógyszerésszel, farmatológussal egy közegészségügyi laboratóriumban, a jelentés címe: „Ételek hatásai az egerek csontjaira.”. A kísérlet lényege az volt, hogy egereket különböző arányú kalciumot és foszfort tartalmazó étellemmel etettünk. Amikor a foszforsavat egy bizonyos mennyiség fölé emeltük, csont deformitás jelentkezett az egereknél. A foszforsav mennyiségének további emelésére a terhes egerek 100-ból 40 esetben torz magzatot hoztak a világra. Azt hiszem, ezek az eredmények magukért beszélnek.

\* Dr. Török Szilveszter 1999. májusában a Természetgyógyász Magazinban megjelent cikke:

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

A napi táplálékban átlagosan mintegy 1500-1800 mg foszfor és 500-800 mg kalcium van, ebből következik, hogy bár szervezetünknek kétszer annyi kalciumra lenne szüksége, mint foszforra, táplálékunk ezt nem biztosítja, így a kalcium hiány állandósul. Ha a szervezet nagyobb mennyiségű kalciumot kap, akkor a csontritkulás révén elvesztett csontelemek újra épülhetnek, újjáépülési idejük kb. hat hónap.

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

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

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

*prof. dr. Török Szilveszter*

A következőkkel nem vagyok egyedül. Egy bizonyos világhírű üdítőital gyártó cég egy ízben kormányzati figyelmeztetést kapott, mert közismert, hogy az általuk előállított termék nagy mennyiségű foszforsav tartalma kedvezőtlen hatást eredményezhet a gyermekek csontállományában. Ha mindezeket a tényeket figyelembe vesszük, azt mondhatom, hogy a Kaschin-Beck nevű betegség okát illetően nem állok messze a valóságtól.

Az emberi szervezet életerege a környezeti szennyeződésnek bizonyos mértékig képes ellenállni. Ám ha a beáramlás egy bizonyos szint fölé emelkedik, egészségünk azt hamar megsínyli. A bölcsesség azt diktálná, hogy egyrészt a környezetszennyezést még addig fékezzük meg, amíg szervezetünk ellenálló-képessége biztosítja az önvédelmet, másrészt tegyünk intézkedéseket ezen ellenálló-képesség erősítésére. Sajnos, azonban amíg az emberek saját bőrükön mindezt nem érzik meg, a toxikus anyagok szennyezni fogják a talajt, a vizet, sőt még az ételt is, amit megeszünk.

## ***Mesterséges anyagok a táplálkozásban***

Egyidőben azzal, hogy a mesterséges anyagokkal szennyezzük a környezetet, testünket egy még nagyobb stressznek tesszük ki. A természetes élelmet, 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 ízesítőkkal teli folyadékot, amit megiszunk, a mesterséges vitaminokkal és ásványokkal dúsított ételeket, amiket megeszünk. A tejszint olyan anyaggal helyettesítjük, amely száz százalékosan művi. Kemikáliákat szedünk azért, hogy aludjunk, és hogy

ne aludjunk el. Hogy bemutassam, milyen veszélyes mértékben hatnak át életünkben mindent a mesterséges anyagok, álljon itt egy példa, amely első látásra – amíg fel nem tárom, mekkora károkat okozhat – talán jelentéktelennek találhat az olvasó.

Az asztali só eléggé ártalmatlannak tűnik. De tudta-e, hogy előállítására mesterséges folyamat eredménye? Ez a tény, azt hiszem hozzájárul egészségünk romlásához. A só, amelyet megeszünk, membrános ioncsere módszerével készül. 99,9%-os tisztaságú nátrium klorid, amelyről elmondhatjuk, hogy vegyszer fokozatú kemikália, s íztelen. A természetes tengervízből párologtatott só finom íze a hulladéklúgból származik, amelyben kálium, kalcium, magnézium található.

Az Egészségügyi és Népjóléti Minisztérium, illetve más a kérdésben illetékes japán kormányzati szervek szakértői kitanaknak amellet, hogy a természetes só tartalmazta ásványi anyag oly csekély, hogy elhanyagolható. Annyi bizonyos, hogy a természetes só hulladéklúg tartalma csak kb. 5%. A japán savanyúságkészítő vállalkozók azonban azon a véleményen vannak, hogy ez az 5% egyáltalán nem jelentéktelen arány. A japán savanyúságok erjesztéssel készülnek, s csak természetes sót használva indul be az erjedés folyamata, mivel az erjesztő baktérium kizárólag ásványi anyagokon tudja fenntartani létét. A jelenlegi asztali só, amely kevés ásványi anyagot tartalmaz, nem alkalmas ízletes savanyúság készítésére.

Ha ebben az esetben csak az íz kérdés merülne fel, nem is lenne semmi aggódni való. Ám a magas tisztaságú nátrium klorid, amelyet asztali sóként használunk, komoly ártalmakat okozhat. Erről azonban a közvélemény mit sem tud.

1972-ben, amikor a tengervíz elpárologtatását a sógyártásban kiszorította az ioncserés gyanta membrán módszer, a Konyhasóvizsgáló Tanács, egy nem állami szervezet, kísérleteket végzett kagylókon és aranyhalakon, hogy értékeljék az új terméket. Az eredmények nem voltak biztatóak.

A vizsgálat szerint a kagylók kinyitották a héjukat, és aktívan mozogtak ide-oda, amikor a természetes sót tartalmazó vízbe helyezték őket. Ám csak módjával tették ugyanezt abban a vízben, amelyben az ioncserével előállított konyhasó került. Továbbá a kísérlet beszámolt arról is, hogy a természetes sós vízben 10 aranyhal maradt életben 5 napig, míg a nátrium kloridos oldatban 10 halból 8 két napon belül elpusztult.

Ez véleményem szerint a kísérleti alanyok ásványi anyag egyensúlyának

felborulásából következik, melynek oka a víz csökkent ásványi anyag szintje (kálium, kalcium, magnézium). Az ásványok egyensúlya hatással van a szervezetre, mint azt később elmesélem.

A konyhasó ásványi anyag elégtelenségét komoly, megoldandó feladatként kellene kezelni, mivel a só alapszükséglet a mindennapi életünkhöz, s az ételinkkel viszonylag nagy mennyiséget veszünk belőle magunkhoz.

Egyszer beszélgettem erről a Monopoly Corporation sókat vizsgáló részlegének egyik tisztviselőjével, aki fenntartotta, hogy az ásványi anyag hiány más táplálékok bevitelével pótolható.

De milyen táplálékokéval? 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 modern tömegtermelés és a nagy mennyiségben való árusítás gazdasági érdekei komoly veszélybe sodorták az emberiséget. A termelők a mennyiségi termelésre rendezkednek be, és termékek tonnái indulnak hosszú szállítási utakra. Ez természetszerűleg vezet az élelem konzerválásának szükségességéhez.

A tartósított élelmiszerek gyártása pedig magával vonja, hogy a sót, a cukrot és a csíraölő szereket táplálkozásunkban előszeretettel alkalmazzuk. Rengeteg stabilizátor (pl.: polifoszfát) és mesterséges színezék kerül felhasználásra. Mi több, hogy leplezni lehessen, a termékeknek mennyire semmi köze a frissességhez, az élelmiszeripar minden rendelkezésre álló kemikáliát bevet. Neveik – EDB, BHA, BHT stb. – lassan ismerőseinkké válnak, olyan sokszor találkozunk velük az újságokban. Ezek a szintetikus élelmiszeradalékok nem kis számban voltak már drasztikus hatással az emberiség egészségére.

## ***A tartósított élelmiszerek fogyasztása = a tápanyagok pusztulásával***

A fertőzésgátlók és élelmiszer stabilizátorok ránk leselkedő veszélyességét valamelyest enyhítheti a fagyasztásnak, mint az élelemtartósítás új módjainak megjelenése.

Én azonban, ellentétben nem kevesekkel, kétlem, hogy a fagyasztott étel mánia az emberiség jobb élelmiszerekkel való ellátásának forrása lehet.

Íme egy történet, amely alátámasztja aggodalmamat, miszerint a mirelit ételek ártalmasak lehetnek az egészséges táplálkozást illetően. „Írországban egy zord télen egy különösen hideg hullám után a birka állományon végtagbénulás söpört végig. Az eset okait később évekig vizsgálták. A Brit Táplálkozástudományi Intézet a történeteket az elfagyott fűvel magyarázta, amellyel a birkák táplálkoztak. Egy fontos ásványi anyag, a molibdén a fűfogyasztás következtében jut a birkák szervezetebe, ám belőle ez esetben a normál értéknek mindössze egy tizede jutott be az állatok véráramába. A fagy, mint kimutatták, olyan formában alakította át a megfagyott fűben a molibdént, hogy az állati szervezet számára szinte beépíthetlenné vált. A molibdénium, még ha csak nyomokban is, de létszükségletű a szervezet számára. Ennek a hiánya egy bizonyos enzim hibás működését eredményezte, amely ezáltal előidézte a paralízist.”

Vizsgáljuk meg a jelenség okait. A nyers zöldségekben és húsokban az ásványok szerves kötést képeznek az enzimekkel, fehérjékkel, aminosavakkal és cukrokkal minden egyes sejten belül. Szakszóval ezeket természetes kötésű ásványoknak, biokomplexeknek nevezzük. Ám melegítés vagy hűtés hatására ezeket az ásványi kötéseket metakavasav, foszforsav és más vegyületek támadják meg, szervetlenné alakítva az ásványokat, amelyek ezáltal nehezen szívódnak fel az emberi és állati szervezetben. A hatás olyan, mintha az élelem ásványi anyagot egyáltalán nem tartalmazna!

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 hozzáférhetlenné válik. Lehet, hogy az étel jóllakottá teszi a gyomrot, még az ízlelőbimbók is kedvüket lelik benne, de a szervezet egészségesebbé válásához nem járul hozzá.

Ennek ellenére nem tehetjük meg, hogy a tömeges értékesítést egyik napról a másikra eltöröljük és visszaállítjuk a régi módszert. A jelenlegi szisztéma akár jó, akár sem, az órát visszafelé forgatni nem lehet. Hát akkor mit tehetünk? Egy olyan ételmet kellene találnunk, amely teljes egészében természetes alkotóelemekből épül föl, s a legnagyobb tápanyagtartalommal rendelkezik, amelyet főzés vagy fagyasztás nélkül tömeg-

termelésnek lehet alávetni, telerakni vele a szupermarketek polcait, és amelyet olyan könnyen el lehet fogyasztani, mint amilyenhez a gyorséttermek szoktattak bennünket. Nos beszámolhatok arról, hogy pontosan ez az, amit én tettem. Hiszem, hogy táplálkozásunk megmentője nem a szarvasmarhák, halak vagy szárnyasok lesznek, hanem a nyers zöldségek zöld levelei.

## ***Mezőgazdasági tömegtermelés = íztelen, szagtalan, vegyszerkezelt zöldségek***

A zöld színű zöldségek nem mind egyformák. Néhány eredendően megfelelőbb számunkra, mint a többi, a manapság a szupermarketekben kínáltak közül pedig sok szinte hasznavehetetlen. Ennek oka a mezőgazdasági tömegtermelési technikákban és a kizsigerelt talajokban keresendő. Más zöldségek a jelen gazdálkodási gyakorlat áldozatai, a talajban felhalmozódott rovar- és növényirtószerek jóvoltából. Az ilyen szennyezett termőtalajok az Egyesült Államok valaha értékes területeinek hektár millióit szentségtelenítik meg.

A talaj nemcsak hogy mezőgazdasági kemikáliákkal szennyezett, de a kémiai kilúgozódás által fokozatosan elveszíti eredendő energiáját is. Az esőcseppek formájában a talajba kerülő nitrogén vegyületek, amelyekkel az ipari vállalatok szennyezik a levegőt, salétromsavvá és kénsavvá alakulnak. A talajba jutva fokozatosan feloldják ott az alkáli fémeket, s megfosztják a talajt olyan ásványoktól, mint a kálium és magnézium, amelyek a fiatal zöld levelek energiaforrásai és az élet minden formájához létszükségletűek. Miként a jól ismert „savas eső” folyóinkat és tavainkat pusztítja, a kémiai kilúgozás termőföldjeink vesztét hozza el. Az ásványi anyagokat nélkülöző talaj halott föld, s komoly problémákat idézhet elő a táplálkozásunkat illetően.

A manapság vásárolt zöldségek és gyümölcsök mind nagyobb százalékban származnak ilyen talajból, következésképp nem sok ásványi anyag található bennük. 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 kevésbé 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.

Íz érzékelésünk nagyon ravasz. Néhány melegházi növényhez szokott embertársunk állítja, a napfény érlelte szezonális paradicsom ízét nem szereti, mert éretlennek érzi. Ám ha rendszeresen természetesen termesztett paradicsomot fogyasztanak, biztos, hogy azt tartanak kellemesebb ízűnek. Mellesleg saját asztalukra a farmerek a természetes napfény érlelte terményeket teszik. Ne vezessen félre bennünket hamis íz érzékelésünk. Egészséges ízlelőbimbóinkat, amelyekkel a világra törünk, alaposan elfordíthatjuk olyan helytelen étkezési szokásokkal, mint az általános só- és cukorfüggés.

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 magas minőségű ételmezt, amely még rendelkezésünkre áll. Sajnos sok ember nem szereti a zöldségfélét, helyettük a savas ételeket választja. Mi lesz az ő sorsuk? Véleményem szerint Ők lesznek azok a fél-betegek, akikről korábban szóltam. Ám a büntetés elérheti Őket egy még ravaszabb formában is.

## ***A hiányos táplálkozás és a bennünk rejlő agresszivitás összefüggése***

Ha táplálkozásunkból hiányzik a zöldség, ez magyarázatot adhat néhány megdöbbentő viselkedésbeli kegyetlenségünkre. Egy ízben, amikor egereken végeztem kísérleteket, pontosan ezt tapasztaltam. Azok az egerek, akik egy ideig csak nagy mennyiségű hússal táplálkoztak, s élelmükből hiányzott a gabona vagy zöldség, egyre durvábbak lettek, míg végül megharapták a kezünket, amikor a ketreche megpróbál-

tuk őket megfogni. Velük ellentétben, a zöldségen élő, hústalan táplálékokat fogyasztó társaik szelídek voltak, harapási kísérletnek nyoma sem volt. Engem is meglepett, hogy azonos fajon belül ekkora különbséget tud produkálni a táplálkozásbeli eltérés, noha azzal már korábban is tisztában voltam, hogy a húsevő és növényevő állatok természete eltér egymástól.

Mindig ez a kísérlet jut eszembe, valahányszor gyilkosságról olvasok az újságban, vagy hallok a televízióban. Gyakran megmagyarázhatatlan embermészárlás zajlik rokonok vagy szomszédok között, ami pusztán elmezavaron túl aligha lenne tulajdonítható másnak. Magam is félek kimondani, de gyanítom, hogy a kiegyensúlyozatlan táplálkozás – ahogyan az egerek esetében is – a bűntárs lehet az erőszakos cselekedetekben.

Az amerikaiak nagy részének nem mondom újat ennek a jelenségnek a feltárásával. Sokan emlékeznek Dan White bizarr esetére, aki megmagyarázhatatlan okból megölte két kollégáját a San Francisco-i Közigazgatási Tanácsban. A bíróság előtt White azzal a védekezéssel állt elő, hogy átmeneti beszámíthatatlansága azért lett úrrá rajta, mert a lövöldözés pillanatában éppen tortát evett. Az igazságszolgáltatás szempontjából ezt a magyarázatot aligha találhatnánk kielégítőnek, én mégis azt hiszem, valóságallappal bír. Ma már mindennaposnak mondhatók azok a tanulmányok, amelyek feltárják, hogy néhány gyermek abnormális érzelmi magatartása korrigálható azáltal, ha étrendjében csökkentik a savas táplálékokat.

Ez a kapcsolat az elmét egészen szélsőséges zavarodottságig is elviheti. Honnan tudhatjuk, hogy egy egyébként „normális” ember, akinek keze egy nukleáris robbanófej indítógombján nyugszik, egyszer csak nem veszíti-e el épelméjűségét, ahogyan azt a kísérleti egerek tették? Hogy keze nem cselekszik-e embertársai ellen, s nem okozza-e mindannyiunk pusztulását? Ezt a kellemetlen kérdést abban a reményben teszem fel, hogy megelőző intézkedések mindig lesznek fogatosítva.

## ***Mesterséges élelmiszerek genetikai hatásai = rendellenes sejtosztódás, rákos megbetegedések kialakulása***

Attól tartok, a mesterséges élelmek eluralkodása a táplálkozásunkban

pontosan ilyen vészhelyzetbe sodor bennünket: az ember genetikai felépítését eltorzítja, és hibás működővé teszi. A kemikáliák és a mesterséges ételadalekók génekre gyakorolt káros hatása széles körben elismert, amit szerte a világon tanulmányoznak. Ehhez csak annyit szeretnék tenni, hogy felvázolom, ezek a hatások miként idézhetnek elő káros elváltozásokat a genetikai láncban, más néven deoxiribonucleinsavban (DNA). A DNA-ban négyféle speciális bázis kapcsolódik össze a körülbelül 20-féle aminosavat tartalmazó fehérjével. A protein működése dönti el, mely gének lesznek aktívak és melyek nem. Állítólag 10000 féle génből kb. 300 működik valóban. A maradék gének nagy része jelen pillanatban haszontalannak nyilvánítottak, ők az emberi evolúció korábbi szakaszaiban kaptak főszerepet.

Mi történne, ha ezek a gének egyszercsak rendszertelen működésbe kezdenének? Valójában ez történik, amikor idegen anyag kerül a szervezetbe, és utat talál a gének aktivitását szabályozó és a kötéseket biztosító fehérjékhez. A megsérült protein tovább már nem képes kontrollálni a géneket. Ez egyenes úton vezet a rendellenes sejtosztódáshoz, amelyet ráknak vagy testi alkati hibának nevezünk.

Rák, testi defermitás, 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 kemikália, nincs több idegen anyag. Akár azonnal is kezdhethetjük. Csak elhatározás kérdése.

## 2. A ZÖLD FORRADALOM HARCA A KEMIKÁLIÁK ÉS A GYÓGYSZEREK ELLEN

### *Az egészséghez egy út vezet: a természetén keresztül*

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.

Még az afrikai és közép keleti sivatagokban is nőnek növények, fűvek és fák az oázisban, így biztosítva az állatvilág láncolatát. Joggal nevezhetjük halott világnak Földünk növényzet nélküli területeit. Ahogy nem túlzás azt állítani sem, hogy a Föld kialakulása óta egyetlen állat sincs, amely életben maradhatott volna növények híján.

Egységünk annak lenyomata, hogy a test életfunkcióinak működése megfelelő. Az egészség fenntartásához szervezetünknek kiegyensúlyozott mennyiségű ásványi anyagra – kálium, magnézium, kalcium – van szüksége.

Ezek közül a kálium bír a legkiemelkedőbb jelentőséggel, hiszen ez – mint az életműködés alapfeltétele – született módon minden élő organizmusban megtalálható. Ám a jelen kor emberének szervezetében a kálium és a többi ásványi anyag mennyisége jelentősen lecsökkent. Ez

pedig egyáltalán nem törvénytörő, hiszen a természet megfelelő mértékben lát el bennünket az összes ásvánnyal. Mindaz, amit tennünk kell, hogy a megfelelő helyen keressük őket.

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 pillantsunk 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 savas élelmiszerek, mint a hús és a hal, előre gyártott élelmek (konzervek, kolbászfélék, mirelit áruk) és hasonlók foglalják el. Legtöbbünknek még halvány sejtése sincs arról, hogy egészségünk fenntartásához milyen nagy szükségünk van a zöldségekre. Ám manapság, amikor az árueladásban a reklámok hatása elsődlegessé vált, a nyers zöldségek csak kis területeket kaphatnak az üzletek kínálatában, s a kényelmet szolgáló feldolgozott élelmiszerek mögött nem rúghatnak labdába. Táplálkozásunkban a zöldségfélék ezért aztán értéktelenné váltak.

Nem lehet nem kimondani, hogy ez az oka annak, hogy egészségünk megromlott. A nyers zöld színű táplálékot nem helyettesítheti más zöldségféle. Azt hiszem, eljött az ideje, hogy – párhuzamosan a mezők bezölésének forradalmával – vérünk tisztító forradalmát is elkezdjük azáltal, hogy nagyobb mennyiségben veszünk magunkhoz zöld színű zöldségféléket.

Ebben a fejezetben megosztom Önökkel az utolsó húsz évem munkájának eredményeit, melyek lehetővé teszik e forradalom megvalósulását.

## ***A természet legjobb nyersanyagainak analízise***

Hippokratész és Shin-Huang-Ti szavai arra inspirálnak, hogy személyes keresésére induljak egy olyan tápláléknak, amely jó egészséget biztosít azáltal, hogy a szervezet öngyógyító képességét erősíti. 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.

Ihletemet, egészen véletlenül, egy farmon való tartózkodáskor kaptam. Amikor a zöldséglevelekkel kezdtem dolgozni, sorsom úgy hozta, hogy meglátogathattam egy tejgazdaságot Japán dél-nyugati részén, a Chita félszigeten. Emlékszem, nyár volt és én mégsem láttam egyetlen hántolatlan rizszemet sem, amely pedig normális esetben az évnek ebben az időszakában Japán-szerte terem. Helyette láttam olasz perjét, rozst és zabot, amint vastag zöld leveleik óriási területeket terítettek be. Abban az időben a rizsnek hektáronként 3.200, a rozsnak 240 dollár volt az eladási ára. Természetesen megkérdeztem a farmert, miért pazarolja termőföldjét értéktelenebb terményekre. Azt válaszolta, hogy ha teheneit a rozs leveleivel táplálja, több tejet adnak – akár évi 4.900 dollárnyit is –, mint amikor a táplálékuk száraz vagy importból származó legelő fű. Azt is hozzátette, hogy a rozson élő tehének tejperiódusa öt-hat évvel is meghosszabbodik.

Megdöbbsentett, hogy a zöld levelek ilyen mértékű vitalitás- és energia keltésére képesek.

E tapasztalatból indítva az összes elképzelhető zöldség- és fűfélélt 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 elegetendő. Valójában több olyan zöld növény is mellőzve maradt, amely egyébként tápanyagokban való gazdagságáról híres.

## ***A spenót, a chlorella és más közismert ételek***

Mivel a zöld legsötétebb árnyalatában pompázó leveleket kerestem, világos tónusa miatt a saláta, a kínai kel, a káposzta és a petrezselyem eleve kiesett a lehetőségek sorából. A zöldpaprika, a datolyaszilva és a fenyő tűlevelei tartalmaznak ugyan hatékony alkotórészeket, ám túlságosan szűrősek és csípősek ahhoz, hogy mindennapi ivólevünként

köszöntsük őket. 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 előbb említett növényeken túl vizsgálatot folytattam még a japán naspolyával, a mangóval, eperrel, faeperrel, petrezselyemmel és a retekkel is. Az olyan gyógynövények azonban, mint az aloe, gólyaorr, houttuyna cordata, knotweed és swertia japonica – bár gyógyhatásúak – eleve kiestek, mert mérgezőanyag tartalmuk alkalmatlanná teszi őket a mindennapos fogyasztásra.

A különböző összegyűjtött levelekből porokat készítettem. Kísérleteim során megfigyeltem, hogy a nyáron növekvő növények levelein gyakran baktériumok és gombák telepednek meg. Különösen az olyanokon, amelynek sok-sok rétege, gyűrődése vagy felszíni mélyedése van, mint például a fekete nadálytő, a retek vagy a petrezselyem.

Különös gonddal végeztem megfigyeléseimet a chlorellán, amelyről azt tartják, igen hasznos táplálék. Én azonban más véleményen vagyok. A chlorella és olyan más növények és mikroorganizmusok, amelyet ember és állat régóta kerül, valószínűleg olyan komponenseket tartalmaznak, amelyek a szervezet számára nem megfelelőek. A chlorella egy sötétzöld színű algafajta. Hét évig tanulmányoztam a sajátosságait, a méreganyag tartalmát és a táplálkozásra való ártalmasságát. Az egysejtű chlorella sejtmembránja kitinszerű anyagból van, amely olyan kemény, akár csak az emberi köröm. Hogy a chlorellából zöldséglevest nyerjek, többféle fizikai és kémiai eljárással próbálkoztam e kemény sejtmembrán áttörésére, ám egyik sem kecsegtetett sikerrel. A németek negyven éve tanulmányozzák a chlorellát, mint lehetséges fehérje forrást. Véleményük szerint éppen e kemény sejtmembrán következtében a chlorella nehezen emészthető. Ami velem kapcsolatban még ennél is kedvezőtlenebb, hogy olyan géneket hordoz, amelyek azóta, hogy a növény 3.000 millió éve először megjelent a Földön, semmiféle észlelhető evolúciós tendenciát nem mutatnak. Ezek miatt az egészségtelen tényezők miatt a chlorellát sem Németországban, sem más európai országban nem fogadták el.

Az utóbbi időben újságcikkek jelentek meg arról, hogy a Tokyoi Közegészségügyi Laboratórium ekcémát és bőrgyulladást észlelt sok

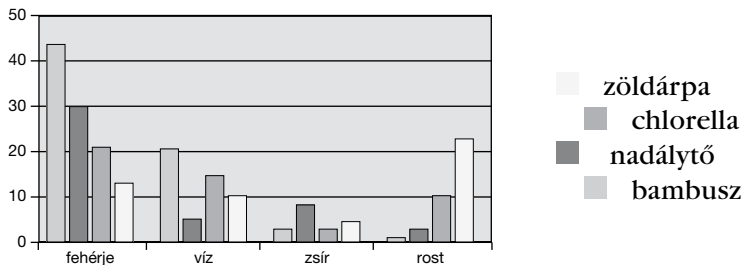
beteg, akinek szervezetébe chlorella jutott. További chlorella ellenes bizonyítékok kerültek napvilágra nemrégiben, amikor egy vezető japán élelmiszer cég megvásárolt egy chlorella gyártó vállalatot és chlorellát tartalmazó joghurtot, illetve tejbacillusal kezelt italt kezdett el gyártani. A chlorella kivonatot belekeverték egy magas tápértékű tejbacillus kultúrába, s a cég az egész országra kiterjedő akciós kampányba kezdett. Nem sokkal ezután, saját kutatóik rájöttek, hogy a chlorella kivonat az emberi egészségre veszélyes komponenseket tartalmaz. Félelmetes mértékű veszteség árán, de a cég leállította az italok gyártását. Visszavonták az egész országban azokat az óriásplakátokat, amelyek nagy betűkkel tudatták az új „chlorella tartalmú italt”. A bátor intézkedés előtt le a kalappal.

Tovább lépve saját kutatásaimban a bambusz és a rizs következett. Kiderült róluk, hogy olyan nagymértékben tartalmaznak különösen kemény rostos szövetet, hogy zöldséglé aligha készíthető belőlük.

Végül a tyúkhúrnak, az aszternek (őszirózsa), a nadálytőnek (libatalp), a lóherének, a kudzunak, az akácnak, a japán repkénynek és a borsónak kellett állnia a próbát. Ami a zöldséglé készítésre való alkalmasságukat illeti, elismeréssel kell szólni róluk, ám ásványi anyag, vitamin, enzim és klorofill tartalmuk alacsonynak bizonyult.

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

**1. ábra**  
**Zöldárpa esszencia és más zöldségpорок fő alkotórészeinek**  
**százalékos felbontása az egyéb zöldségpороkkal való**  
**összehasonlítás tükrében**





Tapasztalatom szerint az árpa fiatal levelei viszonylag mentesek mindattól a kivetnivalótól, amely a többi növény alkalmatlanságát bizonyította.

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. Mely elsődleges kritériumok azok, amelyeknek ételleink 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 ezzel biztosítja saját erejét a fonyadás és a parazitafertőzés ellen. Így védekezik például a mangó, a banán, az ananász.

Ezek a fertőtlenítő komponensek az egészséges emberi szervezet számára feleslegesek. A test valószínűleg toxikus anyagként fogja fel őket, s ez némi stimulációt ad a sejteknek. A tétlen szervek e finom ösztönzésre felébredhetnek. Ha például gond van a gyomorsav kiválasztással, munkáját elő lehet segíteni ételleink bizonyos mennyiségű fűszerezésével. Ennek eredményességét nem is tagadom, mégis kitartok azon véleményem mellett, hogy rendszeresen és nagy mennyiségben fűszeres ételnek nem lenne szabad előfordulni a tányérunkon. Bizonyára az átható szag, illetve a kellemetlen íz hiányának tudható be, hogy az árpa, a rizs és más gabonák mindig is részei voltak mindennapi táplálkozásunknak. Ez az emberiség ősi bölcsessége, és hiszem, hogy ez sokkal mélyebb tudást hordoz magában, mint bármelyik modern tudomány.

Így aztán arra a végkövetkeztetésre jutottam, hogy az ember számára rendelkezésre álló összes zöld növény közül a gabonák füvei állnak a lista csúcán. Az élő szervezet számára vitalitást nyújtó táplálkozás szempontjából ezek tartalmazzák a legtöbb aktív alkotórészt, csíra- és gombafertőzésekől mentesek, s az ember évszázadok óta, mint fő táplálékot tartja őket számon.

Szeretném kiemelni, hogy én itt ezeknek 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.

Gyanítom, hogy a gabonák füveit az ember eddig azért nem részesítette kegyeiben, mert túl nagy az ezek szerkezetét alkotó rostanyag-tartalom. A levélevő állatok fogazata meg tudja őrölni ezeket a rostokat, hogy a bennük rejlő tápanyagot felhasználhassa. Az emberi fogazat alkalmas a zöldegekkel való megbirkózásra, ám nincs eléggé felkészülve a nagy mennyiségű levél fogyasztásra. Ennek ellenére – miként az 2. táblázat is mutatja – az árpa levele a többi növény magjához viszonyítva táplálkozási szempontból sokkal gazdagabb.

Tápanyag	Zöldárpa Esszencia (160 kg)	Búza (314 kg)	Árpa és búza aránya	Fényezett rizs (340 kg)	Árpa és rizs aránya
Fehérje	72,30 kg	31,71 kg	2,27	21,08 kg	3,46
Zsír	5,07 kg	5,96 kg	0,85	2,72 kg	1,87
Szénhidrát	37,00 kg	232,00 kg	0,16	240,00 kg	0,15
Kálium	14.000,00 g	1.133,00 g	12,90	384,00 g	36,50
Kalcium	1.184,00 g	94,00 g	12,80	20,00 g	59,00
B1-vitamin	2,06 g	0,94 g	2,19	0,30 g	6,80
C-vitamin	211,40 g	0,00 g	óriási	0,00 g	óriási
E-vitamin	81,60 g	8,10 g	10,00	1,36 g	60,00

## 2. táblázat

### A zöldárpa esszencia, a fényezett rizs és a búzacsíra összehasonlítása

#### 1000 m<sup>2</sup> termésterületre számítva (Japán adatok)

Látható, hogy 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 árpszemek egy évben egyszer gyűjthetőek, maximum kétszer. Az árpaleveleket azonban egész éven átarthatjuk, és ha a magok jó helyre kerülnek, illetve ha az éghajlat kedvező, akár öt váltásban 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.

Számomra világossá vált, hogy a tökéletes táplálékhoz ezen a bolygón a gabonák levelei adják a legközelebb álló variációt. Az ízletesség, a magas tápérték és a kedvező aratási feltételek pedig egyértelművé teszik, hogy ezek közül a zöldárpa a legkimagaslóbb. Az egyedüli probléma, ami felvetődött, az emberi felhasználhatóság mértéke volt. A magas rosttartalom ugyanis megnehezítette a növény megrágását. Az egyetlen hiányzó láncszem olyan módszer megtalálása volt, amellyel a tápanyag kivonható a növényből, és amellyel a fogyasztás egyszerűvé tehető.

### 3. A ZÖLDÁRPA ESSZENCIA

#### *Az ideális gyors-táplálék kritériumai*

Japánban él egy ősrégi mondás, amit hitem szerint mindenki oszt, aki tisztában van a táplálkozás jelentőségével: a táplálékot nyersen kell elfogyasztani, hogy az emberi szervezet számára leghasznosabbá tudjon válni. A zöldárpa esszencia pedig nem más, mint a természet egyik legjobb tiszta, nyers esszenciája.

Születésemtől fogva vallom, hogy az emberi szervezet úgy van megalkotva, hogy nyers ételeken tartsa fenn magát. Primitív őseink kizárólag nyers étkeken éltek, de megtanulták, miként kell a keményebb táplálékot a tűz hőjével megpuhítani. A főzés fokozatosan a megtisztítás és a betegségmegelőzés eszközüvé lépett elő. A „mindent megfőzni” gyakorlata azonban most, hogy ezeket a célokat más módszerekkel is el tudjuk érni, komolyan megkérdőjeleződik.

Biztos vagyok benne, hogy a régi japán mondás jóval azelőtt született, hogy a természetes állapotú élelem mellett bármilyen más alternatíva megjelent volna az emberiség életében. Az csak az elmúlt egy-két évszázadban terjedt el, hogy az élelem termelése kémiai folyamatokkal kapcsolódik egybe. Véleményem szerint a „természetes” jelző beilleszthető lenne a fenti ősi mondásba anélkül, hogy a legcsekélyebb mértékben is megsértenénk az ezt először megfogalmazó bölcs lelkeket.

Talán közismert az a japán szólás, hogy a halhúst nyersen szokták fogyasztani. Mégis, még Japánban sem kapnak nagyobb teret a zöldárpa levelei szupermarket standokon, illetve az étkező asztalon, mint Amerikában. Igaz, erre nincs is szükség, mivel annak minden előnye élvezhető abban a koncentrált és könnyen fogyasztható formában, amelyet én fejlesztettem ki. Igazság szerint így még inkább javunkra válik, mert a zöldárpa esszencia az árpa tápanyagait tiszta, könnyen feldolgozható formában hordozza, mint egy egészséges zöldségital.

## ***Hatásosabb, mint a nyersen megevett zöldség***

Az egészségükre sokat adók előtt régen ismert, hogy a zöldségekből sajtolással és facsarással nyert lé sokkal hasznosabb, mint a növény maga nyersen elfogyasztva. Lássuk, mi ennek az oka. Mivel a zöldségek rostos szerkezetűek, jelentős mennyiséget kell belőlük megennünk, ha aktív alkotórészeik szükséges mennyiségét biztosítani akarjuk szervezetünk számára. A zöld lé a rostos szövetek eltávolítása után visszamaradó aktív alkotóelemek esszenciája. Természettől fogva egy sokkal koncentráltabb forma, még egy kevéske zöldséglé is aktív alkotórészek tárházát kínálja. Távol álljon tőlem, hogy lebecsüljem a rostok jelentőségét a táplálkozásban, ezek értékességéről sokat olvashatunk. Inkább azt szeretném sugallni, hogy a gabonák füveinek tápértéke leginkább hozzáférhetőbbé akkor válik, ha a növényi rostokat eltávolítjuk.

Sajnos sok emberben undort kelt a gondolat, hogy zöld növény levét igya meg, még akkor is, ha magát a zöldséget nyers formában ízletesnek találja. Lehet, hogy furcsának tűnik, ez mégis a növényi levek előnyeinek egyik bizonyítéka, hogy könnyen emészthetőek és gyorsan felszívódnak. A nyers zöldséglevelekben a tápanyagok be vannak zárva a rostfalakba, így a szájüreg nyálkahártyája nem tudja őket direkt módon felszívni. Az elkészítés kivonja a sejtekből a tápanyagokat, ezáltal az aktív részek direkt kontaktusba kerülhetnek a száj nyálkahártyájával és azonnal hatnak az ízlelő idegekre. Ez a direkt kontaktus teszi a zöldségleveket erőteljes ízűvé.

Mi több, az emberi gyomor és béltraktus híján van a megfelelő mennyiségű cellulase-nak, amely egy olyan enzim, mely a nagy terjedelmű táplálékok megemésztését segíti és a nyers zöldségek teljes feldolgozásához szükséges. A zöld levek azonban teljes mértékben és gyorsan felszívódnak. Amikor zöld levet iszunk, annak alkotórészei bejutnak a sejtekbe és azonnal új életre keltik azokat.

A zöldséglevelek – előnyeiknek köszönhetően – az 1950-es évek óta az érdeklődés középpontjában állnak. A fogyasztásukra biztató kampányok azonban nem voltak mindig olyan sikeresek, mint azt előre feltételezték. Sikertelenségük oka általában az ízükben volt keresendő. A régi mondás így szól: „A jó orvosság keserű.” A gyakorlat azonban azt mutatja, ha egy zöldséglé „húzós” ízű, akkor hosszú távú fogyasztása nem garantálható. Így aztán az összes kritérium közül a kellemes íz volt a legelső, amelynek eleget kellett tenni.

Szerencsére az árpa levelei, még ital formájában is, különösen ízletek maradnak, olyan a zamatuk, mintha a zöld teát friss borsóval vagy könnyű spenóttal elegyítenénk. Az íz fontos szempont volt számomra, amikor több mint 20 évvel ezelőtt – olyan táplálékot keresve, amely az összes fenti kritériumnak megfelel – az árpa mellett döntöttem.

Az elvárásom az volt, hogy olyan zöldséglevet nyerjek, amely tiszta, nyers állapotú és ízhatása is finom. Hogy megfeleljen a modern világ követelményeinek, ezen felül könnyen beszerezhetőnek, egyszerűen elfogyaszthatónak és hosszan tárolhatónak kellett lennie. Volt még egy feltétel, amit nem volt szabad magától értetődőnek venni: azt akartam, hogy ez az új táplálék száz százalékosan természetes legyen.

Az egyszerűnek tetszett volna, ha csak annyi lett volna a feladat, hogy megtermesszük és learassuk az árpa leveleket. De hogyan tegyük azt elfogyaszthatóvá nyers állapotban? Nem könnyű kérdés. És még ennél is fontosabb szempont, hogy miként, milyen formában szállítsuk el úgy a fogyasztóhoz, hogy az könnyen beépíthető legyen életünk rohanó tempójába? És hogyan lehet tartósítani és terjeszteni ezt a táplálékot a maga teljesen természetes formájában? Mindezek a kérdések egyetlen következtetésre vezettek. Nemcsak az ideális táplálékot kerestem. Valami olyasmire akartam rátalálni, amelynek modern kinézete és formája van, ami ideális „gyors étel”. Ez volt a fő vezérelvem, amikor több mint húsz éve minden erőmet az árpa leveleinek tanulmányozására szenteltem.

Már mielőtt a zöldárpa leveleire – mint az új termék nyersanyagára – ráakadtam volna, már tettem lépéseket annak a módszernek a kidolgozására, amelyet ehhez a csodálatos transzformációhoz használtam. Bár a zöldárpa esszenciáról ezidáig úgy beszéltem, mint italról, valójában a termék szilárd halmazállapotú – vagy por, vagy tableta – formában kapható. Tárolás esetén mindkettő ellenáll a bomlásnak, ami az átlagos zöldséglevelekről nem mondható el. Ennek az a következménye, hogy a levek tárolása egy napnál tovább ritkán oldható meg még akkor is, ha hűtőbe tesszük őket. Ha a zöldárpa esszenciát vízben feloldjuk, alapjában véve a friss zöld lével azonos italt nyerünk.

Miként lehetséges ez? A zöldárpa esszencia úgy készül, hogy a fiatal árpa leveléből nyert levét szobahőmérsékleten finom porrá dehidratáljuk 2-3 másodperc leforgása alatt.

## 4. A LEGGAZDAGABB TÁPANYAG FORRÁS

### *Az öt legfontosabb tápanyag*

Az előző fejezetből kiderült, hogy a zöldárpa esszencia meglepően nagy mennyiségben tartalmaz a szervezet számára nélkülözhetetlen elemeket: ásványi anyagokat, enzimeket, klorofillt és vitaminokat. Ebben a fejezetben – a sort a fehérjékkel is kiegészítve – a szervezet számára legfontosabb öt tápanyag tartalmát vizsgáljuk meg a zöldárpa esszenciát és néhány alapvető élelmiszert illetően.

Általánosan elismert tény, hogy ez az öt anyag – közülük is főként az ásványok, a vitaminok és a fehérjék – minden mást megelőző fontossággal bírnak az egészség, és egyáltalán az élet fenntartása szempontjából. Kétségeim vannak afelől, hogy az emberek kellőképpen tájékozottak-e a manapság sokat reklámozott, divatos élelmiszerek beltartalmi értékeiről. S még azon kevesek, akik tökéletesen tisztában vannak azzal, hogy mely élelmiszerek a legegészségesebbek számukra, képesek-e ellenállni az agyonízésített, tartósított, amúgy igen tetszetős küllemű „mű-ételek” csábításának.

Mint már az előzőekben említettem, a zöldárpa esszencia kitűnően ellensúlyozza a helytelen táplálkozás (itt főleg a gyorséttermekre gondolok) következményeit, hiszen ezt is felfoghatjuk a gyorsétkezés részeként, azzal a jelentős különbséggel, hogy kizárólag természetes anyagokat tartalmaz, s az öt esszenciális tápanyagot minden más élelemnél nagyobb mennyiségben koncentrálna.

Ebben a fejezetben szeretnék rávilágítani, hogy miért is olyan fontos az említett öt tápanyag a szervezet számára. A zöldárpa és más élelmiszerek beltartalmi értékeit összehasonlító statisztikai adatokkal szeretném bebizonyítani, hogy ezek egyik leggazdagabb tárháza, s egyben legkönnyebben hozzáférhető forrása a zöldárpa esszencia.

A zöldárpával kapcsolatos ismereteim gyarapításához nagymértékben hozzájárult kitűnő tanárom, Atsushi Fujita professzor a Kumamoto Egyetemről. Elsőként ő végezte el az árpalevél kémiai elemzését, s megállapításait széles körben publikálta.

Véleménye szerint minden élő anyagnak két különböző aspektusa van: egy szerves és egy szervetlen.

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 találhatók meg.

A legtöbb szintetikus gyógyszer nem alkalmas arra, hogy elősegítse a szervezet egyensúlyi állapotának visszaállítását és fenntartását, mivel szélsőséges mértékben, egyoldalúan vagy szerves, vagy szervetlen összetevőket tartalmaz. Előírás szerinti alkalmazása betegség esetén nyilvánvalóan szükséges, azonban hosszabb távon az élő szervezet egyensúlyi állapotának visszaállítása helyett hozzájárul annak teljes felborulásához.

Dr. Fujita arra a következtetésre jutott, hogy az árpa fiatal leveleit – melyek a téli nyugalom után elsőként bújnak ki a földből – nem más táplálja, mint az anyaföld, mely igen magas koncentrációban tartalmazza az ásványi anyagokat – tehát az élet fenntartásához a legmegfelelőbb táplálék éppen ez a zöldárpa lesz. Megállapításának alapja az a meggyőződése volt, hogy minden élő szervezetben az élet forrását az ásványok jelentik, melyek az anyaföldből származnak.

Dr. Fujita egy látogatása alkalmával a következőket mesélte:

„Most 71 évesen, a gyógyszeres kutatásokban eltöltött 50 évem után, melynek során mindig arra kerestem a választ, hogy tulajdonképpen mi is az élet, s hogyan lehetne azt mesterséges úton előállítani, eljutottam odáig, hogy még egy lépéssel sem vagyok közelebb e súlyos kérdés megválaszolásához, nem is beszélve a gyakorlati megvalósításról.

Azt azonban sikerült belátnom, hogy valószínűleg az ásványok játsszák a legfontosabb szerepet minden élő szervezet alapvető funkcióinak működtetésében. Megállapításom hosszú évek kutatásain alapszik, melynek során kísérleteket végeztem állatokkal (kígyókkal, szöcskékkal, férgekkel, vakondokkal), számos növényvel, (zöldségekkel, gabonákkal), s minden esetben ugyanazon ásványok jelenlétét állapítottam meg.

Ha elégetünk egy állatot és egy növényt, hamujukban ugyanazon ásványok nyomait találjuk meg. Minden élőlény halála után valamilyen formában visszatér a földbe, s minden új élet növekedéséhez felhasználja a talajban lévő ásványokat. Más megfogalmazásban az élő szervezetek szüntelen élet-halál körforgásában tengelyként mindig ott szerepel az ásvány.”

Ezek a szavak jelentették számomra az útmutatást, mely elvezetett a zöldárpa esszencia megalkotásához. S ennek szellemében az őt



legfontosabb tápanyag vizsgálatát a legalapvetőbbel, az ásvánnyal kezdem.

## ***Ásványok – az élet körforgása***

Hétköznapi értelemben, saját életünket szemlélve már igen messze vagyunk attól a pillanattól, amikor évbiliókkal ezelőtt az élet első nyoma megjelent a Földön. Mély meggyőződésem azonban, hogy testünkben mindannyian naponta milliószor újraéljük az élet kialakulásának drámáját, hiszen a szöveteinket alkotó sejtek az élet folyamatosan megújuló láncolatában állandóan magukban hordozzák a születés és pusztulás végelláthatatlan folyamatát.

Úgy vélem, hogy a folyamatos újjászületés csak úgy lehetséges, ha az élet táptalaját képező elemek ugyanolyan természetes formában és egyensúlyi állapotban vannak, mint évmilliókkal ezelőtt az élet keletkezésekor. Ahhoz, hogy az élet bármilyen formában fennmaradjon, a legalapvetőbb feltételeknek változatlanul érvényesülniük kell.

Milyenek voltak ezek a feltételek az élet kialakulásának pillanatában?

Elképzelések szerint abban az időben a Föld felszínét vastagon beborította a vulkáni eredetű forró magma. A magma igen sok alkáli vegyületet, alkáli földet, és fémes anyagokat – például vasat, magnéziumot, nátriumot, káliumot és cinket – tartalmaz.

Amikor a Föld felszínének hőmérséklete csökkenni kezdett, igen nagy mennyiségű, esővízben oldott fémes anyag került az óceánokba, növelve ezzel azok sótartalmát. Abban az időben az óceánok valószínűleg több káliumot és kevesebb nátriumot tartalmaztak, mivel a kálium könnyebben oldódik a vízben, mint a nátrium.

Feltételezhető, hogy az első élő organizmusok táplálékát a tengervízben oldott anyagok, főként ásványok jelentették, s ezen a táptalajon alakultak ki az élet egyre bonyolultabb szerveződései. 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 tényt 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.

Egy élő sejt osztódásakor két teljesen egyforma részre válik szét, s mindkettő megőrzi az ásványi anyagok őstengerekre jellemző arányát és egyensúlyát. Így van ez a fejlettség különböző fokán álló növényeknél, állatoknál és a legkifinomultabb élőlénynél, az embernél is. Ha megértjük és magunkévá tesszük ezt az elvet, rájövünk, mekkora jelentősége van annak, hogy milyen táplálékkal vagy gyógyszerrel látjuk el szervezetünket.

## ***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 sejteinek 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.

Az emberi szervezet a növényekkel ellentétben nem képes a számára szükséges ásványi anyagokat közvetlenül felvenni környezetéből, s azt közvetlen módon hasznosítani, vagy más anyagokból saját maga előállítani, számunkra az egyetlen forrás a táplálék, amit elfogyasztunk. Ha ennek minőségére és összetételére nem fordítunk kellő figyelmet, testünk nélkülöz, és nem képes hosszú távon fenntartani az egészség állapotát.

A 3. táblázatból kitűnik, hogy a zöldárpa esszencia sokkal nagyobb mennyiségben és tökéletesebb összetételben tartalmazza a legfontosabb

ásványi anyagokat, még azokkal a táplálékokkal összehasonlítva is, melyeket, amúgy a legértékesebbnek és legegészségesebbnek tartanak (zöldségek, gyümölcsök, gabonák, tehéntej, hal). Fehérje tartalma meszsze meghaladja a más gabonáknál mért értékeket, s ásványi anyag tartalma többszöröse az élel 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.

### 3. táblázat

<b>Élelmiszer</b>	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>Cu</b>	<b>P</b>	<b>Mn</b>	<b>Zn</b>
Zöldárpa esszencia	775	8.880	1.108	224,7	15,8	1,36	594	5,6	7,33
Zöldségek									
Zeller	28	278	37	9,6	1,4	0,11	45	-	-
Saláta	30	208	21	9,7	0,5	0,15	25	-	-
Spenót	25	490	98	59,2	3,3	0,26	52	-	-
Hagyma	10	137	40	7,6	0,5	0,08	26	-	-
Paradicsom	3	288	3	11,0	0,2	0,10	18	-	-
Káposzta	15	240	45	16,8	0,4	-	22	-	-
Kelkáposzta	-	-	225	-	-	-	67	-	-
Feketenadálytó	19	-	-	-	9,0	-	40	-	-
Gyümölcsök									
Banán	8	348	5	41,9	0,4	0,16	23	-	-
Alma	8	-	3	-	0,2	-	7	-	-
Narancs	4	-	14	-	0,25	-	12	-	-
Gabonák									
Teljes kiörlésű búzaliszt	3	361	30	106	3,2	0,65	330	-	-
Kevert búzaliszt	3	132	118	34,1	1,9	0,17	111	-	-
Fehér rizs	6	113	4	13,1	0,45	0,06	99	-	-
Fehér rizs (főtt)	2	38	1	4,4	0,16	0,02	34	-	-
Árpaghely	3	-	24	-	1,5	-	140	-	-
Tejtermék									
Tehéntej	36	160	100	14,0	0,1	0,02	90	-	-
Hal									
Lazac konzerv	500	320	170	29,8	1,2	0,05	320	-	-

### **A zöldárpa esszencia és néhány népszerű élelmiszer Ásványi anyagtartalmának összehasonlítása (100 g)**

## ***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 sejtnedvben 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.

Ebből a szempontból a kálium különösen fontos, mivel igen komoly ionizáló hatással rendelkezik, és a szervezetben az energia-felzabáló folyamatokban állandóan felhasználásra kerül. Ha a kálium szint jelentősen csökken, ez a sejtmembrán ozmotikus nyomásának csökkenését vonja maga után. Az ozmotikus nyomás helyreállítására a sejtekben a kálium helyére nátrium és más ionok épülnek be.

Amíg a szervezetet folyamatosan ellátjuk kálium ionokkal, ez nem következhet be. Ennek hiányában viszont, az előbb említett kiegyenlítési folyamat eredményeként a nátrium-szint az egészséges mérték fölé emelkedik, s ezzel együtt az ionok sejten belüli egyensúlya is felborul. Ennek következtében, bár bizonyos enzimek még működőképesek, közülük a legtöbb elveszíti aktivitását, vagy csökkent mértékben működik.

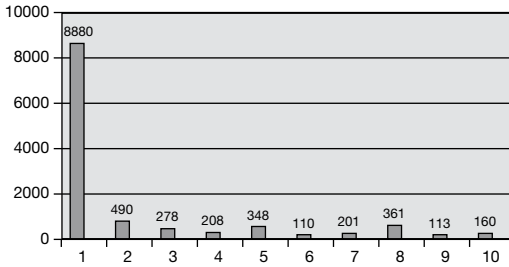
Manapság a táplálkozási szokások előmozdítják ennek a folyamatnak a kialakulását, az étrenden belül a savas kémhatású élelmiszerek – például a hús – jóval nagyobb hányadot képviselnek, mint a lúgosak vagy lúgosítók – elsősorban zöldségek. Egy másik tényező a túlzottan magas sófogyasztás – az embereknek csak igen kis hányada fordít figyelmet arra, hogy természetes tengeri sóval készítse ételeit.

## ***Candida és a lúgos ételek***

Lúgosító ételek fékezik a candida szervezetben belüli szaporodását, azonban önmagában nem alkalmasak a candida gomba teljes kipusztulására.

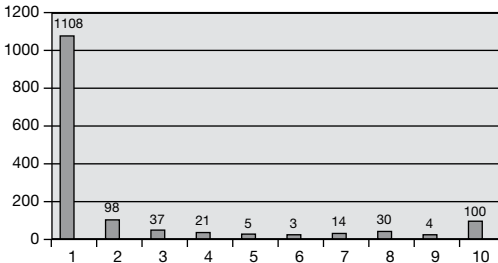
**2. ábra**  
**A zöldárpa esszencia és néhány élelmiszer**  
**ásványi anyag tartalmának összehasonlítása (mg/100g)**

**Kálium**



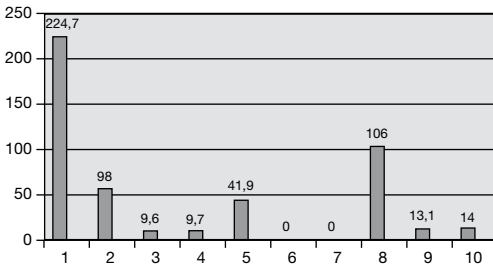
1. Zöldárpa esszencia	8880
2. Spenót	490
3. Zeller	278
4. Saláta	208
5. Banán	348
6. Alma	110
7. Narancs	201
8. Liszt	361
9. Rizs	113
10. Tej	160

**Kálcium**



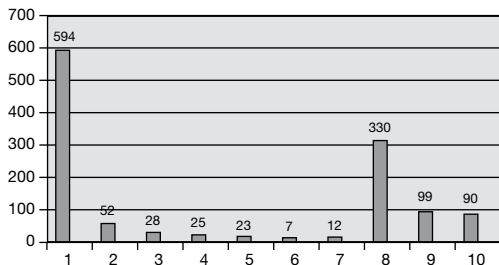
1. Zöldárpa esszencia	1108
2. Spenót	98
3. Zeller	37
4. Saláta	21
5. Banán	5
6. Alma	3
7. Narancs	14
8. Liszt	30
9. Rizs	4
10. Tej	100

**Magnézium**



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



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

*Megjegyzés: a fenti ábrák híven tükrözik a zöldárpa esszencia rendkívül magas ásványi anyag tartalmát. Ezeket az adatokat azonban nem tekinthetjük irányadónak a táplálkozás során felvett ásványi anyagok szempontjából, mivel ezekből az élelmiszerekből egy-egy étkezés alkalmával átlagosan 50-150 grammot fogyasztunk.*

*A zöldárpa esszencia esetében figyelembe kell vennünk, hogy annak súlyához viszonyított kiugróan magas ásványi anyag tartalmát, a benne lévő víz közel 100%-os kivonása is magyarázza. Ennek megfelelően a zöldárpa esszenciából elegendő egy teáskanálnyi - kb. 2,5 g-ot - elfogyasztani. Még ilyen csipetnyi mennyiség esetén is az értékes tápanyagok sokkal nagyobb mennyiségéhez és szélesebb skálájához jutunk hozzá, mint az egyébként lényegesen nagyobb mennyiségben fogyasztott élelmiszerek esetében.*

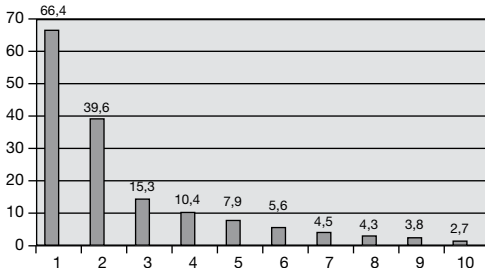
*Ezenkívül figyelembe kell vennünk azt is, hogy a kísérletekhez felhasznált standard élelmiszerek tápérték szempontjából nem feltétlenül egyenértékűek a boltokban naponta kapható ételekkel. A frissen leszedett gyümölcsök és zöldségek a szállítás és tárolás során sokat veszítenek vitamin és ásványi anyag tartalmukból, nem is beszélve olyan lényeges, aktív összetevőkről, mint az enzimek. Az ételek sütése, főzése tovább rombolja azok értékes tápanyag tartalmát.*

*Fentiek miatt a ábrákban szereplő adatoknak, összehasonlításoknak csak elvi jelentősége van, csupán orientáló jellegűek, hiszen az átlagos élelmiszereknél a beltartalmi érték egyetlen tényezőjét sem tekinthetjük soha állandónak. Ezzel szemben a zöldárpa esszencia esetében a betakarítás utáni azonnali, kíméletes feldolgozásnak köszönhetően a beltartalmi értékek hosszú távon stabilak maradnak. Továbbá a zöldárpa esszenciát általában hideg vízben oldva fogyasztjuk, tehát a ábrán feltüntetett ásványi anyag tartalom érintetlen marad, és károsodás, veszteség nélkül kerül a szervezetbe.*

Az általam eddig megvizsgált összes élelmiszer közül a zöldsárpa esszencia bizonyult a leghatékonyabbnak a szervezet sav-bázis egyensúlyának fenntartása szempontjából.

### 3. ábra

#### A zöldsárpa esszenciából és különféle élelmiszerekből kivont lúgos összetevők mértéke (mg/100g)



1. Zöldsárpa esszencia	66,4
2. Spenót	39,6
3. Zeller	15,3
4. Saláta	10,4
5. Banán	7,9
6. Alma	5,6
7. Narancs	4,5
8. Liszt	4,3
9. Rizs	3,8
10. Tej	2,7

Amint a 3. ábrán látható, a zöldsárpa lúgosságának mértéke kimagasló, még a leginkább bázikus kémhatásúnak tartott élelmiszerekkel összehasonlítva is. A közismerten lúgos kémhatású spenótnál a lúgosság mértéke 39,6 mg/100 g, míg ez az érték a zöldsárpa esszenciánál 66,4. A nagyfokú lúgosság miatt körültekintésre intem mindazokat, akiknek szervezete amúgy is hajlamos az ellúgosodásra. Bár ez az eset igen ritkán fordul elő, s csak akkor okozhat problémát, ha a zöldsárpa esszencia fogyasztását a napi javasolt 3-4 g-tól eltérően fogyasztják.

### ***Kimerültség = kálium hiány***

A savas ételek csak igen kis mennyiségben tartalmaznak káliumot és egyéb ásványi anyagokat, a környezetünkben megfigyelhető elsavasodási folyamattal együtt jár a növekvő kálium hiány. Táplálkozásunkban az ásványi anyagok bevitelének sokkal nagyobb figyelmet kellene szentelnünk. Nem túlzás azt állítani, hogy az ásványi anyagok sejten belüli mértékének és arányának felborulása számos olyan új betegség kialakulásához vezet, melyek eddig ismeretlenek voltak. Például a hypokalcemia, egy olyan betegség, amely a vér kalcium szintjének erőteljes csökkenése következtében alakul ki. Velejárói a csontrendszeri problémák, csontlágylás, idegi túlérzékenység, valamint a mellékpajzsmirigy kóros működése.

Ehhez hasonlóan a hypokalemia a vér alacsony kálium koncentrációjának következménye. Tünetei között szerepel az általános gyengeség, levertség, az izomerő csökkenése, mely súlyosabb esetekben akár benu-láshoz is vezethet. A hypokalémia hajlamosít a szívbetegségekre, s mint előidéző tényezőt, még májcirrózis esetén is számításba kell vennünk. Összességében elmondható, hogy a súlyos kálium hiány a betegségek igen széles skálájának kialakulásában szerepet játszik.

A Medical Tribune, amerikai magazin állítása szerint a hypokalemia és a hypokalcemia kialakulása összefüggésben lehet a testnedvek magnéziumion koncentrációjának csökkenésével is. Dr. Maurice E. Sill, a Cornell Egyetem tudományos kutatója szerint alacsony magnézium szint mellett a testnedvek kálium és kalcium szintje még abban az esetben is jelentősen csökken, ha ezen ásványok napi bevitele eléri az optimális mértéket. Az állítás fordítva is igaz, megfelelő mennyiségű magnézium bevitele esetén a kálium és kalcium szint is emelkedik. Dr. Sill kísérletei alátámasztják, hogy a magnézium felelős a csontokban és szövetekben lévő kalcium beépüléséért illetve kivonásáért, továbbá a sejtek kálium raktározásáért is.

Ez a megállapítás könnyen bizonyítást nyer mindennapi életünkben, ha megfigyeljük, milyen hatással van a fáradtság, kimerültség a szervezet kálium szintjére. A kimerültségnek számos oka lehet: például erős fizikai megterhelés, komolyabb lelki megpróbáltatás, tartós feszültség, stressz, vagy egyszerűen alváshiány. A fáradtság – mértékétől, s főleg okától függően – különféle, eltérő hatást gyakorolhat az anyagcserére, egyben azonban minden formája megegyezik, s ez a nátrium felhalmozódás, valamint az ezzel egyidejű kálium veszteség.

Erre a megfigyelésre láthatunk egy példát a 4. ábrán, ahol Hajime Saito, a japán Institute of Labor Science munkatársa érdekes összehasonlítást közöl a különféle munkakörökben dolgozó emberek vérének nátrium és kálium szintjét illetően. A dolgozókat érő stressz- szintet az alábbi munkakörökkel állította párhuzamba:

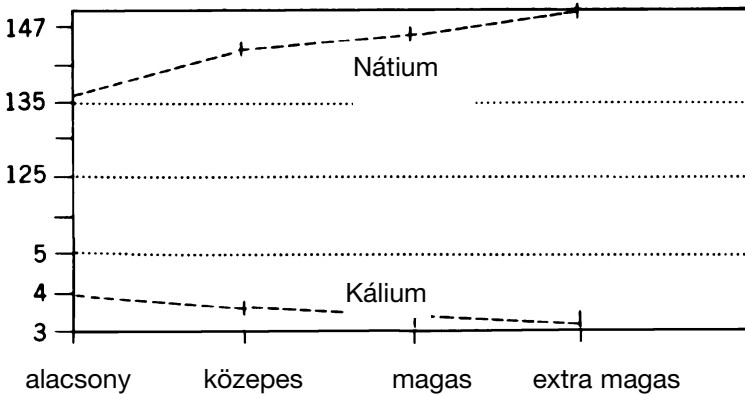
Az ábra egyértelműen mutatja, hogy a taxi sofőrök és kamion vezetők vére több nátriumot és kevesebb káliumot tartalmaz, mint egy átlagos irodai alkalmazotté, aki munkáját általában nappal végzi.

- alacsony stressz-szint: irodai munka (nappal)
- közepes stressz-szint: rendszertelen munkabeosztás
- magas stressz-szint: taxisok (éjszaka)
- kiemelkedő stressz-szint: kamionvezetők (hosszú úton)



#### 4. ábra

### A munkaköri stressz növekedésével együttjáró nátrium és kálium szintváltozás (mg/l)



Egy másik kísérlet során egy 5 egészséges fiatalemberből álló kísérleti csoportnak 4 héten keresztül – heti egy pihenőnappal – éjszakánként 8 órát kellett dolgoznia, s ezután nappal 9 órát aludhattak. A munka és pihenő idő megfelelőnek tekinthető mennyisége és aránya ellenére, a napszakok felcserélése már önmagában igen szembetűnő változást eredményezett: véréük nátrium szintje nagymértékben emelkedett a kálium szint jelentős csökkenése mellett.

A szellemi kimerültség hasonló hatására példaként említенék egy kísérletet, melynek során a kísérleti alanyok több órán keresztül egyidejűleg harminc műszert kellett figyelnie anélkül, hogy előzőleg közölték volna vele, melyik műszer mikor fog működni. A hosszantartó feszült figyelem hatására a megfigyelt személy vérének kálium szintje jelentősen csökkent, míg nátrium szintje emelkedett. (A kísérlet eredményeit összehasonlították a pihenőnapon mért értékekkel.)

Hasonló eredményeket kaptak magas hőmérséklet mellett végzett fizikai munka és sport tevékenység esetén is. Dr. Richard L. Westerman az 1970-ben Indiana-ban megtartott Sportorvosi Konferencián érdekes tapasztalatokról számolt be. Állítása szerint az atléták elkerülhetnék a hógutát, ha az edzéseken és versenyeken a manapság szokásos sós vízhez káliumot is adagolnának.

Hőségben a túlzott, vagy hosszantartó erő kifejtés következtében felépő kimerültség gyakran jár hőgutával, ezen esetekben a sportolóknál kiugróan magas nátrium szintet mértek.

Dr. Westerman ennek elkerülésére vagy megelőzésére az izzadással elvesztett testfolyadék pótlásánál literenként 20-25 mg kálium hozzáadását javasolta.

Fentiekből láthatjuk, hogy a fizikai és idegi kimerültség kálium veszteséggel és nátrium felhalmozódással jár. De mi történik azokkal, akik eleve káliumszegény étrenden élnek?

A szervezet – önszabályozó mechanizmusa következtében – ilyen esetben mindent el fog követni, hogy a meglévő káliumot a sejteken belül tárolja, s komoly kálium hiány esetén, megelőzze annak további kibocsátását. Kényszeríti a testet minden fizikai megerőltetés beszüntetésére, az agyi- és idegműködés – mely a fizikai munkánál is nagyobb energiát köt le – lassulni fog. A kálium kibocsátás ideiglenes megszűnésének következménye az általános fáradtság, bágyadtság, álmoság, melyet már minden bizonnyal valamennyien megtapasztaltunk. Ha ilyen esetben szervezetünket külső forrásból káliumhoz juttatjuk, igen hamar tapasztalhatjuk annak pezsdítő hatását.

A mezőn legelésző lovak és marhák közismertek nagy teherbírásukról, s hogy munkára foghatók egészen az összerogyásig. Ha már teljesen kimerültek, s pihenés közben újra friss fűvet legelhetnek, igen hamar új erőre kapnak. Ennek feltételezhető oka a sok kálium és számos egyéb tápanyag, melyet a fű vagy gabona bőségesen tartalmaz.

Ezt az új energiát adó, frissítő érzést nemcsak az állatok, de az ember is megtapasztalhatja, ha mindennapi étrendjébe beiktatja a zöldárpát.

Most térjünk át a második esszenciális tápanyagra, a vitamin taglalására.

## ***Vitaminok - az egészség őrei***

A nyugati országokban szinte mindenki számára megadatik a lehetőség, hogy megfelelő mennyiségű vitaminhoz jusson akár természetes formában, akár vitaminokkal dúsított élelmiszerek útján. Ezáltal megelőzhetővé, illetve elkerülhetővé válnak az alultápláltsággal összefüggő hiánybetegségek, például a skorbut (C-vitamin hiány) vagy a beri-beri (B-vitamin hiány).

Végletekkel természetesen ezen a területen is találkozhatunk, egyre

szélesedik azok tábora, akik a természetes öregedési folyamat lassítása, szexuális potenciájuk fokozása, vagy energiaszintjük növelése érdekében elképesztően nagy dózisban szedik a különféle vitamin készítményeket.

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.

#### 4. táblázat A zöldárpa esszencia és néhány népszerű élelmiszer Vitamintartalmának összehasonlítása

Élelmiszer	Provita- min	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	C (mg)	E (mg)	H (mg)	Fól- sav (μ)	Panto- tén*	Niko- tin- sav*	Klo- rofil (mg)	Kolin (mg)
Zöldárpa esszencia	52000	1,29	2,75	0,03	329	51	48,0	640	2,48	10,6	1490	260
Zeller	0	1,29	1,02	0,10	10	0,5	0,1	7	0,40	0,4	-	-
Saláta	200	0,06	0,06	0,07	5	0,5	0,7	20	0,10	0,2	-	-
Spenót	8000	0,12	0,30	0,10	100	-	0,1	80	0,30	1,0	-	-
Hagyma	20	0,03	0,02	0,10	10	0,3	0,9	10	0,10	0,2	-	-
Paradicsom	400	0,08	0,03	0,10	20	0,4	1,2	5	0,05	0,8	-	-
Káposzta	100	0,08	0,05	-	50	-	-	-	-	0,5	-	-
Kelkáposzta	10000	0,15	0,33	-	126	-	-	-	-	-	-	-
Feketenadálytó	9800	0,77	2,20	-	60	-	-	-	-	1,0	-	-
Banán	200	0,03	0,05	0,30	10	0,4	-	10	0,20	0,5	-	-
Alma	45	0,01	0,01	-	55	-	-	-	-	0,1	-	-
Narancs (friss)	120	0,09	0,02	-	50	-	-	-	-	1,0	-	-
Narancs (konz)	20	-	-	-	3	-	-	-	-	1,0	-	-
Fehér búzaliszt	-	0,30	0,10	0,40	-	2,6	5,0	35	4,50	4,5	-	-
Kevrt búzaliszt	-	-	-	0,10	-	1,7	0,6	14	0,80	-	-	-
Fehér rizs (nyers)	-	-	-	0,30	-	0,4	3,0	10	6,60	-	-	-
Fehér rizs (főtt)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Árpa pehely	-	0,18	0,07	-	-	-	-	-	-	2,5	-	-
Tej	20	0,04	0,15	0,04	2	-	2,0	0,3	0,35	-	-	-
Hal Lazac (konzerv)	-	0,02	0,12	0,03	-	-	10,0	5,0	0,50	-	-	20,1

\*milligram

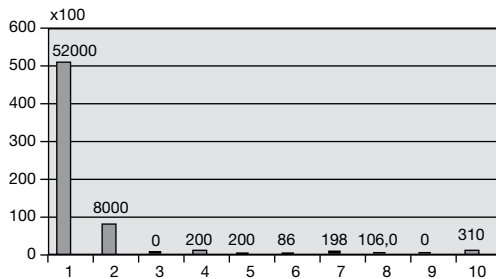
A 4. táblázat, valamint a 5. szám alatt található 4 ábra híven tükrözi a zöldárpa esszencia más élelmiszerekhez képest kiugróan magas vitamin tartalmát. Számos egészségi problémánk egyáltalán fel sem merülne, ha mindezek a vitaminok napi rendszerességgel, táplálkozás útján szerveze-

tünkbe kerülnének. Az optimális mennyiségű vitamin hasznosulásának biztosítása azért nem olyan egyszerű.

Gondoljunk csak például a nyers retek kopréselt levének C vitamin tartalmára, mely már 5 perc elteltével a felére csökken, s 20 perc után már több mint 70 %-a felbomlik. Az élelmiszerek B<sub>1</sub> és B<sub>2</sub> vitamin tartalma a hosszú főzési idő alatt jelentős mértékben csökken. Ezzel szemben a zöldség esszenciából már egy kanálnyi mennyiség is elegendő – vízben feloldva –, hogy a szervezetünk számára szükséges vitaminokat aktív, természetes formában biztosítsuk. Vitathatatlan tény, hogy a zöldség esszencia a vitaminok széles skáláját a többi élelmiszert messze meghaladó mennyiségben tartalmazza.

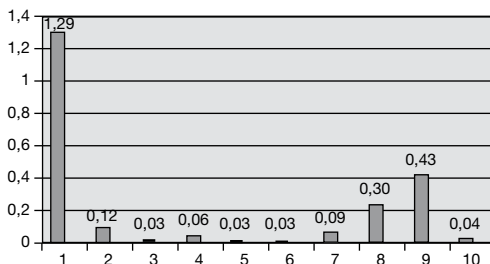
**5. ábra**  
**A zöldség esszencia és néhány élelmiszer vitamin tartalmának összehasonlítása (mg/100 g)**

**Béta-karotin (A provitamin)**



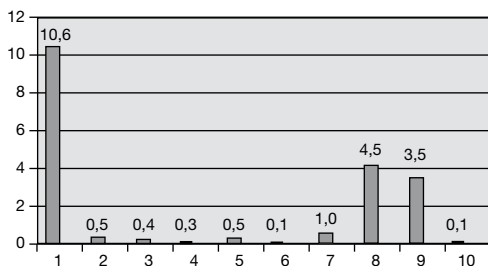
1. Zöldség	52000
2. Spenót	8000
3. Zeller	0
4. Saláta	200
5. Banán	200
6. Alma	86
7. Narancs	198
8. Liszt	106,0
9. Rizs	0
10. Tej	310

**Thiamin (B1 vitamin)**



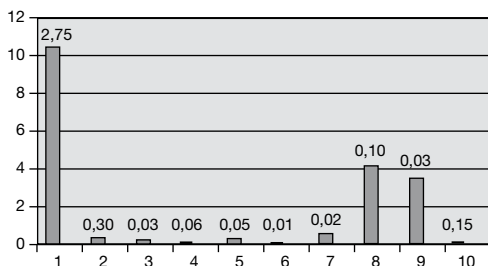
1. Zöldség	1,29
2. Spenót	0,12
3. Zeller	0,03
4. Saláta	0,06
5. Banán	0,03
6. Alma	0,02
7. Narancs	0,09
8. Liszt	0,30
9. Rizs	0,43
10. Tej	0,04

## Niacin (Nicotin sav)



1. Zöldárpa	10,6
2. Spenót	0,5
3. Zeller	0,4
4. Saláta	0,3
5. Banán	0,5
6. Alma	0,1
7. Narancs	1,0
8. Liszt	4,5
9. Rizs	3,5
10. Tej	0,1

## Riboflavin (B2 vitamin)



1. Zöldárpa	2,75
2. Spenót	0,30
3. Zeller	0,03
4. Saláta	0,06
5. Banán	0,05
6. Alma	0,01
7. Narancs	0,02
8. Liszt	0,10
9. Rizs	0,03
10. Tej	0,15

Szükségtelen hangsúlyoznom, hogy mennyire fontosak a vitaminok az egészség fenntartásához. A szervezetben a vitaminok biztosítják az enzimek aktivitását, tehát fontos szerepük van az anyagcsere folyamatokban. Egy sor ismert betegség megelőzésében vagy leküzdésében is kiemelkedő szerepe van a vitaminoknak. Széles körben publikálták azon táplálkozás-tudományi tapasztalatokat, hogy adott betegségek hatékony megelőzéséhez az egyes vitamin fajtákból milyen mennyiség bevitelére van szükség.

Nem győzöm hangsúlyozni, hogy az egészségvédelem szempontjából milyen nagy jelentősége van a természetes forrásból származó vitaminoknak a szintetikus úton előállítottakkal szemben.

Manapság széles körben elterjedt szokás, hogy bizonyos betegségek megelőzésére – mint lehetséges eszközt – vitamin tablettá, vagy táplálék kiegészítő formájában E-vitamint alkalmaznak, melynek számos változata megtalálható a kínálati palettán.

Ez az irányzat kísértetiesen hasonlít az egykor a B<sub>1</sub>-vitamin és

C-vitamin nagy dózisú együttes alkalmazásával a pigment lerakódások és a durva bőr bársonyossá tételéért vívott harcra. Természetesen a szintetikus vitaminok túladagolásának hamarosan jelentkező mellékhatásai csakhamar véget vetettek ennek a mániának, következésképpen ezen vitaminok gyártása és forgalmazása is visszaesett. Érzésem szerint a szintetikus E-vitamin körül jelenleg dúló mizéria is hasonlóan fog végződni.

Még a szervezet számára kiemelkedően fontos vitaminok is képesek megbontani az egyensúly állapotát, ha mértéktelenül nagy mennyiségben fogyasztjuk őket. Ez annál is inkább így van, mivel – mint az előző fejezetben hangsúlyoztam – az emberi szervezetben a szerves és szervetlen anyagok kényes egyensúlyi állapota áll fenn. Ezt a kiegyensúlyozott állapotot a szerves-szervetlen anyagok tökéletes arányát megtestesítő természetes ételeken kívül bármi megbonthatja, ami nagyobb mennyiségben a szervezetünkbe kerül. Természetesen ide tartoznak az indokolatlanul nagymértékben fogyasztott szintetikus gyógyszerek is, melyek valószínűleg káros mellékhatásokat is okoznak.

Kísérleteim során arra a következtetésre jutottam, hogy a természetes körülmények között termesztett zöldségfélék az egyetlen olyan vitaminforrások, melyeknél még hosszú időn át fogyasztva sem kell tartanunk káros mellékhatásoktól. Szeretném hangsúlyozni, hogy a nagyüzemi körülmények között, vegyszeresen termesztett zöldségfélék vitamin- és ásványi anyag tartalma bizonyítottan alacsonyabb, így ha csupán ilyen forrásból származó élelmiszert fogyasztunk, nem adhatjuk meg szervezetünknek mindazt, amire szüksége lenne.

## ***Fehérjék - az élet építőkövei***

Tapasztalatom szerint, ha fehérjéről van szó, a legtöbb ember csak a húsról, halról és tejtermékekről – mint gazdag fehérje forrásokra – gondol, számításán kívül hagyva a növényi fehérjéket. Sok növényt ismerünk, amely különösen nagy mennyiségű értékes, növényi fehérjét tartalmaz. Amint a 6. táblázatban látható, 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 fehérje tartalmával összehasonlítjuk – 10 % – mindjárt szembetűnőbb a különbség.

A fehérje tartalmú ételek összehasonlításánál a tömegarányos fehérjetartalomtól kívül 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 polypeptidek, melyeket a zöldárpa esszencia igen nagy mennyiségben tartalmaz, könnyedén lebomlanak és felszívódnak.

Talán még ennél is nagyobb jelentősége van az emészthető és a szervezet számára felhasználhatatlan fehérje arányának. A fehérjék emészthetőségét főként a táplálékban található különféle aminosavak aránya határozza meg. A sejtek, szövetek felépítéséhez a szervezetnek a különféle aminosavak specifikus összetételére van szüksége. Amennyiben az étrend nem tartalmaz egy vagy akár több aminosav összetevőt, a szervezet nem képes megfelelő mértékben hasznosítani a többi aminosavat sem. A zöldárpa nagyon gazdag könnyű fehérje molekulákban (45%), melyek 90%-a könnyen emészthető.

Az aminosavak mellett a zsírsavaknak is nagy jelentősége van - a zöldárpa levelein elvégzett ezzel kapcsolatos analízis eredményét az 5. táblázat tartalmazza. Ebből kiderül, hogy a zöld árpa 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.

## 5. táblázat

Karpon sav	0,1%
Borostyákos sav	1,5%
Myristin sav	2,5%
Palmitin sav	18,0%
Zoomarin sav	3,5%
Sztearin sav	1,5%
Olein sav	2,0%
Linol sav	8,9%
Linolén sav	49,9%
Archid sav	0,4%
Eruca sav	0,6%
Különböző azonosítatlan savak	11,1%

**A zöldárpa zsírsav tartalmának összetevői %-os lebontásban  
(a növény korai növekedési szakaszában)**

**6. táblázat**

Aminosav	0,58%
Tryptophan	0,66%
Glycin	2,32%
Alanin	3,12%
Valin	2,59%
Leucin	3,38%
Isoleucin	1,91%
prolin	2,10%
Phenilalanin	2,22%
Tyrosin	0,82%
Serin	1,44%
Threonin	0,82%
Cystin	0,32%
Methionin	0,19%
Arginin	2,12%
Histidin	0,76%
Lysin	2,33%
Asparagin sav	3,98%
Glutamin sav	4,94%

**A zöldárpa fehérjetartalmának szabad aminosav összetevői  
(a növény korai növekedési szakaszában)**

Arra a következtetésre jutottam, hogy a zöldárpa esszencia valójában gazdagabb és értékesebb fehérje forrás, mint a hús vagy a tej, mivel nem terheli az emésztőrendszert zsírokkal, melyek az állati eredetű termékekben kisebb-nagyobb arányban mindig megtalálhatóak.

***Klorofill - a nap energiájának tárháza***

Úgy vélem a klorofill táplálkozásban betöltött szerepéről sokkal részletesebben kell szólnom, mint azt az előzőekben a fehérjéknél, ásványi anyagoknál és vitaminoknál tettem. Ehhez segítséget nyújt, ha megismerjük a klorofill kémiai szerkezetét.





sanak elő? A válasz kézenfekvő: a klorofill önmagában vegyileg instabilnak tekinthető. Napsugárzásnak vagy szárításnak kitéve azonnal elveszíti zöld színét és biokémiai aktivitását. A mesterséges klorofill – a réz ionnal kötésben – vízben könnyen oldódik, és megtartja kékeszöld színét napfény vagy egyéb kezelés mellett is.

A helyzet hasonlatos a színezett üdítő italokhoz: első pillantásra a hamisítvány sokkal valószínűbbnek tűnik, mint az igazi gyümölcslé.

Ebben az esetben viszont nem kellene a terméket klorofillnak nevezni. Kevesen tudják, hogy ez a mesterséges klorofill általában nem is szívódik fel a szervezetben, így hát nem is fejtheti ki az ígért hatást. Ironikusan mondhatnánk, hogy leginkább ez teszi biztonságossá a terméket, hiszen ha felszívódna, minden bizonnyal mérgező lenne.

Így, ha már nem segít, legalább ne is ártson!

Klinikai vizsgálatok bizonyították, hogy ha réz-klorofillin-nátrium vegyületet injekció formájában juttatták a szervezetbe, a káros mellékhatások – például vérszegénység, émelygés, hányinger – fokozódtak. Emiatt kereskedelmi célra nem gyártanak klorofill tartalmú injekciós készítményeket.

Amióta ezek a tények napvilágot láttak, a réz-klorofillin-nátrium jótékony hatásait taglaló ajánlásokat mind visszavonták. Manapság a készítménynek csupán a dezodoráló hatása elismert. A Japán Egészségügyi Minisztérium élelmezés-egészségügyi törvénye a készítményt nem a gyógyszer, hanem a mesterséges színező anyagok kategóriájába sorolja.

## ***Hogyan lesz a „zöld vérből” piros vér?***

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

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

Régebben úgy vélték, hogy a klorofill, mint polimer, mely 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.

Állatkísérleteim során egereket klorofillel tápláltam, és elektromikroszkópon keresztül rendszeresen vizsgáltam őket. Azt tapasztaltam, hogy a polimer klorofill szinte teljes mértékben felszívódott. Azt viszont nem tudtam megállapítani, hogy milyen formában szívódott fel.

Később egy amerikai kutatási eredményből erre is megkaptam a választ. A jelentés szerint a polimer klorofill magas frekvenciájú rezgés hatására felbomlik. Ezt az eljárást a szaknyelv gyűrű-felbontásnak nevezi. Ha egy pillantást vetünk a klorofill kémiai szerkezetére, láthatjuk, hogy kötése egy gyűrűt alkotnak, melyet porphyrin gyűrűnek neveznek, s az eljárás célja ennek a gyűrűnek a felbontása.

Bár a klorofill polimer formában nem emészthető, a gyűrűk felbontása után könnyen felszívódik. Vajon mi történik a klorofillel ezután? Az emberi szervezetszámára a nyirok és vérútján válik hozzáférhetővé. Meggyőződésem, hogy a klorofill, amely nyitott gyűrűs szerkezettel kerül be a nyirokfolyadékba és a vérbe, ott ismét visszanyeri porphyrin-gyűrűs elrendezését azzal a különbséggel, hogy itt a központi atom szerepét magnéziumion helyett vasion tölti be, az élő szervezetben zajló anyagcsere folyamatok eredményeként.

S innen már mindenki számára egyértelművé válik a következtetés:

ha a klorofill molekuláris szerkezetéből eltávolítjuk a magnéziumot, s helyét egy vasion tölti be, klorofillból hemoglobinná kaptunk. Így a növények „zöld vére” saját piros vérünké válik.

Ha egy klorofill oldatot napfényre teszünk, teljes mértékben magába szívja a nap sugarait, és csaknem feketévé válik. Ez a klorofill csodája, hogy képes tárolni a nap energiáját. A növényi sejteken belül ez a napenergia az életfunkciók során felhasználásra kerül az új szerves anyagok előállításához. Ha a klorofillt, amely magába szívta a napfényt, tökéletes sötétben vizsgáljuk, vöröses-lilás derengést látunk, ezt a fényjelenséget a tárolt energia kibocsátása okozza.

Amint az előzőekben említettem, az emberi sejtnedv ionizált formája nagyban hasonlít a növényekéhez. Az az anyag, amely a növények számára az élet forrását jelenti, nem lehet hatástalan az emberre sem.

Japánban, mint a sebek, sérülések régi népi gyógymódját, a fehér üröm levelének kipréselt nedvét teszik a vérző sebre. Hatására a kisebb vérzés azonnal megszűnik, s ebben a klorofillnak is döntő szerepe van.

## ***Enzimek - az életfunkciók szabályozói***

A modern tudomány megállapítása szerint az emberi szervezet sejtjeiben lezajló minden kémiai változás enzimek közreműködésével zajlik. Az enzimek aktivitását nagymértékben befolyásolják az ásványi anyagok. Ebből a nézőpontból az ásványi anyagokat az enzimek enzimeinek is nevezhetnénk. Tömören fogalmazva: az enzimek az élő szervezetben zajló kémiai folyamatok katalizátorai. A továbbiakban részletesebben kitérek az enzimek mibenlétére és az életműködések folyamatában betöltött szerepére.

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 gázcserenél 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.

Összességében elmondhatjuk, hogy minden normális testi működés előfeltétele a megfelelő mennyiségű és összetételű enzim megléte, ezek hiányában minden testfunkció kiesne. Nézzük meg most közelebbről a legfontosabb enzimek működési mechanizmusát.

Amikor egy falat ételt veszünk a szánkba, egy ptyalin nevű enzim, amely a nyálmirigyekben termelődik, azonnal működésbe lép. Az enzim feladata a keményítő maltózzá, könnyebben bontható szénhidráttá alakítása. A gyomorban a pepszin nevű enzim bontja le a fehérjéket. A vékonybélben szintén enzimek – tripszin, elasztáz, lipáz – végzik a fehérjék aminosavakká és a zsírok zsírsavakká bontását. Az így lebontott anyagok már alkalmassá válnak a felszívódásra. Az enzimek az izmok felépítésében, az aminosavak fehérjévé alakításában is részt vesznek.

### ***Több mint 3000-féle enzim ismert.***

Egészen a XVIII. század közepéig az orvostudomány nem volt tisztában azzal, hogy miként szívódik fel a táplálék a bélrendszerből.

A század vége felé az olasz származású Spallanzaninak egy madárkísérlet során sikerült egy fém csővel gyomorsavat nyernie. Azt tapasztalta, hogy ha ebbe a savas folyadékba egy testhőmérsékletre felmelegített kis darab húst helyez, az egy idő elteltével felbomlik.

Ez a felfedezés képezte a későbbiekben az enzimológia tudományának alapját. Egy Debrunfant nevű francia tudós kísérletei során 1823-ban sikerült a keményítőt cukorrá alakítani a búzacsíra, mint közvetítő anyag segítségével. 1933-ban sikerült kivonni a búzacsírából azt az enzimet, amely a keményítő lebontásában közreműködött - ez az enzim a diasztáz.

Azóta már több mint 3 000 enzimet azonosítottak be, és további 300-at vontak ki különféle anyagokból nyers kristályos formában.

Mai ismereteinken túlmenően bizonyos, hogy az eddig felfedezett 3000-nél sokkal több enzim vesz részt életműködéseinkben, s közülük várhatóan évről évre egyre többet fogunk megismerni.

Nem kétséges, hogy a megismert enzimek egyre bővülő körét fogják felhasználni a különféle betegségek gyógyítására. Így történt ez a XVIII. században felfedezett emésztő enzimmel, a pepsinnel is, melyet felfedezése után alig húsz évvel már az emésztési problémákkal küzdő betegek kezelésére használtak.

Az enzimek ismert tulajdonsága, hogy csak meghatározott anyagokra és specifikus feltételek között fejti ki optimális hatását. Ezen feltételek hiánya, vagy nem kielégítő volta az enzim csökkent működését, vagy teljes hatástalanságát vonhatja maga után.

Az utóbbi években fokozatosan, egyre több enzim szervezeten belül kifejtett komplex hatása és kölcsönhatása vált ismertté, áttekinthetővé, és ezzel együtt világossá vált az enzimeknek az összes életműködésben betöltött kiemelkedő fontossága. Természetesen még igen sok a tanulnivalónk ezen a téren.

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.

1979-ben a Japán Gyógyszerészek Tudományos Társaságának Közgyűlésén elhangzott, hogy a zöldárpa esszenciából ez idáig több mint 20 különféle enzimet sikerült kivonni. A világszerte e témával foglalkozó számos kutató megerősítette, hogy egyes gabonafélék különösen gazdagok enzimekben - tartalmaznak például cytochrom-oxidázt (egy sejtleg-

zéshez szükséges, oxidációt csökkentő enzimet), peroxidázt (a hidrogén-peroxid lebontását végzi), katalázt, zsírsav oxidázt, (a zsírsavak oxidálását elősegítő enzimet) és transzhydrogenázt. Ha ezek az enzimek nem jutnak be kellő mennyiségben a szervezetbe, vagy ott nincsenek meg az optimális működésükhöz szükséges feltételek, az emésztési folyamatban a zsírok lebontása nem lesz tökéletes, s ez a zsírok szervezeten belüli lerakódásához, felhalmozódásához vezet, melynek természetes következménye a súlygyarapodás, az elhízás.

A vörös vértestek és a fehér vérszettek igen nagy mennyiségű cytochrom oxidáz, peroxidáz és kataláz enzimet tartalmaznak. Ugyanakkor a rákos sejtekben ugyanezek az enzimek csak minimális mértékben találhatóak meg. Ez azt is jelentheti, hogy ha a rákos sejteket ellátjuk kataláz enzimmal, ez megakadályozhatja a daganat további fejlődését. Az említett három enzim a szervezeten belül felhalmozódott mérgezőanyagok lebontásában is szerephez jut. A transzhydrogenáz enzim pedig a szívízomzat működésében tölt be meghatározó szerepet.

A fentiekén kívül a zöldárpa esszencia nitrogén oxyreduktázt, aspartátot, amino transferázt és még sok egyéb enzimet tartalmaz. Úgy vélem a további kutatások még sok ezer enzimekfajtát fognak felfedezni ebben az értékes növényben, de a zöldárpát már eddigi ismereteink alapján is az enzimek „kincsesbányájának” nevezhetjük.

Az általam kifejlesztett feldolgozási eljárás során a hőmérséklet soha nem haladja meg az emberi test hőmérsékletét, mivel ennél magasabb hőfokon az árpa levelek természetes enzim tartalma károsodást szenvedne.

Fentiek összegzésekképpen elmondhatjuk, hogy az egészség alappillérei az ásványi anyagok (különösen a kálium, kalcium és a magnézium), a vitaminok, a fehérjék, a klorofill és az enzimek. Mindezek együttesen fenntartják szervezetünk összes sejtjének egészséges állapotát, és automatikusan korrigálják az egyensúlyi állapottól való esetleges eltérést. Hatásmechanizmusuk merőben eltér a gyógyszerektől, melyek a szervezeten belül idegen anyagként viselkednek. Az egészség helyreállítását sokkal inkább az egész emberre kiterjedő öngyógyító folyamatok elősegítése és támogatása útján érik el.

Amint az előzőekben már hangsúlyoztam, a gyógyszerek és szintetikus táplálékkiegészítők, melyeket a normál életfunkciók visszaállítása, vagy valamilyen esszenciális anyag pótlása érdekében szedünk, önmaguk is hozzájárulnak a szervezet egyensúlyi állapotának romlásához, és

semmilyen módon nem segítik elő annak automatikus rendeződését, ezenkívül még káros mellékhatásokkal is járnak.

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.

A tartós egészség állapota feltételezi az enzimek és ásványi anyagok harmonikus együttműködését. A cytochrom oxidáz, amelynek feladata az oxidáció csökkentése, kémiai szerkezetében egy réz és egy vas iont tartalmaz. A SOD (superoxid dismutáz), amely a sejtek öregedését gátló enzim, cink és réz jelenléte nélkül képtelen hatékonyan működni.

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.

A következő fejezetekben részletesen kitérek arra, hogy hogyan járul hozzá a zöldárpa esszenciában megtalálható öt esszenciális anyag az egészség fenntartásához, a betegségek megelőzéséhez, az általános jó közérzet és kiváló erőnlét hosszú távú fenntartásához.

## 5. AZ ALKATI ADOTTSÁGOK ÉS A BETEGSÉGEK ÖSSZEFÜGGÉSE

### *Az embert egészségesnek teremtették - avagy a XX. század egészséges emberiségéről szőtt rózsaszín álmok?*

Évtizedekkel ezelőtt túlzottan borúlátónak tartottam tanárom, Dr. Fujita intó szavait: „a szintetikus gyógyszerek felelőtlen és mértéktelen fogyasztása egészen újfajta betegségek kialakulását hozza majd magával”. – Nos, ez a jövendölés már be is igazolódott.

Már 1975-ben a Japán Népjóléti és Egészségügyi Minisztérium arra kényszerült, hogy a nehezen gyógyítható, súlyos betegségek amúgy is hosszú listáját néhány újabbal is kiegészítse. A listán többek között az alábbiak szerepelnek:

periarteritis nodosa (a kis artériák gyulladással járó degeneratív elváltozása - autoimmun betegség), colitis ulcerosa (fekélyes vastagbél gyulladás), pulmonary emphysema (tüdővízenyő), aorta gyulladással járó szindróma, Buerger szindróma, pemphigus (bőrbetegség), myelocerebellar degeneration (gerincvelő daganat), magas vérnyomás és ennek gyerekkori változata, Crohn szindróma, hepatic angiosarcoma (a májban kialakuló érdaganat), Sjögren szindróma, amyloidosis, idiopathic non-suppurative osteonecrosis (ismeretlen eredetű gennyesedés nélküli csontelhalás), a gerinccsigolyák hosszanti irányú összecsontosodása, a négyfejű izom merevedése. Ezek az elnevezések sokaknak bizonyára idegenül hangzanak, pedig ezek a betegségek nagyon is valóságosak, s áldozataik közöttünk élnek.

Ráadásul számos „civilizációs betegség”, mint a rák, az agyvérzés, a szív- és májbetegségek, és sok idegrendszeri betegség egyre növekvő számban fordul elő. Ezenkívül a gyermekkori elhízás, a rövidlátás, a porckorongsérv, a bőr idő előtti elöregedése, a veleszületett gyenge alkat különféle következményei mind, mind elcsúfítják az egészséges emberiség eszményéről szőtt rózsaszín álmokat.



## ***Gyógyszerfüggőség, kontra egészséges életmód, táplálkozás***

Az Egyesült Államokban, ahol a legfőbb tápláléknak a hús számít, a lakosság közel fele szenved székrekedéses problémákkal, amellet, hogy ennek „gyógyítására” közel 3000-féle gyógyszer áll – könnyen hozzáférhető módon – rendelkezésre. Érdeemes szem előtt tartanunk, hogy a székrekedés hosszabb távon a belső szervek megbetegedéséhez, továbbá bőrbetegségekhez vezethet.

Sajnálatos tény, hogy azok a betegségek, melyek még tíz évvel ezelőtt teljesen ismeretlenek voltak, egyre növekvő számban fordulnak elő (például a kollagén betegség néven is ismert kötőszöveti gyulladás, a myastenia, Behcet szindróma, sclerosis multiplex, Addison-kór, Parkinson-kór, Meniére betegség, Kaschin-Beck szindróma stb.)

Ezeknek a betegségeknek az oka többnyire még nem tisztázott, így gyógyításukra sem áll rendelkezésre semmilyen megnyugtató megoldás. Úgy vélem az okokat valahol, nagyon messzire visszanyúlva, az emberiség helytelen táplálkozással és önpusztító életmóddal tönkretett, egyébként automatikusan működő védelmi rendszere, alkati adottságai terén kell keresni. Az emberiség általános egészségi állapotának javítására irányuló, megelőző jellegű erőfeszítések korunkban sokkal sürgetőbbé váltak, mint valaha is eddigi történelmünk során.

A helyzet egyre aggasztóbbá válik. Újabb, és újabb kórházakat építenek, egyre több ember veszi igénybe a különféle orvosi kezeléseket, s évről évre emelkedik a gyógyszergyárak termelése, melyet nyilvánvalóan a növekvő fogyasztás indukál. Mindezek ellenére nem mondhatjuk el, hogy a betegek száma csökkenni látszana. Az orvosok túlterheltek, s minden energiájukat leköti a már kialakult betegségek gyógyítása, a betegség megelőző intézkedésekre, életmód tanácsadásra, felvilágosításra alig jut idő, hogyan várhatnánk el így a kialakult helyzet gyökeres változását?

Mindenki saját, józan ítélőképességére bízva, önmaga számára kell, hogy megteremtse az egészséges élet, s a betegségmegelőző életmód feltételeit. Mit jelent mindez?

Első lépésként érdemes lenne felülvizsgálni a szintetikus gyógyszerekkel kialakult túlzott függőségünket. Ahol csak lehetséges, a minimálisra kellene csökkentenünk gyógyszerfogyasztásunkat, s nem kellene a legkisebb panasz, fájdalom esetén gyógyszer után nyúlni.

Ennél sokkal eredményesebb, ha szervezetünk megtisztítása után helyes táplálkozással megteremtjük és fenntartjuk az egészség egyensúlyi állapotát, s a természetes védekezőképesség kialakulásának lehetőségét. Ennek a folyamatnak a könnyebb megértéséhez érdemes megismernünk az emberi szervezet egészséges működésével kapcsolatban kialakult kétfajta megközelítéssel.

Az egyik nézőpont szerint, melyet főként a nyugati orvostudomány hívei képviselnek, az emberi test egy esendő, gyenge, rosszul működő gépezet, s létét állandóan veszélyeztetik különféle, kívülről ható tényezők, melyeknek az egyszerűség kedvéért a betegség nevet adták. Ha ennek a tőlünk teljesen független, idegen eredetű, betegségnek nevezett dolognak egyszer sikerült beférkőznie a szervezetbe, azt onnan csak erős hatóanyagú, szintetikus gyógyszerekkel lehet kiűzni, s ha még így sem, akkor a beteg részt műtéti úton el kell távolítani.

Egy hozzám sokkal közelebb álló felfogás szerint az emberi test egy rendkívül bonyolult, csodálatos remekmű, mely eredetileg tökéletes egészségre teremtődött. A környezetet nem mint a betegség forrását tekinti, hanem, sokkal inkább az élethez szükséges táplálék, napfény és levegő felénk áradó bőségének, mely lehetőséget ad az egészséges, dinamikus életműködések során keletkező salakanyagok eltávolítására. S a betegség, melyet sokan valamilyen külső erő támadásaként élnek meg, valójában nem egyéb, mint a belső folyamatokba csúszott hiba, mely valamilyen tévedéssel, a természet törvényeinek megsértésével áll kapcsolatban.

A testi és a lelki egészség, a teljesség egymást feltételező, szorosan összefüggő, elválaszthatatlan részei. A lelki egyensúlyt, harmóniát, a világgal és önmagunkkal való megbékélést semmilyen csodaszer nem helyettesítheti, pótolhatja, annak hiányát semmi el nem kendőzheti, a test a maga nyelvén beszédesen árulkodik erről, s ennek egyik kétségbeesett eszköze maga a betegség is.

Vannak, akiket a természet bőségesebben megajándékozott életerővel, s szinte táplálék nélkül is képesek erősek és egészségesek maradni. Mások – és ez a gyakoribb eset – a külső szemlélő számára jól tápláltnak és viszonylag egészségesnek tűnnek, valójában a „minőségi éhezés” és a szervezetükben felhalmozódott méreganyagok miatt életerejük alig pislákol, s energikus, aktív tevékenység helyett csak tengetik életüket.

Ez az önbecsapás évekig, sőt évtizedekig is folytatható, de a szervezet előbb-utóbb rossz közérzet, fáradtság, vérszegénység vagy valamilyen

betegség formájában jelez. Ilyenkor az üzenet megfejtése, a betegség mélyebb okának felkutatása helyett, első dolgunk a jelentkező tünetek mielőbbi megszüntetése, elnyomása gyógyszerrel, szintetikus vitaminokkal és ásványi anyag készítményekkel, aszpirinnel, antibiotikumokkal, súlyosabb esetekben mellékvese hormon készítményekkel vagy sugárkezeléssel.

Ezekkel a módszerekkel ugyan elérhetünk némi átmeneti javulást, de hosszú távon tovább rontjuk a helyzetet azzal, hogy a kétségbeesetten tisztulni kívánó szervezetet újabb vegyi anyagokkal terheljük, lehetetlenné téve ezzel az öngyógyító folyamatok beindulását. Ráadásul a mennyiségi szemléletű táplálkozással pont azokat a tápanyagokat vonjuk meg magunktól, melyekre a legnagyobb szükségünk lenne.

## ***A szintetikus gyógyszerek mellékhatásai***

Ha a szervezet egyensúlyi állapotban, normális ritmusban működik, az életműködésekhez szükséges anyagok nagy részét képes saját maga előállítani, azok kívülről történő pótlása szükségtelen. Azokat az essenciális anyagokat, melyekhez a szervezet csak külső forrásból tud hozzájutni, friss, természetes, vitaminokban, enzimekben és ásványi anyagokban gazdag táplálék formájában kell bejuttatni, hiszen akár árthatunk is magunknak, ha az anyagcsere folyamatokba szintetikus készítmények túladagolásával beavatkozunk.

Jó példa erre az előzőekben említett csodálatosan hatékony klorofill és a szintetikus úton előállított – csaknem hatástalan – klorofillin. Az orvostudományban elfogadott tény a kálium szervezetben betöltött szerepének fontossága. Gyógyászati célokra gyakran alkalmaznak kálium-klorid tartalmú készítményeket, noha káros mellékhatásai között még a vastagbél daganat is előfordul. Ez soha elő nem fordulhatna, ha a szükséges káliumot természetes formában, például zöldárpa esszencia útján vennénk magunkhoz, mely sokkal inkább ételnek, mint gyógyszernek számít.

Ugyanez mondható el a nátrium-glutamátról vagy a lizinről. Kísérleti eredmények láttak napvilágot a glutamin sav és a lizin agytevékenységet kedvezően befolyásoló hatásáról, melynek eredményeként nagy dózisban kezdték fogyasztani ezeket a szereket. Nem sokat vártak magukra a káros mellékhatásokkal kapcsolatos tapasztalatok és az ezekről szóló beszámolók sem.

Hasonló veszélyeket rejt magában, ha túl sok fehérjét fogyasztunk abból az egyszerű megfontolásból, hogy ezek nagyon fontos tápanyagok a szervezet számára. A helyes arányok figyelembe vétele nélkül, egyes tápanyagok túlfogyasztása, a többi szintén fontos összetevő elhagyása mellett, súlyos egészségi problémákhoz vezethet.

Testünk ezekkel a létfontosságú tápanyagokkal olyan kapcsolatban áll, mint kulcs a zárral. A szintetikus gyógyszerek és mesterségesen előállított készítmények gyakorolhatnak ránk némi, átmeneti hatást, de tapasztalni fogjuk, hogy mégsem illik a kulcs a zárba, mi nem ilyen „üzemanyaggal” működünk.

## ***Zöldárpa hatása a mellékvesekéreg működésére***

A mellékvesekérgi hormonok általában gyulladáscsökkentő hatásúak, származékaikat, a szteroidokat az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének ajánlása alapján csak kivételes, sürgős esetekben szabadna használni, ennek ellenére az orvosok széles körben alkalmazzák gyulladással együtt járó betegségek kezelésére. A belső szervek betegségei – például gyomorhurut, májgyulladás esetén – belsőleg, míg bőrgyulladás, krónikus ekcéma és égések kezelésére külsőleg vagy parenterálisan használják ezeket a készítményeket. Tartós alkalmazásuk csökkenti a gyulladás elleni természetes hormonok kiválasztódásának szintjét.

A belső elválasztású mirigyek igen kényelmes álláspontot képviselnek, nem dolgoznak feleslegesen, ha a szervezet amúgyis megkapja kintről, amire szüksége van. Ha a mellékvesekérgi hormon termelése csökken, a betegség súlyosbodik, perifériás keringési problémák lépnek fel, melyek erőtlenséggel és a jellegzetes 'holdvilág arc' kialakulásával járhatnak, sőt ezekben az esetekben nem ritka az öngyilkosság sem.

Ilyenkor az átfogó megoldást nem a hormonpótlás, hanem a mellékvese állapotának javítása, saját hormon termelésének ösztönzése jelenti. A zöldárpa esszencia rendszeres alkalmazásával – polypeptid jellegű enzimei révén – elérhetjük a mellékvese hormon termelésének fokozódását, s ezzel a gyulladással állapot javulását.

## ***A zöldárpa javítja a bél perisztaltikáját***

Mi történik, amikor szervezetünknek káliumra lenne szüksége, s ezt általános fáradtság formájában jelzi is felénk?

Ez az apró, jelentéktelennek tűnő esemény, akár egy betegség kialakulásának első lépése is lehet. A nagyfokú fáradtság a sejteken belüli ion-egyensúly felborulásának első figyelmeztető jele. Ha ez az állapot huzamosabb ideig fennáll, a sejtek képtelenek lesznek ellátni funkcióikat. A kálium hiány gyomorpanaszokat – például émelygést, hányingert – is okozhat.

Ha a hiányállapot fokozódik, végső soron az emésztőrendszerben a bélmozgások teljes leállításához is vezethet. Ennek bizonyítására egy elég hajmeresztő kísérletet végeztek. Egy nyúl béltraktusát teljes egészében kiemelték, s kivonták belőle az összes káliumot. Mintegy 45 perc múlva a bél természetes perisztaltikája szinte teljesen megszűnt, majd a kivont kálium mennyiség visszajuttatása után 15 perccel a bélmozgások ismét megindultak.

Magas kálium tartalmánál fogva a zöldárpa kivonat fenntartja a bél normális perisztaltikáját, valamint elősegíti a salakanyagok megfelelő ürülését, s ezzel bizonyítja, hogy mint betegség megelőző eszköz, a preventív orvoslás részeként is elfogadható.

Már közel húsz év telt el azóta, hogy Japánban széles körben elterjesztettem a zöldárpa esszencia használatát. Ez idő alatt nagyon sok tapasztalatot gyűjtöttem össze e csodálatos szerről, amely a hagyományos orvostudomány által reménytelennek ítélt esetek százainál hozta meg a várva várt gyógyulást. Örömmel mondhatom el, hogy tudásom bővítéséhez hozzájárult az a sok ezer levél, melyben a valaha súlyos beteg emberek megosztották velem a zöldárpa esszenciával elért gyógyulásuk történetét és tanulságait.

## ***Mi irányítja az életfunkciókat?***

Mint már említettem, a zöldárpa komolyabb tanulmányozását a kínai gyógynövényekkel kapcsolatos kutatásaim előzték meg. Megismertem a hatásmechanizmusát azoknak a gyógynövényeknek, melyeket a kínaiak régóta, nagy tapasztalattal termesztettek. Megszámálhatatlanul sok azoknak az eseteknek a száma, melyeknél kínai gyógynövények visszaadták a betegek egészségét.

Hatásuk nem a tünetek elnyomására irányul, sokkal inkább a belső szervek hibásan működő funkcióinak normalizálásán alapul. Reméltem, hogy sikerül megtalálnom azt a hatóanyagot, amely a sok összetevő közül a gyógyhatást biztosítja, s rájövök annak nyitjára is, hogy hogyan történik mindez.

A kutatások, melyeket akkoriban folytattam pénzügyileg ugyan jövedelmezőek voltak, de nem sikerült meghatároznom, hogy egy adott kínai gyógynövény készítményben konkrétan mely anyag, milyen hatást vált ki. Ennek kiderítéséhez speciális program keretében, sok kutató segítségével lett volna szükségem, s akkoriban még csak egymagam dolgoztam a laboratóriumban.

Végül, egy igen egyszerű következtetésre jutottam: a kínai gyógykészítmények az ember kisiklott fiziológiai funkcióinak helyes mederbetelését célozzák meg. Más szavakkal: a szervezetben folyó életműködések ellenőrzési mechanizmusának hibáját csak úgy javíthatjuk ki, ha azt a gyökereknél, az élet építő köveinél kezdjük.

Igazság szerint, túl nagy figyelmet szentelünk magának a betegségnek, mintha az egy megfogható dolog lenne, pedig valójában az nem más, mint az egészség hiánya, egy baleset, melynek során a test egy részében, vagy egészében az életerő vereséget szenved.

Az egészséges állapot elvesztése igen gyakran mentális vagy érzelmi szintről indul ki, s tünetei csak jóval később jelentkeznek fizikai szinten. Jó példa erre az akupunktúrás kezelés, amely az energia áramlás befolyásolása útján kísérli meg a normál testi funkciók visszaállítását. A kínai gyógynövénykúrák is egy ehhez hasonló lökést jelentenek a szervezetnek, mely az energiaáramlás helyreállítása irányába hat ahelyett, hogy a betegség ellen dolgozna.

Fentiekből egyenesen következik, hogy a kínai gyógynövénykészítmények igen hatékonyan működnek. Szeretném a gondolatmenetet egy részben tudományos, részben metafizikus jellegű eszmefuttatással folytatni.

## ***A sejtépítés elősegítése***

Az emberi egészség bonyolult feltételrendszerét vizsgálva számtalan paradoxonnal találkozunk. Sokak számára talán meglepően hangzik, hogy minden emberben megtalálható a tuberkulózis vírusa. Ennek elle-

nére ez legtöbbször semmilyen problémát nem okoz. Ugyanazok a vírusok sok ember szervezetében fellelhetők, egyesek megbetegszenek tőle, mások viszont nem. Míg egyesek erős védelmi rendszerrel rendelkeznek a vírusokkal szemben, másoknak minden óvintézkedés ellenére gyengébb az immunrendszere.

Ugyanilyen különbségeket figyelhetünk meg a potencia kérdésében is. Vannak férfiak, akik hetven éves korukban is képesek gyermeket nemzeni, s vannak nők, akik ötven évesen teherbe esnek. Az emberek egyes szerveinek, szöveteinek aktivitása egyénenként eltérő. S ugyanaz az ember egyszer telve van életerővel, máskor kevésbé.

Mi az, ami életerőnket növeli, serkenti egyes szerveink működését, s mi okozza az igen jelentős egyénenkénti eltérést?

Az emberi sejteknek meghatározott élettartama van. A bőr sejtjei és a haj folyamatos anyagcserét folytatnak és megfelelően regenerálódnak. A májsejtek regenerációja viszonylag lassú, míg az agy sejtjei már három éves korra eléri fejlettségüket és a továbbiakban, az egész élet folyamán változatlanok maradnak. Az öregedési folyamattal együtt járhat az agy sejtjeinek számbeli megfogyatkozása és bizonyos fokú – egyénenként eltérő mértékű – degenerációja, mely agylágyuláshoz is vezethet.

Az emberi szövetekben található egy anyag, amely felelős az egész test, az életfolyamatok aktivitásának fenntartásáért. Vélhetően ennek az anyagnak a mennyiségi eltérése okozza az egyénenkénti eltérést egyes emberek életereje és aktivitása között. A zöldárpa fiatal leveleinek vegyelemzése során sikerült rábukkannom ugyanerre az összetevőre, s kutató csoportommal kivontuk azt az árpa fiatal leveleiből kiperéselt nedvből.

A tény, hogy a zöldárpa esszencia egy ilyen tulajdonságokkal rendelkező anyagot tartalmaz, nagyon hasznosnak bizonyulhat a jövőben folytatandó biotechnológiai kutatások szempontjából, melyeknek egyik célja egy speciális sejt létrehozása és nagyüzemi körülmények közötti szaporítása. Kísérletek bizonyítják, hogy ha a sejtek tenyésztéséhez a zöldárpa esszenciát is felhasználják, a növekedés jóval gyorsabb lesz.

Általánosan megállapítható, hogy a zöldárpa kivonat serkentőleg hat a sejtek növekedésére. További vizsgálatok kimutatták, hogy a zöldárpa kivonatban található egyik kis molekula-súlyú, vízben oldható fehérje alkalmas a fekélyek gyógyítására, a hámphányos bőr, a sérült nyálkahártya regenerálására, az új sejtek képződésének gyorsítására.

A zöldárpa fiatal levele olyan anyagokat tartalmaz, melyek a

növekedési hormonokhoz hasonló hatást fejtenek ki. Az egyik ilyen anyag a tryptophan nevű aminosav, melyet hatékonyan alkalmaznak a törpenövés kezelésére, hiszen a növekedésben visszamaradott egyének nagy részénél kimutatható egy bizonyos enzim hiánya, mely a tryptophan termeléséhez szükséges.

Összességében elmondható, hogy a zöldárpa esszencia bőségesen tartalmazza azokat az anyagokat, melyek az életfunkciók serkentésére, a test egészséges fejlődésére, növekedésére jótékonyan hatnak.

A következő fejezetben részletesebben kitérek arra, hogy hogyan érvényesül az előző levelekben szereplő betegségek esetén a zöldárpa kivonat egyes alkotó elemeinek energetizáló, sejtépítést elősegítő hatása, mely az egészség – mint minden élőlény természetes állapotának – visszanyeréséhez vezet.



## 6. TÁPLÁLKOZÁS AZ EGÉSZSÉG JEGYÉBEN

### *Egy táplálék, amely gyógyít*

A bőr természetes öregedési folyamata a bőrfelszín eldurvulásához, fokozott pigment lerakódáshoz, foltok, szemölcsök kialakulásához vezethet. Ezzel együtt jár a bőr természetes védekező képességének gyengülése, és a legkisebb külső behatás esetén is a gyulladásveszély fokozódása, főként a nyálkahártyák területén. A bőr az egész szervezet tükörképének tekinthető, ezért minden egyes bőrprobléma a belső szervek betegségére, rendellenes működésére hívja fel a figyelmet. Ez a jelzőrendszer természetesen fordított irányban is ugyanígy működik, a szervi megbetegedések – egyéb tünetek mellett – előbb-utóbb a bőrön is megmutatkoznak.

A gyomor és bélrendszer problémáinak természetes következménye a durva, száraz, olykor kiütésekkel, pattanásokkal tarkított bőr. Az első tünetek azonban a szem és a száj nyálkahártyáján jelentkeznek. A fátyolos tekintetű, puffadt arcú emberek igen gyakran küzdenek máj vagy vese problémákkal. A beteg külső megjelenése, bőrének és nyálkahártyáinak megtekintése igen fontos információhordozó, s gyakran megkönnyíti az orvosok számára a diagnózis felállítását.

Ebből kiindulva kezdem az egészségügyi problémák tárgyalását épp a bőrrel - „az egészség barométerével”.

### *A bőr, mint szervezetünk 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 megőrizzék 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 jelentené.

A kínai gyógyászat az orvosságokat alacsony-, közepes- és magas szintű kategóriába sorolja. Ezek szerint az alacsony szinthez azok a szerrek tartoznak, amelyek mérgező anyagot tartalmaznak. A közepes szintű készítmények egyszerre fejtik ki a szervezetre gyógyító és mérgező hatásukat. A legmagasabb szintű szer már nem is nevezhető gyógyszernek, mivel ez nem más, mint a tiszta, természetes táplálék, amely visszaállítja, illetve fenntartja a belső szervek optimális működését.

Ez annyit jelent, hogy 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 zöldbarna, valamint – értékes ásványi anyagok tekintetében – a tengeri hínár és moszat.

Ez magyarázatot adhat arra, hogy miért olyan szép a japán nők bőre. Amerikában és sok nyugati országban azonban a tengeri hínár nem tartozik a megszokott, mindennapi táplálékok közé, s ez meg is mutatkozik az ott élő hölgyek kiszáradásra, szeplősödésre, pigment lerakódásra hajlamos bőrére.

Orvosi szempontból a fent leírt összefüggés a Brown-Sequard féle bőr-zsigeri reflex témakörébe tartozik. Furcsának tűnhet az a gondolat, hogy bőrünk „utánozza” a szervezetünkben lezajló folyamatokat, de ezt a jelenséget nap, mint nap tapasztalhatjuk életünk során.

Amikor forró kávénkat iszogatjuk, egész testünket meleg árasztja el, ennek nem az a magyarázata, hogy a forró kávé azonnal felszívódik gyomrunkból, és emeli a test hőmérsékletét. Valójában a forró kávé a gyomorba érve a gyomor nyálkahártyájának ereit kitágítja, s ez test szerte a bőr kapillárisainak kitágulását vonja maga után, mely meleg érzetet kelt bennünk.

Ugyanez a mechanizmus zajlik le, amikor a nyári melegben egy jeges italt fogyasztunk el, s az lehűti testünket. A hideg folyadék a gyomorba érve a nyálkahártya ereinek összehúzódását váltja ki, melynek következménye a bőrfelület kapillárisainak összehúzódása lesz. A csökkent vérkeringés pedig hidegérzetet von maga után.

Az előzőekben leírt Brown-Sequard-törvény saját tapasztalataim szerint kiemelten érvényes a bőr megújulási folyamataira. Ezt a témakört már igen régóta, 1956. óta kutatom, amikor gyomor- és bélrendszerre ható gyógyszerek hatását vizsgáltam a bőr megfiatalítása szempontjából. Abban az időben ismerkedtem meg Arakawa professzorral, s ismertetem vele elképzeléseimet, melyekkel teljes mértékben egyetértett, de felhívta figyelmemet a Brown-Sequard-törvény jelentőségére.

## ***Egy világhírű hajápoló szer***

Japánban a *Swertia japonica* nevű gyógynövényt a népgyógyászat hagyományosan a gyomor- és bélbetegségek kezelésére használta. A növény hatóanyag-összetételének és hatásmechanizmusának vizsgálatokból abból az egyszerű feltételezésből indultam ki, hogy az emésztő nedvek elválasztásának fokozása javítja az emésztés hatásfokát, ezen keresztül a gyomor és bélrendszer állapotát, s mindez feltétlenül kihat a bőr állapotára.

Ismételt kísérleteim során egy igen érdekes dolgot tapasztaltam. A *Swertia japonica* fogyasztása a bőr hajszálereinek kitégulását eredményezte, s ez a hajás fejbőrre is érvényes volt. Ennek eredményeként javult a hajhagymák vér-, s ezen keresztül tápanyagellátása. A megfelelő mértékű tápanyagellátás erősebb, egészségesebb hajszálatokat és gyorsabb növekedést eredményezett.

Mivel én nem orvos, hanem gyógyszerész vagyok, s kutatási eredményeim nem lehettem elégedett, amíg azok gyakorlati, gyógyászati alkalmazását nem tudtam megvalósítani, munkám során igénybe vettem orvos kollégáim segítségét is.

Hajtápláló szerem végül is Shiden márkanévvel került forgalomba és nagy sikert aratott a nyugati országokban. Arakawa professzorral együtt meghívást kaptunk számos jó nevű egyetemre (München, Cambridge, Chicago, California).

Kutatásaimat Japánban a Tokushima Egyetemen folytattam, s egyre inkább meggyőződésemmé vált, hogy a bőrbetegségek gyógyítása és a bőr megfiatalítása elképzelhetetlen a belső szervi problémák orvoslása nélkül.

A zöldárpa esszencia hatékonyságát a bőr állapotának javítása terén számos klinikai tapasztalat alátámasztja. Dr. Tatsua Muto bőrgyógyász kísérleti eredményeit 1975-ben egy orvosi konferencián ismertette „Bőrbetegségek gyógyítása a zöldárpa fiatal levelének kivonatával” című

előadásában. Az elhangzottak szerint azok a páciensek, akik zöldárpa kivonatot kaptak, sokkal hamarabb meggyógyultak, s emellett javuló vérkeringésről, kitűnő étvágyról, székrekedésük megszűnéséről számoltak be.

## ***A sejtek öregedésének lassítása***

Mint már említettem, kísérleteim során sikerült kivonnom a zöldárpából azt a hatóanyagot, amely lassítja a sejtek öregedési folyamatát. Ez az anyag tulajdonképpen a superoxid dismutáz enzim (SOD), melyet néhány éve a California Egyetem professzora egy szarvasmarha véreből vont ki. Azt megelőzően egy angol tudós kimutatta, hogy az emberi vörös vértestek, az erythrocyták relatíve nagy mennyiségben tartalmaznak egy speciális fehérjét, melyet akkor nem nevezett meg. Időközben kiderült, hogy megállapítása ugyancsak a SOD-ra vonatkozott.

Amint a későbbi fejezetekből ki fog derülni, a SOD egy rendkívül fontos enzim, amely egyre inkább a figyelem középpontjába kerül a rákgyógyítás területén. Jelen fejezetben igyekszem a SOD sejt fiatalító hatásának ismertetésére szorítkozni.

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 enzim alkalmas az aktív oxigén megkötésére.

A közelmúltban végzett kísérletek bizonyították, hogy a viszonylag hosszabb életű főemlősök belső szerveinek sejtjei nagy mennyiségben tartalmazzák a SOD enzimet, mely lassíthatja a sejtek öregedését, s ezen keresztül fontos tényező lehet a hosszú élet szempontjából.

Amint az enzimek kiemelkedő fontossága egyre szélesebb körben ismertté vált, az Egyesült Államokban az egészséges táplálkozás híveinek körében szinte divattá vált a SOD enzim tabletták fogyasztása. A kereskedelmi forgalomba kerülő készítmények nagy részének hatóanyagát a szarvasmarha májából vonják ki. Mivel a máj az egyik legfontosabb méregtelenítő szerv, s a szarvasmarhákat húshozamuk növelése érdekében szteroidos injekciókkal kezelik, ezeknek a SOD készítményeknek az értéke ugyancsak megkérdőjelezhető.

Ezzel szemben a zöldárpa esszencia – eddigi ismereteink szerint –

egyike a leggazdagabb természetes SOD enzimforrásoknak, melyből e létfontosságú anyaghoz a káros mellékhatások veszélye nélkül hozzájuthatunk.

## ***Pigmentek felhalmozódása a bőrön***

A zöldségben található enzimek hatékonyan megelőzik a pigment felhalmozódást, a melanóvizist, és a pattanások, mitesszerek kialakulását. E védő funkció működésének megértéséhez legegyszerűbb, ha megvizsgáljuk, hogy miért is alakulnak ki ezek a tünetek.

A bőrön látható fokozott mértékű pigment felhalmozódásért a tyrosin nevű aminosav (tyrosináz enzim hatására végbemenő oxidációja) a felelős. Ha a szervezetben az enzimek megfelelő módon működnek, a tyrosin egyáltalán nem oxidálódik, s ha ez mégis megtörténne, az nem vezetne pigment lerakódáshoz, mivel a bőr – normál körülmények között – rendkívül élénk anyagcseréje során a felesleges melanin kiválasztódik.

Ha a bőrön valamilyen külső vagy belső hatásra megjelenő pigmentálódás gyorsan eltűnik, ez normális folyamatnak tekinthető. A hosszú távon a bőrön éktelenkedő foltok az enzim-háztartás zavarára utalnak. A zöldség kivonat rendszeres fogyasztása az enzimtermelés kiegyensúlyozásával megelőzi, illetve megszünteti e problémát.

Napozás során a bőr leburnulásában is a melanin játszik szerepet. Sokáig úgy vélték, hogy a bőr leburnulása tulajdonképpen a nap ultraibolya sugarai által okozott tartós gyulladásos állapot. Ma már tudjuk, hogy a bőrfelület sejteiben egy sokkal összetettebb folyamat zajlik le. Amikor a bőrt közvetlenül éri a napsugárzás, a sejtek anyagcseréje rendkívüli módon felgyorsul a napenergia okozta izgalmi állapot miatt. Ennek hatására a sejtnedvből magnézium, kalcium és kálium szabadul fel, helyét nátrium ionok foglalják el.

Az ásványi anyagok veszteségét eredményesen pótolhatjuk zöldség kivonattal, melyet napozás előtt, vagy közvetlenül utána fogyasztva elkerülhetjük a napégés kellemetlen tüneteit. Mivel ezt az állítást eddig még sem kísérleti adatokkal, sem klinikai tapasztalatokkal nem támasztották alá, tekintsük ezeket egyenlőre saját megfigyeléseim eredményének.

## ***Fogyókúra zöldséggel***

Az elhízást nem tekinthetjük csupán, mint a külső megjelenést rontó tényezőt, hiszen egy sor komoly betegség – magas vérnyomás, szívbetegség, érelmeszesedés stb. – kialakulásához vezethet. Különösen az elhízott középkorúak vagy ennél idősebbek esetében szinte kivétel nélkül jelentkezik is e betegségek valamelyike, vagy akár összessége.

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 bőr alatt vagy a zsírszövetekben.

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 zsírsavcsere és a mitokondriumok működésének elősegítésében.

A fogyókúra legközismertebb módja a kalóriaszegény diéta, amely a bőr alatti zsírrakódásért felelős cukor, keményítő és zsírok kizárásán vagy minimálisra csökkentésén alapul. Az állati eredetű zsiradékot növényi olajjal (például szezám olaj, olíva olaj, pórsáfrány olaj, repce olaj, és az ezekből készült margarink) helyettesítik, amely telítetlen zsírsav tartalmánál fogva képes az érfalakra lerakódott koleszterint feloldani. Emellett meg kell jegyezni, hogy a növényi eredetű zsiradékok is a magas kalóriatartalmú élelmiszerek közé tartoznak.

Tapasztalataim szerint a legjobb testsúlycsökkentő módszer a szervezet enzimműködéseinek aktivizálása, amely a „barna sejtek” működésére, és az egész zsírsavcsere serkentőleg hat. Amint az előző fejezetek táblázatai mutatják, a zöldség rendkívül gazdag esszenciális enzimekben, ezért a zöldség készítmények rendszeres fogyasztása sokkal egyszerűbb és 'fájdalommentesebb' megoldást kínál, mint a kampányszerűen végzett, több hetes étkezéssel járó fogyókúra, s emellett eredménye hosszú távon megtartható.

Egyébként sem tartom egészséges és bölcs dolognak, hogy a

fogyókúrázó megvonjon magától minden táplálékot, és csak vízen éljen a kívánt testsúly eléréséig. Általános gyakorlat, hogy egy idő múlva visszatér eredeti étkezési szokásaihoz, s ekkor igen hamar visszazedi a kínok árán leküzdött kilókat.

Az elhízás problémája sok esetben összefügg a pajzsmirigy által termelt thyroïd hormon mennyiségével. A zsíryanagcserében betöltött fontos szerepét bizonyítja, hogy csökkent termelődésének egyik következménye a túlsúlyos állapot kialakulása.

Régebben széles körben alkalmazták a thyroïd hormon készítményeket a fogyókúra elősegítésére. Egy idő után azonban kiderült, hogy a hormon kívülről történő, hosszabb távú bevitele fékezi az amúgy is alulműködő pajzsmirigy hormonelválasztását, s így a probléma tovább fokozódik.

Ez a reakció hasonló az adrenocorticoïd hormon készítményeknek a mellékvese kéreg működésére kifejtett hatására.

A hormon hosszabb távú adagolásának eredményeként néhány esetben idegrendszeri zavarokat, mentális hanyatlást is tapasztaltak. Ennek következtében az Egyesült Államok Gyógyszer- és Élelmezés-egészségügyi Minisztériuma azonnali hatállyal betiltotta a pajzsmirigy hormon készítmények vény nélküli felhasználását, s azt szigorú orvosi ellenőrzéshez kötötte.

A zöldárpa kivonat nem tekinthető egy elhízás elleni csodaszernek, s nincs is rá semmi garancia, hogy szedése azonnali fogyáshoz vezet. Hiába szeretnék 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 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 kivonja a testszerte felhalmozódott zsírt a szövetekből. Egyéb enzimentartalma, 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.

## ***Fogyókúra gyümölcsökkel - egy hiú ábránd***

Igen népszerű módszer az alacsony kalóriatartalmú gyümölcsök felhasználása fogyókúrás célra, de sokan nem veszik figyelembe a gyümölcsök fruktóz (gyümölcscukor) tartalmát. Ki ne ismerne olyan serdülő lányokat, akik képesek kizárólag gyümölcsöt enni, hogy sürgősen megszabaduljanak néhány kilótól. Az áhított célt gyakran mégsem érik el. Ennek magyarázata, hogy a fruktóz a szervezetben sokkal gyorsabban alakul át zsírrá, mint a finomított fehér cukor vagy a keményítő. Például az ananászban vagy a banánban lévő fruktóz a szervezetbe kerülve szinte azonnal zsírrá alakul.

A gyümölcsöket általában lúgos kémhatású élelmiszernek tartják gazdag ásványi anyag tartalmuk miatt, pedig ezek aránya eltörpül a zsírrá átalakuló összetevőkhöz képest, így ebből a szempontból vizsgálva, az ásványok hatása szinte elhanyagolható.

## ***Böjt zöldárpa kivonattal***

A különféle böjtkúrák a szervezet megtisztítása, méregtelenítése mellett természetesen alkalmasak a testsúly csökkentésére is. A táplálék megvonásának idején a szervezet felhasználja szerves anyag, így zsír tartalékait is, melynek természetes következménye a testsúly csökkenése. Időnként előfordul, hogy a böjt után a szervezetben fokozott vízvisszatartás figyelhető meg egyes testtájak megduzzadásával kísérvé.

A böjt egy nagyon hasznos és egészséges dolog, de a fizikai erő megtartása és a szervezet működésének szintentartása 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 legtöbben elfogadott tényként kezelik, amellyel együtt kell élni, s valós veszélyeit nem ismerve, meg sem próbálnak változtatni rajta.

A pangó széklet felfúvódáshoz, 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 fáradtságához, 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 arról korábban erről részletesen szoltam, a zöldárpa kivonatban nagy mennyiségben található kálium rendszeres bevitele megelőzi a bélmozgások és az általános izomerő gyengülését.

## ***Zöldárpa - a vérszegénység gyógyításában***

Az utóbbi időben egyre többet hallani egy újabb betegségről, amely főként a magas, légkondicionált irodaházak alkalmazottainak körében terjed. Legfőbb tünete a lábakban fellépő hirtelen zsibbadás, amely oly hevesse is válhat, hogy kórházi kezelést tesz szükségessé. Leggyakoribb az idősebb emberek körében, de egyre több fiatal nő is hasonló tünetek miatt panaszodik. Ugyanakkor a betegek többsége egyidejűleg vér-

szegénységben is szenved.

A Japán Egészségügyi és Népjóléti Minisztérium felmérése szerint a vérszegénység a lakosság igen nagy hányadát érinti. A nők közel egynegyedénél állapítottak meg vérszegénységet, vagy ahhoz közeli állapotot. Míg a fiatal férfiak körében viszonylag ritka a vérszegénység, az ötvenes korosztályban a megbetegedések száma már magasabb, mint az azonos korú nők esetében. Meg kell jegyezni, hogy az utóbbi időben már az egyetemista fiúk körében is emelkedett a vérszegények száma, bár nehezíti a betegség felismerését, hogy tünetei nagyban hasonlítanak a kimerült, túlhajszolt állapothoz.

Hogyan emelkedhet a vérszegények száma ilyen nagymértékben az állati fehérjék egyre növekvő fogyasztása ellenére?

Japánban ezért főleg a kiegyensúlyozatlan táplálkozást teszik felelőssé.

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.

A vérszegénység gyógyítására régebben kizárólag vaskészítményeket 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.

Fentiek miatt méltán nevezhetjük a zöldárpa kivonatot a vér kiapadhatatlan forrásának.

## ***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 elhidegülésük 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.

Erre az esetre nyújt gyors segítséget a zöldárpa esszencia, melyet egy pohár vízben feloldva kell elkortyolni röviddel a randevú előtt, némi gargalizálást is beiktatva. A kivonat azonnali hatását a zöldárpában lévő klorofill biztosítja, melynek gyors dezodoráló hatását klinikai kísérletekkel is bizonyították.

A klorofill gyógyhatása című könyv Dr. Keichi Morishita és Dr. Kaneo Hotta e témakörben végzett kutatásainak eredményeit is ismerteti, melyeket a rossz szájszagot okozó legkülönbélebb betegségekben szenvedő emberek megfigyelése során gyűjtöttek az alábbiak szerint:

- 1./ Klorofill a megfigyelték 70-80%-ánál 10-20 perc leforgása alatt megszüntette a fokhagyma szagát.
- 2./ Kísérleti alanyok 80%-ánál 30 percen belül nyomtalanul eltűnt a különféle szeszes italok, borok, likőrök illata.
- 3./ Gyomorpanaszokkal küzdő páciensek 80%-ánál 30 percen belül megszűnt a szokásos kellemetlen szájszag.
- 4./ Klorofill hatására az erős dohányosok megfigyelt csoportjánál 10-30 perc alatt teljes egészében megszűnt a cigaretta illata.

Fenti eredményeket 3-12 g klorofill adagolásával érték el, de megfigyeléseik szerint nagyobb dózis alkalmazása esetén jobb eredmények érhetők el.

## ***A klorofill gyulladáscsökkentő hatása javítja a dezodorálás hatásfokát***

A klorofill közvetlen dezodoráló hatása mellett gyulladáscsökkentő és gombaellenes hatással is bír. Ezzel hozzájárul a szájjüreg, a fogmeder rossz lehelettel járó gyulladással és gombás betegségeinek megszüntetéséhez is.

Ugyanez a hatás tapasztalható a zöldárpa kivonat hüvelyfolyás elleni alkalmazása esetében is. A folyás kellemetlen szagának megszüntetése mellett gombaölő és gyulladáscsökkentő hatása is érvényesül - természetesen ehhez belsőleges használat helyett a vízben oldott kivonat

hüvelyöblítőszerkénti alkalmazása javasolt.

A közfelfogás szerint a kellemetlen testszagot a legnagyobb számban a hónaljban és az ágyéki területen elhelyezkedő verejtékmirigyek váladéka okozza. Ezt a feltételezést én teljességgel hibásnak tartom az alábbiak miatt.

Kísérleteim során bebizonyosodott, hogy a verejtékmirigyek váladéka közvetlenül a kiválasztás után teljesen semleges illatú, s kellemetlen szagúvá csak akkor válik, ha az adott területen esetleg megtelepedett baktériumok a váladékot lebontják. Erős testszagról panaszkodó emberek hónalját egy hatékony gombaölő szerrel kezeltem, s a kezelés hatására izzadtságsgzaguk szinte tökéletesen megszűnt. Ha a verejtéknek eredendően is kellemetlen szaga lenne, azt semmilyen módon nem befolyásolná, vagy szüntetné meg a gombaölő szer.

Fentiek miatt a zöldárpa kivonat klorofil tartalma kétszeresen is alkalmas a kellemetlen testszag megszüntetésére. Egyrészt – mint tüneti kezelés – azonnali dezodoráló hatást fejt ki, másrészt a gombák és baktériumok elpusztításával gyökeresen és véglegesen megszünteti a bántó izzadtságsgzag kialakulásának az okát is.

## ***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 fiatalember 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.

## ***A zöldárpa javítja a spermiumok életképességét***

A zöldárpa kivonat nagy mennyiségű isoflavont tartalmaz, amely közismerten ösztrogén tartalmú anyag. Ezek után nem meglepő az az állítás, hogy a zöldárpa kivonat fokozza a nemi váladék termelődését és a spermiumok életképességét, ezen túlmenően a tejelválasztás serkentése mellett a mellek növekedése irányába is hat.

A közelmúltban egerekkel folytatott kísérletek során tanulmányoztam az összefüggést a zöldárpa kivonat fogyasztása és a szexuális hormonok termelődése között. Az egereket két csoportra osztottam, az egyik sima vizet, a másik vízben oldott zöldárpa kivonatot kapott. Mikroszkóp alatt megvizsgáltam mindkét csoportnál a heréket, s azt tapasztaltam, hogy a zöldárpával kezelt csoportnál a spermiumok száma jóval magasabb volt, mint a kontroll csoportnál. Számos kísérlet elé nézünk még, míg egyértelműen bizonyítható lesz, hogy milyen mértékben növeli a zöldárpa kivonat a szexuális energiát.

A szexualitással kapcsolatban – mint befolyásoló tényezőt – szintén vizsgálat tárgyává kell tennünk a szervezetben lévő kálium és magnézium ionok számát. A közösülés során az orgazmust a hüvely izomzatának összehúzódásai kísérik, s ugyanez figyelhető meg – bár csak részlegesen – a férfiak esetében is. Az izom-összehúzódások következtében a sejtekből kálium ionok lépnek ki, s helyüket nátrium ionok foglalják el, úgy, mint a test bármely izomműködése során.

Ez egyben azt is jelenti, hogy ha a sejtek kálium és kalcium veszteségét nem pótoljuk megfelelő mértékben, a hosszabb távon fennálló hiányállapot miatt a szexuális aktusban résztvevő izmok képtelenek kellő módon működni, s ez végső soron akár orgazmus-képtelenséghez is vezethet.

## ***Zöldárpa - a stressz leküzdésére és a keringés javítására***

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 örvend.

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 fehérjékkel, és tejsavas fehérjéket képez, melyek a szövetekben lerakódnak. Ha ez a folyamat állandósul, eredményeképpen fájdalmas vállmerevség, lumbágó vagy köszvény alakulhat ki.

Az ilyen panaszoktól szenvedőknek ajánlatos rendszeres, de mértékletes testmozgást beiktatni napi programjukba, 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***

Japánban Kawasaki, Yokkaichi, Keiyo és Kitakyushu ipari övezeteiben szembetűnően magas a gyermekkori asztmás és más allergiás megbetegedések száma. Ez valóban komoly problémát jelent, de hibát követnénk el, ha ezért kizárólag a füstölő gyárkémenyeket, a levegőbe kerülő gázokat, vegyi anyagokat tennénk felelőssé. Önmagunkat csapnánk be, ha elfeledkeznénk arról, mennyire gyengévé és sebezhetővé tettük önmagunkat a helytelen táplálkozással, hogy milyen könnyen magunkévá tettük a „mindegy mit, csak egyszerűen és gyorsan” jelszót, melynek szellemében nem törődünk azzal, hogy csupán étel vagy valódi táplálék az, amit testünk részévé engedünk válni.

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 készített 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 megbetegszenek, 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, sejteink aktív működésének egyik alapfeltétele a kiegyensúlyozott táplálkozás.

## ***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 betegségek kezelésére, a viszketőség, a fájdalom és a gyulladások csökkentésére régebben gyakran alkalmaztak mellékvesekérgi hormonkészítményeket (steroidokat). Bár a betegség kiinduló okát nem szüntették meg, gyulladáscsökkentő hatásuk valóban érvényesült, de emellett számtalan káros mellékhatást tapasztaltak. A hormonkészítmények széleskörű, mértéktelen fogyasztásának visszaszorítása érdekében az ENSZ ajánlást dolgozott ki, amely a

mellékvesekérgi hormonkészítmények belsőleges használatának beszüntetését javasolja.

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.

A terápiával kapcsolatban az a probléma merült fel, hogy a hormonokat termelő belső elválasztású mirigyek, külső beavatkozás, hormonpótlás esetén jellemző módon csökkentik amúgy is alacsonyabb szintű saját termelésüket, s ezzel a helyzet csak tovább súlyosbodik. Ez az eset hasonlatos ahhoz, amikor pénzzel próbálunk meg segíteni egy emberen, aki lusta és eszében sincs dolgozni.

Ha erősen megdörzsöljük bőrünket, az kivörösödik ettől. Egy allergiás alkatú személynél ugyanezt a reakciót már egészen enyhe behatással is elérhetjük. A dörzsölés hatására a bőr hajszálerei kitágulnak, ennek szemmel látható következménye a bőr vörös színe. Kevésbé figyelemmel kísérhető az a változás, amelyet a dörzsölés hatására aktivizálódó bizonyos enzimek végeznek, a fehérvérjék lebontása és hisztamin jellegű anyaggá alakítása során. Ez a hatóanyag tovább tágítja az ereket oly mértékben, hogy a vér folyékony alkotórészei átszivárognak az erek falán, és a környező szövetekben viszketetést okoznak. Folytatva az ördögi kört: a viszkető rész megdörzsölése csak tovább rontja a helyzetet, fokozza a kivörösödést, duzzadást és viszketetést.

A szervezetnek még erre az esetre is van jól kimunkált védelmi rendszere - ez nem más, mint a histamináz enzim, amely az ilyen jellegű bőrtünetek esetén aktivizálódik, hogy az eredeti, normál állapotot visszaállítsa. Ha azonban a többi enzimhez hasonlóan a histamináz is csökkent mértékben működik, a kellemetlen tünetek hosszabb ideig fennmaradhatnak, s minden további behatás jóval hevesebb bőrreakciót vált ki.

## ***Ásványi anyagok allergia ellen***

Az allergiás eredetű náthában vagy asztmában szenvedő betegek az átlagosnál érzékenyebbek a hidegre, s nem ritka hogy tüneteik egész éven át végigkísérik őket, egyik „megfázásból” a másikba esnek. A tüne-



tek enyhítésére általában aspirint, különféle pyrazolon származékokat vagy antihistamint szednek. Ezen gyógyszerek tartós alkalmazása a vér elsavasodásához vezet. Nem tudni miért, de ez a hatás még sokkal erősebb, ha a beteg a készítményt injekció formájában kapja. Valószínűleg az alábbi reakciók zajlanak le a szervezetben:

Amikor kívülről egy idegen anyagot viszünk be, amely természetes körülmények között soha nem fordul elő a szervezetben, s annak semmilyen élettani folyamatában nem vesz részt, az állandóan készenléti állapotban lévő védelmi rendszer azonnal megkezdi a „betolakodó” eltávolítását. Ez a reakció sejtszinten, az enzimek közreműködésével zajlik, s az ásványok anyagcseréjének felgyorsulását vonja maga után. Ennek eredményeként átmenetileg ásványi anyaghiány alakulhat ki, mely a testfolyadékok elsavasodásával jár.

Egy ilyen helyzetben a ma szokásos hormonterápia körülbelül annyira ésszerű, mint önként pénzt ajándékozni egy tolvajnak.

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 zöld árpa 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 napjainkban növekvő számban előforduló rövidlátás és fogszuvasodás úgy tűnik, szoros kapcsolatban áll az ásványi anyaghiánnyal. A gyermekkori rövidlátás kialakulásáért sokan a napi többórás televízió-

zást teszik felelőssé, pedig nem valószínű, hogy az erre az egyetlen okra vezethető vissza. Mi történne, ha ezek a gyerekek abbahagynák a tv-nézést, csökkenne-e ezáltal a rövidlátók száma? Kötve hiszem.

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.

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 másoknak, 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 büntudat 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 rágcálásától, így feltehetően mindketten híján vannak a létfontosságú ásványi anyagoknak.

## ***Áldott állapot***

Régóta ismert tény, hogy a várandós anya táplálkozási módja meg-

határozó 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.

Nem valószínű, hogy erős és egészséges lesz az az újszülött, akinek anyukája a 9 hónap alatt végig zsíros, vagy tartósítószerrel teli konzerveket fogyasztott. A káros tartósító, ízfokozó, színező és egyéb adalékok szélsőséges esetben akár vetélést is eredményezhetnek. Más esetekben az újszülött kórosan kis súllyal, mikrocefáliával (kis fejvel), vagy torz végtagokkal jön a világra.

Ha a kismama nem eszik elegendő lúgos élelmiszert, a születendő gyermek szervezete gyenge, s természete nagy valószínűséggel türelmetlen, izgága lesz. Lehet, hogy sokan nem hiszik, s elképesztőnek tartják ezt a megállapítást, de a Manchesteri Gyógyszerészeti Egyetem kutatói, Dr. John Dobbing és Dr. Jean Sun arról számoltak be, hogy az emberi agy idegsejtjei a megtermékenyülést követő 10. héttől a 20. hétig fejlődnek ki. Jelentésükből egyértelműen kiderült, hogy a magzati korban alultáplált (a táplálék összetételéről, és nem mennyiségéről van szó) csecsemők hyperérzékenyek és türelmetlenek lesznek, s időnként motorikus mozgási problémák is felléphetnek.

Egy hölgy ismerősömnek két gyermeke van. Az idősebb igen ritkán eszik zöldséget, viszont imádja a húst. Testalkata gyenge, krónikus allergikus asztmája van, fogai szuvasak és rendkívül könnyen és gyakran megfázik. Az anyuka az átlagosnál jóval tájékozottabb, egészségügyi és táplálkozási kérdésekben, mégis minden erőfeszítése ellenére az idősebb fiú sokat betegeskedik.

A kisebbik három évvel fiatalabb bátyjánál, s róla épp az ellenkezője mondható el. Makkegészséges, energikus és vidám, fogai épek. Talán felesleges is említenem, hogy kedvencei a zöld főzeléknövények és zöldségek.

Az anyuka a két véglet láttán, sokat gondolkodott, hogy mi lehet az óriási különbség oka. Erre egyetlen magyarázatként saját táplálkozásának megváltoztatását tudta elképzelni. Éppen második gyermeke születése előtt egy évvel tért át egy egészségesebb életmódra, amely napi étkezésének gyökeres átalakítását is magába foglalta.

Bármilyen furcsának is tűnik ez az összefüggés, mégis teljesen logikus, hiszen a magzat kizárólag az anyától kapott feldolgozott táplálék függvényében képes fejlődni.

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 vitamin tartalma 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***

Az előzőekben reményeim szerint sikerült érzékeltetnem, mily nagymértékben sebezhetővé, gyengévé tettük magunkat sok káros külső tényezővel szemben helytelen életvezetésünk és ésszerűtlen táplálkozásunk folytán. Ezek következményeként elhízás, kirepedezett bőr, vérszegénység, rövidlátás, fogszuvasodás és még számos panasz léphet fel, melyeket nem szoktunk a komoly betegségek közé sorolni. Tisztában kell lennünk azonban azzal, hogy ez az állapot súlyosabb betegségek kiindulópontjává is szolgálhat.

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 gyógyszer-tani 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 gyógyító hatással bír számos betegség esetén, s meggyőződésem szerint képes meggátolni a rákos sejtek kialakulását, növekedését.

Sokan kételkednek abban, hogy a zöldárpa kivonat említésre méltó hatással lehet a felsorolt betegségekre. Kételyüket a szintetikus gyógyszerekbe vetett vak hitük táplálja, valamint, hogy képtelenek megérteni, hogy az összes betegséget, s ugyanígy az egészség állapotát is mi

magunk teremtjük meg önmagunk számára.

A zöldárpa kivonat gyakran csodaszámba menő gyógyszertani hatásával kapcsolatos megállapításaim a kivonatot fogyasztók megfigyeléseim, valamint kórházi orvosok rendelkezésemre bocsátott klinikai adataim alapulnak.

## ***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.

A cukorbetegséget a csökkent inzulin termelés következtében a glikogen elégtelen lebontása okozza. Normál körülmények között a szervezetben a glikogen lebontása folyamatosan zajlik, és glukóz formájában kerül a vérbe. Ha csökken az inzulin termelése, akkor a májban és izmokban – mint energiaforrásban – tárolt glikogen cukor formájában kerül a vérbe, s onnan a felesleg a vizelettel és izzadtsággal távozik. A beteg a cukorfelesleg ellenére általában sovány.

Az inzulin nevű hormon feladata, hogy a szervezetben a cukrokat glikogénné alakítsa, mely azután a májban tárolódik. A hagyományos felfogás szerint a cukorbetegséget az inzulin csökkent mértékű elválasztása eredményezi. Ugyanakkor kiderült, hogy gyermekkori cukorbetegség esetén a vér inzulin szintje nem alacsonyabb, hanem inkább magasabb a normálisnál. Felmerül a kérdés, hogy miért gyengébb az inzulin aktivitása, amikor mennyisége a szervezetben több mint sok.

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.

A cukorbetegség nem csupán a magas vércukorszintben nyilvánul meg, ehhez általában egyéb olyan egészségkárosodások is társulnak, mint a magas vérnyomás, amely magas koleszterin szinttel, érrendszeri problémákkal jár, valamint a gyomor- és bélrendszeri panaszok, neuralgiák vagy akár az impotencia is. Mindezek megelőzéséhez egy egészséges, jól működő hasnyálmirigyre van szükség, mely a zöldárpa kivonattal kitűnően karbantartható.

## ***Agyvérzés, szív- és májbetegségek***

Ha fizikai munkát végzünk, vagy sportolunk, az erőkifejtés során az izomsejtekből kálium szabadul fel, s helyét nátrium foglalja el. Ugyanez a folyamat játszódik le testszerte, minden belső szerv simaizom-működése során, például a béltraktusban, vagy a májban, sőt a szívizomzat működése során is.

Manapság a halálozások okánál körülbelül 70%-os arányban szerepel a rák, az agyvérzés és az szív- és májbetegségek. Ezek megelőzésében kiemelkedő hatásfokkal alkalmazható a zöldárpa esszencia, melyet a szívbetegségek példáját kiragadva szeretnék érzékeltetni.

Japán észak-nyugati részén, Akita Tartományban, ahol a magas vérnyomásban szenvedők száma kiugróan magas, egy kísérlet-sorozatból készült jelentésben kiemelt javaslatként szerepelt a káliumban gazdag ételek fogyasztása. Kiderült ugyanis, hogy itt a lakosság különösen sok rizst és sózott, pácolt ételt fogyaszt. A kísérlet során kontroll csoportként a közeli almatermesztő vidéken, Aomori Tartományban élő lakos-

ságot használták fel, akik kevesebb sózott étel mellett – érthető módon – nagyobb mennyiségű almát fogyasztottak, mely káliumot tartalmaz.

A szív működése nagymértékben függ a szívizmon 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 a testfolyadékokban komolyabb stressz hatására. A hipofízis és a mellékvesekéreg működése automatikusan fokozódik, s ezzel növekszik a mellékvesekérgi hormonok elválasztása, mely a stressz tünetek feloldására hivatott.

Ezzel egyidőben 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.

Szív- és vesebetegségek esetén gyakori kísérő tünet az ödémásodás, melyet vízajtók adagolásával enyhítenek. Különbféle gyulladási megbetegedések esetén előszeretettel alkalmaznak steroidokat. Ezeket a kortizon típusú mellékvesekérgi hormonkészítményeket gyermekkori asztma és allergiás betegségek esetén, valamint fájdalomcsillapítóként is felhasználják. Ezek a hatóanyagok átmenetileg megszüntetik a fájdalmat, a gyulladást, de komoly mellékhatásokkal járnak.

Kimutatták, hogy a vízajtók és a kortizon tartalmú gyógyszerek hatására ugrásszerűen megnő a testnedvekből kilépő kálium mennyisége. Az orvosok ezt időnként figyelmen kívül hagyják, amikor pácienseiknek ilyen jellegű gyógyszereket rendelnek, s így előfordulhat, hogy a beteg véérének kálium szintje aggasztóan alacsonyra süllyed. Bármikor adott a lehetőség, hogy átmenetileg nagyobb mennyiségű káliumhoz juttassák a szervezetet, s ennek legkönnyebben hozzáférhető természetes formáját kínálja a zöldárpa esszencia.

## ***A kálium néha hatékonyabb a szívgyógyszereknél***

Már korábban megállapítást nyert, hogy a lelki stressz, a kiegyensúlyozatlan táplálkozás, a savas ételek, zsírok mértéktelen fogyasztása szívbetegségek kialakulásához vezethet. A szívinfarktus, a szívbetegségek egyik legsúlyosabb formája a szívkoszorúér fokozatosan felgyülemelő lerakódások miatti elzáródása következtében alakul ki. Tapasztalataim alapján, bátran ki merem jelenteni, hogy a zöldárpa kivonat alkalmas ezeknek a lerakódásoknak a feloldására.

Szív- és érrendszerünk születésünktől halálunk pillanatáig fáradhatatlanul dolgozik. A szívizomzat folyamatos működése során káliumot bocsát ki. Mi történik, ha nem gondoskodunk ennek megfelelő utánpótlásáról?

Az izmok működésük mérséklésével saját maguk megkísérlik csökkenteni kálium kibocsátásukat, de ha a kálium hiány a savas élelmiszerek, a sok zsiradék és kevés ásványi anyag hatására súlyosbodik, megkezdődik az érfalakban a koleszterin és üledékanyagok lerakódása. 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 fogja javítja a szívizomzat állapotát, így a már kialakult szívbetegség esetén is érdemes fogyasztani.

A japán Keio Egyetem Gyógyszerészeti Intézetének kutatói kísérleteikkel bizonyították, hogy a zöldárpában található nagy mennyiségű kálium még azokon a szívizom elégtelenségben szenvedő betegeken is segített - állapotukat közel normális értékre hozva -, akiknél a digitális kezelés eredménytelen volt.

## ***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 tartalomról 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.

Klinikai tapasztalatok bizonyítják, hogy a belekben kialakuló kitüremkedések, vakzsákok is sikerrel kezelhetőek zöldárpa kivonattal. Ebben az esetben a zöldárpa – emésztést javító – táplálékkénti felhasználásán kívül a kivonatot oldat formájában bélmosásra, kolon-terápiára is használják.

## ***A magas vérnyomás kialakulása egyenes arányban áll a konyhasó fogyasztással***

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 Hiro-saki Egyetem professzora, Naosuke Sasaki jelentése szerint, az Aomori Tartományban tapasztalt alacsonyabb értéket 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 bevitele jelenti.

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.

## ***A vesebetegséget nehéz gyógyszerrel gyógyítani***

Az anyagcsere-folyamatok zavarai nephrozishoz is vezethetnek. Ennek a vesebetegségnek az alábbi négy jellemzőből álló tünetcsoportja van:

- 1./ növekszik a vizeletben a fehérje mennyiség  
(több mint 3,5 g/nap)
- 2./ csökken a vérben a fehérje mennyisége
- 3./ a vér zsírtartalma növekszik
- 4./ ödémák kialakulása.

A vesebetegség gyakran más betegségek, például cukorbetegség vagy érelmeszesedés kísérő tüneteként alakul ki. A bakteriális fertőzések

kivételével, a vesebetegséget többnyire az egész szervezet anyagcsere funkcióinak – főleg vesefunkció – romlása idézi elő. Ebből kifolyólag kezelésére a modern orvostudomány eszköztárában nincs is célzott, valóban hatékony terápia, csupán az ágynyugalom és a fehérjében gazdag étrend.

Ha az ödémásodás és hasvízkór tünetei nagyon erősek, a beteg elveszíti étvágyát, s mivel nem táplálkozik megfelelően, tovább csökken vérének fehérjetartalma. Hogy véget vessenek ennek az ördögi körnek, az anyagcsere helyreállítására átmenetileg vízajtókat adagolnak, de ez csak rövid távú, ideiglenes megoldást jelent.

## ***A gyökeres megoldás: az anyagcsere helyreállítása***

A fentiekben tárgyalt betegségek soha meg nem gyógyulnak egy kezelés-sorozat hatására, újabb és újabb visszaesések következnek. Mivel az ödémás tünetek enyhítésére újra és újra szükség van vízajtókra, a háttérben meghúzódó betegség nyilvánvalóan egyre súlyosbodik, hiszen a szervezet öngyógyító képessége nem működik, az anyagcsere-folyamatok képtelenek automatikusan visszaállni a normál szintre.

Az anyagcserevel 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.

## ***Hasnyálmirigy gyulladás***

Ennek a súlyos betegségnek a kezelésére igen kevés eszköz áll rendelkezésünkre, talán ezért volt számomra oly nagy és kellemes meglepetés, hogy milyen jelentős javulás érhető el a zöldárpa esszencia segítségével, mely ezenkívül gyomorhurut és fekélyek esetén is jótékony hatású.

Korábban már szó esett arról, hogy milyen csodálatos hatású a klorofill sebek, sérülések és gyulladás esetén. Nemrégiben egy leforrázott, erősen gyulladt bőrfelületet kezeltem a zöldárpa kipréselt levélével, mely hihetetlenül gyorsan regenerálódott.

Ugyanilyen eredményesen kezelhetők a zöldárpa kivonattal a belső szervek gyulladással járó folyamatai. Egyik ismerősöm meglehetősen hosszú ideje szenved gyomorhurutja miatt, s már a Buscopan nevű fájdalomcsillapító sem hozott semmi enyhülést.

Talán hihetetlenül hangzik, de az állandóan visszatérő émelygés és hányinger már az első pohár vízben oldott zöldárpa esszencia után elmúlt, s egy hetes kúra után a gyomorhurut minden tünetével elmúlt.

Azok számára, akik életüket a gyógyszerek hatásának tanulmányozására szentelik, talán nem is létezik nagyobb öröm, mint amikor egy beteg fájdalma – az ajánlott szer hatására – szemük láttára szűnik meg. A zöldárpa kivonattal elért megdöbbentően gyors javulás meglepetéssel és büszkeséggel töltött el. Azóta már sok esetben ajánlottam alkalmazását ilyen betegségekre, s kivétel nélkül minden alkalommal gyors javulást eredményezett.

A sikereken felbuzdulva megkértem Toshitsugu Oda professzort, a Tokioi Egyetemi Kórház igazgatóját, hogy kezdjék meg a zöldárpa esszencia széleskörű klinikai kipróbálását. Miután beleegyezett, 1971-ben egy kétéves vizsgálati időszak kezdődött, melybe igen nagyszámú krónikus hasnyálmirigy gyulladással járó beteget vontak be a következő felosztás szerint:

- 1./ páciensek krónikus hasnyálmirigy gyulladás okozta visszatérő fájdalommal,
- 2./ páciensek, akik az emésztőrendszer kontrasztanyag feltöltése utáni röntgenvizsgálat során nyomó fájdalmat éreztek a hasnyálmirigy területén,
- 3./ azok a páciensek, akiknél tízből hét esetben a vizelet amiláz értéke nagyon magas volt,
- 4./ páciensek hasnyálmirigy megnagyobbodással.

Az így csoportosított pácienseket zöldárpa esszenciával és egy antikolin tartalmú, Cospanon nevű gyógyszerrel kezelték. A legtöbb esetben néhány napon belül megszűntek a tünetek, a fájdalmak vagy teljesen elmúltak, vagy ritkábban jelentkeztek. A betegeknek mindössze 25%-ánál nem tapasztaltak javulást. A kúra semmilyen káros mellékhatást nem okozott, néhány páciensnél átmeneti hasmenés lépett fel.

A kísérlet-sorozat kitűnő eredményei véglegesen meggyőztek arról, hogy a zöldárpa esszencia alkalmazásával mellékhatások nélkül, gyorsan, hatékonyan, s ami még ennél is fontosabb, vegyszerek kizárásával kezelhető a betegségek legszélesebb skálája.

## ***A gyomorsavtermelés szabályozása zöldsárpával***

Japánban a gyomorbetegségek az összes betegség 20%-át teszik ki, a gyomorhurut és gyomorsüllyedés különösen gyakori.

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 zöldsárpa esszencia 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 gyulladások léphetnek fel különféle belső szervekben (például epehólyag- vagy hasnyálmirigy gyulladás), 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 zöldsárpa 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 zöldsárpa kivonatot. 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 has-

izmok gyengesége okoz. Általános terápiaként haskötő 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***

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 betegségeknek.

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.

## ***Kálium - a májkómás betegek megmentője***

Az újságok gyászjelentései között sok májkómás halálesetet találunk. A májzsugorral járó májgyulladás minden esetben kálium veszteséggel jár. Mivel kezelésére steroidokat és vízhajtó hatású gyógyszereket használnak, ezek tovább fokozzák a kálium kiürülését a szervezetből. A súlyos kálium hiány már önmagában is májkómához, a máj teljes működésképtelenségéhez vezethet. Ilyen esetekben a beteg elveszíti eszméletét, mivel az agy energia utánpótlását a máj által lebontott vér útján szállított glukózból nyeri.

Klinikai tapasztalatok szerint, a májkómás betegek állapotát jelentő-

sen javítja a nagyobb mennyiségű kálium adagolása, amint azt elektrokardiogrammal is alátámasztották.

Májbetegségek kezelésére – tapasztalataim alapján – ajánlom a *corbicula atrata* (egy édesvízi kagylófajta) kivonatát zöldárpa esszenciával együtt alkalmazva. Japánban a *corbicula* a máj ősi népi gyógyszerének számít. Sárgaság esetén a kagylóból készült kivonat gyors javulást hoz.

Állatkísérletekkel is bizonyították, hogy a zöldárpa és a *corbicula* esszencia együttes adagolásának hatására a májsejtekben lebomlik és kiürül a felesleges zsír.

Ezenkívül a fenti keverék nagy mennyiségű szerves savat tartalmaz, amely elősegíti a sejtek és szövetek regenerálódását, a benne található glikogen pedig energiaforrás a máj számára.

## ***Ásványi anyagok és vitaminok neurózis ellen***

Modern korunkban a lelki terhek alatt görnyedező, állandó stresszben élő emberek körében növekszik az idegbetegségek, hisztériás tünetek előfordulása, s nem csodálkozhatunk, hogy ennek talaján egyre szaporodnak a hátborzongató bűncselekmények. Az Egyesült Államokban évente mintegy 1,7 millió súlyos bűncselekményt követnek el, s a helyzet ettől nem sokban különbözik Japánban sem.

Bár az idegrendszeri problémák nem vezetnek feltétlenül bűncselekményekhez, manapság alig találunk olyan embert, aki ne lenne időnként kimerült, szellemileg és lelkileg kiegyensúlyozatlan állapotban. A fizikai és szellemi kimerültség hatására fokozódik a hipofízis működése, a mellékvesekéreg hormon termelése. Ezek a reakciók az élő szervezet védekező mechanizmusának megnyilvánulásai, melyek képessé teszik, hogy alkalmazkodjon a megváltozott külső környezethez.

A hormonális anyagcsere felgyorsulása miatt ugrásszerűen nő a sejtek ásványi anyag – kálium, kalcium és magnézium – és vitamin felhasználása, kibocsátása. Ha ebben a helyzetben nem áll rendelkezésre azonnali és bőséges utánpótlás, a szervezet nem képes a stressz további kompenzálására. A stressz súlyosbodása tovább növeli az ásványi anyag és vitamin felhasználást, s így már ki is alakult az ördögi kör.

Az ideges tünetek mérséklésének szokásos „gyógymódja” a különféle nyugtatók alkalmazása, melyek nagy része altatóul is szolgál. Hosszú

távú alkalmazásuk esetén számolnunk kell mellékhatásaikkal, melyek a zöldárpa kivonat, mint természetes harmonizáló hatású, neurózis kialakulását megelőző szer esetén fel sem merülnek.

## ***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 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.

## ***SOD leukémia és diffúz kollagén betegség ellen***

A rák a sejtek kontrollálatlan, gyors osztódásából és növekedéséből indul ki, melyhez tápanyagként a szomszédos sejteket használja fel. Feltételezhető, hogy létezik egy enzim, amely képes megakadályozni a rákos sejtek osztódását és növekedését. Ezt a feltevést Dr. Kazue Sato a Japán Takasaki Nemzeti Kórház Radiológiai Osztályának vezetője a Japán Onkológiai Egyesület 34. Kongresszusán ismertette előadásában.

Dr. Sato kijelentette:

„Az ember rendelkezik azzal a képességgel, hogy antitesteket hozzon létre a szervezetébe kerülő idegen anyagok hatástalanítása és eltávolítása érdekében. Ez a folyamat a figyelő és védő sejtek rendszerén keresztül valósul meg, melyek azonnal jelzik az antigének behatolását, jelenlétét.



A rák kialakulására feltételezhetően ennek a védekező mechanizmusnak a gyengülése, átmeneti működési zavara adja meg a lehetőséget.”

Ez a tézis képezte Dr. Sato rákterápiájának kiinduló pontját. Páciensei immunrendszerét enzimekkel erősítette, s valóban kiemelkedő eredményeket ért el, amit az is bizonyít, hogy a terápia a klinikán kezelték mindössze 3,1%-ánál volt hatástalan.

Az Egyesült Államokban egy klinikán SOD enzimet adagoltak a sugárkezelt rákos betegeknek a mellékhatások elkerülése érdekében, s az eredményt egyöntetűen sikeresnek ítélték meg.

1976-ban Takashi Sugimura, a Japán Nemzeti Rákkutató Intézet igazgatója egy kísérletről szóló beszámolójában közölte, hogy az erősen megsütött, megégett hal maradványainak vizsgálatakor olyan - Try-P1 és Try-P2-nek elnevezett anyagokra bukkantak, melyeknek rákkeltő hatása 10-20-szor erősebb, mint a cigarettában található benzopyrénnek.

Azt már régóta tudjuk, hogy a sült hús, melyet naponta fogyasztunk, megégett részeinél rákkeltő anyagokat tartalmaz, de arra is fény derült, hogy egyes aminosavak elégecekor ugyanaz a rákkeltő anyag jön létre.

Dr. Sugimura megállapítása szerint a rákkeltő Try-P1 és Try-P2 anyag az emberi géneket tartalmazó DNS molekulákban olyan változásokat idéznek elő, melyektől azokban bármikor rákos burjánzás indulhat meg.

Évekkel ezelőtt a zöldárpával folytatott kísérletek során felfedeztem egy olyan enzimet, amely ezeket a rákkeltő anyagokat hatástalanítani képes. 1979-ben sikerült kivonnunk a zöldárpából ezt az anyagot (heme-protein), s a Japán Gyógyszerészeti Tudományos Egyesület ülésén bejelentettük a felfedezést, amely nagy szenzációt keltett.

Takekazu Horio professzor a következőképpen kommentálta a hírt:

„Az eredmények önmagukért beszélnek, de ennek a csodálatos hatóanyagnak a kivonását mégis meglepő sikernek tekintem. Az eddig ismert rákkeltő anyagok közül a Try-P1 és Try-P2 tekinthető a legveszélyesebbnek, s a zöldárpa esszencia kétségkívül alkalmas ezeknek a mérgező anyagoknak a közömbösítésére.”

## ***Kataláz - kulcs a rák titkának megfejtéséhez***

Az előzőekben részletesen foglalkoztam a SOD enzimnek a rák megelőzésében és kezelésében betöltött kiemelkedő szerepével, most

egy másik, rákterápiában felhasználható anyagról, a kataláz nevű - légszében, gázcsereben résztvevő enzimről - szeretnék szót ejteni.

Ez az enzim a sejtekben fékezi az oxidációs folyamatot. A sejtekben a gázcsere során melléktermékként hidrogén-peroxid ( $H_2O_2$ ) keletkezik, mely anyagot egyébként gyakran alkalmazzák fertőtlenítő szerként, s fehérjéket megalvasztó hatása is ismert.

A kataláz enzim képes a mérgező hydrogen-peroxidot vízzé és oxigénné lebontani. Az egészséges sejtek szükségszerűen tartalmazznak katalázt, míg a rákos sejtekben ez igen kis mennyiségben van jelen. A normál sejtektől eltérően a rákos sejtek anaerob módon élnek, vagyis nem vesznek fel oxigént sem a levegőből, sem a vérből, az anyagcserejükhöz 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 hydrogen-peroxid keletkezik. Az egészséges sejtekben a kataláz azonnal működésbe lép, s lebontja azt vízre és oxigénre. Ezzel szemben a rákos sejtek, melyek alig tartalmazznak katalázt, nem képesek lebontani a hydrogen-peroxidot, s jó esetben elpusztulnak tőle.

## ***A vas és rézionok rákellenes hatása***

A kataláz enzim és a rákos sejtek összefüggésével kapcsolatban szeretnék ismertetni egy kísérleti eredményt, amely ismételten aláhúzza az ésszerű táplálkozás fontosságát. A kísérlet főszereplője a tej - egyik legnépszerűbb ételünk-italunk.

Álljon itt elől a kísérletek eredményének tömör összefoglalása: a tej csökkentheti a kataláz enzim aktivitását a testfolyadékokban.

A kísérletek során patkányok nagy mennyiségű tehéntejet kaptak, melynek eredményeként a kataláz enzim aktivitása egyértelműen csökkent. Az anyagcsere során ez a hidrogén-peroxid szint növekedéséhez vezetett, mely káros hatással volt a sejtekre.

Egy másik kísérlet során bebizonyosodott, hogy a sok tejet tartalmazó étrend a katalázon kívül a gázcsereben szintén résztvevő cytochrom-oxidáz enzim szintjét is csökkentti.

Megfigyelések szerint ezeket a reakciókat a vas és réz ionok viszonylagos hiánya váltja ki, ugyanis a tej csak igen kis mennyiségben tartalmazza ezeket. A kataláz egy vas iont tartalmazó enzim, míg a cytochrom-oxidáz mind vas, mind réz iont tartalmaz. A szervezet csak abban az esetben képes ezeket az enzimeket kellő mennyiségben előállítani, ha a vér sok vas és réz iont tartalmaz.

A tej igen kevés vas és réz iont tartalmaz. S ez nemcsak a teje vonatkozik, hanem – többek között – a vajra, hántolt rizsre és fehér kenyérré is. Ha a napi étrendben az ilyen jellegű, finomított élelmiszerek kerülnek túlsúlyba, ez magával vonja a fontos enzimek aktivitásának csökkenését, mely szélsőséges esetben rák kialakulásához vezethet. Láthatjuk, mennyire messzire vezet, s mindennapi életünk milyen széles területére terjed ki a rák megelőzés érdekében tett apró lépések sorozata.

## ***A rák megelőzése zöldsárpa kivonattal***

Körülbelül két évvel ezelőtt találtam a zöld árpában egy speciális anyagot, s felkértem a Tokioi Chemoterápiás Rák-Központot, hogy végezzék el az anyag antikarcinogén hatásának tesztelését. A kísérletek egyértelműen bizonyították, hogy a szer alkalmas bizonyos fajtájú ráksejtek elpusztítására. Ugyanakkor azt tapasztaltam, hogy az anyag önmagában, izolált formában már nem produkált hasonló eredményt. Ennek okát még nem sikerült egyértelműen meghatároznom, de feltételezhető, hogy a rákellenes hatást nem egy különálló, tiszta vegyület eredményezi, hanem az csak a zöldsárpa más-összetevőivel kölcsönhatásba lépve valósul meg.

A zöldsárpa számos alkotóeleme további vizsgálatra érdemes, s ezek közül az egyik csoport az ún. mucopolysacharidok, melyek nagy figyelmet érdemelnek, mint a rák immunológiai megközelítésű gyógyításának lehetséges eszközei.

Régebben, amikor alkalmam nyílt beszélni a néhai Dr. Tomizo Yoshidával, a Japán Rákintézet igazgatójával, nagy érdeklődést mutatott a zöld árpa esszencia iránt, kérésemre beleegyezett, hogy a Chemo-

terápiás Központban megvizsgálják a zöldárpa rákos sejtekre kifejtett hatását. Bár a tesztek nem mutattak ki számottevő, gyógyszerészetileg értékelhető hatást, az mindenesetre megállapítást nyert, hogy az esszencia nagyon nagy mennyiségben tartalmaz mucopolysacharidokat.

Egy régi népi gyógymód szerint az árpagyöngy egyik itt honos fajtáját használják a szemölcsök eltávolítására. A gyöngyárpa a pázsitfűfélék családjába tartozik és nagyon gazdag mucopolysacharidokban. Egy kísérlet során Ehrlich hasvízkór-tumorral fertőzött egereknek árpagyöngy kivonatot adagoltam, melynek hatására állapotuk gyorsan javult.

A cortinellus shiitake és a polypore (fomes glaucotus) gombakivonatok szintén mucopolysacharid tartalmuk és rákellenes hatásuk révén váltak ismertté. Ugyanezen okból egy időben a bambusz számított a legnépszerűbbnek.

Általánosságban elmondható, hogy a pázsitfűfélék nagy mennyiségű mucopolysacharidot tartalmaznak, de még rajtuk is túltesz a zöldárpa kivonatot. A specifikus gyógyhatások teljes körű leírásához azonban még további klinikai tapasztalatokra van szükség, mindenesetre a zöldárpa esszencia rákellenes hatása már bizonyítottnak látszik.

Hosszú ideig kényelmesen eléledgelünk a tejtermékek, a hús és tojás túlsúlya mellett, s szemléletünket jelentősen befolyásolja az állati fehérjék és kalóriák fontosságát túlhangsúlyozó, a profit érdeket az egészségügyi szempontok elé helyező reklámok áradata.

Úgy vélem, hogy a rák megelőzésének egyik fontos tényezője, az élő zöld növények arányának növelése a napi táplálkozásban. A zöldárpa esszencia jelentős mennyiségben tartalmaz aktív, természetes eredetű enzimeket, katalázt és cytochrome oxidázt. Nem célo, hogy a zöldárpa esszenciát, mint egyedüli üdvözítő megoldást tüntessem fel, túlértékelve a többi táplálék-kiegészítő készítménnyel szemben, de azt le kell szögez-nem, hogy az átlagos napi gyorsétkezés mellett – egészségünk érdeké-ben – szükségünk van bizonyos zöld-többletre.

## ***Az elrákosodott DNS gyógyítása***

Dr. Ames, Nobel-díjas amerikai orvos egy nagyon egyszerű módszert dolgozott ki a rákkeltő anyagok felismerésére. A különféle anyagok teszteléséhez szalmonella baktériumokat használt fel. Azóta sok gyógyszert,

vegyszert, élelmiszer adalékot, mezőgazdasági rovar- és gyomirtó szert, környezeti szennyező anyagot, kipufogógázt vizsgáltak meg az Ames-módszerrel, s számos rákkeltő anyagra bukkantak.

Figyelemre méltó, hogy több ezer bizonyult rákkeltő hatásúnak azok közül a vegyi anyagok közül, melyekkel nap, mint nap kapcsolatba kerülünk. További vizsgálatok megállapították, hogy ezeknek az anyagoknak mintegy 80 %-a nitrogén-oxid származék. Ezen felbuzdulva azonnal kísérletekbe kezdtem, hogy megtudjam, vajon hatékony-e a zöldárpa esszencia a rákkeltő, nitrogén-oxid tartalmú anyagok ellen. A kísérletek igazolták feltételezésemet, s megnyugtató eredményt adtak a kivonat hatékonyságát illetően.

1981. áprilisában fejeződtek be Dr. Hottával, a Californiai Egyetem biokémikus professzorával folytatott közös kutatásaink, melyeknek eredményét a Japán Gyógyszerészeti Tudományos Egyesület ülésén jelentettem be. Eredményeink korszakalkotónak számítottak, s a vezető japán újságok címlapjára került az ezzel kapcsolatos híradás. Felfedezésünk tömör lényege, hogy rákkal megfertőzött, rosszindulatú burjánzásnak indult DNS molekulákat az árpa fiatal leveléből kivont nedv segítségével sikerült tökéletesen egészséges állapotba visszarendezni.

A rákkeltő nitrogén-oxidok jelen vannak sok olyan ételben, melyeket naponta fogyasztunk. Ezek származhatnak légszennyeződésből, vagy lehetnek kóolaj származékok is, melyek vízben vagy folyékony táplálékban oldott formában kerülnek a szervezetbe. Ezen veszélyes anyagok ismertetőjele, hogy nevük általában a nitro- előtaggal kezdődik, például nitrobenzol vagy nitrophenol. Felhívom a figyelmet a 4-nitroquinolin-oxidra (4NQO), melynek rákkeltő hatása különösen erős.

Sajnos, napjainkban a rákkeltő anyagok özönében élünk, s alig van rá módunk, hogy kivonjuk magunkat hatásuk alól. Önvédelmi intézkedésként, a zöldárpa esszencia rendszeres fogyasztásával jelentősen csökkenthetjük a daganatos betegségek kialakulásának veszélyét.

Valójában sok más friss, zöld levelű zöldségfélével is hasonló hatást érhetünk el, de főzés, melegítés hatására ezek a növények elveszítik mérgeket közömbösítő tulajdonságukat.

A zöldárpa esszencia az enzimeken kívül lecitin jellegű anyagokat is tartalmaz, s mindezek kölcsönhatása biztosítja a röntgen-sugárzás vagy környezeti ártalmak miatt elrakosodott DNS-molekulák normál állapotának visszaállítását és fenntartását.

## 7. GYÓGYÍR SOK-SOK BETEGSÉGRE

### *Olasói levelek*

#### *A zöldárpa esszencia visszaadja egészségünket*

A zöldárpa esszencia bevezetésével célom az volt, hogy egy egészséges alternatívát nyújtsak az egyre szélesebb körben terjedő egészségtelen, értékes tápanyagoktól mentes gyorsétkező láncok igénybevétele mellett. Egy valóban egészséges táplálékkal segítséget kívántam nyújtani azoknak, akiknek egészsége a helytelen étkezés vagy a szintetikus gyógyszerek mértéktelen fogyasztása miatt megrendült.

Abban az időben a zöldárpa esszenciára, csak mint kiemelkedően értékes, természetes tápanyagra gondoltam, s eszembe sem jutott, hogy segítségével súlyos betegségek kezelhetőek és gyógyíthatóak meg. Továbbgondolkodásra készítetett azonban az a sok ezer levél, melyet a zöldárpa esszencia fogyasztóitól kaptam, akik saját példájukkal bizonyították a kivonat csodálatos gyógyító hatását, és hatékonyságát számos olyan betegség esetén, melyekkel szemben a hagyományos orvostudomány tehetetlennek bizonyult.

Néhányat kiválasztottam azok közül a levelek közül, melyek az általam alapított Zöld Mozgalom és Egészség Egyesületéhez érkeztek, hogy ezek segítségével is érzékeltessem, milyen széles azon tünetek, panaszok, betegségek köre, melyeknél a zöldárpa esszencia hatékony segítségnek bizonyult. Kérem, vegyék figyelembe, hogy az alábbi levelek nem tudományos igényességgel íródtak, s azok nem klinikailag ellenőrzött eseteket mutatnak be, csupán egyszerű, hétköznapi emberek saját tapasztalatait tartalmazzák.

#### *Asztma és ekcéma*

Egy fiatal diáklány, Michiko Nogami a következőkről számolt be levelében:

„Most 17 éves vagyok, gyermekkorom óta asztmatikus problémáim vannak, s gyakran visszatérő ekcémám is évek óta kínoz. Kipróbáltam számos gyógymódot, de az orvosi kezelések csak igen csekély enyhülést hoztak.

Amint értesültem a zöldárpa esszencia gyógyhatásáról, azonnal kipróbáltam azt, s egy hónap elteltével már nyoma sem volt rajtam az ekcémának. Ezzel egyidejűleg asztmás rohamaim is ritkábban jelentkeztek, s lefolyásuk sokkal enyhébb volt. Tovább folytattam a zöldárpa kúrát, s hat hónap múlva örömmel tapasztaltam, hogy asztmás panaszaim teljesen megszűntek, bőröm tisztább és szebb, mint valaha. Szinte hihetetlen számomra, hogy gyógyszerek nélkül ilyen hatalmas változás következhetett be.”

## ***Elhízás***

Súlyproblémájáról panaszkodott egy 60 éves hölgy, Fumiko Yoshioka:

„Meglehetősen alacsony vagyok, s ehhez képest súlyom aránytalanul nagy (65 kg). Emellett magas a vérnyomásom, s gyakran kínoz vállfájdalom. Egy természetes táplálékokról szóló könyvben olvastam a zöldárpa esszenciáról, s nyomban ki is próbáltam. Korábban időnként vérnyomáscsökkentő tablettát is szedtem, de a kúra megkezdésekor ezt is abbahagytam, mivel éreztem, hogy a zöldárpa kivonat egyéb természetes ételekkel együtt fogyasztva hatékonyabb lesz.

Néhány hét után örömmel számolhatok be arról, hogy már csak igen ritkán jelentkezik vállam merevséggel járó fájdalma, és testsúlyom is csökkent 5 kg-mal. Természetesen nem hagyom abba a zöldárpa esszencia fogyasztását, hiszen közérzetem azóta kitűnő, s szeretnék még néhány kilótól megszabadulni.”

## ***Szépségápolás, a bőr megfiatalítása***

A 44 éves Miyoko Hashizume asszony elégedetlen volt külsejével:

„Egy nőknek szóló magazinban érdekes cikket olvastam a zöldárpa esszenciáról. Úgy gondoltam, én is kipróbálom, hiszen nincs veszteni valóm, mivel arcom évek óta sápadt, színtelen, bőröm fáradt és szinte élettelennek tűnő volt.

Hat hónapja szorgalmasan fogyasztom a kivonatot, s annak ellenére, hogy ugyanazokat a kozmetikai szereket használom, sminkemen semmit sem változtattam, barátaim nem győznek csodálkozni azon a változáson,

mely már nem csupán arcomon, hanem egész testemen látható. Férjem szerint éveket fiatalodtam, így a zöldárpa mindennapi étkezésem részévé vált, s eszemben sincs abbahagyni.”

### ***Durva bőr, pattanások***

Egy fiatal hölgy, a 25 éves Noriko Kojó teljesen tanácstalan volt bőrének állapota miatt:

„Bőröm egész testemen száraz és durva volt, s arcomon időnként mitesszerek, pattanások éktelenkedtek. Ennek oka valószínűleg gyengén működő emésztőrendszerem, visszatérő gyomor- és bélproblémáim voltak. Panaszaim enyhítésére rendszeresen emésztő enzimeket szedtem és ezeket aloé vera kivonattal egészítettem ki, de keserű íze és rossz illata miatt sokszor képtelen voltam bevenni, végül abbahagytam a kúrát.

Barátom javaslatára kipróbáltam a zöldárpa esszenciát, s meglepetésemre, minden kellemetlenség nélkül képes voltam meginni. Három hónapon keresztül, napi két-három alkalommal, egy nagy kanálnyi zöldárpa kivonatot vettem be. A kúra ideje alatt pattanásaim fokozatosan eltűntek, s bőröm visszanyerte régi bársonyosságát. S amire nem is számítottam, gyomor- és bélbántalmaim teljesen megszűntek.

Azóta az irodában, amikor kolléganőim kávéznak, én is velük tartok, de én gyümölcslevet kortyolgatok zöldárpa kivonattal.”

### ***Vérszegénység***

A 21 éves Kazuko Onoshi egészségügyi panaszai miatt már alig tudta elvégezni munkáját:

„Évek óta vérszegénységben szenvedtem, s gyakran kaptak el szédülési rohamok, még akkor is, amikor épp sürgős munkám volt, és fontos lett volna, hogy helytálljak, hogy koncentrálni tudjak. Számos gyógyszert kipróbáltam, de ismerőseim javasolták, hogy ne támaszkodjak csupán a gyógyszerekre, hanem próbáljak meg más eszközökkel is javítani állapotomon.

Ilyen előzmények után kezdtem el zöldárpa esszenciát fogyasztani reggel közvetlenül felkelés után éhgyomorral, valamint este lefekvés



előtt egy-egy kanálnyit, egy pohár vízben feloldva. Két hónap elteltével, a tükörbe nézve meglepetten láttam, hogy arcszínem egészen megváltozott, egész testem megtelt étellel, s már nem is emlékszem rá, mikor szédültem utoljára. Még egy változást tapasztaltam, melynek eddig nem tulajdonítottam különösebb jelentőséget, lehet, hogy még a szemem is megjavult, mert esténként nincs annyira elfáradva, mint eddig.

Talán furcsán hangzik, de azóta úgy tekintek a zöldárpa esszenciára, mint legfőbb orvosomra.”

### ***Szexuális élet, csökkent potencia***

Egy magát megnevezni nem kívánó, 35 éves férfitől kaptam a következő levelet:

„Nemrég múltam 35 éves, és gyakran érzem magam teljesen kimerültnek, ilyenkor szinte minden erőm elhagy, alig élek. Tisztában vagyok vele, hogy ezt főként túlhajszolt munkatempóm okozza, de amikor ez az állapot egyre gyakrabban ismétlődött, félni kezdtem, hogy nem leszek képes normális, teljes értékű életet élni. Ráadásul szexuális vágyaim is teljesen megszűntek, s megrémültem, amikor belegondoltam, hogy 35 évesen ez mennyire természetellenes dolog. A helyzet egyre rosszabbodott, és én egyre idegesebb és csalódottabb lettem.

Ekkor javasolta feleségem a zöldárpa esszenciát, melyet – csupán az ő kedvéért – elkezdtem szedni, de egy percig sem hittem benne, hogy ez segíteni fog. Azóta hat hónap telt el, változatlanul sokat dolgozom, de ennek ellenére energikusnak, frissnek érzem magam, életerőm visszatért. Még a pocakom is kisebb lett, s nem is kell mondanom, hogy szexuális életem újra a régi.

El kell ismernem, hogy eddig nem vettem komolyan, sőt nevetségesnek tartottam, hogy valaki képes hinni ezekben a „zöld csodaszerekben”, s ezek után sem említem senkinek, de nagyon hálás vagyok, hogy a zöldárpa segített megoldani legnagyobb problémámat.”

### ***Székrekedés***

Nobuko Shimizu, egy diáklány, aki gyermekkora óta kínlódik szorulásos panaszai miatt:

„19 éves egyetemista vagyok. Ahogy visszaemlékszem, soha nem voltam nyugodt és kiegyensúlyozott, mindig feszültség és türelmetlenség töltött el, kedélyállapotom kiegyensúlyozatlan és hullámzó volt. Sokszor fejemre olvasták, hogy végtelenül határozatlan vagyok, és képtelen még a legapróbb dologban is döntést hozni. Sokat gondolkodtam ezen a problémán, de segíteni nem tudtam rajta, s okát sem ismertem, de úgy véltem kapcsolatban lehet állandó székrekedéssel.

Amikor egyetemista lettem, s elköltöztem otthonról – most egy apartmant bérek – emésztési gondjaim tovább fokozódtak. Egy gyógyszerész javasolta, hogy miután semmi nem segített, próbáljam meg a zöldárpa esszenciát. Eleinte, mivel már ebben sem mertem bízni, csak igen kis adagokat vettem be, de amint érzékeltem, hogy a székletürítés könnyebbé válik, felemeltem az adagot, és rendszeresen szedtem reggel és este.

Nem állíthatom, hogy székletem teljesen rendeződött, de az eddigiéhez képest összehasonlíthatatlanul jobb állapotban vagyok. S ami még ennél is fontosabb, lelkileg is stabilabb, határozottabb vagyok, gyorsabban hozok döntéseket, s összességében elmondhatom, hogy életem teljesen megváltozott.”

### ***Vállizom merevség és lumbágó***

Zanji Matsuyama úr, egy 50 éves buszvezető a következőkről számol be:

„Valószínűleg munkámmal, a több órás egyhelyben üléssel és koncentrációval függ össze, hogy vállaimat gyakran merevnek és fájdalmasnak érzem, s ez sokszor az elviselhetetlenségig fokozódik. Elmentem egy masszórhöz, aki ionizációs terápiával is foglalkozik. Ő javasolta a zöldárpa esszenciát, mert véleménye szerint a masszázs tünetileg segít a vállmerevségen, de véglegesen meggyógyítani nem fogja.

Egy hónappal a zöldárpa kúra megkezdése után vállfájdalmaim véglegesen megszűntek. Hozzá kell tennem, hogy vezetés közben, amikor fáj a vállam, rettenetesen ideges, türelmetlen voltam, most pedig újra élvezem a munkámat.”

## ***Gyomorhurut, gyomorsüllyedés, gyomorfekély***

Egy hatvan éves úrtól, Masayuki Yokotától érkezett az alábbi levél:

„Nagasakiiban kórházi kezelés alatt álltam gyomorfekélyem miatt. Igen sok gyógyszert kellett szednem. Egészen véletlenül hallottam Dr. Hagiwara előadását, s ezt követően nyomban elkezdtem egy zöldárpa kúrát.

Egy hónap leforgása alatt étvágyam sokat javult, s 4 kg-ot híztam. Később a kontroll vizsgálaton megállapították, hogy a gyomromban lévő két fekély közül az egyik tökéletesen meggyógyult. Régebben minden reggel kínzó hányingerrel ébredtem, amióta zöldárpa esszenciát fogyasztok, ez egyszer sem fordult elő.

Meg vagyok győződve arról, hogy a zöldárpa miatt újra visszatért jó étvágyamnak köszönhetem állapotom jelentős javulását, s életerőm visszatérését. Természetesen a zöldárpa kúrát változatlan rendszerességgel tovább folytatom, hiszen bízom benne, hogy hatására hamarosan teljesen egészséges leszek.”

## ***Cukorbetegség***

Az 57 éves Shigeyuki Yamano úr sikeres öngyógyításáról számolt be:

„Egy évvel ezelőtt megállapították, hogy cukorbeteg vagyok. Az előttem álló lehetőségek tanulmányozása után úgy döntöttem, hogy semmilyen szintetikus gyógyszert nem veszek igénybe, kizárólag természetes ételeket fogyasztottam, és zöld növényi nedvekkkel kúráltam magam.

A betegség jelentkezésekor már semmilyen munkát nem tudtam végezni, amely folyamatos figyelmet és kitartást igényelt. A kúra hatására állóképességem, munkabírásom és általános egészségi állapotom hihetetlenül nagymértékben javult.

A zöldárpa esszencia mellett méhpempőt, almaecetet, enzimek-szítményeket, egy bizonyos gomba-kivonatot, és a hachimigan nevű kínai gyógynövény zöld levét is fogyasztottam. Így elég nehéz lenne megállapítani, hogy fentiek közül melyik volt a leghatékonyabb a cukorbetegség gyógyításában.

Saját tapasztalataim alapján biztosan állíthatom, hogy a legeredményesebb gyógymód a gondosan összeállított étrend - a megfelelő gyógy-

növényekkel, gyógyhatású készítményekkel kiegészítve, melyek hatása nem korlátozódik bizonyos tünetek enyhítésére, hanem az egész szervezetet érinti.”

## ***Magas és alacsony vérnyomás***

Egy 33 éves fiatalasszony, Nobuko Natsui extrém magas vérnyomása már-már életét veszélyeztette:

„Harmadik gyermekem születése után vérnyomásom megmagyarázhatatlan módon felszökött, és semmilyen gyógykezelés hatására nem sikerült azt normál értéken tartani. Állandó fejfájás kínozott és bal karom is gyakran zsibbadt. Vérnyomásom olyan aggasztóan magas volt, hogy három hónapon keresztül feküdnöm kellett.

Az előírt gyógyszerek mellett, sógornőm javaslatára zöldárpa esszenciát is fogyasztottam. Körülbelül egy hónap múlva megszűnt állandó fejfájásom, de vérnyomásom csak nagyon lassan, fokozatosan csökkent. Öt hónap múlva a kezdeti 230/130-as értékről 160/100-ra mérséklődött. Ezzel együtt a rendszeres orrvérzés is megszűnt.

Eleinte annyira rosszul voltam, hogy nem volt kétséges, számomra 33 évesen jött el a vég, s ezt biztosan nem élem túl. Mostanában már kezdem elhinni, hogy van jövőm, s felnevelhetem gyermekeimet.”

## ***Szívbetegségek***

Az ötven éves Yuji Koga felesége gyógyulásának történetét osztotta meg velem:

„Feleségem egész életében gyenge fizikumú, beteges alkat volt. Nemrég állapota egészen súlyosra fordult, gondos kivizsgálás után megállapították, hogy igen komoly szívbillentyű rendellenessége van.

Azonnal kórházba utalták, de orvosa őszintén megmondta, hogy kora és legyengült állapota miatt igen kevés az esély, hogy túléljen egy műtétet. Ugyanakkor felhívta figyelmemet, hogy sokat segítene, ha feleségem minél több lúgos ételt fogyasztana. Barátom javaslatára vittem neki zöldárpa esszenciát, bár féltem, hogy mindent elutasító, neurotikus alkat lévén, nem fogja elfogadni. Szerencsére nem így történt, s azóta

rendszeresen, reggel-este megiszik egy-egy pohár vízben oldott zöldárpa port.

A kitartó kúrának köszönhetően megszűnt magas vérnyomás okozta gyakori szédülése, s kedélyállapota is sokkal jobb. Étvágya jelentősen javult, rendszeren táplálkozik, s ennek eredményeképpen újra megerősödött. Eleinte semmi reményünk sem volt rá, hogy meggyógyuljon, s most orvosa közölte az örömhírt, hogy hamarosan hazatérhet.”

### ***Vesebetegség***

Egy anyuka, a 35 éves Masae Yamamura kisfia betegségéről számolt be:

„Legidősebb fiam negyedik osztályos az általános iskolában. Vesebetegsége miatt gyakran kerül kórházba, ahol a kezelésekkkel átmenetileg némi javulást érnek el, de általában három hónap elteltével újra visszaesik eredeti állapotába. Olyan sokat hiányzott az iskolából, hogy képtelen volt bepótolni lemaradásait, és lépést tartani osztálytársaival.

Egészen véletlenül szereztem tudomást a zöldárpa esszencia gyógyító hatásáról egy ismerősünktől, akinek vesebetegsége végleg elmúlt tőle. Mint a szalmaszálba kapaszkodó fuldokló, minden lehetőséget megragadva, azonnal bevitettem fiamnak a kórházba az esszenciát, s amikor kijött onnan, további egy évig folytattuk a kúrát. Időközben megpróbáltam csökkenteni táplálékában az állati fehérje mennyiségét, s növényi fehérjékkel helyettesíteni azt.

Néhány hónap elteltével vizelete sokkal tisztább, átlátszóbb lett, és könnyebben is ürült. Megszűnt az ödémásodás, mely rendszeresen jelentkezett, amikor fáradtabb volt, s szemei sem olyan fátyolosak, mint régebben. Már egy éve nincs szüksége kórházi kezelésre, s bár állapota még nem tökéletes, de egyetlen napot sem hiányzik az iskolából.

Meggyőződésem, hogy fiamat nem a gyógyszerek, hanem az egészséges táplálkozás és a zöldárpa esszencia mentette meg.”

### ***Zsugorral járó májgyulladás***

A következő levelet egy osakai úrtól, a 41 éves Zennosuke Yamaguchitól kaptam:

„Saját kis cégemet vezetem, mely rengeteg munkával jár. Valószínűleg agyondolgoztam magam, s igen sokat ittam az üzleti partnereim

részére rendezett vacsorákon, találkozókon, ez vezetett májbetegségemhez, mellyel három hónapot kórházban kellett töltenem. Amikor kienedtek, ismét nyakig merültem a munkámba, s egy kontroll vizsgálaton megállapították, hogy állapotom tovább súlyosbodott.

Ez a helyzet már komolyan elgondolkodtatott, kétségtelenül választanom kellett a cégem és az egészségem között, mely nem mutatkozott könnyű döntésnek. Egyre rosszabbul lettem, s egyik üzletfelem tanácsára elkezdtem zöldárpa esszenciát fogyasztani. Bár képtelenségnek tartottam, hogy ez segíthet, végső kétségbeesésemben napi öt pohár esszenciát ittam meg. Még ma sem értem, miért, de két hónap múlva tökéletesen egészségesnek éreztem magam. Sem orvosaim, sem jómagam nem tudtuk elhinni, hogy ez lehetséges, de az ismételt vizsgálatok bizonyították, hogy májam valóban újra normálisan működik.

Cégem jobban virágzik, mint valaha, munkámat frissen, energikusan végzem, ennek ellenére erős és egészséges vagyok. S ami a zöldárpa esszenciát illeti, mi ez, ha nem csoda?”

### ***Egy rákos beteg esete***

Az 58 éves Junji Ishiyama megosztotta velem sikeres gyógyulásának történetét:

„Korai stádiumban lévő gyomorrákot diagnosztizáltak nálam. Ezt követően hat hónapig egy speciális diétát folytattam, amely főként hán-tolatlan rizsből és zöldségekből állt, s egyidejűleg egy Suzuki-féle látható sugárkezelést is kaptam. Körülbelül egy hónappal ezelőtt elkezdtem inni a japán naspolya levelének főzetét, s ezt Suzuki doktor javaslatára zöldárpa esszencia fogyasztásával is kiegészítettem.

A hat hónapos időszak után végzett kontroll vizsgálat bizonyította, hogy már nyoma sincs a daganatnak, sőt állandó székrekedésem is megszűnt. Gyomrom és beleim kitűnő állapotban vannak, emésztésem tökéletes, mozgásom is könnyedebbé vált. Lehet, hogy meglepően hangzik, de még a betegségem előtti időszaknál is energikusabbnak és egészségesebbnek érzem magam.”

### ***A zöldárpa esszencia, mint az öngyógyítás eszköze***

A fenti levelek tanúsítják, hogy a zöldárpa esszencia éppoly hatékony

elhízás vagy bőrproblémák esetén, mint a szívbetegségek vagy a rák gyógyításának elősegítésében. Hogyan lehetséges ez?

Úgy hangzik, mintha egy általános csodaszert találtam volna fel, s ezt ajánlanám válogatás nélkül minden baj orvoslására. Épp ellenkezőleg, óva intek mindenkit attól, hogy a zöldárpa esszenciát, mint betegségek kizárólagos gyógymódját alkalmazzák. Az elmúlt évszázadok során a mindent gyógyító csodaszereket mindig gyanakvás és elutasítás övezte - sok esetben teljes joggal.

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 állapotunkhoz való tárgyi-lagos, egészséges hozzáállás, mely távol tart bennünket a szervezetünkre romboló hatással bíró megrögzött, rossz szokásoktól.

Úgy vélem a zöldárpa esszencia nyilvánvaló hatékonysága, s a róla szóló levelek érzékeltetik, milyen messzire tévelyedtünk el az egyszerű, tiszta, a természet törvényei által vezérelt élettől.

## Utószó

Két évvel ezelőtt, amikor egy Brisbane-i kiállításon először találkoztam a zöldárpával, hasonlóképpen értetlenül és kételkedve fogadtam, mint ahogy valószínűleg Ön is.

A zöldárpával kapcsolatban minden szakirodalmat felvásároltam, lefordítottam, da a dolog igazából akkor kezdett érdekessé válni, amikor megértettem dr. Yoshihide Hagiwara professzor filozófiáját: „Az ember nem egy éppen összecsuklás előtt álló gép, amit állandóan tablettákkal, infúziókkal, sugárkezelésekkel kell talpon tartani, hanem egy csodálatos teremtmény, akinek fantasztikus erejű öngyógyító képessége van. Ahhoz, hogy megőrizzük az egészséget és legyűrjük a betegséget, a szervezet belső erőit kell talpra állítani.”

Természetesen nem feledkezhetünk meg arról sem, hogy a betegségek kialakulásának, rossz közérzetünknek a széles körű környezeti szennyezéseken túl nagyon komoly lelki kiváltó okai vannak. El kell tudni helyeznünk magunkat abban a világban, ahol az ember a természettől elszakadva sok esetben multinacionális cégek pszichológiai bombáitól befolyásolva, de mindenféleképpen a pénzisztenség görnyesztő terhe alatt kell élniük, és megtalálni önmagunkat.

A táplálkozásterápia csak nekünk magyaroknak egy új fogalom. Ez a tudomány arról szól, hogy – odafigyelve tápanyagbevitelünkre, étkezési szokásainkra – a betegségek nagyon nagy része megelőzhető, akut betegségek meggyógyíthatók. A szervezet támogatása minden síkon elengedhetetlen. Szükségünk van az éltető napfényre, a mozgásra és minden olyan ásványi anyagra, vitaminra, enzimre stb., ami az élet kialakulásának a pillanatában is rendelkezésre állt.

A zöldárpa azért csodálatos, mert egyrésztől tökéletesen táplálja a testet, másrésztől az enzimek kifogyhatatlan tárházát biztosítja szervezetünknek – itt elsősorban a májra és belső elválasztású mirigyekre gondolok –, olyan nélkülözhetetlen támogatói az egészségnek, amelyet nem nélkülözhetünk. Természetesen, akinek módja van arra, hogy nap mint nap vegyszer és műtrágyamentes friss zöldségek, gyümölcsök levéből facsarja magának az éltető leveket, azoknak feltétlenül azt ajánlom. Akik élnek az urbánus mindennapok szürke egyhangúságát, ahol táplálékaink nélkülözik a természet friss erőit, azoknak nélkülözhetetlen lesz a zöldárpa por, vagy tablettá fogyasztása.

Miközben gondolataimat szedtem össze, hogy mit írjak Önnek



utószó gyanánt, megszólalt a telefon, és egy régi ismerősöm hívott fel, aki több műtéten esett át, de a bélrendszerét, emésztését semmi sem tudta helyrehozni. Elmondta, és megköszönte, hogy az én segítségével meggyógyult. Évekkel ezelőtt a kombuchával segítettem, ami megoldotta évtizedes bélpanaszait. Az utóbbi időben zöldárpat is tudtam neki adni, amitől teljes fizikai és szellemi frissességét, életerejét visszanyerte. Amit megosztani kívánt velem, az volt, hogy a papayás kombucha teába tett zöldárpa por csodálatos hatással volt rá. „Ez egy verhetetlen páros!” „Igen” – válaszoltam, a kombucha egy tökéletes katalizátor, ami hozzásegíti a bevitt tápanyagok megfelelő felszívódását a szervezetbe és a zöldárpa valóban egy mindentadó teljes értékű táplálék.

- János Csiki -

*A könyv elolvasásával kapcsolatos írásos észrevételeket szívesen fogadom.*

*Amennyiben a zöldárpa kivonat fogyasztását követően egészségi állapotában jelentős változás történik, úgy ennek élményét ossza meg velünk. Ezekből az olvasói levelekből a későbbiekben kiadványt készítünk.*











# ZÖLDÁRPA

• a mindentadó táplálék •

○

Dr. Yoshihide Hagiwara

# ZÖLDÁRPA

• a mindentadó táplálék •  
O

Dr. Yoshihide Hagiwara

*Vízterítő*  
*Kiadó*  
1999



# Tartalom

Zöldárpa, a mindentadó táplálék.....	6
A zöldárpa esszencia első pillanatásra .....	7
Előszó .....	7
Bevezető.....	9
A zöldárpa a XXI. század élleme .....	11
<b>1. A MEGROMLOTT EGÉSZSÉG KORA.....</b>	<b>15</b>
<i>Hippokratész víziója .....</i>	<i>18</i>
<i>Toxikus anyagok a környezetben .....</i>	<i>21</i>
<i>Mesterséges anyagok a táplálkozásban .....</i>	<i>23</i>
<i>A tartósított élelmiszerek fogyasztása =     a tápanyagok pusztulásával .....</i>	<i>25</i>
<i>Mezőgazdasági tömegtermelés =     íztelen, szagtalan, vegyszerkezelt zöldségek .....</i>	<i>27</i>
<i>A hiányos táplálkozás és a bennünk     rejlő agresszivitás összefüggése .....</i>	<i>28</i>
<i>Mesterséges élelmiszerek genetikai hatásai =rendellenes     sejtosztódás, rákos megbetegedések kialakulása .....</i>	<i>29</i>
<b>2. A ZÖLD FORRADALOM HARCA A KEMIKÁLIÁK     ÉS A GYÓSZEREK ELLEN .....</b>	<b>31</b>
<i>Az egészséghez egy út vezet: a természetén keresztül .....</i>	<i>31</i>
<i>A természet legjobb nyersanyagainak analízise .....</i>	<i>32</i>
<i>A spenót, a chlorella és más közismert ételek .....</i>	<i>33</i>
<b>3. A ZÖLDÁRPA ESSZENCIA.....</b>	<b>39</b>
<i>Az ideális gyors-táplálék kritériumai .....</i>	<i>39</i>
<i>Hatásosabb, mint a nyersen megevett zöldség .....</i>	<i>39</i>
<b>4. A LEGGAZDAGABB TÁPANYAGFORRÁS .....</b>	<b>42</b>
<i>Az öt legfontosabb tápanyag .....</i>	<i>42</i>
<i>Ásványok – az élet körforgása .....</i>	<i>44</i>
<i>Az ásványok mennyisége és egyensúlya –     mint az egészség kulcskérdése .....</i>	<i>45</i>
<i>A lúgosító ételek királya .....</i>	<i>46</i>
<i>Candida és a lúgos ételek.....</i>	<i>47</i>

<i>Kimerültség = kálium hiány</i> .....	50
<i>Vitaminok – az egészség őrei</i> .....	53
<i>Fehérjék – az élet építőkövei</i> .....	57
<i>Klorofill – a nap energiájának tárháza</i> .....	59
<i>Hogyan lesz a „zöld vérből” piros vér?</i> .....	61
<i>Enzimek – az életfunkciók szabályozói</i> .....	63
<i>Több mint 3000-féle enzim ismert</i> .....	63
<b>5. AZ ALKATI ADOTTSÁGOK ÉS A BETEGSÉGEK</b>	
<b>ÖSSZEFÜGGÉSE</b> .....	67
<i>Az embert egészségesnek teremtették – avagy a XX. század egészséges emberéről szőtt rózsaszín álmok?</i> .....	67
<i>Gyógyszerfüggőség, kontra egészséges életmód, táplálkozás</i> .....	68
<i>A szintetikus gyógyszerek mellékhatási</i> .....	70
<i>Zöldárpa hatása a mellékvesekéreg működésére</i> .....	71
<i>A zöldárpa javítja a bél perisztalikáját</i> .....	72
<i>Mi irányítja az életfunkciókat?</i> .....	72
<i>A sejtépítés elősegítése</i> .....	73
<b>6. TÁPLÁKOZÁS AZ EGÉSZSÉG JEGYÉBEN</b> .....	76
<i>Egy táplálék, amely gyógyít</i> .....	76
<i>A bőr, mint szervezetünk tükörképe</i> .....	76
<i>Egy világhírű hajápoló szer</i> .....	78
<i>A sejtek öregedésének lassítása</i> .....	79
<i>Pigmentek felhalmozódása a bőrön</i> .....	80
<i>Fogyókúra zöldárpával</i> .....	81
<i>Fogyókúra gyümölcsökkel – egy hiú ábránd</i> .....	83
<i>Bőjt zöldárpa kivonattal</i> .....	83
<i>Zöldárpa székrekedés ellen</i> .....	84
<i>Zöldárpa – a vérszegénység gyógyításában</i> .....	84
<i>A klorofill csodálatos dezodoráló hatása</i> .....	85
<i>A klorofill gyulladáscsökkentő hatása javítja a dezodorálás hatásfokát</i> .....	86
<i>Fizikai erő és egészség – mint a potencia alapfeltételei</i> .....	87
<i>A zöldárpa javítja a spermiumok életképességét</i> .....	87
<i>Zöldárpa – a stressz leküzdésére és a keringés javítására</i> .	88
<i>A táplálkozás hatása az allergiára és az asztmára</i> .....	89

<i>A mellékvesekérgi hormonok szedése a betegségeket krónikussá tesz</i> .....	90
<i>Ásványi anyagok allergia ellen</i> .....	91
<i>Rövidlátás (myopia) és fogszuvasodás</i> .....	92
<i>Áldott állapot</i> .....	93
<i>A zöldárpa gyógyszeres hatása</i> .....	95
<i>A cukorbetegség még a gyermekeket is érinti</i> .....	95
<i>Agyvérzés, szív- és májbetegségek</i> .....	97
<i>A kálium néha hatékonyabb a szívgyógyszereknél</i> .....	98
<i>A zöldárpa megelőzi a koleszterin felhalmozódását</i> .....	99
<i>A magas vérnyomás kialakulása egyenes arányban áll a konyhasófogyasztással</i> .....	100
<i>A vesebetegséget nehéz gyógyszerrel gyógyítani</i> .....	101
<i>A gyökeres megoldás: az anyagcsere helyreállítása</i> .....	101
<i>Hasnyálmirigy gyulladás</i> .....	102
<i>A gyomorsavtermelés szabályozása zöldárpával</i> .....	103
<i>A gyomorban és a belekben az ásványok, enzimek és a krolófill összehatása érvényesül</i> .....	104
<i>Májgyulladás és májzsugor</i> .....	104
<i>Kálium – a májkómás betegek megmentője</i> .....	105
<i>Ásványi anyagok és vitaminok neurózis ellen</i> .....	105
<i>Zöldárpa kivonat – a rákos sejtek ellen</i> .....	106
<i>SOD leukémia és diffúz kollagén betegség ellen</i> .....	107
<i>Kataláz – kulcs a rák titkának megfejtéséhez</i> .....	108
<i>A vas és rézionok rákellenes hatása</i> .....	109
<i>A rák megelőzése zöldárpa kivonattal</i> .....	109
<i>Az elrákosodott DNS gyógyítása</i> .....	111
<b>7. GYÓGYÍR SOK-SOK BETEGSÉGRE</b> .....	113
<i>A zöldárpa esszencia visszaadja egészségünket /Olasói levelek/</i> .....	113
<b>Utószó</b> .....	123
<b>Tartalom</b> .....	125

# ZÖLDÁRPA

• a mindentadó táplálék •



Dr. Yoshihide Hagiwara professzor

A könyv szerzője dr. Yoshihide Hagiwara tudós, feltaláló és természetgyógyász. Alapvető felismerése gyógyszerkutatóként, hogy az egyre nagyobb mennyiségben elfogyasztott szintetikus gyógyszerek, kemikáliák inkább vesztünket okozzák, mintsem hogy megoldanák problémáinkat.

Figyelmét a kínai gyógynövények tanulmányozása, majd később a táplálkozástudomány irányába fordította.

Több évtizedes kutatást követően érdeklődésének középpontjába a zöldárpa került, amelyről azt állítja, hogy a Föld tápanyagokban leggazdagabb növénye. Kifejlesztett egy eljárást, amelynek segítségével e tápanyagból zöld por alakban kivonatot készített. Ez az egyszeri növény alapvetően megváltoztatta Japánban a táplálkozási szokásokat, megteremtve az egészséges élelmiszerek alapját. Elindult hódító útjára Amerikába, Ausztráliába, Európába és nagy valószínűséggel, most hazánkba is.

Ez a könyv nemcsak a zöldárpáról szól, hanem visszanyúl a Hippokratész és Shin-Huang-Ti tanításaihoz, akik azt vallották, hogy az embereknek olyan táplálékokat kell magukhoz venniük, amelyek a szervezet öngyógyító képességét erősítik.

A könyv útmutatást ad ahhoz az egyetlen követendő életúthoz, életfelfogáshoz, amely a XXI. század emberét visszavezeti a természethez, és annak csodálatos kincseinek felfedezéséhez.

Ezt a könyvet ajánljuk orvosoknak, természetgyógyászoknak és mindazoknak, akik egészségüket fontosnak tartják.

Vízterítő  
Kiadó



5 998219 304048