

A Funkcionális Táplálkozás alapjai

Gyomor erősítés-savtermelés beindításának természetes lehetőségei:

Sózás

- Napi 6-8gr **parajdi** só fogyasztása ételbe keverve, de lehet sós vizet is inni, sőt sót nyalni. **Nem lesz tőle magasabb a vérnyomás, ez téveszme!**

Citromlé fogyasztása

- Napi 2-3 citrom levét meginni. A lúgos kémhatású, de savanyú ízű citromlé gyomorsavtermelésre készíti a szervezetet.
- Evés előtt 5-10 perccel 1-2 evőkanállal fogyasztani. A citrom töményen fogyaszt, a limonádé nem alkalmas a gyomorsav termelés kezelésére, csak a C-vitamin pótlásra. Bio almaecet is ugyanezt a pozitív hatást okozza. Az almában lévő pectin még az epevezeték lerakódásait is oldja. Óvatosan, mert ecet!

Keserű ízű ételek

- Itt nem a kávéra gondolok, és nem is a gyomor keserűre, amit nagy evések után szoktak inni. Sokkal inkább javasolnám azokat a salátákat, amiknek keserű az ízük. Ilyen például a rucola vagy különböző keserű gyógyteák.
- A keserű íz már a szájban megindítja a gyomorsav termelődést.
- A svédkeserű is használható, de csak öblögetésre. Nem lenyelni, mert alkohol. Viszont a benne lévő keserű gyógynövények jó hatással vannak a nyálmirigyekre.

Bélflóra visszaépítés természetes módon:

Fermentált zöldségek fogyasztása

- Erre nagyon jó a sóval érelt savanyú káposzta és a leve. Étkezés előtt 10 perccel minden étkezéshez savanyú káposztát vagy 1-2 evőkanál savanyú káposztalevet fogyasztani legalább napi 3x, de inkább többször. Ez segíti az emésztést és rengeteg megfelelő, gyógyító baktérium van benne, ami a bélflórának szükséges.

Probiotikumok

- Érdemes sok baktérium törzset tartalmazó speciális **probiotikumot** szedni legalább 6 hónapig, mert a bélflóra normalizálása nem gyors. Lépésről lépésre lassan épül vissza, de vissza tud épülni! Ez a probiotikum igen jótékony hatású és különleges tulajdonsággal bír.
- Nem mindegy mit használunk, mert ha nem megfelelő, akkor nem segít. (Hiába jó a reklámja a Normaflórának. Rengeteg benne a mérgező kötőanyag és nagyon kevés benne a baktérium törzs)

Omega 3

- Olaj formájában: lazacolaj, tőkehalmáj olaj, krillolaj, cápamáj olaj váltogatva.
- Kapszulában: Omega 3 halolaj kapszula magas EPA és DHA tartalommal. Megbízható forrásból származó, semmiképpen sem kínai, mert azok nehézfémekkel terheltek.

Növényi olajok

- **A növényi olajokat ki kell iktatni az étrendből, mert az Omega 6 összetevő gyulladást okoz a bélrendszerben.** Melegen főleg mérgező.
- Némely növényi olaj hidegen salátákra téve fogyasztható. Ilyen pl. az olívaolaj.
- A kókuszolaj sütve-főzve egészséges, fogyasztható. Szagtalan, íztelen, parazitaölő. **A kókuszolaj csak 100%-os, szűz, első sajtolású bio minőségű legyen!**
- A hidrogénezett, olcsóbb kókuszszír nem megfelelő.

Terápiás csontleves

- Terápiás csontleves fogyasztása napi 2-3 csészével melegen reggel és este, lehetőség szerint délben is.
- *Vékonybél-hámot és -bolyhokat regeneráló, gyulladáscsökkentő, tápanyag-felszívódást segítő terápiás csontleves-alaplé.*
Receptje: velős, csontos porcos részeket használunk (legjobb a marha és a borjú, de birkát, bárányt, nagyobb testű halakat és akár sertést/pulykát is lehet használni, akár keverve is (szegyporc, marhalábszár-csont, ritkacsont, kuglicsont, gerinccsont (orja), lapockacsont, velőscsont, csirkeláb, bőrös comb, marhafarok stb). Egy nagyobb lábosban felforraljuk a vizet és a csontokat, majd a forrás körül képződő habot leszűrjük. Sóval, egész borssal, babérlevéllel ízesítjük (más fűszerre nincs szükség, esetleg fokhagyma a végén, az utolsó pár órában). Mindezt 12-18-24(-36) órán keresztül nagyon kis lángon főzzük. (Takarékon, hogy a leves éppen csak gyöngyözzön. Nyugodtan ott lehet hagyni éjszakára). Minél tovább fő, annál több értékes tápanyag (zsírok, különleges fehérjék, kollagén stb.) oldódik ki, válik szinte teljesen előemésztetté. Ennek az az előnye, hogy így a szervezetnek már csak az a dolga, hogy felszívja a tápanyagokat és megfelelően értékesítse azokat. Mindez vékonybél-gyulladás esetén is megtörténik, illetve az alaplé regenerálja a vékonybél bolyhait és a felszívódásért felelős egysejtű képződményeket. Amikor a leves kész

leszűrjük, a velőt kiütögetjük a velőscsontokból (a többi rész természetesen kidobható). Amennyiben húst is főztünk bele, azt lefejtjük a csontokról. Akkor megfelelő az alaplé, ha kihűlés után bekocsonyásodik, és egy vékony zsírréteg ül ki a tetejére. A terápia mellett remek szolgálatot tesz az alaplé a mindennapi főzésnél is. Minden ételbe belekerülhet, sőt javasoljuk is, hogy belekerüljön. (krémlevesek, raguk stb.) Befőtt üvegekben szétporciózva 7-14 napig eláll (amennyiben a zsírréteg is zárja az adagot). Napokra-hetekre előre meg lehet főzni az alaplevet, nem igényel utána több munkát. Későbbiekben bele lehet főzni tojást, májat, húsokat, velőt és zöldségeket is.

- Vegetáriánusoknak is ajánlom. Csak a levet kell fogyasztani, a húst nem.
- Rendkívüli gyógyereje van az alaplének, mert enzimeket is tartalmaz. Az emésztő enzimek segítik az emésztést. Az alaplé vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz. Erőlevesnek is hívják, nem véletlenül.
- Nem pótolható semmilyen növényi eredetű élelmiszerrel.

A máj tisztítása, regenerálás természetesen, nagy hatásokkal:

- A méreganyagként működő ételek, szerek, kémiai anyagok bevitelét megszüntetni.
- A növényi olajok, cukrok, szénhidrát, a tej, tejtermék és a gluténtartalmú ételek minimálisra csökkentése, de legjobb a teljes kiiktatás mindaddig, amíg az állapot nem javul tartósan. Szélsőséges esetben az összes hüvelyes kiiktatása szükséges!
- A kúra után némely jelenleg tiltott étel ismét fogyasztható, csökkentett mennyiségben. De ezt az állapot javulás után, már fogod tudni, hogy mennyire.
- Máriatövis magolaj, a máj védelmezője -4-6 hónapos kúra. Minden reggel éhgyomorra 1 kávéskanál máriatövis tiszta, 100%-os magolaj vagy 1tbl., aki az olajat nem szeretné.
- Fontos tudni, hogy a gyümölcsökben a fruktóz nevezetű cukor is veszélyes a májra. Húgysav felhalmozódást okoz, főleg az ízületekben. A vese is károsodhat a sok fruktóz fogyasztástól.
- A kész ételekben rengeteg fruktóz van álnéven. Ilyen pl. a kukorica szirup.
- A drasztikus hétvégi májtisztító kúrát is célszerű lenne majd elvégezni, de ezt nem javasolnám kúra elején, mert veszélyes.
- ÁLLATI ZSÍR FOGYASZTÁSA életmentő:
Libazsír vagy kacsazsír, ghee valamint a tojás sárgája is beindítja az epetermelődését.
- A kókuszolaj nem elegendő, mert nem indítja be az epetermelődést. Epepangást okoz. Baktérium és gombaölő hatása azonban rendkívüli jelentőségű.
- Ha fogyni szeretnél, akkor azonban 3-4 evőkanál extra szűz kókuszolaj jó hatású, de mellé mindenképpen az állati zsír is kell. Mégpedig nagyobb arányban.

Összegezve:

- A természetes terápiát a terápiás levessel, a savanyított káposzta vagy káposztalével, a máriatövismagolaj és az Omega 3 halolaj fogyasztásával kezdjük.
- Az állati zsír beiktatása az étrendbe elengedhetetlen.
- Ahogy javul a felszívódás, a vitamin és ásványi anyagok pótlását haladéktalanul el kell kezdeni. Jó minőségű, **szerves**, bio, magas hatóanyag tartalmú vitaminok, ásványi anyagok azok, amik jó hatásfokkal használhatók.
- A rossz minőségű, kis hatóanyag tartalmú olcsó szerek, nem alkalmasak arra, hogy beépüljenek, hiszen szervetlen, testidegen anyagokat tartalmaznak. Nagyobb kárt okoznak, mint hasznot. Nem indul be a pozitív változás, csak pénz és időpocsékolás a szedésük.
- A különböző multiknál és üzletláncoknál nagy örömmel „felfedezett” olcsó termékek az esetek szinte 100%-ában nem sokat érnek elenyésző hatóanyagtartalmuk miatt. (Hiszen ezért tudnak olcsók lenni!)