

Natúrkamra

EZ CSAK TERMÉSZETES

HÍRLEVÉL

III. ÉVFOLYAM • 2. SZÁM • 2012. FEBRUÁR



Ízelítő

aktuális számunkból:

Bemutatjuk a SunPower termékcsaládot (A nap gyümölcsei; A nap ereje; A nap könynye; A nap aranya) • C-vitamin a szív egészségéért • A horkolásról • Könyvajánló • Receptek • Ajánljuk magunkat!

Immunerősítés természetesen

Mielőtt még azt gondolná a kedves Olvasó, hogy arra biztatom kövesse Schirilla György példáját, előrebecsátom, hogy szó sincs róla. A kép ugyan a Dunát ábrázolja Paksnál, de az immunerősítést inkább a természetre bízom. Az úszást - hiszen a mozgás az egészségmegőrzés fontos része, uszodában javaslom. Feltett szándékunk azonban ezentúl címoldalon bemutatni a körülöttünk élő természetet egy-egy kép erejéig. Most pedig, kérem engedje meg, hogy néhány gondolat erejéig tájékoztassam a brokkoli immunrendszerre gyakorolt áldásos hatását.



Fotó: Schell Gergely: A jeges Duna Paksnál
www.szeretlekmagyarorszag.hu

A brokkoli már jól ismert a táplálkozás-tudományban előnyös élettani tulajdonsága miatt. Elsősorban a rák ellenes hatása miatt került a tudomány látóterébe, és mára sikerült meghatározni azt az összetevőjét, ami legfőképpen ezért felelős. Dr. Jonny Bowden: A 150 legegészebb étel a Földön című könyvében a brokkoli az első tízben szerepel. Ez nem is meglepő, hiszen nagyon értékes tápanyagösszetétele van. Megtalálható benne számtalan vitamin és létfontosságú ásványi anyag. Jelentős mértékben tartalmaz: A-vitamint, thiamint (B1-vitamin), riboflavint (B2-vitamin), niacint (B3-vitamin), B6-vitamint, C-vitamint, E-vitamint, folsavat, K-vitamint, pantoténsavat, kalciumot, rezet, vasat, magnéziumot, mangánt, foszfort, káliumot, cinket és egyébeket. A közelmúltban egy új tanulmány azt az eredményt hozta, hogy a brokkoli szerepet játszhat az idősebb korban tapasztalható immungyengesség leküzdésében.

A tanulmány kimutatta, hogy van egy hatóanyag a brokkoliban – név szerint a sulforaphane -, amely aktivál néhány olyan enzimet a szervezetben, amiknek erős antioxidáns tulajdonságuk van, és emiatt eredménnyel veszik fel a harcot a sejteket károsító szabad gyökökkel. A szabad gyökök olyan kémiai instabil molekulák, amik károsítják azokat a sejteket, amikkel kapcsolatba kerülnek. Elsődleges szerepük van az öregedési folyamatokban, és az ezzel együtt járó krónikus betegségek kifejlődésében. Akik természetes és veszélytelen megoldásokat keresnek immunrendszerük megerősítésére, fogyasszanak brokkoliból készült ételeket. Létezik brokkoli kivonat kapszulázott étrendkiegészítő formájában is (lásd a képet). Továbbá receptjeink között olvashatják a brokkoli saláta elkészítésének módját, valamint a dió élettani hatásáról is olvashatnak az 6. oldalon.





A NAP GYÜMÖLCSEI

Új flavonoid koncentrátum

Összetétele: ACAI, GOJI BERRY, GRÁNÁTALMA, KÉKSZŐLŐ, FEKETE BERKENYE, FEKETE ÁFONYA, VÖRÖS ÁFONYA, MEGGY ÉS NARANCS

Acai bogyó (ejtsd: ászáj) egy brazil pálmaféle gyümölcse, melyet fagyaszttva szárítanak rögtön a szüret után, hogy értékes tápanyagait minél nagyobb mértékben megőrizze.

Az acai bogyó antocianinokban és antioxidánsokban gazdag. Az antocianinok azok a jótékony. Az acai bogyó antocianin tartalma többszöröse a vörösborban mért mennyiségnek. Ezen kívül nagyon gazdag fehérjékben, rostokban (kb. 14 g rost található 100 g acaiban), vitaminokban és Omega 6 és 9 zsírsavakban is, melyek a szív- és keringési rendszerünket védik. A vér koleszterin szintjének csökkentéséhez is hozzájárulnak. Az acai bogyó az öregedési folyamatok lassításában is jelentős szerepet játszik, az egészséges táplálkozást követők körében az egyik legjelentősebb öregedést lassító szupertáplálék-ként ismerik. Az acai bogyó 10-szer több antioxidánst tartalmaz, mint a szőlő és 2-szer annyit, mint a kékáfonya.

Goji berry, vagy farkasbogyó a világon a második legnagyobb mennyiségű C-vitamin-t tartalmazó gyümölcs.



mölcs. A béta-karotinról tudott, hogy segít megelőzni a szívbetegségeket és a bőrt is védi a nap káros sugaraitól.

A Goji bogyó a B-vitaminnak és az antioxidánsoknak is gazdag forrása, amelyek a káros szabad gyökök ellen védik meg a szervezet sejtjeit. Gazdag továbbá poliszaharidokban, amelyek az immunrendszert erősítik, továbbá 18 különböző aminosavat is tartalmaz és bőséges kálium-forrás is. A béta-karotinnak és az antioxidánsoknak köszönhetően rákellenes hatással is rendelkezik.

Gránátalma

az egyik legértékesebb antioxidáns hatású gyümölcs. Támogatja az egészséges szív működést, 20%-al képes csökkenteni a szervezet káros koleszterin szintjét, hatásos a bőrrák, a prosztata, és a mellrák elleni küzdelemben.

A gránátalma polifenolokat, C-vitamint, flavonoidokat, gyümölcscukrot tartalmaz, kiváló antioxidáns hatású. Tudományos vizsgálatok eredményei arra utalnak, hogy a gránátalma fogyasztása az LDL (káros koleszterin) szintjét csökkentheti a vérben. A gránátalma hatékonyan bizonyul az atherosclerosis kezelésében is. Kivonatának fogyasztása csökkenti a szisztolés vérnyomást a magas vérnyomású betegeknél.

Fekete berkenye (arónia), a fekete berkenyének mindenekelőtt rendkívül hatékony gyulladáscsökkentő, illetve megelőző hatását kell kiemelnünk. Kiemelkedően magas polifenol-és



flavonoidtartalma megköti a gyulladásgátló markereket (például a ciklooxygenázét, illetve a TNF-alfát). Ezen kívül blokkolja azt az enzimet, amely annak az arachidonsavnak a képződéséhez vezetne, amely mindenfajta gyulladás előidézője. Sikeres klinikai felhasználást a következő kórképekben dokumentáltak: bélbetegségek, savhiányos gyomorhurut, máj-és epebetegségek, bőrbetegségek, allergiás tünetképek, cukorbetegség, gyermekbetegségek (skarlát, kanyaró), magas vérnyomás és minden egyéb szív-ér megbetegedés, véralvadási zavarok, trombozisos, húgyúti fertőzések, pajzsmirigy kórképek, kemoterápiás kezelésben lévő betegek állapot-és életminőség javítása, vaksággal fenyegető szemvízgyulladás (uveitis).

Kékszőlő nagyon jelentős a természetes antioxidáns tartalma, amelynek révén segíthet a szabad gyökök lekötésében, s ez által a szervezet egészségének megőrzésében.

Egyik legfontosabb hatóanyaga a rezveratrol nevű polifenol, mely többek között a vörösbor jótékony hatását is eredményezi. Sok tanulmányban megemlítik, hogy a kékszőlő különlegesen erős gyógyhatású, természetes sötétvörös gyümölcs. Közismert vér- és emésztőrendszer tisztító hatása (ezen belül elsősorban béltisztító tulajdonsága), eredményesen használható a vese és a hólyag kövesedésének megszüntetésében. Azonban, ha



Fogyasszon naponta egy kanálnyit egészségéért!



nagy mennyiségben fogyasztjuk, a vizelet lúgosodását is jelentősen csökkentheti, és fokozza az epe kiválasztást. Gyakran ajánlják daganatos betegségekben szenvedőknek, mivel többek között a kék- illetve feketeszőlők kiváló méregtelenítő és vértisztító hatással is bírnak.

Nagyon fontos, hogy komoly szellemi, vagy nehéz fizikai munkát végzők számára is ajánlott, mivel kellő energiát biztosít a szőlő a test számára a teherbíráshoz és a szellemi frissességhez. A szőlő természetes cukortartalommal rendelkezik, ezért emésztés nélkül szolgáltat cukrot a szervezet számára. Több fontos tulajdonsága miatt kúraszerűen javasolják vérszegénységre, stresszes állapotok, legyengült szervezet javítására, komolyabb betegségből való lábadozásra. Újabban felfedezték a bőr lágyágát, rugalmasságát elősegítő hatását is. Kifejezetten hatásos székrekedésre, gyulladásos és hurutos megbetegedésekre, ízületi- és májrendellenességekre, valamint gyomorhurut kezelésére. Kevesen tudják, hogy a szőlő gyermekek-nél étvágytalanság megszüntetésére és felnőtteknél roborálásra is alkalmazható.

Fekete áfonya hatóanyagai segítik megelőzni a törékeny kapilláriserek szivárgását. A feketeáfonya kivonatának elsődleges haszna a következő területeken nyilvánvaló: a szem és a látás egészsége, mikrokeringés fokozása (hajszalerek), megpattant hajszalerek és visszértágulás kezelése, kapilláris erek erősítése operáció előtt. A feketeáfonyában lévő vegyületek antioxidáns tulajdonságúak, melyek a sejteket és a sejtfalat a szabad gyökök által okozott károsodások ellen védik. A Ginkgo bilobához hasonlóan a feketeáfo-

nya kivonatát a láb keringési elégtelenségeinek kezelésére használják. Visszértágulás és bevezések jelentkehetnek terhesség esetén a vérnyomás és a véráram változásával. Flavonoidjai a kapillárisok erősítése mellett, csökkentik a kalcium lerakódását a vérerekben. Ezzel az arteriosclerost, vagyis a vérerek meszesedését gátolja. Ismert „vérhígító hatása”, azaz meggátolja a vérlemezek összecsapódását, a vérrögképződést. Talán legkevesbé ismert tulajdonsága a gyomorfekély elleni hatása, melyeket stressz, a gyomor túlzott savassága vagy gyulladását gátló gyógyszerek (mint aszpirin) idézi elő. Flavonoidjai növelik a gyomor nyálkatermelését, mely védőréteget képez és véd a fekélyképződéstől.

Vörös áfonya számos, élettanilag különösen előnyös tulajdonsággal rendelkezik. Nem csak a húgyúti fertőzések kiváló és természetes gyógyszere, hanem gazdag forrása az öregedést gátló, sejtvédő hatású, szabadgyök megkötő tulajdonságú bioaktív anyagoknak, így hozzájárul a szervezetben a fertőzések és a gyulladásos folyamatok korlátozásához. Megvédi a szervezetet a bejutó káros molekuláktól, ezzel növeli ellenálló képességét. Kiváló ásványi anyag (Ca, Mg, K), valamint vitamin (A, B, C) forrás is. Képes meggátolni az E. coli baktérium megtelepedését a hólyag falán, illetve a húgycsővön. Antioxidáns tartalmánál fogva óvja testünket az öregedéstől. Hozzájárul bizonyos krónikus betegségek megelőzéséhez: érelmeszesedés, koleszterin lerakódás, szívinfarktus, különféle bőrproblémák kialakulása, daganatok keletkezése és mérgezés esetén kiváló hatású.

Meggy jótékonyan hat a vérrre, és ez-

zel több nagy szerv, így a máj és a vesék munkáját serkenti, hat továbbá a szívre. A B-vitaminok minden fajtája megtalálható benne, ez lehetővé teszi az emésztés munkájának kiegyensúlyozását. A savas meggy serkentőleg hat az emésztésre és a belek mozgására, ezért fogyasztása javasolt székrekedéses problémák esetén is. A nagy mennyiségű B vitaminok továbbá serkentik a keményítő és a fehérje feldolgozását, felszívódását, valamint az idegek működését is. A meggyben a vitaminok és ásványok elosztása, valamint nagyfokú savtartalma elősegíti, hogy a C-vitamin felszívódjon és a száj betegségeit meggyógyítsa. A szív működésének serkentése a meggy ásványi anyag tartalmának köszönhető. A kalcium, kálium és magnézium együtt dolgoznak a vértisztításán, a szívizom megerősítésén és a szabályos szívverés helyreállításán. A savtartalmával - ami lúgos hatást vált ki a vérben -, a kapilláris ereket is újra megnyithatja.

Narancs értékes vitaminokat, ásványi anyagokat, valamint számos gyógyhatással bíró flavonoid típusú vegyületet tartalmaz. A narancs tele van antioxidánsal: karotinnal, és flavonokkal. A benne levő limonene különösen a mell- és tüdőrák elleni harcban hatásos. Nagyon jó ízjavító, gyomorerősítő, emésztést serkentő, étvágyjavító és vértisztító. A narancsban lévő hatóanyagok egy része daganatgátló hatásúak, amelyek segítenek a daganatok megelőzésében és kezelésében.



A NAP EREJE



MK7 DHA és K2 vitamin tartalmú étrendkiegészítő (algaolaj) kapszula *60 db(

Összetevői: K2, K-vitaminok családjába tartozó, zsírban oldódó vitamin.

Ca anyagcsere szabályozója, oda irányítja a Ca-t, ahol az hasznos, szükség van rá, nevezetesen: a csontokba szállítja, ezzel stabilizálja a csontot. Az artériás ereket pedig megóvjva a meszesedéstől, Ca lerakódástól, illetve

csökkenti az ereken a lerakódott plaquok mennyiségét.

DHA – egy telítetlen, növényi eredetű, algából származó, omega-3 zsírsav. Előnye, hogy a szervezet átalakítás nélkül, azonnal fel tudja használni, szemben az egyéb helyről származó zsírsavakkal. Nincs kellemetlen hal szaga vagy íze. Ez a zsírsav többek között elősegíti a szív-, és érrendszer, az immunrendszer működését, fokozza a zsírégetést a szervezetben, így nő a fizikai teljesítmény (kivárást, izomzatépítés), és szabályozza a nemi rendszer, valamint a hormonrendszer bizonyos területeinek működését. Legfontosabb hatása talán, hogy enyhíti szövetkárosodásokat és gyulladásokat, a hormonrendszerre gyakorolt hatása alapján, gyorsítja a regenerációt.

Hatásai:

- Védi a szív- és érrendszert
- Növeli az agyi tevékenységet
- Csökkenti a magas vérnyomást
- Növeli a fizikai teljesítőképességet, vitalitást
- Erősíti az immunrendszert

A kapszula két összetevője önmagában is nagyon értékes a szervezet működése szempontjából, együtt hatva azonban igazi dinamiként robbantja be a fiziológiai folyamatokat a következő problémás működésekben:

- csontritkulás,
- ín és szalag problémák,
- gyulladásos folyamatok,
- szívkoszorúér megbetegedések,
- magas vérnyomás,
- gyengült immunműködés,
- lelassult agyi tevékenység,
- meggyengült látás,
- csökkent fizikai állóképesség.

A NAP KÖNNYE



U vitamin tartalmú DHA kapszula Alfa-liponsav és koenzim Q₁₀ tartalmú étrendkiegészítő (60db)

A sejtek a szervezet legkisebb működési egységei, ezek épségén, szabályos működésén múlik a test egészének helyes működése, tehát ezen múlik az egészségünk.

A helyes működés feltétele ugyanakkor a sejtek tisztasága, szennyező anyagoktól való mentessége. A mai világban fokozottan ki vagyunk téve különféle szennyeződéseknek: kipufogógáz, tisztítószerek, kozmetikumok (kívülről), gyógyszerek, illetve étrendünk következtében szervezetünkbe kerülő vegyi anyagok (belülről). Ezen káros anyagok hatásainak csökkentésében és az ideális-sejttiszta állapot megteremtésében nyújt egyedülálló segítséget a Sunpower Nap könnye kapszula.

Összetétele forradalmian új és teljesen egyedülálló: U-vitamin, DHA(algaolaj), Alfa-liponsav, Co-Q₁₀, lecitin, E-vitamin, C-vitamin.

Az összetevők önmagukban, egyenként is nagymértékben segítik a sejtekben az anyagcsere folyamatokat oly módon, hogy méregtelenítik a sejtet, illetve katalizálnak bizonyos folyamatokat. Összhatásukat tekintve pedig rendkívüli mértékben támogatják az egész szervezetet egészséges működésében.

Különböző kórképekben kifejezett segítséget nyújtanak a szervezet számára, mint pl.:

- szív- és érrendszeri megbetegedések,
- idegrendszeri megbetegedések (Alzheimer-kór, sclerosis multiplex,
- szürke hályog kialakulása a szemén,
- immunrendszer működése,
- daganatos megbetegedések,
- gyulladásos megbetegedések,
- gyomor- és bélfekélyek,
- cukorbetegség,
- májkárosodás (pl. zsírmáj).

Nem betegség ugyan, de az élet egyik legnagyobb kérdése az öregedés folyamata. Nos, ennek ütemét is képes csökkenteni a kapszula. Szintén nem betegség, de sok ember számára fontos kérdés bőrének és hajának állaga, minősége. A kapszula lecitintartalma segítséget nyújt ebben a kérdésben is.



A NAP ARANYA



Orvosi aranyból készült mélyhidratáló krém, amely nem tartalmaz kémiai tartósító szereket (a tégely anyaga sem lép reakcióba a krémmel). A mindennapi bőrápolást egy-két percre csökkenti. Szinte azonnali, hosszú távú hatás alakul ki, a bőrt feszesíti, kisimítja és bársonyos tapintásúvá teszi. Hosszú és drága kozmetikai kezeléseket lehet kiváltani vele. Ne feledje! A szép bőr egyben egészséges is!

Michael Faraday, a híres kémikus, 1857 körül készített először elektrolízissel tiszta, rendkívül stabil aranykolloid oldatot, amelyet az angol Természettudományi Múzeum még ma is őriz. A világhírű német bakteriológus Dr. Robert Koch felfedezte, hogy a TBC-t okozó baktérium kolloidális arany jelenlétében nem életképes. 1905-ben orvosi Nobel-díjat kapott.

A kolloidok a finoman elosztott anyag egységei, amelyek dimenziói az 1-500 nanométer tartományig terjednek, és nagy felület/térfogat aránnyal rendelkeznek. A 90-es években a kémia, a biológia, a mechanika területein a nanotudományok kerültek előtérbe. A nanoméretű anyagokat gyakorlatilag a gyógyszerészetben, az orvostudományban, az informatika területén, a modern kozmetikában és környezetbarát technológiákban hasznosítják.

Az élethez tartozó folyamatok jelentős része kolloid rendszerekben zajlik le a sejtek belsejében. Képesek áthatolni a sejtfalon és a sejten belül kifejteni hatásukat.

A kolloid oldatok hatása abban rejlik, hogy a vizes oldat-

ban lévő szemcsék kis tömegűkhöz képest igen nagy felülettel rendelkeznek. Ez a felület alkalmas arra, hogy különböző más anyagokat is (pl. vizet) megkössenek a felszínükön. A kolloid oldatokban a részecskék sohasem ülepednek le, jellemző a homogén struktúra.

Az arany mind belülről, mind kívülről tisztítja a bőrt. Legelőször ez a bőrfelületen történik meg, amikor a finom arany szemcséket bemasszírozzuk, és ennek során újra meg újra szarurészecskék és szennyeződések válnak le. A bőr ez által frissebb és finomabb lesz. Az arany aktív hatást fejt ki a ráncokkal szemben, minden bőrtípusra alkalmazható és hatása azonnal látható. Arany az emberi szervezetben is található kis mennyiségben, segít azon savak ellenőrzésében, amelyek a sejteket látják el.

A nem ionos, fém arany atomok, ill. kolloidális csomók számos sejt belsejében lezajló folyamatra van hatása. Például erősíti a bőr vérellátását, így az elhalt sejtek gyorsabban kijutnak a bőrfelületre, a bőr rövid időn belül feszebb lesz. A nagy tisztaságú arany egyben tisztán is tartja a bőrt.

A hidratáló krém, vagy gél és az arany hatóanyag-együttese könnyen bejut a bőrbe. A bőr belsejében aztán a mikrofinom aranypor a lerakódásokat és az agresszív molekulákat gyorsan apróra csiszolja, és így a ballasztanyaggal gyorsabban kiürülhet.

A természetes sejtosztódást a lerakódások nem akadályozzák vagy hátráltatják. Az így létrejött mozgásteret a sejtek természetes kibontakozásukra használhatják fel már az alkalmazás első napjától kezdődően, és annak folyamán egyre gyorsuló tendenciával javul a bőrkép. A látható vitalitás egy fiatalabb bőrkép formájában jelenik meg. Mindaddig, amíg a hidratálót naponta bemasszírozzuk a bőrbe, az elhalt sejtek felgyülemzése jelentősen csökken. A mikroméretű aranyrészecskék stabilizálják a bőrt, másrészt segítenek a bőrt a ballasztanyagoktól megszabadítani. A finommolekulájú aranylemezek a belső hatáson túl egy jól látható hatással is bírnak: fiatalabbá teszik a bőrképet. Mivel az arany megtöri a fényt a bőr felületén, megváltozik az arc optikája. A ráncok és a ráncocskák alig lesznek láthatóak, a bőr egyenletesebbnek és simábbnak tűnik. A vörös foltok és a Couprose jelenségek a fénytörés következtében annyira megváltoznak, hogy alig lesznek észrevehetőek. Az arany hatásos hatása van a bőrre: kisimítja és stabilizálja azt, erősíti a bőr védőmechanizmusát, megköti a nedvességét, szétrombolja az agresszív molekulákat, miáltal simító hatást vált ki.

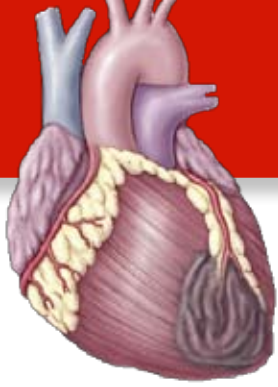
Mihelyt az aranyat bemasszírozzuk a bőrbe, az élénkíti a bőr átöblítését, az elhalt sejtek gyorsabban kidobódnak a bőrből. Az arany szemcsék hatására a bőr belsejében megszabadul a ballasztanyagoktól, megemelkedik véde-

kező anyagainak szintje, azaz stabilabb lesz. Az arany segít abban, hogy a szervezet saját tápanyagait a bőr jobban hasznosítsa. Mindez hozzájárul a bőr kondíciójának emeléséhez és a ráncok csökkenéséhez, így az arany nem csak mint ékszer vagy értékörző büvöl el minket, hanem egészségünkre és szépségünkre nézve is értékes.

Minden bőrtípusra alkalmazható. Ezek a kívánt jelenségek segítenek egy tisztább bőr alapjainak lerakásában.

AZ ARANY A KOZMETIKAI TERMÉKEKBEN:

- a legnagyobb kiegyenlítő hatása van
- az arany a szervezetben fontos funkciója van, segít a sejteknek ellátó savakat kontrollálni,
- a bőrt a mikrofinomságú aranypor szemcsék stabilizálják (10-50nm),
- a ráncok még alig láthatókká válnak, a bőr egyenletes és sima lesz
- az arany saját tömege 300-szorosának megfelelő mennyiségű nedvességet köt meg a bőrben, ezáltal tetemesen növeli a bőr nedvességtartalmát,
- stabilizálja a bőrfunkciókat,
- antiszeptikus és gyulladáscsökkentő hatású,
- stimulálja a bőr védőerőit,
- hosszantartó mikrocirkuláció élénkítő hatása van,
- aktívan lép fel a ráncok ellen.



NAPI 2 gr C-VITAMIN a szív egészségéért

A szívégtelenség tüneteit százezrek figyelhetnék meg magukon, amennyiben rájönének, hogy mi történik velük. De a betegség járványos terjedésének az egyik oka éppen az, hogy még az orvosok sincsenek tisztában azzal, hogy a légszomj, az ödémák, a feldagadt végtagok és a krónikus fáradtság oka nem más, mint a szív sejt szintű tápanyaghiánya - jelentette ki Dr. Matthias Rath. Ritkább esetben a szívgyengeség infarktushoz vezet, de legtöbbször, mint például a cardiomiopathia esetén minden előzetes esemény nélkül alakul ki egy nehezen visszafordítható állapot.

Amennyiben orvoshoz kerül valaki a fenti panaszokkal, a hagyományos kezelés a tünetekkel foglalkozik csupán. A szív gyengesége miatt a szövetekben visszatartott vizet úgynevezett vízajtó gyógyszerekkel kieroletetik a testből. Sajnos ennek során olyan értékes ásványok és egyéb mikro tápanyagok is távoznak a szervezetből, amik hiánya a betegség rosszabbodásához és más betegségek kialakulásához vezet.

A betegség valódi okának meg nem értése igen kedvezőtlen prognózist jelent annak, aki belekerül. Pedig sokan belekerülnek. A szívégtelenséggel diagnosztizált betegeknek mindössze a fele van életben a diagnózist követő ötödik évben. Néhányukon segít a szívátültetés, de a legtöbbjük meghal anélkül, hogy egy ilyen beavatkozás közelébe került volna.

Áttörést jelenthet az elmélet, miszerint mindössze néhány vitamin és más alapvető tápanyag hiánya vezet a szívizomsejtek bioenergia hiányához. Ezek a sejtek felelősek az szívizom összehúzódásáért és ezáltal a vér pumpálásáért. A vitaminok hiánya rontja a pumpálási teljesítményt, ami légszomjat, ödémákat és fáradtságot okoz.

Tudományos kutatások és klinikai vizs-

gálatok már dokumentálták a hasznát az L-karnitinnak, a Q₁₀-nek, a C-vitaminnak és más alapvető tápanyagoknak. Ezek az összetevők Dr. Rath szerint javítják a sok millió szívizomsejt működését, a szív pumpálási teljesítményét, és ezáltal az életminőséget a szívégtelenségben szenvedő betegek számára.

Évtizedeken keresztül, a hagyományos orvoslásban a hangsúly a diuretikumok és más tünet-orientált gyógyszerek használatán volt. Ez megakadályozta a szívégtelenség valódi okának felfedezését. Ráadásul a szívégtelenségben szenvedő betegek hagyományos kezelése, mintegy mellékhatásként egy ördögi körbe kényszeríti a beteget, ami számos kísérő egészségügyi problémát eredményez.

Ma már ismert, hogy a szívizomsejtek számára alapvető tápanyagok krónikus hiánya rontja a szív pumpálási képességét. Ez vezet a test különböző szerveinek csökkent vérkeringéséhez. Például, a vesék feladata lenne a felesleges vizet kiszűrni a vérből a vizeletbe. Csökkent véráramlás esetén a vesékben a víz megmarad a szövetekben, és duzzanatot okoz (ödéma), a lábakon, a tüdőben és más testrészekben. Annak érdekében, hogy megszüntesse az ödémát, az orvos vizelethajtó gyógyszereket ír fel. Ez az intézkedés elindít egy ördögi kört. Vizelethajtók eltávolítják a vízben oldódó vitaminokat, mint például a C-vitamin és a B-vitaminok, valamint fontos ásványi anyagokat és nyomelemeket a szervezetből. Mivel a vitaminhiány eleve a fő oka volt a szívégtelenségnek, a vízajtó gyógyszerek tovább súlyosbítják a betegséget.

Így már érthető, miért annyira kedvezőtlen a prognózisa a szívégtelenségnek. A jövőben a szívégtelenség terápia egyszerű lesz: a vitaminok és pár alapvető sejt szintű tápanyagok bevitele. Ha a víz halmozódott fel a beteg testében, diuretikumok kell

adni. De mellette, napi szinten pótolni kell azokat az alapvető sejt szintű tápanyagokat, amik hiánya a szívégtelenséghez vezetett.

Amennyiben beteg, akkor beszéljen az orvosával ezekről az eredményekről. Orvosa támogatni fogja ezt a programot.

Ha pedig még nincs semmi baja, egyszerűen kezdjen el napi szinten fogyasztani 2-3 gramm C-vitamint, valamint 100-200 mg Q₁₀ koenzimet és pár gramm L-karnitint, hogy ne is legyen. Már pár nap alatt észrevehető javulást fog tapasztalni az általános erőnlétében (főleg, ha rászánja magát a rendszeres testmozgásra is (a szerk. megjegyzése).

Forrás: dr-rath-foundation
Megjelent: www.naturhitek.hu oldalon



Minden egyes sejtünkben megtalálható anyag. Elengedhetetlen a biokémiai és a biológiai folyamatok zavartalan működéséhez, az egészség fenntartásához!

A koenzim Q₁₀ szervezetben belüli termelődése a májban az életkor előrehaladtával folyamatosan csökken, így pótlásra szorulunk belőle. Hiánya következtében kialakulhat:

az energiaháztartás felborulása, szív- és keringési elégtelenség, magas vérnyomás, fogynsorvadás. Hiányállapotnak számít már az is, ha a Q₁₀ normálisnak mondható mennyisége 25%-kal csökken a szervezetben. **Javasolt: szívbetegség (szívégtelenség, angina pectoris, hipertónia), túlsúly esetén, valamint szívinfarktus és stroke után.** A készítmény hosszan tartó alkalmazása célszerű. A koenzim Q₁₀ bevitelével megnövelhető az oxigénhasznosítás, ezáltal a kitartó sportot űzők teljesítménye, a regeneráció ideje pedig rövidíthető.



Érdekességek az alvásról

Horkolás és tényezői

Férfiak és nők esetében is gyakori panasz és fennálló probléma a horkolás. Nemcsak a környezet pihentető alvását (és a nappali koncentrációs képességét) zavarja meg, de a horkolás a szenvedő félnek egészségügyi problémákat okozhat, illetve utalhat egy már meglévő problémára is. Az ébrenléti állapot minőségét is nagyban rontja, hiszen a szervezet a horkolást stresszként, agresszióként éli meg!

A horkolás az alvás során fellépő energetikai harmonizációs folyamatot, és az éjszakai idegrendszeri és hormonális tevékenységet is nagymértékben gátolja, befolyásolja. Másnap, a reggeli ébredés során fáradékonyság, lehangoltság, fejfájás, súlyos esetben akár kifejezett kimerültség érzete is tapasztalható. A nap folyamán álmoságérzet és fokozott fáradékonyság, dekoncentráltóság, a koncentrációképesség és a fizi-

kai teljesítőképesség csökkenése léphet fel. Kifejezetten súlyos következmény okozója lehet az éjszakai horkolás, például a közlekedési, háztartási balesetek esetében.

Horkolás és szűkületek okai, egészségügyi kockázatai

A horkolás oka a felső légutak szűkülete, melynek hatására a belégzés során beáramló levegő a szűkületnél turbulenssé válik, és a légutak bizonyos részeit (pl. hangszálak) megrezegteti. Fokozott szűkület azonban már folyamatos, súlyos, oxigén ellátottsági problémákat (apnoe), vérnyomás ingadozásokat, és szívritmusbeli és hormonális zavarokat okozhat. Az agy vérellátottsága egyértelműen csökkent, másnap ez okozza a jelentkező tünetek nagy hányadát. A szűkület lehet mérsékelt és időszakos. Megfázás, allergia esetén, mivel duzzadtabbak eleve a légúti nyálkahártyák, orrdugulás és nedvedzés is fennáll, egyértelmű a légáramlat akadályozottsága

(áramláslimitációk).

A szűkületet okozhatja még például az orr-torok mandulák, a nyelvgyök megnagyobbodása, a túlsúly, megvastagodott zsírréteg a nyakon, a hormonális betegségek (pajzsmirigy) és változások. Nőknél a horkolást a stressz, a terhesség, a dohányzás, az alkohol és leggyakrabban a klimax okozza.

Gyakran gyomorsav túltengés, illetve anyelöcsőbe visszaráramló sav (refluxbetegség), a kiváltó ok mely okozhatja a garat beszűkülését és ezzel a turbulenciát.

Gyakori panasz a reggeli száj és garat szárazság érzete, ill. mintha torokgyulladás-szerű tünetek lennének, a kifejezett horkolás önmagában képes a garat irritációját kiváltani, ezzel fokozva az amúgy is szűkebb területek érintettségét.

A légáramlás megszűnését ún. mikroébredés szakíthatja meg, általában ezt horkantás követi és egy kis időre megszűnik a horkolás. Egészen addig, míg újra mély alvásba nem merül az illető, újra eler-

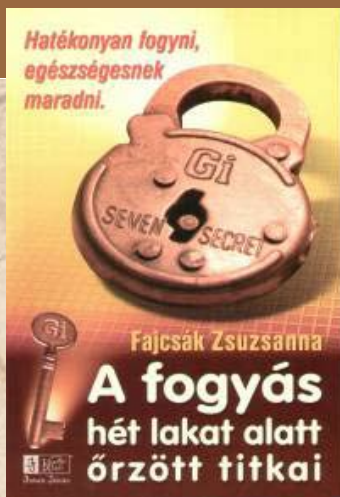
nyedt izom állapotba kerül a garat és környéke, majd folytatódik tovább a szűkület okozta horkolás, azaz a szervezet oxigénhiányos állapot elleni küzdelme. Ezek a mikro-ébredések önmagukban is okozhatják a másnapi fáradékonyságot.

Magas vérnyomás és keringési-szívbetegségek esetén, a depresszív állapotoknál, cukorbetegségben és a gyomorbetegségek fennállása esetén, célszerű megkérdezni a beteget, hogy tud-e esetleg régóta fennálló, erőteljes horkolásáról. Aki egyedül él, lehet nincs is tudatában annak, hogy horkol alvás közben, ebben az esetben ezek a betegek veszélyeztetettebbek a horkolási folyamat károsító hatásaival szemben is.

A horkolás kezelése és gyógyítása nagymértékben függ a kiváltó októl. Először az okot kell kideríteni, mert lehet, hogy egyszerű fogyással, vagy gyomorsav-túltengés elleni kezeléssel (pl. szódabikarbóna, neurosan) megoldható a probléma. Azonban minden esetben személyre szólóan kell a terápiát megválasztani!



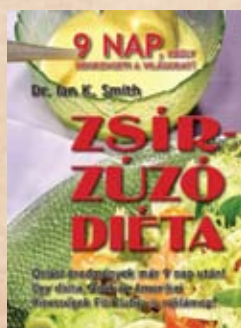
Könyvajánló



A lakat lehull, és feltárul előttünk egy ajtó, amin bármikor beléphetünk! Ez a könyv a tartós fogyás, optimális testsúly és egészséges megőrzéséhez szükséges - önmagunk által befolyásolható - életmódbeli tényezőket tartalmazza. Kézikönyv, ami segít eligazodni a tudományos útvesztőkben, végre pontról pontra ismerteti teendőinket, kapaszkodójelenthet az elbizonytalanodóknak. Sokan a XXI. század egyik túlélő programjának tartják. A tudományos magyarázaton kívül, gyakorlati tanácsokkal segít, hogy ezeket a jótékony változtatásokat hogyan tudjuk személyre szólóan, lépésről lépésre végrehajtani. A hét lakat egyenként egy-egy egészséghez, fogyáshoz szükséges alaptétel, amit hét fejezetre osztva olvashatunk. Ezeket a lakatokat felnyithatjuk egyenként is, és egyszerre az összeset, attól függően, milyenek a céljaink, mekkora elszántságunk, és erőnk van. Már egyetlen lakat megnyitása is segítséget jelent, de minél több "lakatot nyitunk meg", annál pozitívabb eredményt kapunk. A legátfogóbb ismeretek megszerzéséhez mind a hét fejezet - együttes - elolvasása segít hozzá. Célszerű lépésről lépésre haladnunk. Amit ma megtettünk, tartsuk meg, és lépünk tovább! A lényeg, hogy megtegyük! Az elmélet mellett alkalmazzuk a gyakorlati tanácsok ismereteit is! Megtarthatjuk a magyaros ízvilágot, mégis egészségesen táplálkozhatunk. Az útmutató követése, és alkalmazása nem a végzet, hanem egy új élet kezdete! Az eredmény: fiatalság megőrzése, az öregedés késleltetése, egészséges, aktív, minőségi élet! Ki nem szeretné elérni mindezt?



Lénárt Gitta első, nagy sikerű kötete, az "Élő ételek könyve" néhány héttel a megjelenést követően a toplisták élére került, a szerzőt kiállításokra, bemutatókra és televíziós szereplésekre hívták. A megjelenést követő harmadik hónapban már készült is az utányomás. Óriási teljesítmény ez egy olyan országban, ahol a hagyományos konyha nehéz, húsos ételeket, cukros édességeket kínál. Úgy tűnik, hogy a rossz táplálkozási szokások káros hatásait tapasztalva egyre többen keresnek olyan megoldásokat, amelyek segítségével megőrizhetik egészségüket, karcúságukat, ugyanakkor izlelőbimbóiknak is felejtetetlen élményt kínálnak. A téma iránti érdeklődést tapasztalva kiadónk a szerző újabb kötetének kiadásával jelentkezik. Hamarosan a boltokba kerül az "Élő édességek könyve". A szerző ezúttal a legsikeresebb édességreceptjeit osztja meg lelkes olvasóival. Az élő ételekre jellemzően ezek a finomságok hőkezelés, sütés és főzés nélkül készülnek, így a bennük található értékes tápanyagok, vitaminok és enzimek továbbra is kifejthetik áldásos hatásukat. Az alapanyagaik között elsősorban rostban gazdag gyümölcsök és olajos magvak szerepelnek, nem tartalmaznak azonban lisztet, tojást, tejtermékeket, fehér cukrot. Fontos szempont, hogy a legtöbb édesség néhány perc alatt elkészül. Nincs szükség hosszú sütési időre, a tisztítás, a szeletelés vagy a turmixolás után rövidesen tálalhatjuk az ízletes, egészséges falatokat. Gitta sikere többek között lenyűgöző fantáziájának és kreativitásának köszönhető, amelyet a könyv igényes kiállítása is híven tükröz.



Ez mindenki diétája. Nem kell hozzá drága felszerelés. Kipróbált, eredményes módszereken alapul, amit bárki alkalmazhat, amennyiben valamilyen betegségből kifolyólag nem kell speciális étrendet betartania. Az egészséges táplálkozásra alapozott program sok olyan esetben eredményesnek bizonyult, amikor más típusú diéták már csődöt mondtak.

Számtalan betegség abból fakad, hogy eltértünk a természetes életmódtól. Étrendünk nagy részét olyan ételek teszik ki, amelyek nem találhatók meg a természetben. Az ember az egyetlen élőlény a Földön, amely tönkreteszi a táplálékát, mielőtt elfogyasztaná. A sütés és a főzés emberi találmány, amelynek elsősorban kulturális és gasztronómiai szempontból van jelentősége, de a tesztünk továbbra is a friss, élő és átalakítatlan növényi ételeknek örül a legjobban. A hőkezelés sok értékes anyagot vitaminokat, enzimeket stb. elpusztít az ételben. Ha törekszünk arra, hogy étrendünk minél nagyobb részét a nyersen fogyasztott növényi ételek tegyék ki, azzal jelentős lépést teszünk az egészségünk megtartása és a betegségek megelőzése terén. Ne feledjük azonban, hogy az egészséges táplálkozás nem a cél, hanem értékes eszköz a szabadság és a szeretet útján.



- Váradi Tibor



Energia szelet

Hozzávalók:

50-50 g szárított sárgabarack, szilva, füge, mazsola

25-25 g napraforgómag, szezám, mo-
gyoró- és dióbél

120 g zabpehely

1-2 teáskanál körteszörp

3-4 teáskanál citromlé

1 teáskanál napraforgó olaj a tepsikikenéséhez

A sütőt 180 C-ra előmelegítjük. A gyümölcsöket és a magvakat tetszés szerint finomra összevagdossuk vagy pedig turmix gépben felaprózzuk.

A finomra darabolt gyümölcsöket és magvakat a zabpehellyel, a mézzel, a körteszörppel és a citromlével egyenletes masszává keverjük. A ragacsos masszát egy napraforgóolajjal nagyon vékonyan kiolajozott sütőlemezre kenjük, és 10-15 percig sütjük. A tepsit kivesszük a sütőből, és a masszát még forrón egy késsel téglalap alakúra vágjuk. A szeleteket hűlni hagyjuk. A müzli szelet jól tárolható, ezért érdemes egyszerre nagyobb mennyiséget készíteni.

A receptben felsorolt alapanyag-mennyiségből kb. 25 db müzli szelet készíthető. Zárható dobozban vagy csavaros tetejű üvegben hűvös helyen akár négy hétig is tárolható.

forrás: www.receptekonline.hu



BROKKOLI SALÁTA

4 személyre (egészségesebb összetevők)

50 dkg brokkoli

1 (nagyobb) fej paradicsom

1 (kisebb) fej lila hagyma

1 evőkanál ételízesítő (sómentes), vagy 1

zöldségleves kocka (sómentes)

só (természetes, nem finomított)

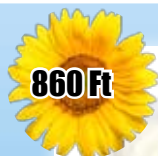
bors, tálaláshoz: tartármártás (házi)

pirított magvak (sótlan)

Tegyük fel a brokkoli blansírozó vizet főni az ételízesítővel (vagy leveskockával), várjuk meg, amíg lobogva forr. Tisztítsuk meg a zöldségeket, a brokkolit szedjük nagyobb rózsákra, a szárát hámozzuk meg (egészen a világoszöld részig, eltávolítva a fehér szálat - így nem lesz fás és a húsos szárrész is kitűnően használható), a paradicsomot kockázzuk fel. A lila hagymát tisztítás után vágjuk apróra és sózzuk meg 1 teáskanál sóval, majd alaposan keverjük össze (mindenhol érje a só, így mire a brokkoli elkészül, a hagyma selymes, kellemes, enyhén csípős ízű lesz), ha a víz forr, tegyük bele a brokkolit, majd főzzük 8-10 percig (szűken mérjük, ne hagyjunk rá több időt!). Szűrjük le a brokkolit, majd várjuk meg, amíg meghűl (ezalatt elkészíthető a tartár és a magok pirítása). Akihűlt brokkolit szedjük apró rózsáira, a szárát karikázzuk fel, szórjuk meg a hagymával és a paradicsommal is keverjük össze. Tálaláskor locsoljuk meg tartármártással és szórjuk meg pirított magokkal, tört borssal.

forrás: receptmuves.blogspot.com

Szánljuk magunkat!



860 Ft



Viofast növényi sajt mozzarella
200 g



1705 Ft



Zöldvér Magnézium
C-vitaminnal 90 db



895 Ft



Naturgold Bio fitness tönköly-
liszt (félbarna) TBL 130 1 kg



1900 Ft



Lavera Men Care borotvakrém
75 ml



950 Ft



Bio Gyömbér energia tea
(Sonnentor) 20 filter/doboz



1620 Ft



Barco kókuszolaj sütéshez-
főzéshez 1000 ml

Energia szelet

Új bio babakozmetikumok

Coslys

Kategória Reform
étel

energiaszelet



AJÁN LJUK MAGUNKAT!

