

Ízelítő

aktuális számunkból:

- Őszi méregtelenítés
- Méregtelenítés szőlővel
- Bodza lekvár - immunerősítésre
- Szelíd méregtelenítés Chi tapasszal
- Étkezéssel, mozgással a csodálatos alakért - lapos has
- Elhízás változó korban
- Szemtorna gyakorlatok
- A teázás története
- Érdekességek az alvásról
- Receptjeink
- Ajánló

Őszi méregtelenítés

„Az állat okosabb nálunk, nem eszik akkor, amikor beteg, így szervezete könnyebben visszanyeri egyensúlyi állapotát. Természetes ösztönünk ugyanis időnként böjtöt szólít bennünket, amikor étvágytalanok vagyunk, vagy betegség idején is, azonban többnyire elnyomjuk ezt a jelzést étvágykeltéssel, erőltetett evéssel.”

(Dr. Oláh Andor)

A szervezetünkben évente négy kilogrammnyi felesleges mérgeanyag halmozódik fel, tartósított élelmiszereinkből, rovarirtókkal kezelt növényeinkből, klórozott ivóvizünkéből, a szennyezett levegőből, valamint vegyipari, háztartási és kozmetikai készítményeinkből.

Ezek a mérgeanyagok rendkívüli mértékben megnehezítik szervezetünk működését. Testünk azonban képes a megtisztulásra, különösen, ha ebben a segítségére sietünk...

Amikor elhatározzuk, hogy méregtelenítünk, jó, ha tudjuk azt is, milyen salakanyagoktól szabadulhatunk meg a tisztítás, méregtelenítés, böjtölés során:

- Szeretlen anyagok, mész, gipsz stb., de kristályos ásványi anyagok (húgsav is) találhatóak a kötőszövetekben.
- Koleszterin és más szerves anyagok – kalciummal vegyülve – lerakódhatnak az érfalakra.
- A fehérje-anyagcsere termékei, aminosavak sejtközi szövetekben, sejtfalakra rakódhatnak le.
- Nyálkahártya-hurutosodás (középfülben, homloküregben, orrban, garatban, de hörgőkben, bélrendszerben stb. is)
- A víz többletétől az ödémáig. A káros anyagok gyakran feloldódnak a szervezetben felhalmozódott vízben.
- Zsírlerakódás a zsírtároló sejtekben (a zsírban sokféle mérgeanyag van jelen oldott formában.)
- Savak előfordulása – elsősorban húgsav, oxálsav, foszforsav –, melyek a szervezet pH tartományát kedvezőtlen irányba tolhatják el.
- Szerves és szeretlen mérgek a környezetből (ólom, benzol, tartósítószer stb.), gyógyszerek maradványai.
- A vastagbélben lerakódott régi ürülékmaradványok, melyek adott esetben bélrenyheséghez is vezethetnek.

Ajánlataink

a méregtelenítéshez

1. Forduljon
dietetikusunkhoz,
Krasznavölgyi Ágneshez

2. Könyvajánló:

Léko Eta: *Lelki egészségünk*

Rüdiger Dahlke - Doris

Ehrenberger: *Testi és lelki megtisztulás*



3. Biorganik
Bio lenmag
250 gr



4. Naturally Fresh Kristály
deo stift - mini 60 g



5. Shiitake-Tremella
gomba őrlemény
40 gr

Tavasszal a természet újjá-születik, megújul. A növények vidáman dugják ki fejüket, nagyot nyújtózkodva a hosszú pihenés után. Gondoljunk az elsőre, a hóvirágra. Milyen jóleső érzéssel gyönyörködünk benne. Ezt követően sorra bújnak elő a virágok és egész nyáron át pompáznak. A természet csodája egy szép vadvirág csokor.

Ősszel a természet is felkészül a pihenésre, visszavonul. Nekünk is át kellene gondolni az eddig eltelt időszakot, levonni a tanulságokat, és felkészülni a hosszú, téli időszakra. Fontos lenne átvizsgálni az étrendünket, kiszűrni azokat a káros anyagokat, amelyek terhelik a szervezetet, ráhangolódni a tisztítási, méregtelenítési folyamat szükségességére. A ráhangolódás nemcsak testi, hanem lelki értelemben is fontos, a kúra sikeréhez mindenképpen hozzájárul. A „lelki mérgek” erősítik a testünkben jelen lévő káros anyagok hatásait, gyakran megbetegítenek.

Sokfajta méregtelenítési módszer létezik, dietetikusunk Krasznavölgyi Ágnes készséggel áll rendelkezésükre, szívesen válaszol kérdéseikre.

A méregtelenítést kezdjük az emésztőrendszerrel, ezzel a káros, allergizáló anyagok mennyiségét csökkentjük, felkészítjük a szervezetet a tisztulási folyamatra.

Segítség az emésztőrendszer méregtelenítéséhez:

Gyógynövények: édeskömény, kapor, gyömbér, csalán, menta, citromfű stb.

Zöldségfélék: édesburgonya, kömény, paradicsom.

Gyümölcsök: bogyósok, ananász (segíti az emésztést). Körte, alma (allergiaellenes hatású

antioxidánsokat, rostot tartalmaz, emellett kedvezően befolyásolja a vércukorszintet is).

Csökkentsük a külső méregforrásokat,

a testünket kívülről ért méreghatásokat (vegyszeranyagok használata a háztartásban, kozmetikumokban stb.), különös tekintettel a bélrendszerben – elsősorban a vastagbélben – lévő lerakódások, toxinok káros hatásaira. Ebben a szakaszban

már a vastagbél méregtelenítése kap hangsúlyt, az alább felsorolt gyógynövényekkel javítjuk a bélműködést, elérhetjük a felhalmozódott méreganyagok távozását. Fontos a bélrendszer, a tüdő és a nyirokrendszer tehermentesítése, így az immunrendszerünk is felkészülhet a védekezésre.

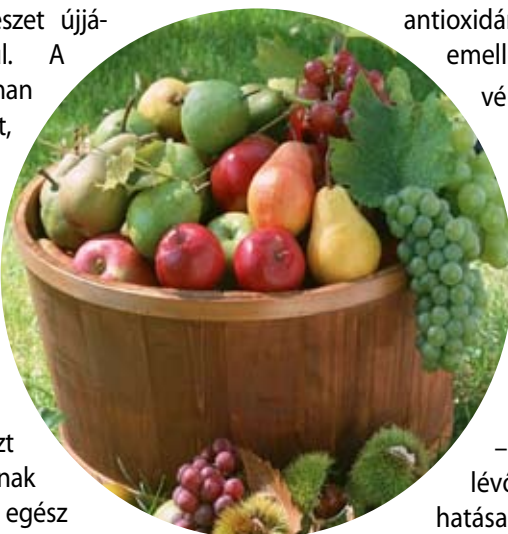
Gyógynövények: a lenmag, mely omega-3 zsírsavakat tartalmaz, vírus-, baktérium- és gombaölő (Candida) hatású; a szenna, a fokhagyma, a bíbor kasvirág.

Élelmiszerek: rizs, köles, hajdina, sárgarépa, kelkáposzta (az egyik legjobb antioxidáns), hagyma, zöld saláták, fokhagyma, alma, vörös áfonya stb. Javasolható a zöldárpa és a búzafű levének, valamint olajos magvaknak a napi rendszerességgel való fogyasztása (dió, mogyoró, mandula).

Tisztító teák alkotórészei

Az évszakváltó (tavaszi/őszi) tisztító-méregtelenítő teák legfontosabb gyógynövényei a teljesség igénye nélkül: nyírfalevél, aranyvessző, hársfavirág, bodzavirág és -bogyó, kamilla, borsmenta, orbáncfű, édeskömény, cickafarkfű, citromfű, borókabogyó, csalánlevél, lenmag.

A kúra után életenergiánk visszatér, könnyűnek és egészségesnek érezzük magunkat, immunrendszerünk ellenállóbbá válik. A belső tisztaság szellemi felszabadultsággal és belső egyensúllyal párosul.





Méregtelenítés szőlővel

A méregtelenítéshez jó választás a szőlő. Minden megtalálható benne, amire a szervezetnek szüksége van. A szőlő héjában és magjában antioxidánsok, ásványi anyagok vannak. A két legfontosabb a kálium és szelén. A kálium a sav-bázis egyensúlyát állítja helyre, vízhajtó hatású,

ezért a vese kiválasztómunkáját is nagyban segíti. A szelén antioxidáns, éppen ezért a sejtek öregedése ellen nyújt segítséget.

A héjában lévő vegyületek a herpeszvírus ellen is hatékonyak. A szőlő húsa és leve gazdag tápanyagforrás. Magnézium és B vitamin van benne, amik idegerősítő hatással bírnak. Vas- és folsavtartalma is kiemelendő, ami pedig a vérszegénységre jó. Többek között a fáradékonyság ellenszere ez a gyümölcs, hiszen szénhidrátot tartalmaz (szőlőcukor formájában), amit a szervezet közvetlenül tud energiává alakítani. A C vitaminban gazdag, ezeknek immunerősítő hatása van. A szőlőmagolaj is hasznos, erősíti az érfalakat, védi az agyat és idegrendszert.

A szőlőben található vitaminok, ásványi anyagok és víz, jó hatással vannak a bőrre, vesére, bélrendszerre. A bélfalra lerakódott káros anyagokat a rostok tisztítják le, ezáltal felgyorsul az anyagcsere. A rosttartalom szinte átmosza a bélfalakat, éppen ezért tisztító hatása van és egyben méregtelenít is. Ahogy tisztul a szervezet, energikusabbá válik az ember a nagy vitamin és ásványi anyag tartalom miatt.

Számos diéta mellett az interneten sok helyen találhatunk szőlő-diétát. Különböző időtartamú kúrákat javasolnak, azonban minden diéta megkezdése előtt javasoljuk a szakemberrel, dietetikussal való konzultációt.

Bodza lekvár immunerősítésre

Az érett fekete bodzabogyókat gyűjtjük, minél zavartalanabb helyeken, minél távolabb a lakott területektől, utaktól. A termések: cukrot, A-, P-, B-vitamint, antioxidánst tartalmaznak, valamint gazdag flavonoidokban.

A bodzaszemeket villa segítségével, vagy egyszerűen kézzel válasszuk le a száráról, és tegyük egy félig vízzel töltött edénybe. A vízben az érett, egészséges bodzaszemek lesüllyednek. A zöld, éretlen és a túlérett, kiszáradt bogyók fennmaradnak a víz színén, így ezeket könnyen leszűrhetjük, leönthetjük.

Főzés közben folyamatosan kevergessük. Először levét enged, később összeesik, megpuhul. Amikor szétfőttek a bogyók, átszűrhetjük az egészet egy szitán, hogy a fehér magvakat eltávolítsuk, majd újra felforraljuk és befőző cukrot adunk hozzá. Tovább főzve, a jelenlegi mennyiséghez képest 1/3-nyi befőző cukrot adunk hozzá. 4-5 percig főzve szépen összesűrűsödik. Azonnal üvegekbe töltjük, és lezárjuk. A befőző cukron kívül nem tartalmaz semmilyen tartósítószeret.



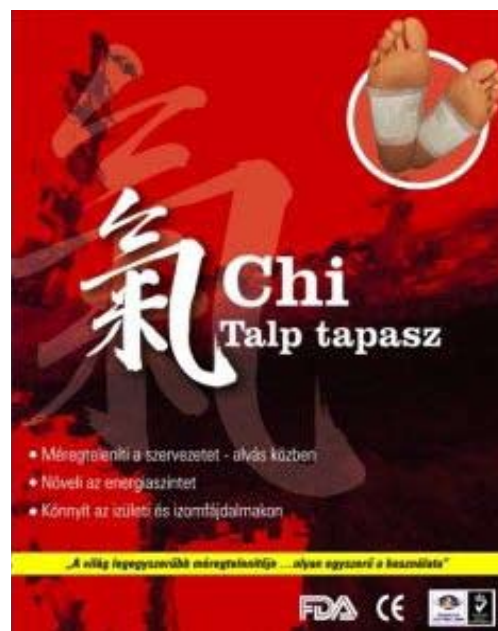
Szelíd méregtelenítés

Sokan vannak, akik tudják, hogy szervezetüknek nagy szüksége lenne a méregtelenítésre, de valamilyen egészségügyi probléma, betegség miatt nem tudnak léböjt kúrákat tartani. A komolyabb méregtelenítő kúrák során ugyanis újra felszabadulnak a lekötött mérgeanyagok, és az érzékenyebb szervezetet ez túlságosan megterhelheti.

Ez a probléma főleg a nagyon fiatal gyermekeket és az idősebb betegeket érinti. De a szoptató kismamák is tilos az intenzív méregtelenítés, mert a felszabaduló mérgeanyagok bekerülhetnek az anyatejbe is.

Kevésbé intenzív, de hatékony segítséget a méregtelenítő tapaszok nyújthatnak minden korosztálynak. A Távol-Keleten kifejlesztett talp-tapaszok az akupresszúra pontokon keresztül kivonják, majd magukba szívják a lerakódott mérgeanyagokat.

Az ionizált vizet és a méregtelenítő tapaszt kismamák és szoptató anyukák is használhatják.



Chi méregtelenítő tapasz 10 db/doboz

Ázsiai természetgyógyászok szerint legegyszerűbben a talpunkon elhelyezkedő reflex zónákon keresztül szűrhetjük ki testünkben a lerakódott mérgeanyagokat. A Chi tapasz ezekre a pontokra hat jótékonyan és intenzív méregtelenítésével segíti a szervezet egyensúlyát.

Étkezéssel, mozgással a csodálatos alakért!

Lapos has

Aminosav:

A taurin nevű aminosav nagyon fontos szerepet játszik az epesavak előállításánál. (Az epesavakra a szervezetnek a zsírégetéshez van szüksége.)

A taurin zsírbontó hormonok (pl. szomatropin) termelését is serkenti. Sok nőnek alacsony a szomatropinszintje, mert az ösztrogén lecsökkentette azt. Ezt pótolhatjuk, ha az étlapra felvesszük az apró rákokat és a sovány húst.

Felhasználás:

Hetente négyszer ebédre vagy vacsorára süssünk 15 deka sovány disznóhúst vagy csirkemellet. Szintén ehetünk 10 deka rákot citromlével meglocsolva, salátával.

Biotin:

A biotin kulcsfontosságú szerepet tölt be a vércukorszint alakulásában. Ha a szervezetben kevés a vércukor, akkor a biotin mozgósítja a májban és az izmokban lévő tartalékot. Így megakadályozza, hogy kínzó éhség törjön ránk. A szója és a földimogyoró sok biotint tartalmaz.

Felhasználás:

Naponta együnk meg 5 deka földimogyorót (nem sózottat) vagy igyunk meg 1 deci szójatejet.

Chili:

A chili olyan anyagot tartalmaz, amely felpörgeti az anyagcserét, így a szervezet több kalóriát éget.

Felhasználás:

A meleg (és különösen nehéz) ételeket ízesítsük chilivel.

Citromfű és boróka:

A borókában és a citromfűben található olajok erősítik a kötőszövetet, méregtelenítenek és karcsúsítanak. Keverjük el 8-8 csepp boróka- és citromfűolajat 30 ml jojoba-, sárgabarack- vagy búzacsíraolajjal.

Felhasználás:

Az olajkeverékkel az óramutató járásával megegyező irányban (lehetőleg reggel) 3 percig dörzsöljük a hasunkat.

Csalántea:

A menstruáció előtti napokban a has megnő, akár három kilóval is többet nyomhatunk. Ez a felhalmozódott víz miatt van. Csalánteával a kilók és a pocak is gyorsan eltűnik.

Felhasználás:

3-4 teáskanál csalánteát forrázzunk le 2 liter vízzel. 10 percig hagyjuk állni. Naponta négy csészevel igyunk meg belőle.

Fehérje:

A karnitin nevű fehérjét (gondoskodik a zsír elszállításról a sejtekből) szervezetünk a B6-, illetve a C-vitamin és vas segítségével állítja elő. Karnitin van a bány-, a baromfi-, a marha- és a disznóhúsban, valamint számos tejtermékben.

Felhasználás:

Egy napra való karnitin található 1,5 deci joghurtban vagy 15 deka csirkemellben, disznóhúsban.

Papaya:

Már 10 deka papaya fedezi a napi C-vitaminszükségletet. Ezen kívül olyan enzimeket tartalmaz, amelyek gyorsítják a zsírégetést, és a felesleges zsírt kiürítik a szervezetből.

Felhasználás:

Körülbelül két hétig minden reggel együnk meg egy kimagozott gyümölcsöt reggelire.

Rizs:

A rizs sok káliumot (vízhajtó és karcsúsító), illetve B-vitaminokat (erősíti az idegrendszert) tartalmaz. Iktassunk be egy rizsnapot, hogy a gyomor rendben működjön. Ezzel egy-két kilótól is megszabadulhatunk.

Felhasználás:

A nap során háromszor együnk 15 deka főtt, só nélküli rizst. Minden adaghoz főzzünk hozzá egy fél almát vagy együk hozzá nyersen. Fahéjjal (ne cukorral!) ízesítsük, és adjunk hozzá fűszereket. Fontos, hogy a nap folyamán legalább 2,5 liter vizet igyunk meg.

Szénhidrátok:

Azok a szénhidrátok, amelyek a teljes kiőrlésű gabonafélékben, a rizsben és a krumpliban vannak, stabilan tartják a vércukorszintet. Ezzel megakadályozzák, hogy ránk törjön a farkasétvágy.

Felhasználás:

Köretnek együnk párolt burgonyát vagy rizst, reggelire fogyassunk teljes kiőrlésű gabonából készült termékeket.

Elhízás változókorban

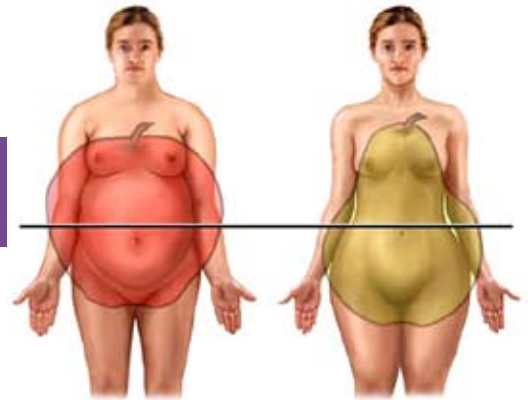
Naponta elég a tükörbe néznünk, ahol újabb és újabb ráncokat veszünk észre magunkon, hát még, hogy elkeseredünk, ha a mérlegre is ráállunk! Ha Ön nem egy ilyen „mérlegakrobata”, akkor is észreveszi, ha a ruhái elkezdnek „összemenni”, és napról napra kényelmetlenebbé válni! De attól, hogy Ön elhízottnak érzi magát, még nem biztos, hogy az is! Ha két hasonló súlyú ember egymás mellé áll, nagyon sok különbséget találhatunk közöttük. Az egyik lehet nagyon izmos, a másik nem. Az izmosabb embereknél túlnyomó részt az izomzat teszi ki a testtömeget, amely viszont térfogatában kevesebb, így vékonyabbnak hatnak. Nagyon sokszor a többletsúly mögött nem zsírszövet szaporulata áll fenn, hanem pl. ödéma,

egy pohár narancslé elfogyasztását jelenti. Vagy másfél üveg sört jelent. Ez nem is olyan sok! Ugye? Viszont, ha ezt a többlet kalóriát minden nap, hozzászokva az eddigi étkezési szokásainkhoz, pluszban megesszük, megisszuk, akkor nagyon rövid idő alatt felszaladnak a kilók, amitől nagyon keserves megszabadulni.

A klimax a hormonhatásaival hajlamosít mind az ödéma képződésre, mind a zsírszövet növekedésére. Kicsit talán el is kényelmesedünk, kissé merevbbek az ízületeink, kevesebbet mozgunk. Ez még tovább nehezíti a helyzetet. Pedig csak megelőzni kellene, és ha már kialakult a súlytöbblet, akkor „nem feladni”, a „nekem úgy is mindegy már” jelszóval, hanem tenni naponta a jó



Alma vagy körte?



Fogni csak attól fogunk, amit nem eszünk meg!

ami a szervezet vízvisszatartási zavara. Tehát nagyon fontos, hogy tisztázzuk az elhízás (obesitas) okát.

Az esetek többségében (80%) nem találunk különösebb okot a súlytöbbletre, ezért „egyszerű” elhízásnak nevezzük azt. Most lehet, hogy felkapja a fejét, hogy „Kérem! Az én elhízásomnak a klimax az oka”, ez viszont így nem igaz, mert az elhízása lehet a klimax következménye, de az nem az ok! Az ok, többségében, a bevitt és elhasznált energia egyensúlyában keresendő. Tudta Ön, hogy a klimax beköszöntével a férfiak alpanyagcseréje közepes fizikai aktivitás mellett 3200 Kcalról 2800-ra csökken? Ugyanez a nőknél 2500-ról, 2200-ra. Ha jobban belegondolunk, és ismerjük az ételek kcal értékeit, akkor ez differencia összesen egy zsemle és

közérzetért, az egészségünkért. A klimax „szövődményei” szinte egytől egyig visszavezethetőek a súlytöbbletre.

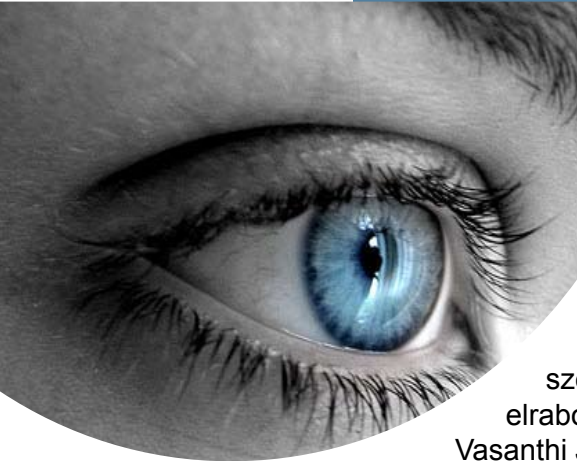
Említést kell még tenni a két nagy „elhízás típusról”: Az egyik csoportba az „alma-típusú” elhízottak tartoznak, a másik típusba a „körte-típusúak”. Az almának a „hasa” nagy, a körtének a „feneke”. Az almák a szív-érrendszeri betegségekre, cukorbetegsége hajlamosak, un. metabolikus X szindrómára, a körték a visszér problémákra, aranyérre. Az almáknak létfontosságú (!) a fogyás.

Az alacsonyabb kalória-bevitelre a szervezet úgy reagálhat, hogy a kevesebbet is beosztja! Ezért nagyon kell figyelni az alpanyagcserénkre, hogy az „ne üljön le nagyon!”. Ehhez néha, pláne a fogyás elején, a diéta kezdetekor érdemes olyan „mankókat” használnunk, amelyek csak természetes anyagokat tartalmaz, és az összetevőivel segíti a vérkeringésünket, segíti a cukorháztartásunkat. Mozgás nélkül nehezen megy! Ez sokszor keserves munka, de egy napot sem szabad kihagyni, mert utána a többit is kihagyjuk!



Megvásárolható webáruházunkban!





Szemtorna gyakorlatok (izelítő)

Könnyen és hatékonyan javíthatunk látásunkon

Tévénézés és számítógépezés közben elfárad a szeme? Gyakran fáj a feje a számítógép használata közben? Álmatlanságban szenved? Azt gondolja, hogy a szem izomzatának edzése rengeteg idejét elrabolná? Próbálja ki a következő gyakorlatokat, amelyek az úgynevezett Vasanthi Jóga részét képezik. Előnyük, hogy nem helyhez és időhöz kötöttek, a nap bármely szakában, bárhol elvégezhetőek.

1. gyakorlat	2. gyakorlat	3. gyakorlat
Segíti ellazítani a szemidegeket és enyhíti a rájuk nehezedő nyomást.	Ellazítja a szemidegeket és javítja a látást.	Megnyugtatja és benedvesíti a száraz szemet.
Nyissa ki nagyra a szemét és nézzen felfelé.	Tartsa a fejét egyenesen és nézzen előre egy pontra.	Tegye a mutatóujját a két szemöldöke közé.
Maradjon így 5-10 másodpercig.	Anélkül, hogy a fejét elmozdítaná, nézzen jobbra.	Nézze az ujját, és közben lassan érintse meg az orra hegyét anélkül, hogy pislantana.
Csukja be a szemét és jó erősen szorítsa össze.	Tartsa így 5 másodpercig.	Ezáltal a szem elkezd könnyezni.
Tartsa így 3-5 másodpercig.	Ismételje meg balra, felfelé és lefelé is.	
Ismételje meg többször egymásután.		

Ezen gyakorlatok nagyon hatásosak olyanoknál, akik sok időt töltenek a számítógép előtt, gyenge a látásuk, illetve, akik sokat olvasnak vagy írnak.

Bizonyított tény, hogy enyhítik a fejfájást és kedvezően hatnak az álmatlanság ellen is. Hatásosak a látás javítására és megakadályozzák az időskori látás-problémák kialakulását is.

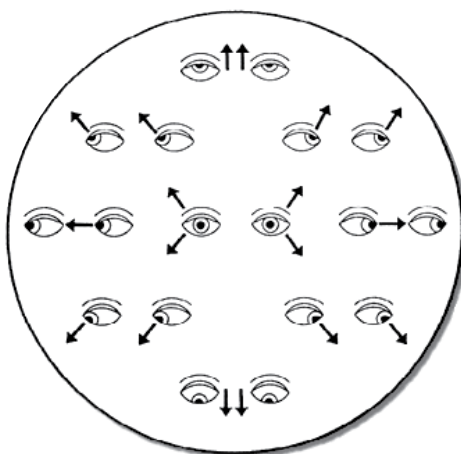
És ami a legjobb benne, hogy eltérően a hagyományos jógától, a szemjóga-gyakorlatok bármikor és bárhol elvégezhetőek, akár még egy kiadós étkezés után is.

A módszer megismerése folyamán új fogalmakat kell megtanulni, a szemorvosi kifejezések is új értelmet kapnak, vagy teljesen félre kéne tenni azokat. Meg kellene érteni az egészséges látás feltételeit, amelyeket **Dr. Bates többek között így fogalmaz meg:**

Központi beállítás, v. mentális fókusz:

Jó látás esetén a tekintet és a tudat egyszerre csak arra az egy pontra irányul, ahova épp nézünk.

Kedvező látási feltételek: jó látás esetén nem a fény erőssége és az



olvasási távolság, hanem a központi beállítás megléte a fontos.

Ingázás: a jól látó szemnek van egy állandó, finom, passzív mozgása, ami rossz látásnál módosul, vagy megszűnik.

Ellentétes irányú mozgás:

amikor a szem valamelyik irányban elmozdul, az álló tárgyak a szem mozgásával ellenkező irányban látszanak elmozdulni, míg a rossz szeműeknél sokszor nem így van.

Memória: betűk és a tárgyak vizualizációs memóriájának fejlesztésével a látás minden esetben javul.

Képzlet: csak azt láthatjuk jól, amit a nézéssel együtt teljes figyelmünk is kísér és el is tudjuk képzelni/vizualizálni nyitott szemmel is. Viszont csak akkor megy a jó elképzelés, ha pontos az emlékezés.

Relaxált állapot: a memória és a képzelet csak tökéletes nyugalom esetén áll fenn, ebből következik, ha bármelyik kettő e háromból teljesült, akkor a harmadiknak is fenn kell állnia, tehát a látás – újra – tökéletes.



Megvásárolható webáruházunkban!

A teázás története

A tea származásáról kínai és japán eredetű legendát is ismerünk. A két monda közös vonása, hogy a véletlennek tulajdonítják ennek a frissítő, különleges aromájú italnak a felfedezését. Időszámításunk előtt 2700 körül Sen-nung kínai császár egészségügyi okokból elrendelte az ivóvíz fogyasztás előtti forralását. A császár kertjében hatalmas üstökben forralták a vizet, és ebbe a vízbe sodorta a szél a tealeveleket. A császár megkóstolta és ízletesnek találta az italt, így megszületett a tea.

A japán legenda szerint Darma, a Buddha-követő szent olykor-olykor elszenderedett elmélkedés, imádkozás közben. Egy alkalommal bedühödött és kitépte szempilláit. Az ő kitépett pilláiból sarjadtak az első teacserjék. Azóta isszák a zen szerzetesek a teát annak érdekében, hogy elűzzék a fáradtságot.

A tea szó valószínűleg kínai eredetű, a híres teatartomány nevére, „Fokien mit Tscha”, utal. Régebbi tudományos neve (Camellia Thea Link) Georg J. Kamell, a morva jezsuita misszió manilai gyógyszerészének nevével kapcsolatos, aki 1639-ben a Fülöp-szigeteken gyűjtötte a növényt.

Az első biztos híreket a teáról az arab utazók 9. századi tudósításaiból kaphatjuk. Az egyik ilyen leírás beszámol egy „sakh” nevű növényről, amelyet a kínai városokban drágán árulnak, és amely főzve ital és orvosság is. Az arab Wahab és Abuseid látták a növényt Kínában és „Tsa” néven le írták.

A tea élvezetének Kínából Európába történő meghonosodásáról szóló első beszámoló, 1550-ből egy perzsa kereskedőtől származik, aki ezt a növényt velenceieknek adta el. A tea és a teaivás fokozatosan terjedt egész Európában. Alvarez Semedo portugál jezsuita szerzetes 1633 körül Kínából küldött tudósításában már a tea elkészítésének módjairól és

annak élvezetéről ír. A Gobdo vidéki Altyn Khán udvarából az orosz követ vitte az első mintát Moszkvába, mint a cárnak küldött ajándékot. Philibert Moris és John de Mauvillain Párizsban 1648-ban megírták az első értekezést a teáról. Az első jó botanikai leírást Marsigli-tól, az 1654-ben megjelent Novus Atlasban olvashatjuk.

Németországban a nordhauseni gyógyszerertári jegyzékben, 1657-ben Liegnitz, 1664-ben Ulm, 1669-ben Lipcse, 1683-ban Drezda udvari gyógyszerertárainak jegyzékében is szerepel már. Annak ellenére, hogy a Kelet-indiai Társaság 1660 körül már megkezdte a teabehozatalt Hollandiába és Angliába, 1664-ben a tea még ritka és drága áru. Ebben az időben Anglia királynője az angol Kelet-indiai Társaságtól évi 2 font (90 dkg) teát kapott ajándékba.

A növény ábrázolásával 1700-ban találkoztunk először Piso, Williem ten Rhyné és Brayne munkáiban. Linné, aki tudományos pontossággal először írta le a teacserjét, uppsalai kertje részére 1763-ban kapta az első növényt. Az angol gyarmati adminisztráció 1832-től Assamban igen nagy gondot fordított a teaültetvényekre. Az első nagyobb teaküldemény 1838-ban Kelet-Indiából érkezett Londonba: 456 font (207 kg) volt.

A teaivás Európában elsősorban a kontinens északi országaiban (Anglia, Hollandia, Oroszország stb.) vált népszerűvé. Hasonlóan terjedt Észak-Amerikában is, és itt a tea politikai vonatkozásai különösen jelentősek lettek: 1767 májusában az angol gyarmati kormányzóság felemelte a teaadót, és ez oda vezetett, hogy Bostonban egy 18000 fontsterling értékű teaszállítmányt a tengerbe dobtak (az eseményt bélyegen is ábrázolták). Sokak véleménye szerint ez volt a közvetlen indító oka a gyarmat anyaországtól való elszakadásának.

forrás: Naturstar

„Ha fázol, a tea felmelegít,
Ha megeded van, a tea felfrissít,
Ha letört vagy, a tea lelket önt beléd,
Ha zaklatott vagy, a tea nyugalmat ad.”
William Ewart Gladstone

Újdonság!



Megvásárolhatók
webáruházunkban!





Érdekességek az alvásról

Alvászavart kiváltó leggyakoribb okok

Előző -
szeptemberi
- számunkban az alvászavar négy fő
típusát ismertettük. Most folytatjuk
sorozatunkat, és bemutatjuk a
leggyakoribb okokat, amelyek a
pihentető alvást gátolják.

- A káros fűdősugárzás, mely megzavarja az energetikai harmonizációt (radiestézia).
- A szervezet kémhatásának savas irányba való eltolódása (lúgosítás).
- A kényelmetlen ágy, izzasztó, szellőzést nem biztosító ágynemű, és a szoros éjjeli ruha!
- A stresszes, aggóató állapot, félelem, depresszió (ezek hatására olyan hormonok szabadulnak fel a szervezetben, pl. a cortisol-stressz hormon, amik az ébren maradást segítik elő).
- A váltott, éjszakai műszakok, melyek megzavarják, illetve megterhelik a belső biológiai óránkat, alkalmazkodóképességünket.
- Egészségkárosító hatása jelentős, mert a szervezet energetikai feltöltődése, harmonizációja nem a szervezet természetes (belső) időrendi igényeihez igazodik (szervóra), a (circadian) bioritmus felborul.
- A nehéz, zsíros és nagy adag vacsora fogyasztása, mely a hormonrendszert, az emésztőrendszert működésre és emésztőnedvek kiválasztására készteti (anyagcsere és emésztő folyamat, fogyókúra).
- A refluxbetegség, a candidabetegség, székelési és vastagbél eredetű problémák
- Az alkohol fogyasztása (elősegíti ugyan az elalvást, de felületes alvást biztosít, és apnoe-t /légzés kimaradással járó oxigénhiányos állapot/ okozhat).
- Az este fogyasztott kávé, erős tea a koffein stimuláló hatása által.
- A dohányzás, mely stimulálja az agysejteket.
- A gyógyszerek mellékhatásai.
- A horkolással járó mikroébredések.
- A hormonális zavarok (pajzsmirigy jó), klimax).
- A keringési zavarok, érrendszeri problémák, szívbetegségek.
- A túlsúly.
- Az erős bőrviszketéssel, fájdalommal járó betegségek.
- A légúti betegségek.
- A gerinc fájdalmai és az ízületi fájdalmak.
- Az urológiai betegségek, melyek gyakori vizeleti ingerrel és vizeletürítéssel járnak.
- A fizikai és szellemi túlterheltség.
- A mozgásszegény életmód és természetes levegő (friss oxigén) hiánya (fogyókúra mozgás, bioenergetikai mozgásgyakorlatok).
- A fájdalommal járó, gyulladásos megbetegedések.
- A környezeti hangártalmak, hangingerek.
- A folyadék (víz!) hiány (vízterápia).
- Vitamin és ásványi anyag hiányok, nehézfém mérgezések, szabadgyökök túlsúlya.



Görög spenótlepeny

Hozzávalók:

2 csomag rétes tészta
20 dkg friss paraj
8 dkg póréhagyma
1 csomag petrezselyem
6 gerezd fokhagyma
0,5 dl olívaolaj
4 db Biopont szójavirslit vagy tofu
10 dkg szeletelt mandula
Szerecsendió, só

A parajleveleket többször megmossuk, a szárait eltávolítjuk. Ezután gyöngyöző, forrásban levő vízben leforrázzuk, majd lecsöpögtetjük. A mandulát sütőben megpirítjuk. Majd olajon megpároljuk a fél karikákra vágott póréhagymát és szójavirslit vagy tofut. A parajt kb. 2x2 cm-es kockákra átvágjuk és hozzáadjuk a raguhoz. Ízesítjük sóval, szerecsendióval, zúzott fokhagymával és finomra vágott petrezselyemzölddel. Végül lazán beleforgatjuk a pirított szeletelt mandulát. A rétestésztát kihajtjuk, hosszában 3 db-ra vágjuk. A töltelékéből kis halmokat helyezünk minden tésztacsík elejére, és háromszög alakban fölhajtogatjuk. Vékonyan kiolajozott tepsibe helyezzük, a tetejét szintén vékonyan lekenjük. 180 °C -os sütőben pirosra sütjük. Párolt gabonafélékkel, friss vegyes salátával tálaljuk. (Forrás: www.biomix.hu)

Bio brownie

Hozzávalók:

1 és 1/3 bögre Biopont tönkölybúza fehér liszt
1 kávéskanál só
2 kávéskanál sütőpor
1 bögre Biopont margarin
1 bögre Biopont szója-, rizs-, vagy zabtálal
1 bögre cukrozatlan kakaópor
1 bögre Biopont nádcukor
1 csomag vaníliás cukor
1 bögre Biopont mandula, vagy Biopont pörköltogyoró, illetve dió - összetörve
50 g csokireszelék (kb.fél tábla)

A sütit melegítsük elő 180 fokra, és margarinnal kenjük ki a sütőformát. Keverjük össze a lisztet, a sót és a sütőport, majd tegyük félre. Olvasszuk fel a margarint, adjuk hozzá a kakaót és alaposan keverjük el, majd tegyük hozzá a cukrot. Utóljára keverjük bele a vaníliás cukrot. A lisztkeveréket a szója-, rizs-, vagy zabtálal felváltva keverjük hozzá a tésztához, és a végén adjuk hozzá az összetört olajos magvakat is. Süssük 30-40 percen keresztül. Ízlés szerint csoki-, vagy gyümölcsöntettel, vaníliás szójadesszerttel, vaníliafagylalattal, illetve lekvárral tálaljuk.

Laktóz-, és tojásmentes süti, kakaó rajongóknak!

Ajánljuk magunkat!



5400 Ft



Swanson Colon Cleansing béltisztító formula 454 g



2050 Ft



Kombucha Nővér cékla tableta aktív vassal 120 db



2160 Ft



Tök-Ász kapszula 90 db



1665 Ft



Balogh Egészség és Szépség gabonaörlemény - kímélő 500 g



7630 Ft



Feketedió kivonat 100 ml



620 Ft

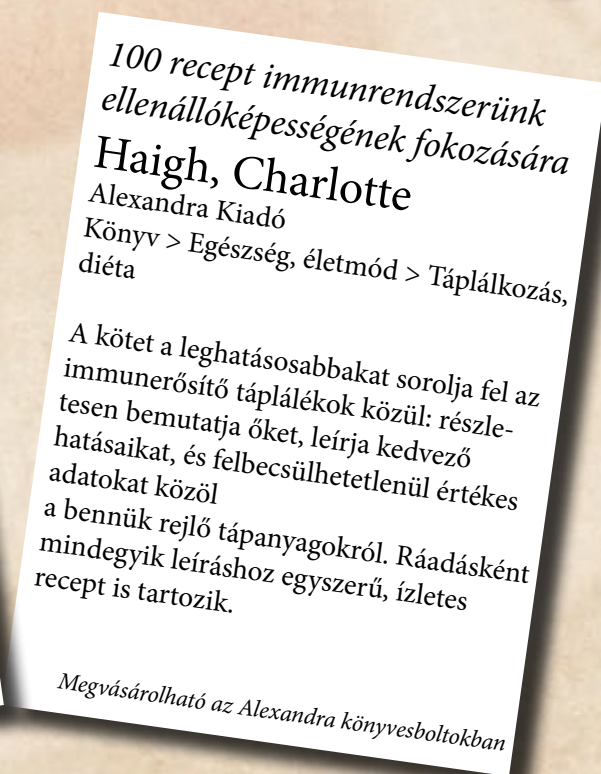


Balázs Fitness lisztkeverék 600 g

Könyvajánló



Megvásárolható webáruházunkban



100 recept immunrendszerünk ellenállóképességének fokozására
Haigh, Charlotte
Alexandra Kiadó
Könyv > Egészség, életmód > Táplálkozás, diéta

A kötet a leghatásosabbakat sorolja fel az immunerősítő táplálékok közül: részletesen bemutatja őket, leírja kedvező hatásait, és felbecsülhetetlenül értékes adatokat közöl a bennük rejlő tápanyagokról. Ráadásként mindegyik leíráshoz egyszerű, ízletes recept is tartozik.

Megvásárolható az Alexandra könyvesboltokban



Aszalt szilva, korte,
sárgabarack, vörösáfonya,
meggy és mazsola alapú
süteménysdesszertek

AJÁNLJUK MAGUNKAT!



Aszalt gyümölcsök, magvak
a Tündérbertből



Solio
hidegen sajtolt olajok



Természetesen biomézek



gluténmentes