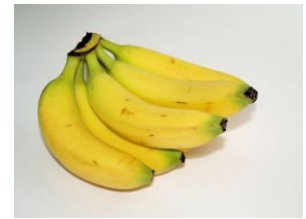


# Eledeled legyen gyógyszered

## Banán

Orvosi kutatások kimutatták, hogy gyomorfekély ellen kiválóan alkalmazható, ugyanis a gyomornyálkahártya védőrétegét erősíti a kevésbé érett banán rendszeres fogyasztása. Azt is megfigyelték, hogy a vér káros koleszterinszintjét csökkenti, a jó típusú HDL-koleszterin értéke viszont 30 százalékkal emelkedik. Sok B1-, B6-vitamint,



## Barna rizs - hántolatlan rizs

Emésztési zavarokkal küzdők számára kitűnő gyógyító étel a rizs. Hasmenéskor víz- és só veszteség keletkezik a szervezetben, ezt gyorsan és hatásosan pótolja ez az, energiában gazdag, könnyen emészthető étel. A barna rizs fogyasztása csökkenti a "rossz" (LDL) koleszterint, de szinten tartja a "jó" (HDL) koleszterint - infarktus ellen védő - szintjét. Ugyancsak fontos szerepet játszik a vesekőképződés megelőzésében, valamint a rák kialakulásának veszélyét is csökkenti. Rendkívül jó hatással van az idegrendszerre, rendszeres fogyasztása oldja a depressziót. A barna rizs jól felszívja a mérgező salakanyagokat, és ez által tisztítja a beleket.

## Brokkoli

Akinek étrendjén rendszeresen szerepel a brokkoli, jelentősen csökkenti a rák kockázatát. Sok karotint és C-vitamint tartalmaz, de megtalálható benne a B1-, B2-vitamin és a vas is. Kitűnően alkalmazható a fogyókúrában is. Ajánlatos 2-3 naponta fogyasztani belőle.



## Búzakorpa

A búzakorpa rendszeres fogyasztása sok szempontból fontos: szabályozza a bélműködést, jó hatással van a székrekedés ellen. Orvosi kutatások bizonyítják, hogy a rostokban gazdag táplálkozás csökkenti a vastagbélrák kialakulását. Ugyanis a rostok növelik a széklet mennyiségét, ennek következtében a lehetséges rákkeltő anyagok felhígulnak, gyorsabban haladnak át, s ürülnek a bélrendszerből, így csökkentve a behatás idejét. A búza magas rozstartalma mellett sok B1-, B2-, B3-, B6-vitamint és vasat tartalmaz. Ajánlatos naponta 3 evőkanállal elfogyasztani, például joghurtba keverve. Kalóriaérték: 100 g / 540 kcal / 2160 kJ

## Cékla

A cékla antociántartalma segít a daganatos betegségek megelőzésében, ugyanis az antocián a rák bizonyos stádiumában gátolja a szövetburjánzást. Emellett a népi gyógyászat vérjavító és vérképző hatása miatt is használja, valamint ajánlják érlemeszesedés és májbetegség esetén. Jó vizelethajtó, és elősegíti az emésztést. Magas a magnézium-, cink- és szilícium tartalma. Kitűnően alkalmazható fogyókúra esetén. Minél gyakrabban szerepeljen étrendünkben.



## Citrom

Sok tudós úgy tartja, hogy a C-vitamin bizonyos rákfajták kifejlődését is gátolhatja. Megvédi a sejteket, ezzel gátolja az öregedést. A C-vitamin az egyik legesélyesebb antioxidáns, és mint német kutatók kimutatták, a citrom héjában lévő kémiai anyagok szintén antioxidáns aktivitást mutatnak. A citrom héját se dobjuk el, hanem fogyasszuk el. A C-vitamin mellett jelentős mennyiségű E-vitamint tartalmaz. Kalóriaérték: 100g/25 kcal/105 kJ



## Cseresznye

Ha valaki sok cseresznyét fogyaszt, nagy az esélye, hogy egészséges fogai lesznek, mert a cseresznyelé gátolja a fogszuvasodást. Rendszeres fogyasztása gátolja az ízületi és köszvényes fájdalmakat. Ajánlatos naponta egy pohár rostos cseresznyelé, illetve idényben friss cseresznye.

### **Dió, mogyoró**

A dió és a mogyoró is nagy mennyiségben tartalmaz rák kialakulását gátló kémiai anyagokat. A dió sok B1-, B2-, B6-, C- és E-vitamint, kalciumot, vasat, magnéziumot tartalmaz. Jelentős az élelmirost-, a fehérje-, valamint az egyszeresen telítetlen zsírsav-tartalma is. A mogyoró sok B1-, B2-vitamint, kalciumot, magnéziumot, vasat és cinket tartalmaz. Jelentős az élelmirost-, a fehérje-, valamint az egyszeresen telítetlen zsírsav-tartalma.



### **Eper**

A népi gyógyászat is használta, de kutatók be is bizonyították, hogy kitűnő vírusölő. A számtalan vírus közül elpusztítja a gyermekbénulást okozót és herpesz vírust. Csökkenti a vérkoleszterin-szintet, tehát jótékonyan hat a szív- és érrendszerre. Az eper is tartalmaz rákos folyamat kialakulását, gátló anyagokat. Egy amerikai felmérés bizonyította, hogy 1271 idős ember közül, akik a legtöbb epret fogyasztották, háromszor kisebb volt bármely daganat kialakulása a többinél. C- és B1-vitamint tartalmaz.



### **Fejes káposzta**

A fejes káposzta rendkívül gazdag abban az anyagban ( mucin ), amely segít a gyomor- és nyombélfekély megelőzésében és gyógyításában. Azt is jó néhány megfigyelés igazolja, hogy ha valaki rendszeresen fogyaszt fejes káposztát, csökken a vastagbélrák kialakulásának veszélye, ez annak köszönhető, hogy a zöldség különösen gazdag rákellenes anyagokban. Sok C-vitamint tartalmaz. Ajánlatos hetente 2-3 alkalommal fogyasztani.



### **Grapefruit**

A grapefruit csökkenti a vérkoleszterin-szintet ugyanúgy, mint az alma. A "jó" HDL- koleszterin koncentrációját viszont növelheti rendszeres fogyasztás esetén. Kutatók véleménye szerint, ha valaki rendszeresen sok citrusfélét fogyaszt, csökkenti a rákos betegségek kialakulásának rizikóját, és ezek körében kisebb a halálozási arány. Az utóbbi években arra is rámutattak a táplálkozástudósok, hogy a zsír égetésében is szerepet játszik a grapefruit. Sok C- vitamint, rostot, valamint pektint tartalmaz. Kalóriaérték: 100 g / 38 kcal / 164 kJ

### **Karfiol**

E növény fogyasztása csökkenti a vastagbél-, a gyomor-, a prosztatata- és a hólyagrák kialakulásának veszélyét. Közepes C-vitaminforrás. Fogyókúrázóknak különösen ajánlatos. Kalóriaérték: 100 g / 24 kcal / 100 kJ



### **Kelbimbó**

Rendszeres fogyasztása csökkenti a rákos megbetegedések kialakulását. Gazdag karotinban, B1-,B12-,C-,E-vitaminokban és vasban. Fogyókúrázó étrendben is bátran használhatjuk. Kalóriaérték: 100 g / 36 kcal / 151 kJ

### **Kelkáposzta**

Azoknak, akik rendszeresen és bőségesen fogyasztják a kelkáposztát, nagyobb esélyük van arra, hogy elkerüljék a szájjüreg-, a nyelőcső-, a gyomor-, a bél-, a tüdő- és a hólyagrákot. Sok C-vitamint és kevés kalciumot tartalmaz. Kalóriaérték: 100 g / 33 kcal / 138 kJ

### **Kukorica**

A kukoricacsíra-olaj fogyasztása csökkenti a vérkoleszterin-szintet, és jótékony hatású a "jó" koleszterinre is. A kukorica rendszeres fogyasztása csökkenti a rák kockázatát. Sok E- vitamint és közepes mennyiségű vasat tartalmaz. Kalóriaérték: 100 g / 90 kcal / 431 kJ

## Narancs

A narancs rendszeres fogyasztása hozzájárul a vér koleszterin-szintjének csökkenéséhez. Természetesen a narancs is nagy szerepet játszik a rák kialakulásának megelőzésében. Azt régen tudják, hogy a sok C- vitamin milyen jelentős szerepet játszik ebben, de csak a közelmúltban derült ki, hogy a narancs héjának is igen jelentős antioxidáns aktivitása van, megelőzve a citromot és a grapefruitot. A narancsra még inkább igaz, hogy " szőröstül-, bőrostül "együk . Fogyókúrázók is fogyaszthatják. Ajánlatos naponta egy narancsot megenni.



## Olívaolaj

Az olívaolajat már régóta az egészséges táplálkozás részének tekintették. Régen afrodisziákumként és szívgyógyszerként tartották számon, a hosszú élet titkát fedezték fel benne. Ma már orvosi kutatások is bizonyítják, hogy az olívaolaj milyen fontos szerepet játszik a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, illetve a rák kialakulásának veszélyét is jelentősen csökkenti. Csupán egy érdekes, de mindenképpen meggyőző tény. Kréta szigete azon területek közé tartozik, ahol a legalacsonyabb a szívbetegségek és a rák előfordulási arányszáma. Valószínűleg ez kapcsolatban van azzal, hogy az egy főre jutó olívaolaj-fogyasztás itt a legnagyobb a világon. Ajánlatos naponta 2-4 teáskanálnyi olívaolajat fogyasztani, elsősorban salátaöntetként.

## Padlizsán

Megfigyelések igazolták, hogy jót tesz a koleszterin érfalban való lerakódása ellen, és a padlizsán is csökkentheti bizonyos rákkeltő anyagok hatását. Gazdag C- vitaminban, kalciumban és káliumban, rost tartalma kiemelkedő. Kalóriaérték: 100 g / 20 kcal / 86 kJ

## Paraj

A parajt természetesen mindenkinek ajánlják a táplálkozástudósok, de a jelenlegi és a volt dohányosoknak különösen. Ugyanis karotinoid-tartalmánál fogva nagy valószínűséggel csökkenti a tüdőrák kialakulásának lehetőségét. Olasz kutatók összehasonlították a karfiol, a saláta, az eper, a sárgarépa és a spenót antimutagén hatását az egyik rákkeltő szerrel, a nitrozaminnal szemben, és a paraj bizonyult a leghatékonyabbnak. Magas a karotin-, a C- vitamin-, az E- vitamin-, valamint a kalcium- és a magnéziumtartalma. Érdekes hetente többször is fogyasztani. Kalóriaérték: 100 g / 15 kcal / 65 kJ

## Sárgadinnye

A sárgadinnyének is magas a karotin- és a C- vitamin-tartalma, ezért jelentős szerepe van a rákmegelőzésben. Ezek az úgy nevezett antioxidánsok / karotin és a C- vitamin / segítenek ártalmatlanná tenni a szervezetben keletkező és a rák keletkezését elősegítő kémiai anyagokat. Idényben akár naponta 20 - 30 dkg-ot is ajánlatos fogyasztani. Kalóriaérték: 100 g / 53 kcal / 221 kJ



## Sárgarépa

A sárgarépában jelentős mennyiségű béta- karotin található. Ha valaki sok sárgarépát (sok béta- karotint) fogyaszt, jelentősen csökken a rák kialakulásának veszélye. Amerikai kutatók 2000 emberen végeztek megfigyelést 19 éven keresztül. 30 éve dohányzó férfiaknál, akik a legalacsonyabb béta-karotin- tartalmú táplálékot fogyasztották, nyolcszor nagyobb volt a tüdőrák kialakulásának veszélye, mint a legtöbbet fogyasztóknál. A magas béta- karotin- tartalmú táplálkozás csökkenti a hasnyálmirigy-, a gége-, a nyelőcső-, a prosztatata -, a húgyhólyag-, a méhnyakrák kialakulásának veszélyét. Rendszeres fogyasztása csökkenti a vérkoleszterin-szintet, és segít a székrekedés megelőzésében. Kiemelkedően sok karotin van benne. Naponta 2 sárgarépa vagy 2 dl rostos sárgarépale fogyasztása ajánlott. Kalóriaérték: 100 g / 26 kcal / 110 kJ



### Sütőtök

A rák megelőzésében egyaránt nagy szerepet játszik a tök húsa és magja. Lengyel tudósok fedezték fel azt az anyagot, amely a tökmagban található, és meggátolja mind a vírusok, mind a rákkeltő anyagok aktivizálódását a béltraktusban. A sütőtök - hasonlóan a többi "narancsszínű" zöldséghez - nagyon gazdag béta-karotinban. Ezek az antioxidánsok pedig hatástalanítják a szabad oxigényököket.



Ezek az antioxidánsok pedig hatástalanítják a szabad oxigényököket. Ugyanilyen védőhatást fejt ki a benne lévő C- és az E - vitamin is. Ha valaki rendszeresen fogyaszt sütőtököt, jelentősen csökken az esélye, hogy tüdő-, nyelőcső-, gyomor-, húgyhólyag-, gége- és prosztaták veszélyeztesse egészségét. Ásványi anyagai közül említésre méltó a vas. Kalóriaérték: 100 g / 81 kcal / 322 kJ

### Szárzabb

A rendszeres babfogyasztás jelentősen csökkenti a "rossz" típusú koleszterin szintjét / LDL / , úgy, hogy közben a "jó" típusú HDL - szintet alig változtatja. Szabályozza a bélműködést, fogyasztásával megelőzhető és gyógyítható a székrekedés. Továbbá kedvezően befolyásolja a vércukorszintet. És végül a bab, a többi hüvelyes növényhez hasonlóan, megakadályozza a rákkeltő anyagok aktivizálódását. Jelentős a karotin-, a B1-, B6- vitamin -, a vas-, a magnézium-, a réz-, a cink-, valamint a rost - és fehérjetartalma. Hetente egy- két alkalommal javasolt a fogyasztása.

### Szójabab

A szójabab igen sokoldalúan jó hatással van az egészségünkre. Először is rendszeres szójafogyasztással csökkenthető a vérkoleszterin-szint és növelhető illetve stabilizálható a "jó" / HDL / - szint. A szója segít helyreállítani a szénhidrátúró képességet, vagyis lelassítja az étkezés utáni vércukorszint - emelkedést , így csökkenti a hirtelen inzulinszükségletet. A szójafogyasztás jelentősen csökkenti a rák kialakulásának veszélyét. Hatásos székrekedés ellen, az aranyér megelőzésére. Továbbá a gyakori szójafogyasztás mérsékeli az epekövek kialakulását. A felsoroltakon kívül fontos még megemlíteni, hogy igen magas a réz-, a cink- és a lecitintartalma is. Ajánlatos hetente 5-6 alkalommal valamilyen szójakészítményt fogyasztani.

### Szőlő

A népi gyógyászatban már régóta ismerik tisztító és vizelethajtó hatását. Úgy tartották, jót tesz az idegeknek, hatásos a köszvényre, a reumára és a női bajokra is. A szőlőről táplálkozástudósok bebizonyították, hogy kitűnő vírusölő hatása van. Másrészt a rákot megelőző táplálkozásban is nagy a szerepe. Magas cukor- és élelmirost-tartalma említésre méltó. Kalóriaérték: 100 g/ 67 kcal / 286 kJ



### Zab

A zab sok jó tulajdonsággal rendelkezik és rendszeres fogyasztását feltétlenül javasolják. A népi gyógyászok szerint erősíti a nők méhét, és hatásos idegesség ellen. Javítja a fizikai állóképességet, csökkenti az álmoságot és a fáradékonyságot. Rosttartalmának köszönhetően segíti az emésztést, megszünteti a székrekedést és a nyálkaképző anyagai védő hatással vannak a gyomorfalra. Vizsgálatokkal bebizonyították, hogy rendszeres fogyasztása következtében csökken a teljes vérkoleszterin- és LDL-koleszterinszint, míg a jó hatású HDL-koleszterinszint változatlan marad. A zabfogyasztás segít abban is, hogy az étkezés utáni vércukorszint emelkedés lelassul és egyenletesebbé válik. Közepes mennyiségű B1-, és jelentős mennyiségű E- vitamint, valamint magnéziumot és vasat tartalmaz. Ajánlatos naponta 2-3 evőkanál zabpelyhet vagy zabkorpát fogyasztani. Kalóriaérték: 100 g / 400 kcal / 1600 kJ

### Fokhagyma (allium sativum)

A fokhagyma egy [gyógyhatású](#) fűszernövény, melynek a gumóját fogyasztjuk. Elő- és Dél-Ázsiában őshonos. Pestis idején az orvosok a jellegzetes csőrszerű álarcukba, amin keresztül levegőt vettek, fokhagymalevelet is tettek. A magyar konyha egyik legjellegzetesebb fűszere, bár hazánkban csak a 15. századtól kezdték termesztani.



Számos **előnyös hatása van a szervezetünkre**, mivel több, mint 200-féle biológiailag aktív anyagot tartalmaz (nyersen): **vitamint, ásványi anyagot, aminosavat, enzimet**. Illatát és gyógyhatását továbbá a mintegy **100 kéntartamú vegyületnek** is köszönheti. A **fokhagyma fő hatóanyaga** az erőteljes antibiotikus hatású **allicin**, amely emésztés közben az allináz enzim hatására keletkezik a növényben lévő allinból. Az allicin reakcióba lép a szervezetet megtámadó baktériumban vagy parazitákban lévő kéntartalmú fehérjék csoportjával és gátolja azok működését. Emellett **antioxidáns** vegyület is, tehát megköti a szabad gyököket. Hatóanyagainak köszönhetően **kiváló baktérium- és vírusölő szer**, emellett **hat a gombák és az élősködők ellen is**. (1 gerezd = kb. 100ezer penicilinegység baktériumölő hatásával)

### Gyógyhatása

Érelmeszesedés gátló, értágító (perifériás ereken), **vérnyomáscsökkentő**, vértisztító, **jó hatással van a bélfodor elmeszesedett ereire. Kéntartalma miatt blokkolja a véralvadásban szerepet játszó fehérjék működését, ami segít megelőzni a szívinfarktust okozó vérrögök keletkezését.** Normalizálja a szapora szív működést, **oldja a szív koszorúereinek görcsét, ezáltal javul a szívizom vérellátottsága, nő a szív teljesítőképesége.** Csökkenti a vérben a káros koleszterin (**LDL**) szintjét és **növeli a HDL, vagyis a jó koleszterint. Idegerősítő.**



**Hatásosan leküzdhetők vele a különböző baktériumok, vírusok és bélfertőzések.** Enyhíti a megfázásos tüneteket, **a légúti panaszokat, izzasztó, köptető hatású.** **Csökkenti a menstruációs görcsöket. Erősíti az immunrendszert. Jó hatással van a tápcsatorna fertőzéseire, bélfertőtlenítő. Remek szélhajtó,** segíti az emésztést, az epe- és májműködést. **A fokhagymának parazitaellenes hatása is van, sőt a herpesz vírussal és a Candida albicans nevű gombával szemben is hatékony. Igen jó féregűző hatású, a cérnagiliszta kiűzésében megfelelő kiegészítő gyógyszer.**

**Akik például több fokhagymát esznek, azoknál kisebb arányban fordul gyomorrák, illetve vastagbélrák. Más kutatók pedig a bőr rák megelőzésében fedezték fel jótékony hatását.**

### Fekete áfonya (*Vaccinium myrtillus*)

A hangafélék családjába tartozó, a nyirkos, savas talajú erdőket kedvelő cserje. Gyümölcsét már a történelem előtti idők óta fogyasztják, azonban az orvostudomány először a XVI. században említi. Észak-Európából származik, hazánkban az északi és a nyugati hegyvidékeinek erdeiben is megterem, igaz, csak ritkán. Az apró bogyók rengeteg értékes anyagot tartalmaznak: flavonoidokat (pl: antocianidint), A-, B-, és C-vitamint, cukrokat (kvercetin, katechin), pektint, valamint cseranyagok, savak (pl: tannin), króm és mangánvegyületeket. Kiemelkedően magas a kálium tartalma. Van benne továbbá kalcium, vas, magnézium, mangán, cink, kén és foszfor. A vadon élő áfonya termésének tápértéke nagyobb a kiskertekben termesztetteknél. Az áfonya kivonatos formában gyógyszerárakban kapható.

**Gyógyászati felhasználását** tekintve egyik legsokoldalúbb növényünk az áfonya. Terméséből és leveléből egyaránt készíthető főzet, tea, sőt, akár még gyógyhatással bíró pálinka is.

- Króm tartalma miatt **vércukorszint csökkentő** hatása van, erősíti a kapillárisok falát, javítja a látást. Fekete inzulinnak is hívják, mivel a levelében lévő myrtillin képes a cukorbetegség tüneteit csökkenteni, vagy akár megszüntetni.
- Jó hatása miatt a visszér és az aranyér kezelésére is alkalmazzák, különösen terhesség idején, amikor ezekre a betegségekre fokozott a hajlam.
- Kiválóan alkalmazható a farkasvakság kezelésére, mivel javítja a szem alkalmazkodó képességét a sötétben. Továbbá jótékonyan hat a



szembevérzésre, a szemgyulladásra, az ér- és ideghártya gyulladásra (korioretinisz), valamint a cukorbetegségből fakadó szemérrendszeri elváltozásokra.

- Az áfonyák festékanyaga antioxidáns hatású, ezáltal **megvédi a sejteket a szabad gyökök okozta károsodástól**, mint a rák valamint a szív- és érrendszeri betegségek.
- **Növeli a hajszálerek rugalmasságát.**
- **Javítja a vérkeringést.**
- Száritott gyümölcsként használva megszünteti a hasmenést.
- A főzött áfonyapép kiválóan alkalmas a **nedvedző sömör kezelésére.**
- Jó hatással van a bélflórára, az emésztési zavarokra, a bélfertőzésekre és a bélgörcsökre.
- Használható még felső légúti megbetegedésekre, epe- húgykő-problémáknál, reuma, ekcéma, vérnyomásproblémák esetén.
- Baktériumölő hatással is rendelkezik.
- Terméséből "gyógy pálinkát" is főznek, melyet **szájüregi- és fogínygyulladás** esetén fogyasztanak.
- Lassíthatja az öregedést, és segít megőrizni a szellemi frissességet.

### Torma (*Armoracia rusticana*)

A torma **enyhíti a gyomor panaszait, könnyíti az emésztést és oldja a szélgörcsöket.**

A torma (*Armoracia rusticana*) a káposztafélék családjába tartozó évelő kiváló, értékes gyógynövény. Őshazája Délkelet- Európa és Délnyugat-Ázsia tájai. Eredetileg gyógynövényként termesztették, ezért a gyógyászati felhasználásáról többet tudunk, mint múltjáról. Kis mennyiségű, rendszeres fogyasztását jó hatásúnak tartották TBC-re, asztmára, mirigy-, nyirok-, és májbántalmakra, **véryomáscsökkentésre**, vizelethajtásra, fertőtlenítésre és vértisztítóként. Francia kutatók megállapították, hogy a torma-lé serkenti az epehólyag működését és enyhíti a működéséből fakadó panaszokat. A torma a brokkoli, a kelbimbó és a kelkáposzta rokona, amelyek rendszeres fogyasztása **csökkentheti a gyomor-, a vastagbél,- esetleg a prosztatata-és a hólyagrák kialakulásának veszélyét.** A keresztes virágú növények jótékony hatását a bennük lévő A-vitamin antioxidáns hatása jelentősen fokozza. A torma gyökerének igen magas C-vitamin tartalma van.



Régi tapasztalat és gyakori népi javaslat, hogy náthás ember reszeljen tormát. A tormából felszabaduló erős illatú anyagok csillapítják, sőt meg is szüntethetik a **légút gyulladt állapotát, az orrfolyást, köhögést.** A torma szinigrint tartalmaz, amely egy hatékony anyag a szénanátha gyógyítására. A szinigrin segít megszüntetni a váladékkozást, és fertőzés gátló tulajdonságokkal is rendelkezik. A torma hatásosan kezeli a légzőszervi betegségeket és a könnyezést és orrfolyást okozó náthát. Hurutot erősen gátló képessége természetes orrcseppé is teszi. A népgyógyászat régóta ismeri és felhasználja külsőleg reumatikus fájdalmak ellen, de az idegzába hatásos ellenszereként is.

### Népi hagyományok receptjei:

**Tormaszirup:** reszelt tormát mézzel kell elkeverni, majd átpréselni. Nagyon jó nyákdoldó, köhögéscsillapító, hatásos köhögés, rekedtség, légcsőhurut, hörghurut esetén.

**Reumára:** maréknyi reszelt torát 0,5 liter pálinkába kell áztatni 1-2 hétig, majd átszűrni. Ezzel kell a fájdalmas területet kezelni.

**Bedugult orr tisztítása:** a mellkast borítsuk be lereszelt tormával. Csípős illó- és aroma-anyagát belélegezve tisztítja a légutakat.

**Torok- és mandulagyulladás:** tehéntúróba reszelt tormát kell tenni, s külső pakolásként alkalmazni.

**Tormatinktúra:** a reszelt tormához alkoholt kell adni, fél napig pácolni. Ezzel való borogatást ajánlanak tarkóra téve heves fejfájás esetén (vérbőséget idéz elő). Ezt a tulajdonságát kihasználva fagyás elleni lábfürdő is készül belőle. Ezt üszkösödő sebek gyógyítására is javasolják, ami fájdalmas a friss sebre, de hatékony. Azonnali enyhülést eredményez és gyorsítja a gyógyulást.



Mindezekon felül szerte a világon népszerű, széles körben alkalmazható fűszer. Használható sült húskételekhez, roston sültételekhez, steakokhoz, halakhoz, füstölt ételekhez. Mediterrán országokban paradicsompürével keverve használják tengeri húskok, kagylók, rákok fűszerezésére.

## Gyömbér

A **legrégebb és legfontosabb fűszerek** egyikét, a gyömbért a trópusi Ázsiában már 3000 évvel ezelőtt is termesztették. Egyike volt az első fűszereknek, amik elérték a Földközi-tenger térségét, a IX. századra a gyömbér Európa-szerte elterjedt, igen kedvelt fűszer, melyet olyan gyakorisággal használtak, mint napjainkban a sót vagy a paprikát. **Széleskörű a gyógyászati felhasználása is.** 1640-ben John Parkinson gyógynövénytudós ezt írta: „**A gyömbér tulajdonsága, hogy felmelegíti a gyomrot, és segíti az emésztést**”.

### Étkezési felhasználása

ázsiai országban frissen használják, gyakran fokhagymával együtt. **Számos alkalmazási lehetősége van, édes, sós, pikáns ételek ízesítésében.** Fontos alkotórésze a currynek és más fűszerkeverékeknek, megtalálható továbbá gyömbérkenyerekben, kekszekben, pudingokban, savanyúságokban és sok ázsiai zöldségételben. A gyömbérsör és a gyömbérbor népszerű italok, és régebben a szőlőből készült borokat is ízesítették vele.

Kínában és a legtöbb



### Gyógyászat

**Mint gyógynövény, hihetetlenül széles skálán mozog a felhasználhatósága.**

Ez az egyik legkiválóbb **természetes görcsoldó** (bél- vagy menstruációs görcs) és **fájdalomcsillapító, csökkenti a bélgázok kialakulását, hasmenés ellen** is alkalmazható. Emésztésserkentő és **étvágyjavító**. Fokozza az emésztőnedvek képződését, ezáltal segíti a nehéz, zsíros ételek emésztését. A gyökérben termelődő illóolaj, mely kellemes illatú és a jellegzetes ízét is adja, **csökkenti a nyálkahártya irritációját és nyugtatja a gyomrot.** Ennek köszönhetően a **tengeribetegség** okozta émelygés ellen kiváló gyógymód. Kínaiak évezredek óta használják tengeribetegség ellen. A hatóanyagok koncentrációja a héj alatt a legmagasabb, ezért hámozása csak nagyon vékonyan ajánlott, de inkább csak kefével tisztítsuk.

**Gyulladáscsökkentő anyagokat is tartalmaz,** ezen felül gátolja a gyulladásképző anyagok termelődését, ezért **ízületi gyulladás, megfázásos, lázzal járó betegség** kezelésénél is használhatjuk. Klinikai tesztek is bizonyítják, hogy **csökkenti a fájdalmat, javítja az ízület mozgékonyágát, és elkerülhető a reggeli merevség.** Jó reumás **fájdalmak, izomgörcsök** kezelésére. **Vérkeringés fokozó,** jótékonyan hat a  **visszerekre és a narancsbőrre.** **Írtja az influenzavírusokat,** csökkenti a lázat, de melegíti a lázas testet, javítja az immunrendszer ellenálló képességét.



Kínai orvosok szerint jó **fogfájás, hidegrázás, orrdugulás, orr- és homloküreg gyulladás, köhögés, sebek, zúzódások gyógyítására.** Frissíti a fáradt szervezetet, idegkimerültség esetén is alkalmazható. A hagyomány szerint a gyömbérolaj felhevíti a félénk, szomorú természetűeket, rózsával és korianderrel együtt az egyik leghatékonyabb **afrodiziákum.** Mikor a rómaiak ezt felfedezték, boraikat fűszerezték vele.

Mindezekeken felül **csökkenti a koleszterin szintet és a magas vérnyomást.** Megelőzhető vele a szívinfarktust kiváltó belső vérrögképződés, a gyömbér a **leghatásosabb növényi véralvadásgátló.**

### Mustár

A mustárt évezredek óta ismerik és sokoldalúan használják. Neve a latin mustum ardens kifejezésből származik, ami égő mustot jelent. Az i.sz. I. században Plinius **40 mustáralapú gyógyszert** sorolt fel. A középkori Európában azon kevés fűszerek egyike volt, amit a közemberek is megengedhettek maguknak.

**Gyógyászati felhasználás:**

Az étkezési mustár **fokozza a gyomornedv-elválasztást, javítja az emésztést**. A mustármagos borogatás **csillapítja az ízületi és reumatikus panaszokat**. Az érzékeny bőrt ingerelheti! **Vérnyomás csökkentő, béltisztító, gyomorbántalmakat csillapító** hatása is ismert. Hánytató hatása van, továbbá vizelethajtó és serkentőszer. Vitamin tartalma miatt **jótékonyan hat a hajra, körömrre és a bőrre** is. Pattanásokra is gyógyítóan hat.

**Természetesen a gasztronómiában is széleskörűen használható:**

A mustár többféle étel, saláták, hidegkonyhai készítmények, húsok ízesítésére alkalmas. Készülhet vele sokféle mártás, a tartártól a vadasig, pác, szósz. Jól ellensúlyozza egyes húsok és halak sós ízét, könnyen emészthetővé teszi a zsíros falatokat. Savanyúságokhoz is használható. Külföldön gyártott mustárok: dijoni, bordeaux-i, angol, német, amerikai, Champagne, vörös, mézes...

### Fahéj

A fahéj nagyon **egészséges, népi gyógyászatban, aromaterápiában** is használják. Emellett húsokhoz, süteményekhez adva **kiváló fűszer**. Kellemesen édes aromája finom, mégis intenzív. Íze jól meghatározható, illatos és meleg, kissé csípős. Egyike az első fűszereknek, amelyeket a XV-XVI. századi expedíciók során felleltek. A valódi fahéj Srí Lankán őshonos. A babérfélék családjába tartozó fa szárított kérge. Utalások vannak rá a **Bibliában, vagyis már akkor is ismerték és a régi Egyiptomban is használták**. A portugálok ezért a fűszerért foglalták el Srí Lankát, amíg a hollandok 1636-ban ki nem űzték őket. A hollandok kezdték el a korábban vadon termő és összegyűjtött fahéj termesztését. Az árakat a felesleges készletek elégetésével tartották magasán. A kereskedelmi monopólium 1796-ban szűnt meg, amikor az Angol Kelet-indiai Társaság vette át az irányítást.



A kéreg antibakteriális, összehúzó, szélhajtó, görcsoldó és hányáscsillapító. Az illóolaj pedig antibakteriális, antivirális és antifungális hatású. Segíti az emésztést, ezért enyhíti az emésztési zavarokat, a kólikát, a hányingert és a bélszelek túlzott távozását. Kérgét és olaját a népi **gyógyászatban** gyakran használják étvágytalanság, hasmenés, gyomorgörcs, emésztési zavarok, hányás, menstruációs panaszok, meghűlés, asztma, lumbágó stb. panaszok kezelésére. Teakeverékként segíti az étvágy és emésztés javulását, erősíti a gyomrot, javítja a szájüreg gyulladásos folyamatainak (fogíny- és szájnyálkahártya) gyógyulását. A gasztronómiában nem csak aromás íze miatt adagolják szívesen süteményekhez és tortákhoz, hanem azért is, mert segít **megemésztetni** a zsírokat. Egyéb kedvező tulajdonsága, hogy a benne lévő tannin miatt megállítja a vérzést és a hasmenést. Javítja a **vérkeringést**, ezért csökkenti a hűléses betegségek tüneteit. Ellazítja a méhet, ezért **csökkenti a menstruációs panaszokat**. Fokozza a libidót és a szexuális teljesítményt is. Fokozza az **inzulin** hatékonyságát, javítja a glükóz toleranciát, húszsorosára növeli a cukoranyagcsere folyamatát. **Megelőzi a vércukorszint ingadozását azáltal, hogy lassítja a gyomor kiürülését**. Ettől kevesebb ételbevitelre van szüksége a szervezetnek. Továbbá növeli az inzulin és az antioxidánsok hatékonyságát. Egyes kutatók azt a tényt sem tartják kizártnak, hogy a fahéj inzulinhelyettesítőként is szerepet játszhat a II. típusú diabétesz kezelésében. Sokkal egészségesebb és háromszor magasabb tápértékű lehetne étrendünk, ha több gyógy- és fűszernövényt használnánk.

### Belsőleg használva:

Emésztőrendszeri panaszok (étvágytalanság, puffadás stb.) kezelésében aromás- és gyomorerősítő, valamint szélhajtó-görcsoldó kivonatok hatóanyagaként hasznosítják. Segíti az emésztést.

### Külsőleg használva:

**Öblögetés:** jó összehúzó hatású, légúti fertőzéseknél vírus ellenes hatású  
**Fogínyvérzésre:** 2 dl langyos vízbe 1 csepp fahéj, 1-2 csepp menta. Nagyon jó bele még 1 csepp kakukkfű, de annak ízét és illatát nem mindenki szereti. Öblögetés előtt nagyon alaposan keverjük össze. Ez a keverék gargarizáláshoz is jó torokfájás vagy rekedtség esetén.

**Inhalálás:** Oldja a légúti görcsöket, ezért köhögésre, nehéz légzésre jó hatással van. Illata idegerősítő.





**Párolgotatás: (aromalámpával)** Meghűlés esetén gyulladásgátló szer. Légúti megbetegedéseknél és megelőzésre inhaláláshoz kitűnően alkalmas: 2-3 csepp ánizs, 3-4 csepp eukaliptusz, 3-4 csepp menta, 4-5 csepp narancs, 2-3 csepp szantálfa és 1-2 csepp fahéj. Legyengült, depressziós állapotok esetén hangulatjavító, továbbá roboráló hatású készítmények összetevőjeként is felhasználják. *Nyugtató keverékben:* 1 csepp bazsalikom, 2 csepp citromfű, 1 csepp fahéj, 2 csepp geránium, 2 csepp jázmin, 3-4 csepp narancs vagy mandarin párolgotatni, (fürdőbe vagy masszázshoz is alkalmazható).

**Masszázs:** hüléses megbetegedés esetén, krém formájában a légutak tisztításához, gyerekeknek: 10 ml jól felszívódó krémbe 2 csepp ánizs, 1 csepp eukaliptusz, 1 csepp fahéj, 1 csepp menta, a mellkast és a hátat bekenni vele éjszakára. Izom- és ízületi mozgásszervi problémáknál masszázskrémbe, vagy olajba a vérellátást javító hatása van, vérbőséget okoz a bőrben. Keveset használunk, mert csípheti a bőrt és kipirosodhat tőle. Fürdő készítésénél is oldjuk fel jól a tejben. *Fürdő:* megfázás ellen, frissítő hatású, ha 1 kád vízhez legfeljebb 5 csepp, gyermekeknek legfeljebb 1 csepp, evőkanálnyi mézben, tejben vagy tejszínben elkevert fahéj illóolajat teszünk. Orvosi javaslattal hüvely-, húgyúti- és lázzal járó trópusi fertőzések kezelésénél antimikrobiális hatású.

A fahéjkéreg illóolaj nem toxikus, közepesen irritálja a nyálkahártyát, erősen érzékenyítő! Nem alkalmazható 5 éves kor alatti gyermekeknek, várandósság idején, valamint fahéj- és/vagy perubalzsam **allergia** esetén! Hosszantartó használata érzékeny bőr esetén bőrpír kialakulását okozhatja!

## Só

A só ugyanolyan fontos az **élet** fenntartásához, mint a víz. **Só és víz nélkül nem létezhetünk.** Akkor miért mondják azt, hogy a só egészségtelen? Az eredeti só mind a 84 természetes elemet tartalmazta, ugyanez található meg a régi sóbányákban is. Viszont ami az asztalunkra kerül, az **étkezési só** már csak nátrium-kloridot tartalmaz. Ezt a **szervezetünk nem természetes anyagként azonosítja és védekezik ellene.**



**A konyhasó túlzott mértékű fogyasztásának következményei lehetnek az ödéma, a cellulitisz, az arthritis, a köszvény, a korai ráncosodás.** A hozzáadott jód és fluor csak fokozza a romboló hatását.



### 5 érdekes információ:

- az **emberi testnek** több mint 70%-a víz;
- az emberi agy 90%-a víz;
- a könny és a vér 1%-os sóoldat (ez megegyezik az őstenger só-koncentrációjával);
- a magzatvíz nem más, mint 37°C-os, 1%-os sóoldat;
- só nélkül az agyunk nem lenne képes gondolatok megformálására.

**A só-koncentráció biztosítja a vérplazma állandó ozmotikus nyomását, amely a vér és szövetek közötti anyagcseréhez szükséges.** Só nélkül nem lennének képesek egyetlen gondolat megformálására sem, ugyanis a sóban levő kálium és nátrium teszi lehetővé az impulzusok továbbítását. Tudnunk kell, hogy a víz és a só az élet építő elemei, ezért nagy jelentőségűek egészségünkre és közérzetünkre nézve.

Mi az eredeti só helyett fehér mérget használunk, mert bár só nélkül nincs élet, só fogyasztásunk egyértelműen egészségkárosító. **Az általunk használt étkezési sónak ugyanis szinte semmi köze nincs a természetes kristály sóhoz.** A közismert étkezési só főleg NaCl-ból áll, és nem tartalmazza azt a további 82 elemet, ami a természetes kristály sót igazi, életet adó élelmiszerré teszi. Sajnos az ipari feldolgozás során éppen ezek a leghasznosabb ásványok és nyomelemek kerülnek eltávolításra. Az asztalunkra kerülő konyhasót, a NaCl-ot **szervezetünk mesterséges anyagként, sejtméregként könyveli el, és egészséges önvédő mechanizmusa mielőbb szabadulni akar tőle.**

**A szervezetünk számára szükséges napi só mennyiség: 0,2 gramm, ezzel szemben egy európai ember átlagosan napi 15-20 grammot fogyaszt, ami 75-100-szoros túlfogyasztás!**

**Következményei a cellulit, és a vizenyő, de a magas vérnyomás** kialakulása is lehet a túlzott só fogyasztás következménye. Mivel vesén keresztül mindössze napi 5-7 gramm sót tudunk kiválasztani, kiválasztó szerveink iszonyatos túlterhelésnek vannak kitéve. A fennmaradó, ki nem választott só okos szervezetünk megpróbálja hidratizációval ártalmatlanná tenni, amihez a szükséges nagy mennyiségű vizet a sejtjeinkből nyeri. Ennek következménye a dehidratált sejtek elhalása.

Szerencsére az emberi szervezet hihetetlenül intelligens, és egy szinten túl már nem használja fel a sejtanyagot. Viszont muszáj védekeznie a túl sok NaCl ellen, így kikristályosítja azt. De ezzel a probléma nincs megoldva, sőt! A kialakult sókristályok lerakódnak az ízületeinkben, aminek következménye a sok reumás megbetegedés, köszvény, arthrosis, arthritis, valamint ide vezethető vissza a vese- és epekő képződése is.

### Mi a megoldás?

**A két legfontosabb:**

- a hétköznapi konyhasót cseréljük le jó minőségű (!), természetes kristály sóra
- figyeljünk oda a bevitt só mennyiségére.

Földünkön a tengerekben és a kőzetekben nagy mennyiségben van jelen a só. Sajnos az egyre erősebb **környezetszennyezés miatt a tengeri só minősége nagymértékben csökken**. Viszont **a föld belsejében található só védett a káros külső behatásoktól**.

A sóbányákban a só nagy része kősó formájában található meg, amiben ugyan jelen vannak a szükséges ásványok, de a kősó szerkezete miatt ezek nem, vagy csak kis mértékben tudnak beépülni sejtjeinkbe.

A **kristálysó** egy sokkal tökéletesebb belső struktúrával rendelkezik. Ahhoz, hogy a kristálysó megőrizze természetes tulajdonságait és frekvenciamintáját, elengedhetetlen a kézzel való fejtés és szortírozás.

Mivel ez sokkal nagyobb és nehezebb munka, ezért a természetes kristálysó ára sokszorosa a konyhasóénak. Viszont ha végiggondoljuk, hogy mi mindent nyerhetünk a só fogyasztási szokásaink átalakításával, ez az ár már nem is tűnik soknak, sőt ...