



Natúrkamra

Ez csak természetes

HÍRLEVÉL

III. ÉVFOLYAM • 1. SZÁM • 2012. JANUÁR

Ízelítő

aktuális számunkból:

- A méz és a virágpór élettani hatásai
- A lenmag gyógyhatásai
- Krumpli diéta
- Könnyen letudható feladat az evés, avagy miért együnk sok élelmi rostot?
- Újdonságainkból
- Érdekességek az alvásról
- Könyvajánló
- Receptek, termékajánló



Kedves Olvasónk!

Kérem engedje meg, hogy az alábbi - igencsak megszívlelendő - sorokkal köszöntsem az új esztendő! Egy nagyon kedves fiatal lánytól kaptam, aki nagyon nehéz napokat látott családban él, mégis példaértékű az az összetartozás, szeretet, amelyben élnek, és támogatják egymást valóban jóban, rosszban.



Boldog új esztendőt kívánunk!

"Amikor éjfél üt az óra, és egy újabb év boldog-boldogtalanságát készülünk a válunkra venni, mielőtt koccintanánk, még megfogadunk valamit. Vagy azt, hogy valamit teszünk, vagy azt hogy valamit nem. Fogyózni fogunk, megtanulunk angolul, ezután spórolunk, esetleg adakozóbbak leszünk. Vagy..., nem csinálunk többet valamit. Nem dohányzunk, nem iszunk, nem eszünk zsíros ételeket, nem csalunk, nem hazudunk etceterá, etceterá...

Így van ez. Akkor még komolyan gondoljuk, segít az alkohol bátorsága, könnyelművé tesz az ünnep hangulata..., meg ugye a fogadalmakat azért nem szabad elmondani, hogy utána ne kérhesse rajtunk senki számon azt. Pedig talán nem kellene megfogadnunk semmit, csupán tenni, amit tettünk eddig is..., csak talán jobban.

És, ha valami sorvezető mégiscsak kellene, akkor egyvalamit elhatározhatunk: odafigyelünk! Egymásra! Ha jobban tesszik: egymásra figyelünk. Társra, gyermekekre, szülőre, testvérré, rokonra, ismerősre, ha már a boldog ősök nem tették ezt meg velünk.

Odafigyelünk a másokra. Egy mosolyal, bókkal, dicsérettel, kérdéssel, vagy egy intéssel akár. Tudom, nem könnyű dolog, szinte állandó ügyeletet kíván, odafigyelni macerás. Mert nem csak dicsérni kell a másikat, hanem figyelmeztetni is. Sok a cigaretta, kövér vagy, infarktust kapsz, inkább mozogj, mielőtt temetni kellene.

Persze, nem hálás dolog az óvás, mert sértődéssel jár..., de a kockázatot vállalni kell. Kellene.

Ahogy annak a felelősségét is, amikor rosszkedvűek vagyunk. Mert felbosszantott a főnök, mert hosszú volt a sor, mert kikapott a fradi, vagy csúnyán nézett a hentesfiú, és rosszkedvünk minden terhet hazacipelve aztán ráborítjuk társunkra, ki gyanútlan bennünket vár. Pedig, ha odafigyelnénk rá, eszünkbe jutna, hogy ő minderről semmit nem tehet. Tudom, nehéz megállni, hogy ne másikon vezessük le elrontott napunk dühét - másokon elrontott életünk frusztrációját.

Szóval figyeljünk egymásra, arra inkább, akiknek felelősséggel tartozunk. És, ha számítanak nekünk, akkor talán nem akarunk nekik fájdalmat okozni sem. Azzal gondolom legkevésbé, hogy belehalunk a cigarettába, túlsúlyba, mozgáshiányba, vagy a stresszbe. Főleg nem azért, mert arról úgy is a világ tehet, én pedig vállalom magam rombolásának kockázatát. Mert nem csak magunknak, magunkért élünk.

Ezért jó a másokra figyelés, mert nem érek rá magamra figyelni. Hogy mennyire ideges vagyok, mert Engem ér a stressz, mert Engem nyugtat a cigi, mert Nekem jár a zsíros étel, Nekem jár a sportmentes kényelmes lét... Én megtehetem.

Mert nem tehetem meg. Valakik számítanak rám, és nem arra, hogy megváltsam a világot, lehozzam a csillagos eget...csupán némi figyelmet kérnének, és szeretetet.

Én úgy gondolom, hogy ne fogadjunk meg olyat, amit úgy sem tudnánk teljesíteni. Elég, ha koccintás közben körbenézünk és igyekszünk az arcukat nem elfelejteni. Akkor sem, ha jönnek a dolgos, fogadalommentes hétköznapiak."

A méz és a virágpórlélettani hatásai

A hideg beköszöntével a megfázásos betegségek időszaka is közel került hozzánk. A sok gyógyhatású készítmény mellett azonban adott a természet néhány olyan 'terméket' számunkra, amelyek – kellemes ízük mellett - sokféle gyógyhatással is rendelkeznek. A következőkben a méz jótékony hatásairól lesz szó.

A méz könnyen emészthető, ugyanakkor magas tápértékkel rendelkező készítmény. Közel 190 tápanyagot tartalmaz, amelyek azonnali energiával látják el a szervezetünket. Sokkal több, mint édesség vagy édesítőszer. Egyszerre étvágyjavító és emésztést segítő hatású élelmiszer, melyet a szerves savai idéznek elő. Illat és aromaanyagai ugyancsak étvágyjavító hatásúak. Cukrai könnyen felszívódnak.

A mézben számos enzim található, melyek nélkülözhetetlenek az immunrendszer akadálytalan munkájához. Ezek az enzimek olyan anyagok, amelyek a szervezetünkben zajló anyagcsere-folyamatokat szabályozzák. Lerövidítik a gyógyulási időt, javítják a vérkeringést és felgyorsítják a véráramlást.

Nyomelemekben - kalcium, magnézium, jód, vas, réz, cink, kobalt, nátrium, foszfor, mangán, kén - és vitaminokban - A, B1, B2, B3, B6, C, E, folsav és biotin - gazdag készítmény. A mézben különböző fehérjék, növényi festékanyagok, aromaanyagok és szőlőcukor található.

Jótékony hatással van az emésztésre, segíti a máj méregtelenítő munkáját, enyhíti a légúti betegségek tüneteit, felgyorsítja a fertőzések lefolyását. Epe- és hasnyálmirigy megbetegedéseknél is sikerrel alkalmazható. Kitűnő baktériumölő hatású. Sebek, gyulladások gyógyítására már az ókori egyiptomiak is felhasználták a mézet. Néhány mézfajta eredményesen csökkentheti a depressziót is.

A méz összességében egy olyan teljes értékű táplálék, amely a gyógyhatások mellett a fáradtság és kimerültség tüneteinek orvoslására is azonnali segítséget nyújt. Rendkívül magas tápanyagtartalma és gyors felszívódása miatt percekkel az elfogyasztása után érezhető hatását és energikusabbnak érezhetjük magunkat tőle. Számos sportoló fogyaszt edzés előtt mézet, hogy még nagyobb lendülettel végezze a napi

edzésadagot.

A méz színe és aromája nagymértékben függ származásától. Friss állapotban többnyire átlátszó, azonban hosszabb állás során egyes mézfajták kikristályosodhatnak. A kristályosodás elsősorban a szőlő- és gyümölcs-cukor arányának összetételétől függ. A besűrűsödött méz azonban nem veszíti el belső értékeit. A kristályos mézet folyékonnyá tehetjük, ha óvatosan melegítjük, azonban 40 °C fölött már károsodik a minősége.

Több, mint háromszáz változata ismert, melyek színükben és

ízükben is eltérhetnek egymástól. Legjellegzetesebb tulajdonságait a származási helyük, vagyis az adott virágok nektárjai határozzák meg. A sokféle méz közül néhánynak a legjellemzőbb tulajdonsága:

Akác-méz: Kellemes, gyengén akácvirág illatú, édes, lágy és kevésbé savas méz. Színe a csaknem színtelentől a halványsárgáig terjedhet. Jelentős gyümölcs-cukor tartalma miatt sokáig folyékony marad. Jó fertőtlenítő hatású. Köhögés ellen, valamint a gyomorsav túltengés miatti emésztési zavarok ellen is ajánlott. Nem domináns íz karaktere miatt italok és sütemények szívesen használt édesítőszere.

Hárs-méz: Színe a gyűjtés idejétől függ. A későbbi származásúak barnás árnyalatúak. Kristályosodásra hajlamos. Illata és íze határozott. Kellemes, pikáns aromája fűszerezi az ételeket és az italokat. Más mézekbe kerülve gazdagítja azok zamatát. A gyógyászatban különösen hörghurutra ajánlják.

Virágpórlé

Az egyik legfontosabb fehérjeforrásnak is nevezhetjük, hiszen 20-féle aminosavat tartalmaz. Ásványi anyagok közül leginkább káliumot és foszfort tartalmaz. Vitamintartalma is bőséges, ám függ attól, hogy milyen virágról származik. Ajánlott sokszínű, sokfajta virágpórlé fogyasztani.

Az évszázados tapasztalatokon alapuló népi gyógymód úgy tartja, hogy a virágpórlé szabályozza az emésztést, hatásos a hasmenés és a székrekedés ellen. Fokozza a szellemi teljesítményt. Idős emberek esetén a magas koleszterinszint, az emlékeztet zavarok és a koncentrációs nehézségek ellen hat. Javítja a fizikai erőnlétet, hatékony gyengeség, alultápláltság, túlfeszített fizikai és szellemi megterhelés, immungyengeség és prosztatabántalmak esetén. Tripofán tartalma miatt alkalmas lehet a hajhullás ellen.



A méhpempő a dolgozó méhek vajszerű garatmirigy-váladéka, a „méhek teje”, állagában hasonlít a sűrített tejre. Ezzel táplálkoznak a fiatal méhek életük első három napján, valamint a méhkirálynő, aki biztosítja az egész méhkolónia fennmaradását.

A méhpempő a következő anyagokat tartalmazza: 67% víz, 12,5% fehérje, 11% egyszerű cukrok, 5% zsírsavak, ásványok, enzimek, pro-hormonok, antibiotikus hatású anyagok, esszenciális aminosavak.

A B-csoport vitaminjai (B1, B2, B3, B5 – elterjedt stresszoldó vitamin, B6, B7, B8, B9 – folsav, B12) igen magas koncentrációban található meg a méhpempőben, ez a szint magasabb, mint a közismerten jó B-vitamin forrás sörélesztőben. Gazdag az alábbi ásványi anyagokban is: kálium, kalcium, nátrium, cink, vas, réz, mangán.

A méhpempő fontos természetes forrása az acetilkolin nevű idegi ingerületátvivő anyagnak, valamint a 10-HDA savnak (antibakteriális, gombaölő és vírusölő hatóanyag), amely erősíti a szervezet védekezőképességét a betegségek ellen, és segíti a szabad gyökök eltávolítását.

Lázás betegségek enyhítésére és görcsol-
dásra is alkalmas.

Virágméz: A színe a halványbarnás
színtől egészen a sötétbarnáig terjedhet.
Ez elsősorban a benne levő összetevőktől
függ. A mézet értékes mezei virágokról
és gyógynövényekről gyűjtik a méhek és
emiatt beltartalmilag kiváló méznek szá-
mít. Szakemberek szerint a legértékesebb
mézek közé tartozik. Erősíti a szervezet
védekező rendszerét. Hajlamos a kristá-
lyosodásra. Natúr fogyasztásra és sütemé-
nyek ízesítésére kiválóan alkalmas.

Propoliszos méz: Mivel az emberi
szervezet az aminosavak közül csupán né-
hányat képes kitermelni, a többihez táplá-
lék révén kell hozzájutnia, s erre minden-
nél alkalmasabb a méhek által gyűjtött
virágpó. Rendszeres napi fogyasztásánál
érezhetően javul az egészségi állapot,
csökken a fáradtság, kimerültség, fokozó-
dik a munkakedv, az életöröm. A virágpó
jótékony hatással van a máj- és vérkerin-
gési zavarokra, idegrendszeri gyenge-
ségekre, vérszegénységre, a dülmirigy
(prosztatata) megduzzadásánál, hajhullás-
nál, bőrbetegségeknél. A propolisz könny-
nyedén elbánik nem egy baktériummal
és vírussal, semlegesít bizonyos mérgeket,
enyhíti a viszketést és jó regeneráló hatás-
sal bír. Kiváló fájdalomcsillapító.

Méhpempős méz: Mikrobaölő ha-
tása miatt jól használható a fertőző és
gyulladásos folyamatok megelőzésére és
a különböző bakteriális és gombás bőr-
betegségek gyógyítására. A méhpempő
egy nagyon összetett anyag. Megtalál-
ható benne számos olyan anyag, mely az
ember táplálkozásában létfontosságú, így
igen sok B-vitamin (B1, B2, B3, B5, B6), to-
vábbá C-, D-, E-, H-vitamin. A felsoroltak
közül kiemelkedik a B-vitamin-tartalom.
Tartalmaz még különböző nyomelemeket
(kén, mangán, nikkel, kobalt). Fehérjeter-
talma nagyon magas (12-18 %) és teljes
értékű. A méhpempőt az inkák és egyipto-
miak testi-szellemi frissítőként használták.

A méz felhasználási területe rendkívül
sokoldalú. Önmagában is ízletes és kel-
lemes étel. A konyhatechnológia
felhasználja húskok sütéséhez, mártások,
szószok készítéséhez is, de a legelterjed-
tebb mégis a süteményekben, teákban
vagy gyógyteákban való alkalmazása. Azt
azonban nem szabad elfelejteni, hogy a
hőkezeléssel veszít értékes tápanyagai-
ból. Tea ízesítésénél érdemes csak a kissé
kihűlt folyadékba keverve használni.

A lenmag gyógyhatásai

Derült égből villámcsapásként hatott a
hír, miszerint Jenny Thompson (Health
Sciences Institute) bemutatta azt az
anyagot, amivel előrehaladott szakasz-
ban tartó rákos betegek lettek tünet-
mentesek mindössze pár hónap alatt. Az
áttétek száma 82%-al csökkent.

A kísérletben emberek vettek részt, és
31%-al csökkent a rákos sejtek száma
mindössze 30 nap alatt. Egy másik kísér-
letben egerek ették ezt az anyagot ami-
nek a végén fele annyi volt a daganatos
egerek száma, mint a kontroll csoport-
ban. És a hihetetlen hatás nem csak a
rákos eseteknél jelentkezett. 2-es típusú
cukorbetegség hagyta abba az inzul-
in használatát, miután elkezdtek enni,
prosztatata megduzzadásától szenvedő
emberek aludták át az éjszakát, stb...
És mindezt egy, a szeméttől visszanyert
hulladék anyagtól.

Mi történik itt?

A legújabb rákellenes kutatások célpon-
ta nem más, mint a ... lenmag.

Várjunk csak! Jól hallottuk? Hisz a lenről
mindent tudunk. Évezredek óta esszük
(mostanában nem olyan sokat), itt van
az orrunk előtt, nem is olyan régen még
jelentős export cikkünk volt. Hogy lehet,
hogy eddig senkinek nem tűnt fel a ha-
tása?

Az írásból kiderül ennek oka.

Nem a lenmag, hanem a len héjában ta-
lálható lignan koncentrált változata al-
kalmas terápiás célokra.

Mi is ez a lignan?

Alapos biokémiai analízisek kimutatták,
hogy a lenmagban mintegy 27-féle fi-
tohormon van, amely csökkenti a rákos
megbetegedések kialakulását. Ezek kö-
zül a legnagyobb mennyiségben a lignan
található meg a lenmagban.

A vicc az, hogy az ételmiszeriparban ed-
dig ezt az anyagot egyszerűen eldobták,
mint hulladékot.

Ahogy egyéb gabonák esetében is, a
tápanyagok jelentős része a héjban kon-
centrálódik, így van ez a len esetében is.

A cikkben szereplő koncentrátumból
egyetlen kanálnyival kell fogyasztani,
amit 7 liter lenmag elfogyasztásával le-
hetne egyébként megenni. Ez lehetetlen,
sőt mérgező is lenne. Ilyen mennyisé-
gű hagyományos lenmag fogyasztása
nem megvalósítható, egyrészt, azért
mert ilyen mennyiségben mérgező cián-

vegyület
kerülne

a szerve-
zetbe, másrészt pedig a lenmag felüle-
tén lévő nyálkaanyagok miatt ennek a
mennyiségnek csak töredéke hasznosul.
Érdekes, hogy mindhárom "rákbizniszből
élő" szervezet, a Mayo klinika, a Amerikai
Rák Intézet és az FDA is egybehangozóan
azt nyilatkozta, hogy a linom ígéretes és
eredményesnek tűnik a rák kezelésben.
Az írás tartalmaz még utalásokat a len-
magban található egyéb értékes ösze-
tevőkre, olyanokra mint az omega-3 o-
lajok, és egyéb antioxidánsok, de ez nem
lényeges most. Pár esettanulmány is van
benn meg rengeteg referencia. Akit ér-
dekel, megtalálja a www.hsibaltimore.com oldalon.

Forrás: (részlet) www.vitaminabc.eoldal.hu

A lignan egy gyógyászati lag is
jelentős hatóanyag. Hatását akkor fejti
ki, ha a bélfloórában levő mikroorganiz-
musok hatására át tud alakulni emberi
hormonná.

Webáruházunkban többféle
lenmagból készült terméket kínálunk,
ízeltől kettő ezek közül:



Krumpli diéta

Az alábbi diéta segítségével kímélhetjük megviselt emésztőrendszerünket, leadhatjuk felesleges kilóinkat, fittebbek, egészségesebbek lehetünk. A diéta betartása és az ételek elkészítése nem terheli meg túlságosan a mindennapjainkat. Naponta öt étkezést biztosít, nem kell éhezniük, különleges hozzávalókat beszerezniük. Naponta fél óra időbefektetéssel mindent előkészíthetünk. Sok sikert a Krumpli-diétához!

Minden reggelt így kezdünk: 2 liter zöldteát (Ponay teát, 1 filterből) elkészítünk, lehűtjük és egész nap ezt a finom italt isszuk. Tiszta, szűrt vízből készítjük! A napi folyadékfogyasztás minimum ez a 2 liter tea legyen! A zöldteából 3 dl-t reggel, éhgyomorral elfogyasztunk. Ne használjunk mesterséges édesítőszeret! A legjobb, ha ízesítés nélkül fogyasztjuk, vagy kevés citromlével és mézzel.

Ha szedünk organikus étrend-kiegészítőket, akkor ezeket is ilyenkor vegyük be (az organikus szereket éhgyomorral tanácsos bevenni, hogy a

vékonybélből minél hatékonyabban fel tudjanak szívódni).

Reggelire: 1-2 szelet pirítós kenyér (lehetőleg házi sütésű), sajt vagy túró, idény jellegű zöldségek – paprika, paradicsom, retek, feketeteretek, uborka, lilahagyma, fokhagyma.

Délelőtt – délután, tízórára és uzsonnára: idény jellegű, helyben termő gyümölcs, naponta kb. 1 kg. Az ebédünket és a vacsoránkat egy kis előkészülettel összeállíthatjuk, hogy másnap a munkahelyünkre el tudjuk vinni magunkkal. Fontos, hogy ne melegítsük mikróban az ételt! Tönkreteszi minden értékes tápanyagát.

Hét napos diéta

1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap	6. nap	7. nap
délben: 300 gr héjában főtt burgonya, évszaknak megfelelő saláta, retek, 10 gr vaj, fűszerek	délben: 300 gr burgonyapüré, paradicsompüré vagy saláta, 10 gr vaj, fűszerek	délben: 300 gr petrezselymes burgonya, zöldségek, 10 gr vaj, fűszerek	délben: 400 gr burgonya-saláta, vegyes zöldségtál, 10 gr vaj, fűszerek	délben: 3 dl burgonyaleves, vegyes zöldségtál, 10 gr vaj, fűszerek	délben: 300 gr burgonyagulyás - paradicsom, hagyma, paprika, burgonya	délben: 300 gr burgonya (félbe vágott, köménnyel megszórt sült burgonya), saláta
este: 2 dl burgonyaleves, benne hagyma, sárgarépa, zeller, 10 gr vaj vagy hidegen sajtolt olaj	este: 200 gr héjában sült burgonya, vegyes zöldsaláta, 10 gr vaj, fűszerek	este: 200 gr burgonyahab, káposztasaláta, 10 gr vaj, fűszerek	este: 200 gr héjában sült burgonya, paprikasaláta, 10 gr vaj, fűszerek	este: 200 gr héjában főtt burgonya, retek vagy más zöldség, 10 gr vaj	este: 200 gr burgonyapüré, sárgarépa, saláta stb. 10 gr vaj, fűszerek	este: 200 gr burgonyaleves, paradicsomsaláta

A táplálkozás néhány alapszabálya

- Legyen az évszaknak megfelelő. Akkor fogyasszunk mindent, amikor terem és lehetőleg azt, ami a környezetünkben, országunkban terem.
- Előnyben kell részesíteni a friss és nyers ételt. A napi elfogyasztott mennyiségnek legalább egyharmada legyen friss és nyers étel.
- A napi elfogyasztott ételeink 40 %-a legyen teljes értékű gabona, 30 %-a zöldség, 10 %-a állati fehérje (a húst lehet mellőzni, legalább a kúra idején), 10 %-a gyümölcs.
- Rövid ideig főzzük, inkább pároljuk a zöldségeket.
- Minden nap legyen valamilyen zöldségleves.
- Gyümölcsöt egymagában, lehetőleg délelőtt fogyasszunk.
- Az állati fehérjét mindig zöldséggel és nem szénhidráttal (kenyér, tészta, burgonya, rizs) kell fogyasztani.
- A folyadék mennyisége legyen legalább 2 liter vagy több, amit étkezések között kell fogyasztani.

Jótanácsok a diétához:

Délben fogyaszthatunk bármilyen zöldséglevest is, azok elkészítéséhez ne használjunk mesterséges ízesítőszereket.

Csak nagyon minimálisan sózzuk az ételeket – lehetőleg himalája sóval. A salátákhoz ecet helyett citromlevet adjunk, kevés hidegen sajtolt olajat,

zöldfűszereket – majoranna, tárkony, borsikafű, oregano, bazsalikom, petrezselyem, kapor, édeskömény – és magvakat használjunk.

Rágjunk meg mindent nagyon alaposan.

A burgonya esetleg barnarizzsal vagy puliszkával is helyettesíthető.

Étkezések között gyümölcs, gyógyteák, ásványvíz és frissen centrifugált gyümölcslevek fogyaszthatók.

Könnyen letudható feladat az evés

avagy miért együnk sok élelmi rostot?

A rostok azok, amelyek a mai kor emberének táplálkozásából nagyon hiányoznak. Hogy ez minenképpen köszönhető? Az ipari forradalom idején bevezetett élelmiszerek finomítása nagyban felelős. Napjainkban már részben, vagy teljes egészében a finomított élelmiszerek fogyasztása kerül előtérbe. A finomított liszteket, cukrokat könnyebben emésztjük, és gyorsabban könnyebben felszívódnak, kevés rágást igényelnek. Már hentesárunkban is a finomított, vagy szinte már pépesre feldolgozott áruféleségeket keresnek többnyire a fogyasztók. Szinte már az evésben is arra törekszünk, hogy minél kisebb erőfeszítéssel letudható feladat legyen. Pedig emésztőrendszerünk szeret dolgozni, sőt kifejezetten „kedveli” a hosszabb felszívódású vagy a tápcsatornán csak áthaladó, feldolgozhatatlan rostokat.

Élelmi rostok olyan makromolekulák, amelyeket csak a növényi élelmiszerek tartalmaznak. Az emberi táplálkozás szempontjából szinte nincs is tápértéke, hiszen az emésztőenzimek nem képesek bontani, feldolgozni. Viszont az emésztőrendszerünknek szüksége van a ballasztanyagokra, hogy jól funkcionáljon. Az összetett szénhidrátokból álló növényi rostokat újabban „gyógyító rostoknak” is nevezik, mert a tudomány az elmúlt évtizedekben számos kedvező, sőt gyógyító, betegségeket megelőző hatásukat állapította meg.

Koleszterin csökkentése, és az emésztés aktiválása rostokkal

A zöldségekben, gyümölcsökben és gabonákban találhatóak a vízdékony rostok és vízben nem oldódó rostok.

A vízdékony rostok közül a legfontosabb a pektin, amely gyümölcsökben, zöldség- és főzelékfélékben, valamint gabonafélék közül a zabkorpában és a zabpehelyben található. Ezeknek a rostoknak az állaga zselészerű, részt vesznek az epesavak megkötésében, ezáltal a koleszterinszint csökkentéséhez is hozzájárulnak.

A vízben nem oldódó rostok, pl. cellulóz, hemicellulóz vagy a lignin, olajos magvakban, hüvelyesekben és a gabonafélékben található. Elősegítik a jó bélműködést, növelik a széklet tömegét és gyorsítják a salakanyagok áthaladását és kiürülését.

Miért kell rostokat fogyasztani?

Teltségérzetet keltenek, mivel vizet vesznek fel és megduzzadnak. Így nő a térfogatuk, ezáltal csökken az étvágy és a táplálékfelvétel.

A rost plusz a folyadék (1,5-2,5l /nap) megakadályozza a székrekedés kialakulását. A kellő rostmennyiség fogyasztása mellett a megfelelő mennyiségű víz fogyasztása nagyon fontos, mert folyadék hiányában a béltartalom besűrűsödik, és ismételt okozhat székrekedést.

Elősegítik a bélmozgást, vagyis növelik a bélperisztaltikát- ezzel is megakadályozzák székrekedés kialakulását. A rendszeres, napi székletürítés azért is fontos, mert a pangó béltartalomban lévő epesavak a vastagbél nyálkahártyáját irritáló rákkeltő vegyületekké alakulhatnak. Az évekig tartó székrekedés nagy százalékban idézhet elő vastagbél daganatot.

Az emésztőrendszeren áthaladva megkötik a bélben található, vagy az ott keletkező káros anyagokat. Ennek tulajdonítható a méregtelenítő hatásuk.

Lassítják a vékonybélben a tápanyagok felszívódását, ezért van jelentőségük a cukorbetegségben szenvedők és a fogyókúrázók diétájában.

Télen is lehet elegendő, megfelelő rosttartalommal rendelkező zöldségek és gyümölcsök közül válogatni.

Burgonya, cékla, sütőtök, sárgarépa, alma, birsalma, káposztafélék, vörshagyma, lilahagyma, póré, fekete retek, karalábé, fehérrépa/gyökér, pasztinák, petrezselyem, zeller. Fogyasszunk rendszeresen búzakorpát, zabkorpát, búzacsirát, szezámmagot, Graham-lisztet, árpa pelyhet, teljes gabonákat, barna kenyeret (nem malátával színezett fehér kenyeret!).

Az ételek köreinek a választékát bővítjük kölessel, árpával, rozssal, bulgarral.

Dúsítsuk ételünket rostokkal. Süteményeket, pogácsákat készítsük „rostosítsuk” korpával, magkeveréssel, a házilag készített gyümölcsjoghurtban biztosan megvan a megfelelő rosttartalom. Készítsünk zabkorpával gyümölcsturmixot/smoothie-t, magas fokozaton, pár perc turmixolás alatt a legfinnyásabb családtag sem veszi észre, hogy a gyümölcscsalád korpával lett gazdagítva.

Égészségünk megtartása érdekében naponta 30-35g növényi eredetű rostot kellene fogyasztani.

Napi rostbevitel növeléséhez fokozatosan szoktassuk hozzá a szervezeteinket, így elkerülhetjük a puffadást vagy a kellemetlen érzéseket okozó hasi görcsöket. Meglehet, hogy nem is a több rost okozza a kellemetlen tüneteket, hanem az illóanyag tartalom. Ezek mennyiségét a főzési technika megváltoztatásával csökkenthetjük. A főzés közben lecsapódó gőzt törölgeszük le gyakran a fedő belső felületéről, vagy főzzük a zöldséget fedő nélkül.

A tápanyagtartalom csökken a sütés-főzés során a zöldségekben és a gyümölcsökben, ezért javasolt rendszeresen (optimális lenne a napi mennyiség felét) nyersen fogyasztani.

Árvai Krisztina

Táplálkozási tanácsadó

Írta: Rita Konyhája 2011 november 14., hétfő 13:38



Ankir-B MKC mikrokrystalos cellulóz tabletta

100 db

Biológiailag aktív étrend-kiegészítő tabletta, az élelmi rostok forrása.

Ára: 2.990 Ft (30 Ft/tabletta)

Természetes nyersanyagból – gyapotcellulózból nyert élelmi rost. Egy tabletta kb. 500 mg élelmi rostot tartalmaz.

Az élelmi rostok olyan anyagok, amelyek a növények (zöldségek, gyümölcsök, gabona magvak stb.) sejtfalait alkotják. Az élelmiszerek tisztítása, feldolgozása miatt csökken az elfogyasztott táplálék rosttartalma.

Az MKC a gyomor-bél traktusban stabil kolloid gél, illetve diszperziót képez. Részecskéi elnyesik a nedvességet, megduzzadnak. Ugyanakkor a fehérjéket és a szervezetnek szükséges tápanyagok összetett molekuláit az MKC részecskéi nem képesek magukban tartani és kivezetni a szervezetből, így módon az MKC fogyasztása nem bontja meg a táplálkozás egyensúlyát.

Ahogy az MKC előrehalad az emésztőcsatornában, serkenti a mechanikus receptorokat, és ezzel aktivizálja a vékony- és a vastagbélben az emésztőnedvek kiválasztását és a perisztaltikát. Ezen kívül az MKC részt vesz a széklet kialakításában. A folyadékkal való telítettségének és szerkezete lazulásának köszönhetően az MKC megnöveli a széklet tömegét és térfogatát, csökkenti a has belső nyomását.

Bővebben: lásd honlapunkon: www.naturkamra.hu





Érdekességek az alvásról

A jó alvás alapvető kritériumai

Rendkívül fontos a káros föld sugárzások leárnyékolása (radiesztézia), kivédése, az ágy megfelelő, ártalmatlan sugárzási zónába való elhelyezése! Minden elektromos készüléktől (a számítógéptől is!) legalább 3 méterre célszerű elhelyezkedni, ha megoldható.

Valóban ne terheljük meg a szervezetünket túl sok és nehéz, zsíros tápanyaggal, mert az emésztőrendszer fokozott működése és a velejárási hormonális működések teljesen felborítják az alvási funkciók rendszerét. Teljesen üres hassal se fekdünk le, mert akkor a gyomor lekötetlen savkészlete fog zavart kelteni, este célszerű nehezen emészthető szénhidrát (a rostok segítik a bélrendszer tisztulását és hamar telítenek) és könnyen emészthető fehérje tartalmú ételeket fogyasztani.

Szükséges a megfelelő vitamin és ásványi anyag

ellátottság, a B6-vitamin, a niacin, a Folsav, a B-komplex vitaminok segítenek alvászavar esetén, illetve elősegítik a nyugodt alvást, a magnézium és kalcium szintén, a magnéziumot és kalciumot együtt célszerű bevenni, lehetőleg 1:2 arányban. Vashiány esetén (főleg nőknél) szintén előfordulhat alvászavar. Gyógyászati mennyiségben történő fogyasztása előtt célszerű a vér vas-szintjét megmérni.

Triptofán (aminosav-komplex készítményekben található meg) fogyasztása nyugtatólag hat, főleg, ha este gyümölcsöt vagy gyümölcslevet együtt vesszük be. A Triptofánból állítja elő a szervezet a nyugtató hatású szerotonint a triptofán természetes forrása pl. a pulykahús.

Ne használjunk szintetikus anyagból készült pizsamát, hálóinget, hogy szellőzhessen a test!

Ne használjunk szoros, testünkre tapadó éjjeli ruhát!

Mozogjunk, sétáljunk naponta a friss levegőn, hogy oxigénkészletünk feltöltődjék.

Elalvást és alvást segítő gyógyszerek helyett gyógyteákat fogyasszunk! Kiváló például a citromfű, levendula, macskagyökér, a komló és kamillatea, az orbáncfű hatékonysága.

Vegyünk tengeri sót, vagy gyógynövényolajos meleg gyógyfürdőt, illetve zuhanyozzunk le lefekvés előtt!

Jól szellőző, puha ágyneműt válasszunk, mely csökkenti az izzadást!

Testsúlyunknak, gerincünknek és testfelépítésünknek megfelelő matracot válasszunk! Célszerű a középutat választani ebben az esetben is, azaz közép-kemény, közép-puha kiserelésű matracot venni.

Szellőztessük ki a helyiséget, ahol nyugovóra térünk!

Gondolatainkat a légzésünkre tereljük és alkalmazzuk a nyugodt, mély be és kilégzés technikát!

Célszerű egy számunkra kedves képpel, gondolatokkal lezárni a napot (pl. dicsérje meg magát valamiért, még akkor is, ha nehezebbre esik, egészen addig, míg el nem mosolyodik)!

Biztosítsuk a sötétséget, ha szükséges akkor csak jelzőfényt használjunk!

Fogyasszunk el elalvás előtt egy pohár joghurtot, vagy egy pohár meleg tejet!

Igyunk egy kis pohár vizet és tegyük a nyelvünkre (nem az ínyre) csak egy csipetnyi sót, harmonizálva ezzel a víz és elektrolit háztartásunkat.

Köszönjük meg ma gunknak az eltelt napot, bármilyen is volt! Végig csináltam, most itt vagyok, és a holnap már egy egészen új életnap!

Használjuk ki és fel a humor lazító, jóteknony energetikai és mentális hatását!

(Folytatjuk)



Újdonságainkból



Fekete áfonya kivonat Csernyika forte

150 db tableta

Nagymértékben segít csökkenteni a szem fáradtságát, támogatja a látószervek működését.

A Csernyika forte vitaminokkal, cinkkel tartalmazza az áfonya antociánjait, valamint a napi szükségletet vitaminokból és cinkből, amelyek a látás napi támogatásához szükségesek. Különösen a szem erős terhelése estén.

Bővebben honlapunkon tájékozódhat.



Múmijó "A hegyek könnye"

20 db tableta

A Múmijó egyedülálló növényi kivonat, amely tucatnyi ásványi anyagot, 6 aminosavat, A-, B-, C- és P-vitamint (citrint), természetes szteroidokat, terpiniódokat, foszfolipideket és polifenol vegyületeket tartalmaz.

Nagy mennyiségben tartalmaz nyomelemeket és makroelemeket (kobalt, nikkel, réz, cink, mangán, króm, vas, nátrium, kálium, magnézium stb.) tartalmaz.

Bővebben honlapunkon tájékozódhat.



Articsóka

20 db tableta

Az articsóka a benne lévő biológiai-
lag aktív anyagoknak köszönhetően:
segítheti az epe, a máj működését
hozzájárulhat az emésztés javítá-
sához, a máj kiegyensúlyozott mű-
ködéséhez, a szervezet koleszterin
szintjének fenntartásához. Kedve-
zően befolyásolhatja a zsírsanyag-
cserét. Szénhidrát-tartalmának kb.
80%-át alkotja az inulin, amelynek
hasznosításához nincs szükség a
hasnyálmirigy által termelt inzulin-
ra, az articsókára úgy tekinthetünk,
mint a diéták egyik támogatójára.

Bővebben honlapunkon tájékozódhat.

Jana Holt tengeri iszap szappan

100 g

Jellemzői: kíméletes tisztítás, ápolás
a bőr savas védőrétegének megsér-
tése nélkül. Nem szárít. Az ásványok-
nak köszönhetően a vízmegtartó ha-
tás itt is érvényesül, így száraz bőrre
ajánlott. Növényi olaj tartalmának
köszönhetően rugalmassá, puhává
teszi a bőrt. A bőrsejtek ásványi ele-
mekkel történő táplálásával, aktivá-
lásával visszaállítja a bőr optimális
állapotát.

Bővebben honlapunkon tájékozódhat.



Gallmet-M

10 db tableta

Gallmet-M, természetes epesavakat,
és gyógynövényeket tartalmazó,
bélben oldódó étrend-kiegészítő
kapszula, az emésztés és az epemű-
ködés támogatására.

Béky László természetgyógyász
ajánlásával az Ekho TV műsorában
láthatták.

Bővebben honlapunkon tájékozódhat.



Vida Vitalis Élet Elixír

250 ml

Fő alkotó részei: fekete berkenye, gránát-
alma, ribizli, OPC, Q 10, aminosavak, laktoba-
cilusok, vitaminok,

19 Gyógynövény: ánizs, édesgyökér, édes-
kömény, bazsalikom, kamilla, turbolya,
bazsalikom, kamilla, turbolya, kapor, bodza,
görögszéna, gyömbér, angyalgökök, boróka,
csalán, oregano, petrezselyem, borsmenta,
rozmaryn, zsálya, kakukkfű.

Bővebben honlapunkon tájékozódhat.



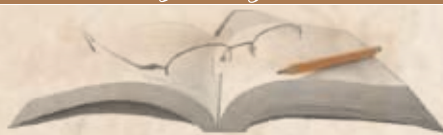
Könyvajánló



Ez a könyv sajátos és különös dolgokról szól. A tartalma megdöbbentő, szinte hihetetlen. Ötől sem

várja el senki, kedves Olvasó, hogy vakon higgyen benne, ám az itt bemutatott módszerek segítségével saját maga is ellenőrizhet mindent. Tegye meg, és alapjaiban rendül meg eddigi világnézete, a szerző ugyanis bebizonyítja, hogy a valóság irányítható! A sorsunk ellen harcolni nagyon fáradságos és hálátlan feladat. Erre azonban nincs is szükség, elég ha a valóságnak azt a változatát választjuk, amelyek a legjobban tetszik nekünk. A transz-szörf elvei szerint az ember maga választja meg a sorsát, és nem kell küzdenie érte. A világ pontosan azt a folyamatot vezeti tovább, amelyet Ön a választása révén beindít. Az ember belső valósága alakítja a külső valóságot, így tehát válóra válthatjuk vágyainkat, és megvalósíthatjuk álmainkat. A transz-szörf ugyanis a valóság irányításának rendkívül hatékony módszere. Azt is mondhatjuk, hogy a valóság mindig a kiválasztott kiindulási pontnak megfelelően alakul. Mindenki azt kapja, amit választ. Sorsunk irányítása csak és kizárólag a választásunkon alapul. De hogyan lehet meghozni ezt a döntést? A transz-szörf megválaszolja ezt a kérdést. Ennek a gyökeresen új szemléletnek a segítségével Ön is saját kezébe veheti sorsa irányítását, és akár a lehetetlent is elérheti. Egyszerűen zseniális. Az ember rendszerint saját maga elől van a legjobban elzárva, mások problémáit és azok feloldási lehetőségeit könnyebben átlátja. Ez a könyv oly egyszerűen és fájdalommentesen vezet el önmagunkhoz, és saját problémáink megoldásához, hogy akár már olvasás közben is megtörténhet a csoda.

(Balogh Béla)



A régi korok óta az ember legértékesebb tulajdona testi és lelki egészsége. Felgyorsult világban, az információs forradalom sűrűjében élünk, de még mindig azt mondjuk: csak egészségünk legyen! A betegeknek és az egészségeseknek egyaránt fel kell ismerniük saját felelősségüket a betegség kialakulásában, a betegségmegelőzésben és a gyógyulás folyamatában egyaránt. Az egészség megőrzése ma már mindenkitől tudatos hozzáállást kíván. A rosszindulatú daganatos betegségeket túlnyomórészt külső tényezők okozzák, amelyek azonban idejében kiküszöbölhetők, így csökkenthető a kialakulás kockázata. Sokak gyógyulása függ attól, hogy a betegséget idejében felfedezik-e, ezért érdemes megismerni az önvizsgálatok helyes módját, a gyanújeleket és figyelmeztető jeleket, amelyek háttérben daganatos betegség állhat, valamint a szűrővizsgálatokat, amelyekkel a rák a korai, még gyógyítható stádiumban felismerhető. Ehhez igyekszünk segídeként nyújtani könyvünkkel, amihez érdeklődő, felelősségteljes és tudatos olvasást kívánunk!



„Ne adja fel! Tudom, hogy lehetséges. Tudom, hogy a kapcsolatai pontosan olyanra válhat, amilyenre mindig is vágyott. A sors most a kezébe adta ezt a könyvet, mely szenvedélyes védőbeszéd a házasság mellett, és csábító felhívás a párkapcsolat kalandjára. A jelenlegi kapcsolata a lehető legjobb az Ön számára - tehát használja ki! A legtöbb válás felesleges.” Eva-Maria Zurhorst

Az elmúlt időszak egyik legnagyobb német könyvsikerének írója alapjaiban rázza meg párkapcsolatainkról kialakított nézeteinket. Provokáló, de optimizmust sugalló kijelentéseivel korábbi viselkedésmintáink feladására biztat. Modern társadalmunkban a vásárlás, a fogyasztás és a feleslegessé vált tárgyak kidobása határozza meg napjainkat. Sajnos, ez a hozzáállás kapcsolatainkra is rányomta a bélyegét: A nem megfelelő dolgokat azonnal le kell cserélni - adott esetben a párunkat is. A házasságoknak egyre nagyobb része végződik válással, és teljesen természetesnek tekinthető, ha valaki kétszer vagy többször áll az anyakönyvvezető elé. Mindenki arra vágyik, hogy a legjobbat kapja, és ezzel gyakran együttjár az az illúzió is, hogy ez fáradság nélkül is bekövetkezhet. Minél könnyebben, minél gyorsabban akarjuk elérni céljainkat, és ha a párkapcsolatunk nem úgy működik, ahogy mi szeretnénk, új társat keresünk. Hamis illúzió abban bízni, hogy a következő partnerrel majd minden más lesz - anélkül, hogy mi magunk változnánk. Ha elegendő bátorság van bennünk ahhoz, hogy gyökeresen megváltoztassuk szemléletmódunkat, nagy valószínűséggel be fogjuk látni: nem a társunk az oka a problémáinknak. Pontosan ott van nagyon sokennivalónk, ahol a legnagyobb fájdalmat, gyűlöletet, sérüléseket, hidegséget, dermedtséget vagy ellenszenvet érezzük. Ezt a munkát pedig önmagunkon kell elvégeznünk, hogy házasságunk vagy párkapcsolatunk a valódi gyógyulás és szeretet színterévé váljon.



Bár a szerzők kimerítően részletes és kritikus leírását adják a különböző méregtelenítő, salaktalanító természetgyógyászati eljárásoknak, a könyv messze többet nyújt ennél. Megérteti velünk e folyamatok lelki tényezőit, s így megnyitja előttünk a valóban eredményes méregtelenítés útját: a fizikai megtisztulás összekapcsolását az elengedés érzelmi-tudati dimenzióival. A szerzők két alappillére támaszkodhattak munkájuk során: egyrészt az emberi szervezet, a lélek és a környezet mély megértéséről tanúskodó hagyományos kínai orvoslás elveire, másrészt saját, sok évtizedes terápiás tapasztalataikra.



A Schüssler-sók segítenek harmonizálni az anyagcserét, és serkentik az öngyógyító erőket. Megbízható segítség felnőttek és gyerekek hétköznapi panaszainak egyszerű kezelésére, mellékhatások nélkül. Alkalmazásuk sokoldalú: tableta, kenőcs formájában, a fürdővízben feloldva vagy borogatásként.



Zabos almás lepény

Hozzávalók:

3-4 evőkanál szójagranulátum,
1,5 kg alma,
10 dkg margarin,
25-25 dkg zabkorpa és zabpehely,
2 citrom reszelt héja,
1 cs.van.cukor,
1-1 mokkáskanál ő.szegfűszeg és gyömbér,
20-30 dkg diétás sárgabarackdzsem,
4-5 evőkanál mazsola és dió.

Elkészítés:

A szójagranulátumot 15-20 percre kb. 2 deci meleg vízbe áztatjuk. Ezalatt az almát megmossuk, kétharmadát lereszeljük, a többit kockákra vágjuk. A margarint a zabkorpával és a zabpehellyel összekeverjük. A megpuhult, levétől kinyomkodott szójagranulátumot és a reszelt almát hozzáadjuk, az egyik citrom reszelt héjával és a vaníliás cukorral ízesítjük. Egyenletesen, enyhén kikent tepsibe nyomkodjuk. A kockákra vágott almát a másik citrom reszelt héjával, szegfűszeggel és a gyömbérral ízesítjük. A zabos tészára szórjuk, egy kicsit bele is nyomkodjuk, majd előmelegített sütőbe toljuk. Közepes lánggal (180 fokon) kb.30 percig sütjük. Ezután megkenjük a dzsemmel, a mazsolával, a durvára vágott dióval meghintjük, és a sütőbe visszatolva további 5-8 percig sütjük. 6x4 centis szeletekre vágjuk. Öt napig is eláll. (Ha nincs zabkorpa, a lepényt készíthetjük csak zabpehelyből [50 dkg] is.)



Szezámkrém

Hozzávalók:

20 dkg szezámag,
1 dl víz, 1 gerezd áttört fokhagyma,
2 evőkanál olaj,
tengeri só,
1 citrom leve.

Elkészítés:

A szezámagot őröljük meg kávédarálóval. Adjuk hozzá a vizet, a fokhagymát, a citrom levét, és jól dolgozzuk össze. Majd adjuk hozzá a sőt és az olajat. A vizet apránként adjuk hozzá, s csak keveset, hogy krémszerű legyen. Kiváló szendvicsalap.

forrás: tutireceptek.hu

Termék ajánló



3300 Ft



Magic Basis kapszula
90 db



1705 Ft



Magnézium C-vitaminnal
90 db



2605 Ft



Zöldvér 100% búzafű tabletta
150 db



2035 Ft



Zöldvér 100% papaya tabletta
60+18 db



2460 Ft



Zöldvér 100% lucerna tabletta
150 db



3355 Ft



Immunáció tabletta
90 db

Palackba zárt üzenetek a természettől

Bach virágesszenciák

Ajánljuk magunkat!

