

Dietetika

Tartalom

Pre és probiotikumok	4
Bélflóra (Mikrobiom) javítása (regenerálás folyamata)	5
Emésztőrendszeri panaszok	5
Bélátersztő szindróma	5
Mi okozhat puffadást	6
Székrekedés	7
Reflux	7
Fűszerezés és ízek	8
Étrendkiegészítők	9
Étrendkiegészítők, ha kisebb nagyobb anyagcsere zavar áll fenn	9
Általános étrend kiegészítők	10
Gyulladások okai és megelőzés, kezelés	12
Ételérzékenyek	13
Taposóakna ételek	14
Makrótápanyagok	14
Fehérje	15
Szénhidrát	16
Rostok	17
Elhízás	18
Fogyás	18
Máj tisztítás (máj könnyen, vese már nem annyira könnyen regenerálódik)	21
Vese tisztítás	21
Vízajtás	22
Depresszió, letargia ellen	22
Immunrendszer	23
Hajhullás, töredező köröm, száraz bőr	24
Általános étkezési ajánlások	25
Táplálkozás alapszabályai	27
Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel e?	28
40 + után	29

Kulcs a mértékletesség – „Ne az étel legyen az isteni élvezet” – Ne a gyógyszert szed úgy mint az ételt, hanem ételed legyen a gyógyszered”

Immunrendszer 75-80 % bélben van. Minden immunsejt a bélben érik meg, ha a rendszer megzavarodik akkor allergia, chron betegség stb. alakulhat ki.

Vannak olyan táplálkozástudósok, akik azt állítják, ha fel tudnánk térképezni a jelenleg ismert 46 esszenciális mikrotápanyagoknak az arányát az étkezésünkben és rendezni ha fennáll hiány, szinte minden egészségügyi probléma orvosolható lenne.

Bélflóra

Bélflóra sok mikroorganizmusból tevődik össze, gombák, baktériumok, vírusok és protozoonok.

A bélflóra az idegrendszer, a hormonrendszer, az anyagcsere, a testsúly, az immunrendszer, az emésztésben, az agy működésében is nagyon fontos szerepe van.

Az immunrendszer 70 % a bélben található. Az egészséges immunrendszer előfeltétele a bélflóra egyensúlya. Összetett kapcsolat van a bélflóra, a bélhámsejtek rétege és a helyi nyálkahártya között. Amennyiben a bélflóra felborul, sérülni fog a bélfal integritása. Ha a bélfal átjárhatóbbá válik nemcsak emésztési problémák, hanem túlstimulált immunrendszer és ételintoleranciák lesznek a következményei és ha ez hosszabb távon fennáll, autoimmun betegségek, fejfájás és ízületi gyulladások.

Minél színesebb (polifenolokat) és rostosabb dolgokat eszünk, annál egészségesebb lesz a bélflóránk.

A bélflóra és az immunrendszer

- A bélflóra segít az immunrendszernek azonosítani a barátságos mikroorganizmusokat az idegenekkel szemben.
- Gyulladásos válasz szabályozása: Egyensúlyt teremt, ami fontos a megfelelő immun működés és a betegségek megelőzése szempontjából
- Immuntolerancia kialakítása: Az immunrendszer képességét jelenti, hogy megkülönböztesse a saját sejteket és szöveteket a külső behatolóktól. Ez fontos a túlzott reakciók, például allergiák és autoimmun betegségek elkerülése érdekében
- Védekezés korokozók ellen: A bélflóra konkurenciát jelenthet a potenciális korokozókkal szemben, megakadályozza a fertőzéseket.

Bélflóra és a vitaminok

Fontos szerep a vitaminok szintézisében, pl. B és K vitaminok, és a D vitamin átalakulásában. Az A vitamin visszahat a bélflóra egészségére. Ha túl alacsony béldiszbiozishoz is vezethet. Ha megfelelő szintje, akkor segíti a bélfal integritását.

Bélflóra és a testsúly

A törzsek összetétele alakítja, hogy hízékonyak vagyunk e.

Elhízás – Firmicutes törzs dominál / Vékony alkat – Bacteroidetes törzs dominál

Amikor változás áll be a bélflórában, testalkat is változhat. Ezt tudjuk befolyásolni jó rostokkal, megfelelő alvással, mozgással, színes étkezésekkel.

Bélflóra és bél agy tengely

Az agy és az emésztőrendszer között egy oda vissza ható szoros kapcsolat áll fenn. A hormonok és a neuro transzmitterek (ingerület átvívó anyagok, szerotonin, dopamin, gaba) oda vissza száguldanak különböző ingerek hatására. Ha begyullad a bélrendszerünk, akkor előfordulhat, hogy kevesebb dopamin vagy szerotonin termelődik. A szerotonin 95 % a bélben képződik. Így tudunk hatni depresszióra, függőségekre, viselkedési zavarokra, álmatlanságra is kihathat.

Bélflóra és hormonrendszer

Az ösztrogén anyagcsere nagy része a bélben zajlik. Ha krónikus stressz és (magas kortizol), fel tud borulni a bélflóra.

Ha a bélflóra begyullad, nagyban befolyásolja olyan hormonokat, mint az inzulin és inzulin rezisztenciához, PCOS-hez is vezethet, valamint alacsony progeszteron szinthez is vezethet.

Bélflóra és pajzsmirigynek is szoros kapcsolata van. A pajzsmirigy 90 % ban inaktív T4 hormont termel, mely a bél és a máj segítségével alakul át aktív T3 hormoná.

Hashimoto thyroidis (Anti TPO, Anti TG): autoimmun pajzsmirigy gyulladás, mely hosszú távon a pajzsmirigy szövet pusztulásával jár. Ez nem pajzsmirigy betegsége, hanem immunrendszeri probléma. Sokszor leaky gut következtében alakul ki. Tehát autoimmun folyamatról van szó, a T limfociták hibás működésének következtében.

Glutén szerkezetileg hasonló, mint pajzsmirigy hormon fehérje. Ha valaki glutén érzékeny, vagy cöliákia áll fenn, hamar leaky gut alakul ki, és az immunrendszer nemcsak a bélbe került glutént, hanem a hasonlóság miatt a pajzsmirigyet is elkezdi támadni.

Kezelésnek nemcsak hormonokkal kell történnie, hanem immunrendszer helyreállításával és gyulladás csökkentésével. Valamint fontos a glutén teljes eliminálása, az ösztrogén egyensúly, stressz kezelése és a leaky gut helyreállítása.

Bélflóra és ösztrobolom

Azok a mikroorganizmusok tartoznak ide, amik az ösztrogén metabolizmusában játszanak szerepet. Ezek béta-glukoronidáz enzimeket termelnek, amelyek az ösztrogénnek a kiválasztásában nagy szerepet játszanak. Petefészek termeli ösztrogén nagy részét, de a mellékvese és a zsírszövet is termel. A főlös ösztrogén a májban átalakul és az epével, vizelettel és széklettel ürül.

Ösztrobolomot károsíthatja: Leaky gut, bél diszbiózis, megemelkedett kortizol szint, endokrin diszruptorok. Ilyenkor menopauzás tünetek, ösztrogén dominancia vagy endometriózis alakulhat ki.

Bélflóra és PCOS

A PCOS 70 % ban IR miatt is alakul ki, több más gyökérok mellett, de az egyik fő ok, az inflamatorikus gyulladás, melyre krónikus gyulladás, IBS, SIBO, ételérzékenységek, hisztamin intolerancia, autoimmun betegségek, ízületi fájdalmak, fejfájás áll fenn. Vizsgálták a mikrobiomot is, és megállapították, hogy a diszbiózis miatt, csökkent a propionát és butirátot termelő baktériumoknak a száma melyek a bélfált erősítik és táplálják, mely IR, zsírraktározáshoz és hangulatzavart okoz (kevesebb dopamin és szerotonin termelődik).

Tehát a bélflóra kihat arra, hogy milyen ételeket kívánunk, milyen a hangulatunk, személyiségünk, motivációnk, éhségérzetünk, anyagcserénk.

Összefoglalva beleinket támogatni tudjuk rostús étkezés (25-30g min.), pro és prebiotikumok, életmód, mozgás, alvás, omega 3, polifenolok és antioxidánsban gazdag ételek fogyasztásával.

Pre és probiotikumok

A probiotikumok (lactobacillus, bifidus törzsek) a jótékony baktériumok a szervezetünkben, a prebiotikum (pektin, inulin, tökmag) a vízben oldódó rostok, amelyekkel táplálkoznak. Ezért annyira fontos, hogy minden nap legyen megfelelő mennyiségű rost bevitel. A salátában és a paradicsomban kevés rost van, inkább víz. Sok rostot tartalmaz a bab, hüvelyes, csicseriborsó, avokádó, borsó, zabpehely, alma, répa, káposzta, édesburgonya, csicsóka, cikória stb. (Fontos, hogy a hüvelyeseket kuktában vagy instant potban készítsük el, hogy távozzon belőlük a szaponinok)Pár havonta érdemes pro biotikum kúrát.

A probiotikumok a bennünk élő jó baktériumok, melyek segítenek a normális széklet kialakításában, a bélrendszer belső egyensúlyának fenntartásában, vitaminok képzésében, és termelnek különböző anyagcsere termékeket, amik hírvivőként működnek. A prebiotikumok, amikkel tápláljuk ezeket. Általában vízben oldódó rostok.

Amikor jó ételeket eszünk (rost, rezistens keményítő) stb., nő a probiotikumok mennyisége és fajtája a szervezetünkben. Amikor rossz minőségű ételeket eszünk (gyorsan felszívódó szénhidrát, péksütemények, gyors ételek, transz zsírok, félkész termékek), akkor a hízásra és gyulladásra hajlamosító baktériumok száma nő.

Jó bélflóra takarítja le vastagbél területét. Ha vastagbél nem takarítjuk, elrákosodhat.

Vastagbél nyálkahártya nem bírja toxinokat (anyagcsere felhalmozódott melléktermékei, környezeti mérgek, adalékanyagok, oldó és tisztítószeres, szintetikus anyagok, lerakódások túlevéstől, élősködők, paraziták, férgek stb.) . Hazai vastagbél rák mert 80 – 90 % káros baktériumok.

Mostani életmódunk mellett érdemes pár havonta tartani egy jó minőségű probiotikum kúrát. (Pro Gastro, Bio Kult, Now termékek, Herbaferm cseppek)

A bélben van az immunrendszer 70 % a- Ezért fontos karban tartani.

A mikrobiomunkra (ugyancsak a májunkra) a legjobb gyógyír, ha hetente min. 20 féle zöldséget eszünk. (Kivéve ha diverticulumok vannak, vagy bélgyulladás.)

A baktériumok éjszaka fermentálnak, ilyenkor képződnek a rövid elágazó szénláncú zsírsavak. Fontos, hogy ne adjunk cukros dolgokat este a szervezetünknek, mert akkor nem fermentálnak. Továbbá ha valakinek székrekedése van, akkor egyre több baktérium lesz, ami puffadáshoz, gázosodáshoz vezethet. Ezért fontos a rendszeres széklet. Azt, hogy jó e neked amit megettél, abból tudod a legjobban megítélni, hogy másnap hogyan távozik e a szervezetedből.

A székrekedésben szenvedő nőknek sokkal nagyobb az esélye a női szervi és hormonális problémákra, mert a főbb hormonok és mérgeanyagok nem ürülnek ki rendszeresen, visszaszívódnak a véráramba, ezzel komoly gondokat okozva.

Bélflóra (Mikrobiom) javítása (regenerálás folyamata)

- Kóros flóra, paraziták csökkentése, kiirtása (Streptococust kivizsgáltatni mert bélbajok elsődleges okozója) Fekete dió tinktúra, Enterosgél, RainSoul, Core, DoterraGX, CalivitaParaprotex, Grapefruit mag csepp, Ezüst koloid, Propolisz, Teafa, lemongrass, Zengest illóolajok)
- Gyulladás csökkentés (RainSoul, CBD fullspektrum, Feketeköménymag olaj, Süngomba, D-vitamin, Omega -3 zsírsavak, Kurkuma, Gyógynövények: körömvirág, citromfű, kamilla, cickafark, Illóolajok: levendula, lemongrass)
- Éhgyomorra jó minőségű probiotikum (Pro Gastro, Progut, NOW, Bio Kult)
- Útifűmaghéj naponta 1-3x (természetes probiotikum)
- Vízen oldódó rostok min. 25 – 35 g naponta
- Emésztő enzim főétkezésnél
- Fermentált ételek (Carrot kanji, Kimchi)
- Triphala Ájurvédikus gyógyszer
- Minél színesebb nyers zöldség paletta heti lebontásban
- <https://drhummel.hu/>
- Elegendő vízfogyasztás
- Vegyszerektől mentes táplálék bevitele (növényi és sok sok rost)
- Allergénektől, intoleranciát okozó ételektől mentes táplálkozás (Étel intolerancia (IGG) teszt)
- Rostdús, pre és probiotikumokban gazdag étrend
- Nagy mennyiségű Magnézium és D vitamin bevitele zsírban
- Inozitol
- Probiotikumok (Bio Cult, Pro Gut, Probiosan, Now Bifidus, Now Superenzimes!, Yiya L-GG probiotikum+)
- Enzimterápia
- homeopátiás nozódák alkalmazása
- alkohol, antibiotikum, stressz kerülése
- colon hidroterápia (Csak meleg vízzel)
- Cotifibra bél tisztítás
- Súlyos esetben széklet transzplantáció

Emésztőrendszeri panaszok

Béláteresztő szindróma (Leaky gut)

Ha sok tejet iszol, a legtöbb ember nem tolerálja jól, ugyanúgy ahogy a glutént sem. Ezért is fontos, hogy odafigyeljünk, melyek azok az ételek, amik nem jók a szervezetünknek és kerülni. A glutén órákra megnyitja az egyrétegű belet, ilyenkor egyre több baktérium és káros anyag kerül ki a belekből a szervezetünkbe, amire a szervezet immunreakcióval válaszol. Ha éveken keresztül rosszul étkezünk, ez az egyenes út az autoimmun betegségekhez. Ráadásul több étel hasonlít gén szerkezetileg a testünkben lévő sejtekre, pl. a tej, a myelin hüvelyhez és ha a szervezet elkezd immunreakciót alkalmazni a tejtermékek ellen, akkor a myelin hüvelyt is antigénnek fogja fel, ami hosszú távon sclerosis multiplex és egyéb problémákhoz vezet.

Okok: Krónikus stressz, ultrafeldolgozott élelmiszerek, rossz étkezési szokások, egyes gyógyszerek (NSAID-ok, hormonális fogamzásgátlók), gyulladás, bél-diszbiózis, genetikai hajlam, zonulin elmélet

Leaky gut jelei: krónikus gyulladás, étel érzékenység, makacs túlsúly, autoimmun betegségek, felborult bélflóra, hormonális zavarok

Mi okozhat puffadást

- A széklet 60 % a mikrobiom, melyek erjednek a bélben. Ha valakinek székrekedése van, felszaporodnak és puffadást okoznak.
- Elégtelen gyomor sav
- Epe vagy máj elégtelensége
- Rágás nagyon fontos (nagyobb darabok nagyon leterhelik a gyomrot)

Ajánlások

- IGG Food teszt végzése
- Bélflóra regenerálása sok sok zöld levelű és nyers zöldséggel
- Napi 2 db reszelt alma! Hámozd, pucold meg zöldségeket és esetleg reszeld le
- Aloe Vera gél
- Enzimterápia
- Párolt alma és körte
- Svédcepp 1 %
- Iberogast
- Pre (tökmag, dinnye mag őrölve) és pro biotikum (Gut Pro, Now)
- Salvus víz
- Inulin és Indol 3 Karbiolban gazdag tápanyagok fogyasztása
- Korpa, útifűmaghéj napi használata
- Saját kenyér sütése
- STOP ételek elhagyása
- Cascara Sagrada (max 7-14 napig)
- Perui kovaföld
- Sok rost, csíra, nyers zöldség enzimek miatt

Káposzta lé: Friss vörös vagy fehér káposztából juicet készíteni, a mikrobiom érdekében – Ha hosszabb távon antibiotikumot szedtünk elengedhetetlen, mert az antibiotikum tönkre teszi a bélflórát, ami az immunrendszerünk legerősebb pontja.

1-4 pohár problémától függően. (Vitamin U - óvja nyálkahártyát, felgyorsítja gyógyulási folyamatokat, minden gyulladásra jó, akár bőrre (Vajban és búza fülében is van / Szulforafán – rák természetes ellenszere, antioxidáns szabadgyökök ellen, keresztesvirágúakban/ NRF2 – antioxidáns mely méregtelenít és erősíti immunrendszert, hogy gyulladások ellen harcoljon / C-vitamin / L- Glutamine belek rendbetartására

A Glutamin (20 aminosav egyike) nagyon fontos a bél egészségesen tartásában és hogy elkerüljük a bélátélesztő szindrómát vagy SIBO-t. Ha pl. valaki fokozottan edz, a belek egészsége szempontjából fontos lehet pótolni.

Székrekedés

Jó baktériumok szedni székrekedés ellen

- Bifidobacterium lactis
- Lactobacillus plantarum
- Streptococcus thermophilus
- Lactobacillus reuteri
- Bifidobacterium longum

Ajánlások

- Magnézium (Magnebot), C vitamin pótlása
- Megfelelő mennyiségű folyadék
- Rost bevitel, útifűmaghéj, lenmag beáztatva sok vízzel
- Reggel éhgyomorra 2-3 dl meleg víz (lehet egész nap), egész nap sok víz
- 6-30 napig reggelente 3 evőkanál olíva olaj citrommal
- 1 evőkanál olívaolaj és mellé 2 dl citromos langyos víz
- Pre és probiotikum (tökmag és dinnye mag)
- Ha bélflóra felborulás áll fenn kezelni
- Túl sok szél energia, kiszáradás kezelése vata típusú embereknel
- Árpafűle reggelente – Nagyon hatékony
- Stressz- szimpatikus túlsúly (túl sok szél energia) (paraszimpatikus és szimpatikus rendszer egyensúlyának visszaállítása relaxációval, pihenéssel, légzés asítással)
- Lenmag olaj, ricinus olaj és különböző egészséges olajok alkalmazása
- Szenna levél, görögszéna tea, kutyabengekéreg tea
- Malasana, Vajrasana, Szfinx hosszabb ideig kitartás, sok csavaró ászana
- Párolt alma, körte, szilva
- Savanyú káposzta, fermentált ételek, Kimchi
- Saját kenyér sütése
- Triphala
- Megfelelő mennyiségű mozgás, rossz tartás javítása, pl farokcsont sarkak felé irányítása
- STOP ételek – IGG ételintolerancia teszt
- Lelkileg elengedés
- Hasmassázs, akupunktúra, köpölyözés
- SI ízület diszlokációja balra – Yumeiho masszázs pár alkalom
- Beleket leradírozza 12 – 14 napos fehér mustár kúra. Éhgyomorra 1 evőkanál 1 dl vízben.
- Salvus vagy Mira víz, vagy másgyógyvíz
- Oxytarm, Szűz tea kapszula mértékkel (3 naponta 1 db)

Reflux

- Esténként felváltva citromfű és orbáncfű tea (orbánc nem szabad szívbetegség vagy gyógyszeres kezelés esetén)
- Fehér akácvirág tea (8 hetes kúra)
- Kamilla, hársfa, mályva, izlandi zuzmó tea és lefeküdni fél óra, bevonatot képez a gyomorban
- Reggelente 1 évig meleg akácmézes íz
- Bentonit agyag szájon keresztül

- Nyers káposzta és krumpli leve reggelente éhgyomorra
- Hialuronsav belsőleg jól tesz gyomornak
- Sün gomba (nagyon hatékony)
- Aloe Vera ital
- Salvus víz (reggel este fél deci) !
- Paleo közeli étrend (Kerülni a zsíros, fűszeres, tömény italokat, a tejterméket, szénsavas üdítőt és cukros)
- UKKO reflux tea
- Stressz csökkentése
- Keserű, csípős, savas, paradicsom, hagyma, szénsav, erős fűszerek STOP
- Rost, fehérje dús étrend, magas keményítő tartalmú pl. krumpli héjában sütve
- Többször kevesebbet enni
- Papaya kivonat (hatásos savasodás esetén is)
- Testtartás javítás

Fűszerezés és ízek

Fűszerezés Buta embernek gyógyszer kamrája, okos embernek fűszer kamrája van. Az olyan fűszerek, mint a kurkuma, gyömbér, bors, koriander magja és levele, köménymag fajták, chilli stb. alkalmazása nagy mértékben hozzá tud járulni, mint a helyes emésztéshez, mint az általános egészséghez és méregtelenítéshez.

Az ízek szerepe

Az Ájurvéda konyhája a kompozíció művészetéből él. A hat alapíz jelenti az élelmiszerek különböző hangszínét, melyet a természettől ajándékba kapunk, és ezeknek együttesen egyetlen szimfóniába kell összeolvadniuk. Ezek szállítják a legfontosabb információkat a három dósának, mert az étel íze készíti elő az emésztőszerveket feladatukra:

Keserű — tisztító és derítő, serkenti a májat és az epét

Édes — aktiválja a hasnyálmirigyet

Savanyú — élénkíti és erősíti a gyomormirigyeket, a legerősebben hat a nyálkiválasztásra

Sós — étvágygerjesztő és a vízháztartást befolyásoló

Csípős — élénkíti az anyagcserét, melegít és tisztít

Fanyar — összehúzó, nyálkahártya-nyugtató

Az ízeknek, hatásuk alapján, egyensúlyban kell lenniük egymással, egy étkezésnek általában mindegyiket tartalmaznia kell. Ha ez nem lehetséges, legalább egy napon belül mind a hat íz (rasza) legyen képviselve a táplálékaink között.

Étrendkiegészítők

Étrendkiegészítők, ha kisebb nagyobb anyagcsere zavar áll fenn

- Magnézium
- D vitamin
- Króm (2-6 mcg/ testsúly kg)
- Mio inozitol (Inofolic vagy Inofem nem jó) min. 500 de inkább 1000 mg/nap
- Inulin
- B 12 (100 -200mcg/nap)
- Metil folát (200 – 400 mcg/nap) MTHFR mutáció szerint
- Szelén, Cink
- Jód (Bioaktív kékjód, Alga kivonatok)
- Metformin szedésekor nagyon fontos a B12 pótlása, bekapcsolja MTHFR mutációt (néha kiváltható króm, folát és inozitollal)
- mindenféle lila és piros színű termék (bogyós, lila káposzta, cékla, berkenye lé, vörösfonya lé stb.)
- Glicin (csontleves, halbőr)
- Bioaktív IR rostkomplex

Ha valaki hízékony, akkor több króm főétkezéshez (élesztős króm, króm pikolinát) és mio inozitol szedése (2X 1-2 g) javasolt.

Hashimoto-betegség, PCOS: Normoxil: Gyakran javasolják az orvosok Hashimoto-thyreoiditis (autoimmun pajzsmirigy-gyulladás) és alulműködés kiegészítő kezelésére, mivel a benne lévő szelén hozzájárul a pajzsmirigy normális működéséhez.

Egyéni anyagcsere profil függ:

- Gyógyszerek
- Cirkadián ritmus
- Alvás minősége
- Genetika
- Bélflóra
- További makrótápanyag arányok
- Fizikai aktivitás
- Személyes célok
- Testsúly/ Izomtömeg aránya
- Főzés szokások (párolás, sütés, zsírban stb.)
- Családi anamnézis

Általános étrend kiegészítők

K2 D vitamin: D vitamin szállítja Ca, de ha nincs elég K2 vitamin nem jutnak el a csontokhoz és lerakódnak az erekben.

C-vitamin (gátolja B 12 felszívódását)

Bélpanasz bélérzékenyek, reflux: sav mentes C-vitamin aszkorbin sav helyet Nátrium aszkorbát, kalcium aszkorbát. Ugyanazokon a transzportereken jut be, mint a szénhidrát. Ne szénhidráttal vegyük be.

B komplex Növelni B vitamin (vízben oldódó, nem lehet túladagolni),

Magnézium

sportoláshoz – magnézium malát
alváshoz - biszglycinát (glicin)
idegrendszer egészségéhez - magnézium taurát (polipban nagy mennyiségű taurin longevity)
A vasat, Mg és Ca ne egyidőben vegyük be.

Kálium

2 – 3 x annyi kálium mint magnézium
burgonya, banán, gyökérzöldség, avokád, olajos magvak
Vérből mérhető: normál 4,6 – 5 mikromol / liter, alacsonyabb kell pótolni

Szelén (szelénhiányos talaj Magyarországon) A szelén kiváló antioxidáns és különböző méregtelenítő folyamatok nem tudnak végbe menni, ha nincs elég szelén a szervezetünkben. Inkább reggel éhgyomorra javasolt szedése.

Szelénes tojás
100 mikrogram / nap
Tengeri eredetű étel

Q10 és szelén együttes szedésekor a szív és érrendszeri betegségek akár 50 % al is csökkenhetnek.

Cink Esszenciális tápanyag, azaz a szervezet számára nélkülözhetetlen ásványi anyag, amely több száz enzim működéséhez, az immunrendszer védelméhez és a sejtregenerációhoz szükséges. Mivel a testünk nem képes előállítani vagy hosszú távon tárolni, a napi táplálkozással vagy szükség esetén étrend-kiegészítőkkel kell bevinni. A cink legjobban a fehérjében gazdag, állati eredetű élelmiszerekből szívódik fel hatékonyan. A magas rost- és fitáttartalmú növényi ételek (pl. teljes kiőrlésű gabonák) rontják a felszívódását. Inkább este, lefekvés előtt javasolt szedése.

Jód A pajzsmirigy egy jódos szerv, akkor nagyobbodik meg és lassul le, ha nem kap elég jódot. A jódnak a mellék és a petefészkek, valamint a női szervek egészségében is nagy szerepe van. Jódot nem szabad

szedni, ha valakinek pajzsmirigy túlműködése vagy forró göbök vannak. Minden más esetben érdemes időnként pótolni. (Bioaktív kék jó az emberi testre lett kifejlesztve)

Réz Esszenciális nyomelem, mely segít az energia termelésben, vérképzésben, idegrendszer működésében és az antioxidáns folyamatokban. A cink és a réz antagonisták, ami azt jelenti, hogy a bélrendszerben ugyanazokért a felszívódási kapukért versenyeznek. Ha valaki túl sok cinket szed (pl. napi 40-50 mg felett tartósan), az teljesen blokkolhatja a réz felszívódását, ami súlyos rézhiányhoz vezethet. A cink mellett, így mindig érdemes pótolni a rezet is. (Béres csepp)

Esszenciális zsírsavak A jó zsírsavakra (többszörösen telítetlen Omega 3 és 9) mind az agy, mind a hormonrendszer működéséhez elengedhetetlen. Sokszor a depressziós tünetek egyik oka is ezen zsírsavak hiánya. A gyulladások prosztaglandinok szintézisét képesek csökkenteni, azáltal, hogy megváltoztatják a sejthártya összetételét, és kiszorítják az arachidonsavat, ami akkor keletkezik legtöbbször, amikor omega 6-ot fogyasztunk. Általános étkezéssel sokkal több Omega 6-ot viszunk be, melyből gyulladások mediátorok, prosztaglandinok keletkeznek. Az EPA és a DHA kiszorítja az arachidonsavat, valamint gyulladáscsökkentő mediátorokat termelnek, melyek az autoimmun betegségekben is fontosak.

ALA – alfa linolénsav: örölt lenmag, chiamag, kendermag, diófélék és olajai

EPA – eikozapentaénsav: zsíros tengeri halak, makréla, szardínia, laza, krill, alga

Hatásai: trigliceridszint csökkentése, kardiovaszkuláris kockázat csökkentése, gyulladások csökkentése, ízületek védelme, demencia és depresszió kockázatának csökkentése, hangulatjavítás, védelem melanómával szemben

DHA – Dokozahexaénsav: zsíros tengeri halak

Hatásai: szem és agy egészségének védelme, esszenciális magzati kp.-i idegrendszer fejlődésben, idegsejtek membránjának plaszticitása, férfi szexuális egészség, erek rugalmassága, gyulladáscsökkentés.

Az ALA és az EPA csak kis mértékben alakul át DHA-vá, ezért fontos külön is bevinni.

Ezekből prosztaglandin 3, tromboxán 3, resolvin, protektin termelődik, melyek védők, erős gyulladáscsökkentők és nagyon fontos mediátorok olyan betegségek kezelésében, mint a PCOS, diszbiózis.

Átlagos adagja 2000 mg / nap, de gyulladáscsökkentésre 4000 mg / nap.

Kolin, Lecitin, DHA, minden nap örölt lenmag joghurtba, pár szem dió

Lecitin nagyon fontos: foszfolipid, tojás sárgája, szív érrendszer és bélrendszer – várandósnál is. A legjobb lecitin forrás a tojás sárgája és a repce olaj.

Várandóság alatt különösen ajánlott a lecitin, inozitol, kolin és omega 3 pótlása, mert megnő az igény.

Nőgyógyászati és depresszió problémák szülés után elkerülhetőek lennének szedésükkel. Minél több halfogyasztás. IQ magasabb lesz gyerekeknek.

Omega 3: DHA – Tökealmáj és olaj – Fejfájás csökkenhet heti 1 dbal.

Idegvédők

Cholin

Lecitin

Gingo Biloba

Omega 3

Sörélesztő: legjobb idegvédő, kivéve B12 nincs benne.

Gyulladások okai és megelőzés, kezelés

Mi okozza a gyulladásokat:

- étel intolerancia (IGG) Glutén ált. mindenkinél (rozs, árpa, búza termékek, ópiumhoz hasonló hatás – jutalom reakció amikor esszük, emiatt sem érezzük, ahogy vastagbélben bélbolyhokat szétroncsolják)
- autoimmun betegség
- allergia (pl. nap)
- cukor és szénhidrát dús étkezés
- gabona és magolaj (nagyon finomított, O6)
- kortizol túltermelődés
- inzulin (ha folyamatosan eszünk egész nap – kevesebb cukor, gabona, keményítő, szénhidrát – évek alap alakul ki IR)
- epesav sűrűsödés (keves zsír fogyasztása miatt)
- magas húgysav szint
- magas kortizol vagyis stressz
- fegyelmezetlen étkezés
- a zsírsejtek is tudnak gyulladásokat okozni
- méreganyagok
- krónikus vírus fertőzés (Epstein bar, HPV, Borrelia, Streptococcus, Varicella, Cytomegalo)

Gyulladáscsökkentés:

- bélfloóra rendbetétele – erjesztett ételek, kimchi, savanyú káposzta
- probiotikum min 20-30 milliárd
- hidrolizált kollagén por formájában
- húsleves
- áteresztő bélre colostrum
- D vitamin, K2D3 nagyobb dózis is
- Zink, szelén, bioaktív kék jód és E vitamin
- antioxidáns, időszakos böjtölés, búzafűlé, algák (chorrella és spirulina), csírák, hideg vizes fürdőzés, edzés
- feketeköménymag olaj (csak ne éhgyomorra) , kurkuma
- astataxin, fisetin
- Omega 3, 9
- Aloe Vera
- Omega 3 (Omega 6 arány nagy, így gyulladásfokozó)
- Heti 1 l cékla, áfonya, sárgarépa, gránátalma lé
- Kurkumin
- Feketeköménymag olaj

- Antioxidánsok: Fisetin, astaxanthin, zeaxanthin, kvercetin, glutation (Segít F3 at visszaalakítani F2vra, prestolin)
- Zöld tea kivonat
- Gyermekláncfű, Csalán tea
- Egynyári üröm
- Biocitrom héja világ legerősebb antioxidánsa
- Gyömbér
- Egynyári üröm
- Fokhagyma

Gyulladáscsökkentő ételek: lenmag, zabnyák, fodros kel, pisztráng, lazac, gyömbér, csontleves, olíva bogyó, halmájak, káposzta minden formában (kimcsi pl.), búza fű lé kúra, kurkuma, avokádó, spenót, édesburgonya, hagymafélék, répafélék, sütőtök, kelbimbó, brokkoli, rizs, fehérmályva gyökér, káposztalé, krumplilé, aloe vera, sok sok antioxidáns, mert a gyulladások sok szabadgyököt szabadítanak fel.

Quercetin (Yiia) sokaknak bevált.

Rákkeltő gyökök

Szuperoxid, peroxid gyökök le kell kötni: glutation peroxidáz (szelén függő), Kataláz (vasfüggő), melatonin (acetilkolin, alvásfüggő), szuperoxid diszmutáz (réz, cink, mangán függő) – Nyomelemektől függenek a legnagyobb belső antioxidáns rendszerek. – A legtöbb daganat ezek hiánya miatt van.

Ételérzékenyek

Tejcukor érzékenység: Genetikai laktóz érzékenység vizsgálat :Lakosság 40 – 42 %

Glutén és Fruktán érzékenység: 6- 35 % Glutén érzékenység hajlamosít Hashimoto-ra. Kutatások igazolják, hogy a gluténmentes étrend csökkenti Anti TPO. Valamint a szerves szelén (50 – 300 mcg/nap), D vitamin és a jód is.

Fruktóz-Gyümölcs felszívódási zavar: Ilyen zavarban csökken a szerotonin szint (premenstruációs zavar, menopauza környéke, idegrendszeri panasz stb.) 30 % (Európai adatok)

Max. 50 – 60 g naponta. Sajnos nem több gyümölcsöt eszünk, hanem az ételekben különböző szirupok formájában vannak jelen. Zsír-máj okozója.

Kiválóan látszódik hasi ultrahang során. Laborban: rossz vércukor és inzulin értékek, hemoglobin A1c (HbA1c) kicsit emelkedett, vérzsír (triglicerid magasabb mint 1,5 a HDL 1, 5 alatti) – Nem alkoholos eredetű zsír-máj – Prediabetes – Uraknál gyakoribbak és menopauza környéki hölgyeknél

Hashimotosoknak biztos van valamilyen bél diszbiózisban szenvednek IBS vagy béláteresztő szindróma

Személyre szabott
MEGOLDÁS-ORIENTÁLT
Egyedi módszerek

ÉLELMISZEREK TELJES FRUKTÓZTARTALMA GRAMM/100 G

$(\text{FRUKTÓZ} + (\text{SZACHARÓZ}/2)) =$

Finomított cukor (hozzáadott: nád vagy répa)	50,0
Kókuszvirág-cukor	43,5
Aszalt alma	41,7
Méz	41,7
Aszalt füge	34,1
Datolya	32,3
Mazsola	30,9
Aszalt sárgabarack	17,5
Aszalt szilva	12,5
Mangó (+ l)	9,0
Szőlő	7,4-8,2
Füge (+ l)	8,0
Körte (+ l)	7,2
Alma (+ l)	6,9
Banán	6,0-7,2
Gránátalma	5,7
Cseresznye	5,4
Ananász	5,1

Sárgadinnye (cantaloupe)	4,0
Görögdió (+ l)	4,0
Meggy (+ l)	3,9
Őszibarack (+ l)	3,9
Kajsziarack	3,9
Szilva (+ l)	3,9
Cékla	3,8
Grapefruit	3,5
Feketeribizli	3,5
Gesztenye	3,5
Ribizli	3,5
Kókusz	3,0
Eper	2,7
Hagyma	2,6
Málna	2,5
Kesudió	2,3
Sárgarépa	2,3
Édesburgonya	2,2

Taposóakna ételek

Transzsírok: Nápolyik, margarin stb.

Glutén és finomított, fehér lisztből készült termékek, acelluláris szénhidrátok: Rengeteg problémát tudnak okozni Hashimoto és endometriózisban. Nagyon könnyen bélateresztő szindrómához vezet. Valamint az a baj, ahogy esszük ezeket a termékeket. Magas szénhidrátot tartalmaznak és semmi tápanyag nincs bennük. Táplálkozás szakértők még kovászolva sem ajánlják. (lekvárok, cukrok, üdítő italok, alkoholok, lisztek).

Tejtermékek: Erjesztett és érelt tejtermékek jobbakk, mint nyers termékek. A tehéntejet szinte teljesen el kell hagyni. Sok nőgyógyászati probléma okozója. Az anyatej arra való, hogy az agyunkat táplálja, a tehéntej arra, hogy minél előbb izmos legyen az állat és a ragadozó elől el tudjon futni. Különböző hormonális zavarokat okozhat. Kazein és tejcukor emésztőrendszeri diszfunkciókat okoz.

Feldolgozott húsök: Hormonok és adalékanyagok pár hónapon belül tönkre teszik a beleket és nőgyógyászati problémákat okoznak.

Élelmiszeripari adalékok és növényi olajok:

Hüvelyesek: Csak kuktában főzve, többször beáztatva

Makrótápanyagok

Reggel és este a leginzulinérzékenyebb a szervezetünk, így akkor inkább zsír, fehérje és rost. Napközben szénhidrát.

Ha folyamatosan magas a vércukor akkor az immunrendszer nem tud jól működni. Ha este cukrosat eszünk, éjszakai takarító, fogyasztó folyamatok nem tudnak jól működni. Cukor el tudja rontani enzimeket és fehérjéket a testben. Az inzulin hiánya ami bekapcsolja és működteti a méregtelenítést, és a napközben kapott anyagcsere termékektől megtisztítja az agyat és a testünket.

Fehérje

Ha a szervezet hozzájut elegendő fehérjéhez, akkor nem számít, hogy az állati vagy növényi eredetű-e. Úgyhogy egye, amelyiket akarja, de figyeljen oda, hogy a szükséges mennyiség meglegyen.

Az egyik leggyakoribb jele, hogy a szervezetünk nem jut elég fehérjéhez, ha duzzadást érzünk valamilyen testrészünkön, elsősorban a hastájékon, a lábszáron (dagadt boka), a lábfejen vagy a kezeinken (ezt ödémásodásnak nevezik).

Ez azért van, mert a vérünkben levő fehérjék gondoskodnak róla, hogy az ereinkben megfelelő mennyiségű folyadék áramoljon, és abban is szerepet játszanak, hogy a folyadék a szövetekből visszajusson az erekbe.

Úgyhogy ha a fehérjebevitel egy bizonyos szint alá csökken, akkor a folyadék nem fog elég hatékonyan visszaáramlani az erekbe, hanem a szövetekben marad, ami idővel ödémásodást okoz, különösen az alsó lábszárbán, a bokában és a lábfejen.

Sok minden okozhat ödémát, úgyhogy ha súlyosabbá válik a helyzet, mindenképpen konzultáljon orvossal, hogy hogyan szabadulhat meg tőle.

Fehérje beépülése energiaigényes folyamat, amelyhez K és Mg, B2-vitamin, B6-vitamin szükséges.

Lassan gyógyuló sebek

Azok, akik kevés fehérjét fogyasztanak, gyakran tapasztalják, hogy a sebeiknek és horzsolásaiknak hosszabb időre van szükségük, hogy begyógyuljanak. Ugyanez a helyzet a ficamokkal és a sportbalesetekkel is. A szervezet ugyanis úgy reagál a fehérjehiányra, hogy nem termel elég kollagént. Kollagén a kötőszövetekben és a bőrben is megtalálható, és a vérárvadáshoz is fehérjére van szükség. Ezért ennek a makrotápanyagnak mindenféle gyógyulási folyamatban fontos szerepe van.

Ha úgy érzi, hogy a normálisnál hosszabb időre van szüksége, hogy felépüljön valamilyen fizikai sérülésből, legyen az vágott seb, ütés, horzsolás, ficam vagy valami annál komolyabb, annak lehet, hogy fehérjehiány az oka.

Gyengeség, fáradtság

Vizsgálatok szerint már egy hét fehérjeszegény étrend is rossz hatással van a testtartásért és a mozgásért felelős izmokra - különösen 55 év felett.

Minél idősebb az ember, annál fontosabb, hogy fehérje dúsán táplálkozzon. Ennek a létfontosságú makrotápanyagnak a hiánya ugyanis idővel izomvesztéshez vezet, ami rontja az erőnlétet, lassítja az anyagcserét és nehezebbé teszi az egyensúly megőrzését.

Ha nehezebbé válik az egyensúly megőrzése, akkor gyakoribbá válnak az esések, ami akár komoly sérülésekkel is járhat.

A fehérjehiány vérszegénységhez is vezethet, ilyenkor a sejtek nem jutnak elég oxigénhez, és ezért az ember gyakran érzi fáradtnak magát.

Hogyan tudunk a legkönnyebben több fehérjét bevinni a szervezetbe?

A fehérjehiány leküzdésének legjobb módja az, ha több fehérjét viszünk be a szervezetbe, de ez nem mindenki számára könnyen megvalósítható.

Mert ha könnyű lenne, akkor senki nem szenvedne a fehérjehiány okozta tünetektől.

A fehérjék ugyanis laktatóak, és vannak kis étvágyú emberek, akik egyszerűen nem tudnak sokat enni. A legtöbb fehérjehiány tüneteitől szenvedő embernél éppen ez okozza a legnagyobb problémát.

Ha ön is közéjük tartozik, akkor azt javaslom, próbálkozzon turmixokkal. Egy turmixgép ilyenkor nagyon jó szolgálatot tesz a háztartásban. Én például teljesen megváltoztattam az étkezési szokásaimat, és ez az elmúlt években sokat segített abban, hogy elegendő fehérjéhez jussak.

Az elfoglalt vagy kisétkü emberek számára életképes megoldásnak tűnik, hogy napi egy étkezést folyadék, és ne szilárd étel formájában vegyenek magukhoz.

A fehérjepor fogyasztása is jó megoldás lehet, mivel tízóraiaként vagy uzsonnaként fogyasztva, vízben feloldva vagy turmixba belekeverve könnyen beépíthető a napi étrendbe, kicsi a térfogata és adagonként 30 gramm fehérjéhez lehet jutni belőle.

A legjobb fehérjeforrások:

tojás, csirke, marha, csicseriborsós, sajt, sonka, zabpehely, hal, tonhal

Javaslatok:

- Ha nem tud sokat enni, igyon meg minden nap egy adag fehérjeturmixot
- Építsen be minél többet a fentiek közül az étrendjébe, vagy növelje meg belőlük a korábbi fogyasztását
- Kísérje pár hétig figyelemmel a makrotápanyag bevitelét, hogy kiderüljön, fogyaszt-e elég proteint

Szénhidrát

140 – 160 g alatti szénhidrát bevitel hosszú távon pajzsmirigy problémákhoz és alvászavarokhoz vezet.

Fontos szénhidrátot enni, de a jó minőségűt, teljes értékű keményítő és élelmi rost.

Vagy rezisztens szénhidrátokat. Egy napot méhütőben tárolni. (nő élelmi rost (bélflórának jó) és nem emeli meg annyira a vércukrot.)

A felső határ 240 – 280 g / nap.

Alapszabály olyan szénhidrátokat együnk, amiben 100 g ban max 40 g szénhidrát van. (rizs, dió, zöldség, gyümölcs, édesburgonya stb.)

Ha elégtelen a szénhidrát fogyasztás

- fokozott bomlanak a szöveti fehérjék
- só-víz háztartás felborul
- fáradtság, beszűkül a mentális funkció

Mi tudja csökkenteni szénhidrát gyors felszívódást és az inzulin szín ingadozását:

- Szénhidrátot zsírral és fehérjével
- Rosttal együtt
- Ecetes közeg vagy ecetes savanyúság
- Amilóz több mint az amilopektin – keményítő ilyen durumbúza és basmati rizs jázmin rizs helyett

Glikémiás kontroll

- A biztonságos keményítőket (is) elsősorban főzd vagy párold. Mindez az AGE-ek (toxikus glikációs végtermékek) szempontjából is előnyös.
- Főzés után hűts vissza és úgy is fogyassz bizonyos keményítőket: rezisztens (emésztésnek ellenálló) keményítőt kapunk.
- Kerüld az ultrafeldolgozott, iparilag előállított lisztforrásokat: lásd. acelluláris szénhidrátok.
- A keményítőhöz fogyassz egészséges zsírokat és jó minőségű fehérjéket. Mérséklend a nassolást.
- A keményítőforrások mellé fogyassz keményítőt nem tartalmazó zöldségeket is: fodyos kel, cukkini, répa, vajtök, stb.
- Adj a keményítőhöz ecetet vagy sóval savanyított savanyúság levét.

Rostok

Az élelmi rost definíciója:

- Az ehető növényi részeknek az a része, amely ellenáll az emésztésnek és az emberi vékonybélben való felszívódásnak, s teljesen vagy részlegesen fermentálódik a vastagbélben, ilyenkor termelődik az élettani szempontból nagyon fontos rövid szerteágzó láncú zsírsavak (SFCA)
- az oligoszacharidok, összetett szénhidrátok és a lignin sorolható ide.

Kedvező élettani hatásokat fejt ki:

- telítettség érzetet ad
- a széklet kialakításához hozzájárul
- némelyik a bélmikrobiom tápanyaga, így hozzájárul a jó immunműködéshez (SCFA)
- némelyik hozzájárul a vér koleszterinszintjének csökkentéséhez az enterohepatikus körforgáson keresztül.

Vízben oldódó rostok

- **Vércukorszint szabályozása:** Késleltetik a szénhidrátok felszívódását, ezáltal segítenek megelőzni a hirtelen vércukorszint-emelkedést.
- **Koleszterinszint csökkentése:** Megkötik a koleszterint a bélrendszerben, így az a széklettel együtt távozik, támogatva a szív- és érrendszer egészségét.

- **Jóllakottság érzése:** Vízzel érintkezve gélszerű anyaggá alakulnak, ami lassítja a gyomor ürülését, így hosszabb ideig biztosítanak teltségérzetet.
- **Forrásaik:** Zab, árpa, hüvelyesek (lencse, bab), alma, citrusfélék, Zöldborsó 8 g rost, Avokádó 14 g rost, Chia mag 2 evőkanál 7 g, Csicscriborsó 12 g rost, Fehérbab 13 g

Vízben nem oldódó rostok

- **Emésztés javítása:** Megszívják magukat vízzel, növelik a széklet tömegét és serkentik a bélmozgást (perisztaltikát), így hatékonyan megakadályozzák a székrekedést.
- **Bélflóra támogatása:** Prebiotikumként szolgálnak a vastagbélben található jótékony baktériumok számára.
- **Mérgező anyagok hígítása:** Gyorsítják a salakanyagok áthaladását, csökkentve a bélnyálkahártya irritációját és a különféle bélbetegségek kockázatát.
- **Forrásaik:** Teljes kiőrlésű gabonák, barna rizs, korpa, magvak és számos zöldség (pl. brokkoli, sárgarépa, zeller).

Ne szoktassuk hozzá szervezetünket, hogy mindent megkap. Metabolikus rugalmasság.

Elhízás

Végzendő vizsgálatok: Éhgyomri cukorterhelés, Orális glukóztolerancia teszt, otthon mérhető vércukor teszt

Odafigyelni Omega 3 (hal fogyasztása) és omega 6 (olajban készített termékek) arányban. A túl magas omega 6 arány hormonális egyensúlytalanságok, PCOS és endometriózis okozója is lehet.

Bioaktív jódtól

Szénhidrát csökkentése

Csökkenteni és elhagyni ultra feldolgozott élelmiszerek és üdítő italok fogyasztását és helyette természetes egészséges ételek növelése az étrendben

Fogyás

A stressz kiüríti a magnéziumot a szervezetből és a kalciumot a csontokból.

A stressz mindig kortizol termeléssel és magas vércukor szinthez vezet, ami egyenes út a plusz kilókhoz, 40 után főleg hasi tájékon.

Nagyon fontos a célzott, rendszeres mozgás, nemcsak hangulatingadozás ellen, hanem mert ilyenkor számos öngyógyító folyamat indul el.

Falánkság 2 oka:

- Napközben nem viszünk be elég tápanyagot a szervezetbe. Ha a délelőtti folyamán vitamin és tápanyagban dús ételeket, lassan felszívódó szénhidrátokat, rostot és fehérjét fogyasztasz, nem leszel később kíváns.
- Stressz hatására mindig kompenzálni kell
- Nem akkor leszünk falánkak, amikor alacsony a vércukor, hanem akkor amikor leesik vagy ingadozik, mert magas glikémiás indexű (gyorsan felszívódó szénhidrátot eszünk). A lényeg, h egész nap úgy étkezz, hogy ne emelkedjen és csökkenjen a vércukor. Ha hirtelen megemelkedik a vércukor, megemelkedik az inzulin szint és ilyenkor intenzív raktározás történik. Vagyis zsír raktározás és zsírosodás a belső szerveknél. Reggel és este a leginzulin érzékenyebb a szervezet, ilyenkor proteines, rostos és zsíros ételeket együnk, mert annak nincs hatása az inzulin szintre, vagy csak minimális. Reggel amikor ébredünk magas a kortizol szintünk és ilyenkor az inzulin is emelkedettebb. Ha ilyenkor zab pelyhet, péksüteményt, cukros dolgokat eszünk, mindig le fog rakódni. Ilyenkor jön a cukor kóma, ködös agy és érezzük, hogy rövid időn belül ennünk kell megint és nagyon kívánjuk a cukrot. Ha sikerül időszakosan, vagy néha teljes böjtöt tartanunk, nem fogjuk annyira folyamatosan kívánni a cukros dolgokat. A cél, hogy úgy étkezzünk, h az inzulin szint folyamatosan alacsony legyen.
- Ha nem alszol, akkor is kíváns leszel.

Továbbá nagyon fontos egy étel intolerancia teszt elvégzése. (IGG). Ha folyamatosan olyan ételeket eszünk, melyre intoleránsak vagyunk, béláteresztő szindróma alakulhat ki, mely egyenes út az autoimmun betegségekhez. Ha valaki glutén és/vagy tej intoleráns, nagy baj, mert órákra nyitva hagyja a beleket és az immunrendszer ellenreakciót küld. Aminosavuk nagyon hasonlít a myelin hüvelyhez és ilyenkor az immunrendszer a myelin hüvelyt is antigénnek nézi és támadja – autoimmun betegségek.

Sok összetevőnek kell ahhoz összeállnia, hogy tartós és hatékony legyen a fogyás.

- Méregtelenítés és káros dolgok nem bevitele a szervezetbe, valamint az egészséges rendszeres napi jó minőségű kiválasztás segítése (Széklet, vizelet és izzadság)
- Hormonok: Fontos pajzsmirigy és mellékvese rendbetétele (lásd hormonjoga jegyzet) valamint megnézni ösztrogén és progeszteron egymáshoz való arányát (21 nap), tesztoszteron szintet (40 alatti jó) és a vércukor és inzulin szintet éhgyomorra. Ha finomhangolást igényelnek, akkor azokat megtenni fegyelmezett napi rutin, kiegyensúlyozott diéta, napi 30 – 45 perc mozgás, vitamin kiegészítők és természetes progeszteron által. **Amíg a hormonok nincsenek rendben, addig képtelenség fogyni.**
- Gyulladások csökkentése szervezetben: feketeköménymag olaj, kurkuma, rezervatrol, antioxidánsok, flavonidok, gyógygombák, jód, bió ecet éhgyomorra
- Májtisztítás: Glutathion, NAC, Kolin & inozitol – rengeteg zöldlevelű, zellerszárlé, citromos víz éhgyomorra (Regenor Biocom, Energy regalen csepp)
- Vese tisztítás: Napi 2 l víz min. + 1 – 2 hétig reggel fél literrépalé vagy céklalé vagy kevert, gyógyteák
- Stresszkezelés és fegyelmezett pihenés (Mg, D és Stress B komplex Highland) A magas inzulin és magas kortizol egyenes út az elhízáshoz, ha csökkented szintjüket, könnyebb fogyni.

- Feltölteni szervezetet vitaminokkal és ásványianyagokkal, hogy ne éhezzenek sejtek (Mg giga mennyiség, szelén reggel 200 mg, cink este 50 mg, A, B, C, D, E vitaminok – farkaséhségre napi 100mg króm folyamatosan)
- Étkezési szabály: alacsony kalória magas tápanyagtartalom – Reggel és este a leg inzulin intoleránsabb a szervezet ilyenkor inkább fehérje és esszenciális zsírsavak bevitele nagy mennyiségben. Sok sok rost mikrobiom rendbetartására, éhség érzet csökkentésére. Úgy étkezni, h egész nap egyenletes legyen a vércukor.
- Alapos rágás – Az emésztő enzimek már a szájbán kezdenek termelődni. Könnyebb emészteni a jól megrágott ételt.
- L- Carnitine hogy a szénhidrátból energia legyen, glükomannán telítettség érzésre, székrekedésre, koleszterin szint egyensúlyban tartására, katekin antioxidáns, HCA a szénhidrát feldolgozásában segít.
- Zabarohamok elkerülése fegyelmezett napi rutin, meditáció és jóga. Akkor van zabaroham amikor kompenzálunk fennálló túlzott stressz miatt, vagy mert szervezet ki van éhezve vitaminokra, ásványianyagokra.
- 4 stop étel elhagyása (finomított liszt, péksüti, kenyér félék – Tejtermékek – Cukrok és gyors felszívódású szénhidrátok – feldolgozott hús, sonka, kolbász, párizsi ha nem házi – IGG étel intolerancia teszt végzése)
- Úgy étkezni, h vércukor egész nap kiegyenlített legyen. Lehet segíteni 100 mg króm főétkezésnél, vagy mio inozitol napközben. Berberin ha inzulin rezistens vagy.
- A fehérjék a szervezetünk üzemanyagai. Egyike a három makrotápanyagnak a szénhidrátok és a zsírok mellett. Ha úgy érzi, hogy állandóan enni akar, holott rendszeresen étkezik, akkor valószínűleg növelnie kell a fehérjebevitel arányát az elfogyasztott ételeken belül. Vizsgálatok igazolják, hogy a fehérjében gazdag táplálkozás jobban eltelt, és lassabban éhezünk meg utána. Ráadásul a vércukorszintünket hosszú órákon át egyenletesen tartja, és később is kisebb eséllyel fogunk kínzó éhséget érezni.
- Izotóniás italpor/kapszula - Az elektrolitok egyensúlytalanságából fakadó általános probléma a hiperinzulinémia és inzulinrezisztencia állapota. A kálium, magnézium, nátrium pótlásával elkerülhető az túlzott cukor iránti vágyakozás.
- Alapelv táplálkozásban ALACSONY KALÓRIA – MAGAS TÁPANYAG TARTALOM. Vagyis fehérje, esszenciális zsírsav és rostok, valamint kevés komplex szénhidrát. A gyorsan felszívódó szénhidrátok csökkentése és a szénhidrátok kontrollja.
- Fegyelmezett mozgáskultúra – Ugyanannyit mozogj mint amennyit ülsz. Kezdj el aktív életet élni. Min. 3 jógaóra és 3 x 60 p kardió a héten, valamint sok sok gyakorlás. Hipoxitrainer vagy Infratrainer 2-3 naponta.
- Dietetikusod.hu vagy bárhol megbízható helyen táplálkozás beállítás. Sok hormon és egyéb problémás gyakorló fogyott le az ő segítségükkel, ha betartják az általuk meghatározott diétát.
- A jóga ásanák sokféle képen segítik a fogyást: Megnyugtatják az idegrendszert, így addikcióink, többek között étel ital addikciók is csökkennek / mellékvesét regenerálják, így nem indulnak meg a mellékvese kimerültséggel járó tünetek, többek között hasi zsír, szőrösödés, tönkösödés, vízviszatartás, puffadt izmok – megteremtik idegrendszer egyensúlyát, nem lesz szimpatikus többlet, így a vér, tápanyag, oxigén a belső szervekbe tud áramlani, jól tudnak működni, ezzel hormonrendszert is harmónizálva – a nyújtások, csavarások stb. segítenek a méregtelenítésben – A fordítottak, hátrahajlások, csavarások stb. a mirigyeket segítik. Az erősítő ásanákkal helyreállítjuk a test arányokat, belső szerveket visszarendezzük a helyére, megerősítjük kötőszöveteket. Stb.
- MCT olaj, berberine, mio inozitol, pyruvate tableta
- Intermittent fasting (időközi böjt 12 – 16 óra) : ősejt aktiválás

Hogyan tudunk felkészülni, hogy alvás alatt minél több zsírt égessünk

- Aludj hűvös szobában, sötétben (stimulálja melatonint), csendesedj el alvás előtt, 23.00 óra előtti alvás, hogy melatonin cortisol axis ne boruljon fel.
- Este B, D vitamin és Mg, Kálium, Dhea, Cink lefekvés előtt
- Napi mozgás (Alvás alatt égetjük az edzés alatti kalóriákat)
- 19.00 óra után ne egyél. Éjszakai evés tilos. Reggel és este a legnagyobb az inzulin rezisztencia, ilyenkor inkább csak proteint és esszenciális zsírsavakat egyél, és kerüld a szénhidrátokat.
- Próbáld meg nap nagy részét paraszimpatikus idegrendszeri állapotban tölteni. Szimpatikus, stresszes állapotban híznak...

Máj tisztítás (máj könnyen, vese már nem annyira könnyen regenerálódik)

- Máriatövis olaj
- Májpakolás
- A, B, C vitaminok, szulforafán (brokkoli), glutation antioxidáns (reservatrol, flavonidok pl.) és rengeteg zöld levelű
- Sok sok kömény, kapor, kurkuma, koriander fűszerezés az ételekre
- Rengeteg zöldlevelű, zellerszárlé detox a májnak
- Citromos víz reggelente
- Diófalevél és csalán tea
- Kurkuma kúra pici borssal (tejjel vagy olajjal) (beleik és ízületek is)
- Turmix: 2 ev. oliva vagy ricinus olaj, 2 gerezd fokhagyma pép, 1-2 ev citrom vagy organikus almaecet, 1 csipet cayenne bors, 2,5 dl meleg víz (7-21 napig)
- Keserűsós májtisztítás
- Regalen csepp Energy
- Regenor máj tisztító kúra (Biocom)
- Silegon kapszula
- Tyúkhúr tea , Gyermekláncfű, mezei katáng, aranyvessző, borsmenta
- Búzafehérje, zabfehérje, sárgarépa zöldje, petrezselyem leve
- NAC, Glutathion, Inozitol, B vitamin, Cink, C-vitamin, taurin, kolin, articsóka

Vese tisztítás

A vese problémák főbb okai:

- Magas vérnyomás
- Magas vércukor, IR, Diabetes
- Glomerulonephritis
- Gyógyszerek

Vese tisztítása

- Solidago tinktúra (aranyvessző): húgyutak és vesék tisztítására
- Vörösfőny termékek
- 2 hetes cékla, alma vagy répalé kúra (éhgymorra 2-3 dl)
- Rezervatrol vagy őrölt szőlőmag
- Sok víz
- Zsurló tea és csalán tea (8 hét)
- Nyírfalevél víz vagy tea

- Vesekőre: Kőtörőfű tea
- Desztillált víz napi min 2 -3 L 2 hétig

Vízajtás

- Magnézium
- Nyírfavíz vagy tea, bodza tea
- Csalán tea, gyömbér!, görögszéna,
- Uborka, keserű uborka, petrezselyem, mustármag
- Vízitorma és lucerna csíra
- Lábvizesedés: káposztalevél éjszakára
- Gyermekeknek: aranyvessző, boróka, tarackbúza, hibiszkusz, csalán tea
- Tejoltó galaj + tyúkhúr tea
- Köménymag tea, Hagyma tea, Koriander tea
- Almaecet 2x naponta
- Alapos vese tisztítás

Depresszió, letargia ellen

Az agyunknak bizonyos vegyületekre, úgynevezett neurotranszmitterekre van szüksége a sejtek közötti információ áramlás biztosításához. Ezek a neurotranszmitterek nagyrészt aminosavakból állnak, melyek a fehérjék legfőbb alkotórészei.

Ezért ha a szervezetünk a táplálékunkból nem jut hozzá megfelelő mennyiségben ehhez a makrotápanyaghoz, akkor nem fog tudni elegendő neurotranszmittert termelni, ami hatással lehet az agyunk működésére.

Ezek a természetes vegyületek létfontosságúak az agyunk és az idegrendszerünk működése szempontjából, és közülük néhány, mint például a jól ismert boldogság-hormon, a szerotonin, közvetlen befolyással van a hangulatunkra.

A szerotonin egy triptofán nevű aminosavból készül, ami a legtöbb fehérjeforrásban megtalálható. Vagyis ha nem fogyasztunk elég fehérjét, akkor a szerotonin termelésünk is csökken, ami rossz hangulatot okozhat.

Az alacsony dopamin és szerotonin szint depressziót vagy túlzott agresszivitást okozhat.

Tippek

- Ha reggel nap éri szemet, akkor melatonin átalakul szerotoninná.
- Lassulás, relaxáció, idő pihenésre, mindfulness
- Ne a mennyiség, a minőség legyen a fontos. Ne a mennyit, hanem hogyanra figyeljünk.
- Rendszeres célzott mozgás. A rendszeres mozgás és izmaink mennyisége az egyik fő befolyásolója, hogy milyen hamar öregsünk és mennyire vagyunk egészségesek.
- Szaunázás csökkenti kortizol szintet. (Szauna – hő hatására hősav proteinek beindulnak és megjavítja hibás rendszert. Fehérjéket golgi apparátus kihajtja majd visszahajtja – Kifehéredik szem, rendbe jön bőr stb.
- Vörösfény terápia, bőr szem, regeneráció mitokondriumok működését serkenti.

- Krio terápia

Immunrendszer

A fehérjék egyik legfontosabb funkciója az immunrendszer erősítése.

Fehérjékre az egészség megőrzése szempontjából létfontosságú egyéb tápanyagok megemésztéséhez és felszívódásához is szükség van.

A fehérjék felelnek azért is, hogy azok a fizikai akadályok (például a bőrünk), amelyek védik a testünket a baktériumoktól és más betolakodóktól, egészségesek és sértetlenek maradjanak.

Fehérjére van szükség az antitestek és más olyan immunvegyületek termeléséhez, amelyek a betolakodók leküzdésében segítenek, és szabályozzák a szervezet rájuk adott immunválaszát.

Úgyhogy ha önnél egyik megfázás követi a másikat, vagy túlságosan fogékony a fertőzésekre és betegségekre, akkor lehet, hogy túl kevés fehérjét fogyaszt.

Persze lehet ennek más oka is, például az immunrendszer megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen egyéb tápanyagok hiánya, amilyen például a D-vitamin vagy a cink.

De először azt érdemes megnéznünk, hogy fogyasztunk-e elég fehérjét, és ha nem, akkor ezen sürgősen változtatnunk kell.

Immunerősítés (mai ember mindig ideális körülmény (télen fűt, nyáron légkondi), így immunrendszer már alig tud alkalmazkodni.)

- Kasvirág csepp vagy kapszula (6 hó)
- Berkenyelé
- Béres csepp
- Csipkebogyó (benne lévő rutin erősíti érfalakat)
- Bodzavirág
- Huminsav
- Homoktövis
- Basica, Supradin
- Ezüst Kollonid
- Kakukkfű, Csipkebogyó tea
- Aszkorbinsav (C vitamin)
- Q10
- Fenyőrügy, fenyőtoboz szirup (Erdélyből)
- Feketeköménymag olaj, Szőlőmagolaj
- Fermentált ételek (jótékony baktérium)
- Kelát képző táplálkozás
- Jó minőségű CDB (cdbase.hu)

Hajhullás, töredező köröm, száraz bőr

A hajunk például elsődlegesen fehérjéből, azon belül is egy keratin nevű fehérjéből áll.

De mivel a haj a legkevésbé létfontosságú fehérje struktúra a testünkben, ha a fehérjebevitelünk túl alacsony, akkor azt a szervezet más, fontosabb dolgokra, például az immunrendszer aktív tartására fogja fordítani.

Ezért aztán a hajhullás lehet az egyik első jele annak, hogy túl kevés fehérjét fogyasztunk.

Persze a hajhullásnak is lehet más oka is - például a vashiány -, úgyhogy jobb, ha orvos segítségét kéri, ha ilyen tünetet észlel magán.

A körmünk és a bőrünk is fehérjékből épül fel, például elasztinból, kollagénból és keratinból.

Ha ezekből a szervezet nem tud eleget termelni, akkor a hajunk elvékonyodik és töredezett lesz, a bőrünk száraz és pikkelyes, a körmünkön pedig mély barázdák jelennek meg.

Hajhullás leggyakoribb okai (hajhullás HKO sokszor vese gyengülését mutatja)

- ásványianyag-hiány (D 3, szelén, cink vitamin)
- máj működési zavara
- vese működési zavara
- nehézfémterheltség (fluorid vízből, szulfát samponokból)
- belső mérgezettség állapota
- gyulladások szervezetben
- vírusok szervezetben (kivizsgáltatni Epstein bar, Cytomegalo, Anti streptolizin, Varicella Zoster, HPV)
- vér problémák (hemoglobin, vas, ferritin)
- hormonális zavar (ált. pajzsmirigy)
- IR és PCOS
- allergia
- lelki ok

Ajánlások

- gyökérok kivizsgálása
- Szelén, A, B3, E, D vitamin, cink, több protein étrendben,
- szilika, biotin, kollagén, astaxantin, antioxidánsok, esszenciális zsírsavak
- hagyma juice, rozmaring olaj, zöld tea min. 6 hétig
- stressz hatások csökkentése
- napozás
- élesztő tabletta
- Regaine, A zeta 2 hajszesz, Tricovel
- cukor és szénhidrát drasztikus csökkentése, főleg ha PCOS vagy IR vagy
- Ricinus olaj vagy más olajokkal hajpakolás 1-2 óra

Általános étkezési ajánlások

!FONTOS Hogy ne csak elég, hanem gyógyító ételeket együnk!

- Fontos, hogy soha ne együk túl magunkat, inkább többször kevesebbet.
- Edd az ételt úgy, mint a gyógyszert, és ne a gyógyszert úgy, mint ételt.
- Figyelj a napi tisztulásra és mértékletességre.
- Az étkezést ne időtöltésnek, vagy kulináris élvezetnek tekintsd, hanem szükséges dolognak, melynek célja a test és a szellem táplálása, hogy jó lakóhelye legyen a léleknek. Örömet találj a gyakorlásodban, vagy egyéb elfoglaltságaidban és ne az evésben. Azért eszünk, hogy éljünk és nem fordítva. A mai ember annyira el van érzéketlenedve, hogy egyre erősebb ingerek kell, hogy éréjék, hogy örömhöz jusson az életben. Tisztítsd a szervezeted és a lelkedet, hogy az élet apró hétköznapi dolgaiban ismerd fel az örömet.
- Fontos, hogy étkezés előtt zuhanyoz (tisztálkodj) ne közvetlenül utána.
- Mielőtt eszel, ajánld fel az ételt az Isteneknek.
- Kezd a reggelt meleg víz ivásával, és napközben is iktass be meleg ívóvíz kúrát. Méregtelenít és oldja a lerakódásokat.
- Egyél nyugodtan, ne sietve, és lélegezd be az étel illatát, mielőtt megeszed. Ha sietve eszel, az a szél energiát növeli a szervezetben és emésztési panaszokhoz vezethet.
- Reggel sósat, vagy olyasmit egyél, ami nem édes és energiát ad. Az édeset hagyd estére, mert az ellazít, elálmósít.
- Egyél minél egyszerűbb étel, lehetőleg mindig ugyanarról a helyről (a legjobb ha szeretett kéz készítette) és ne maradékot. Ha rendszeres más konyhából eszünk, az megterheli a gyomrot.
- Fogyassz sok csírást.
- Az Ájurvéda szerint az általános iránymutatás, hogy 23.00 és 4.00 óra között ne együnk, hagyjuk az emésztőrendszert megpihenni.
- A gyümölcsöket mindig étkezés előtt fél órával edd, soha ne keverd az étellel. Egyszere csak egy kettő, maximum három gyümölcsöt keverj össze, különben tamaszikus (tompít, lustít) lesz a minősége. Ezért nem jó a gyümölcssaláta, és főleg nem tejtermékkel vegyítve.
- Aki rajaszikusan vagy hússal étkezik, kevésbé tudja elmélyét irányítása alá vonni. Az ilyen fajta ételek növelik a testünk felé ragaszkodásunkat. (Állati stresszhormon emberbe – aki érzékeny okozhat túlzott izgalmat, rossz álmokat stb.)
- Étkezz úgy, hogy a gyógyszered legyen az étel és ne táplálék kiegészítőkből szerezd meg a szükséges tápanyagokat.
- 10.00-14.00 között a legerősebb az agni, így az ilyenkor elfogyasztott étel, biztosan megemésztésre kerül és nem rakódik le.
- Nincs szükség táplálék kiegészítőkre, válogasd úgy össze az ételt, hogy az legyen a „gyógyszered”.
- Ne a hajlamaid és kedved szerint egyél, mindig figyeld, hogy reagál rá a kiválasztásod.
- Szobahőmérsékletű italokat igyunk, a hűtött italok rendszeres fogyasztása, nem jó a szerveknek.
- Mindig evés előtt tisztálkodjunk, zuhanyozunk, ne utána.
- Ne igyál közvetlenül étkezés után, mert kialszik az emésztési tűz.

- Tejet ne igyunk az étkezésekhez, csak önmagában vagy gabonafélékkel és édességekkel együtt. Kicsit felforralva és fűszerezve a legjobban emészthető.
- Használjunk ételeinkben köményt az emésztés serkentéséhez, koriandert a méreganyagok kiürítéséért, édesköményt, hogy korlátozzuk a gázokat és a felfújódást.
- Ne az érzéseid kielégítéséért egyél, hanem hogy egészségesen tartsd testedet. Edd az ételt úgy, mint a gyógyszert és ne a gyógyszert, mint az ételt.
- Használj fűszereket, mint a kurkuma, koriander, kömény, ezek segítenek az emésztésben és az emésztési tűz fenntartásában.
- A teljes értékű gabonákat áztasd be egy éjszakára főzés előtt, így megnő tápanyag értékük. A babokat ne felejtse el jól megfőzni különben nehezen emészthetőek. Ahogy egyre többet eszel belőlük, egyre jobban hozzá fogsz szokni.
- A magokat mindig nyersen és ne pirítva fogyaszd, mert a sütés által sok tápanyagot elvesztenek.
- Mondj le a cukrozott gyümölcslevekről és egyél helyette gyümölcsöt. A feldolgozás alatt a gyümölcslevekből eltűnik majdnem az összes tápanyag, enzim és rost.
- Olajos sütés helyett válaszd a párolást májad kímélése végett.
- Fogyasszuk minél több csírá. (Mung dal, lucerna, búza stb.)
- Cseréld a fehér cukrot barna cukorra vagy mézre, a fehér lisztet teljes kiőrlésű gabonára.
- Csökkentsd tejterméket.
- A májnak a legjobb, ha párolva fogyasszuk a zöldségeket, nem sütve. A mazdanam szerint ne vízben, hanem párolóban vagy kevés vajon készítsük el a zöldségeket, mert a vízzel kifőnek belőlük a vitaminok.
- Étél minél kevesebb fogás, és minél egyszerűbb, kevesebb összetevőből áll össze annál jobb és emészthetőbb. A helyes emésztéshez válaszuk szét a fehérjéket, zsírokat és szénhidrátokat külön étkezésekre.
- Az önellátásban hatalmas erő rejlik.
- Fogyasszuk a szezonnak megfelelő termékeket, ne a drága import termékeket.
- Feldolgozott húsokat ne fogyasszuk, mert magas a nátrium tartalmuk, így hozzá járulnak a folyadék visszatartáshoz, valamint feldolgozott minőségük miatt gyulladásokat és eltömődéseket okozhatnak az emésztő rendszerben.
- Úgy tartja a mondás, hogy aki csak akkor eszik újból, amikor az előző étel már megemésztődött, nincs szüksége gyógyszerre. (Tiruvalluvar, tamil költő)
- A krónikus fáradtság általában arra utal, hogy méreg anyagok felhalmozódtak a szervezetedben. Iktass be napi méregtelenítést.
- Fogyaszd a termékeket természetes és nem feldolgozott állapotukban. Először is finomításnál megszabadítják az összes vitamintól és tápanyagtól és a sütés közben méreganyagok keletkeznek melléktermékként.
- A legjobb szuper ételek a zöld levelű zöldségek, ezek után következnek a nyers zöldségek és gyümölcsök, majd a különféle magok és babok.
- Tervezd meg egy hétre előre az étkezésed, így nem kerülsz olyan helyzetbe, hogy ne legyen egészséges ételválasztásod.

Ha fáradtságot, vagy betegség kezdetét érzed a testben, akkor arra a legjobb dolog a böjt. Egy rövid böjt megtisztítja a szervezetet és segíti az emésztési tűz helyreállítását.

Táplálkozás alapszabályai

Az eddigiekből már sejthetjük, hogy egészségünk alapja a táplálékunk. Tehát, ha gyógyulni akarunk, - vagy egészségesek akarunk maradni - át kell tekintenünk eddigi táplálkozási szokásainkat, és ahol hiányosságot tapasztalunk, ott változtatnunk kell a cél érdekében.

- A legfontosabb aranyelv, hogy olyan ételeket fogyasszunk, melynek **MAGAS A TÁPANYAG TARTALMA** a kalória tartalmához viszonyítva. Így fedezzük a napi tápanyag igényt, anélkül, hogy fölös kalóriákkal terhelnénk szervezetünket. Ahogy megszokod, hogy magas tápanyag tartalmú ételeket végy magadhoz, egyre kevésbé fogod kívánni az alacsony tápanyag tartalmú ételeket.
- Az optimális táplálkozás második alapelve, hogy **TERMÉSZETES ÉTELEKET** együnk. Az ember természetes környezetében, természetes körülmények között termő, permetezés, műtrágya nélkül, természetes állapotban fogyasztott élelem számít természetesnek. Ebben az állapotban sokkal több vitamint, ásványi anyagot, életfontosságú enzimeket tartalmaz. Ugyanúgy az állati termékeknek - tej, sajt, vaj, tojás - egészséges állatoktól kell származniuk, amelyeket organikusan termelt takarmányon tartanak és nem mesterségesen tenyésztik hormonok, antibiotikumok és mérgező vegyszerek segítségével.
- Harmadik szabály, hogy élelmiszereink **TELJES ÉRTÉKŰEK**, komplettek, finomításmentesek legyenek. Például a Graham-liszt, a barnakenyér, a barnarizs, a krumpli teljes értékű, szemben a fehér liszttel, fehér kenyérrel, fehér rizsszel, krumplipehellyel, melyek nem teljes értékű élelmiszerek. Ezek finomított koncentrált termékek, a fontos tápértéket elvesztették. A teljes értékű ételek azok az egyszerű ételek, amelyek még mindazokat a tápértékeket tartalmazzák, amit a természet beletett, minden vitamint, ásványt, enzimet.
- Negyedik szabály, hogy ételünk **ÉLŐ TÁPLÁLÉK**, és a lehető legfrissebb legyen. A főzés az enzimeket teljesen elpusztítja, az ásványi anyagok a főző vízbe kioldódnak, sok vitamin elbomlik. Lehetőleg sok nyers ételt fogyasszunk, vagy főzés helyett inkább pároljuk, ha főzzük, akkor a főző vizet is használjuk fel. Tehát inkább levest fogyasszunk, ne öntsük ki a hasznos, kioldódott anyagokat. (Kísérleteket végeztek, mely szerint a kizárólag főtt étellel etetett kísérleti állatok rövid időn belül artritist kaptak.) A gyümölcsöket is célszerű nyersen fogyasztani, aszalva tárolni, nem főzve és nem konzerválva. A főzés minden enzimet teljes mértékben elpusztít, ezen felül sok vitamint is kisebb-nagyobb mértékben károsít. A nyers ételeknek tisztító hatásuk van az emésztő és kiválasztó rendszerre. Megelőzik a székrekedést, ami az eltávozni rendelt anyagokból az oldott anyagok visszaszívódásával jön létre, mivel hosszabb ideig tartózkodik a vastagbélben, mint kellene. A visszaszívódott méreganyagok fejfájást, pattanásokat okoznak, vagy lerakódnak a szervezetben.
- **MÉREGMENTES** ételeket fogyasszunk. Ezt saját kertünkben termelt zöldségfélékkel, gyümölcsökkel, vagy biotermesztésből származó élelmiszerekkel érhetjük el.
- **KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND.** Ott a jelen időig elterjedt nézetet kell felülbírálni, miszerint minél több fehérjét kell fogyasztani. Ez nem így van, általában fehérjemérgezésben szenvedünk! Például a kevés fehérjét fogyasztó mormonok között fele annyi sincs a beteg emberek száma. Igaz ők nem fogyasztanak alkoholt sem, és nem dohányoznak. A legújabb kutatások szerint az állati fehérjében szegény, természetes szénhidrátokban gazdag étrend az egészséges. A kiegyensúlyozott étrend nyers gyümölcsökből, zöldségfélékből, dióból,

magvakból, teljes gabonafélékből, tejtermékekből áll. Kiegészítő ételek csírázó magvak, hidegen sajtolt növényi olajok, méz.

- További szabályok, melyek kísérleteken alapulnak, hogy a kismértékű ALULTÁPLÁLTSÁG növeli az élettartamot, csökkenti a degeneratív betegségeket. Tehát, sohase együk degeszre magunkat, a jóllakás előtt kicsivel hagyjuk abba. A tényleges szükségleten felüli táplálék méregként hat a szervezetben, megzavarja az emésztést, bélrenyheséget, gázképződést, tökéletlen asszimilációt és egyéb anyagcserezavarokat okoz. Erjedést és rothadást kelt a belekben és valósággal mérgezi a szervezetet.
- Vásárolj úgy, hogy minden nap megegyél:
- Egy nagy tányér salátát jó sok zöldséggel
- Egy nagy tányér párolt zöldséget valamilyen teljes értékű gabona vagy bab, lencse körettel
- Egy maréknyi magot (kesúdió, dió, mandula, lenmag, napraforgó, tökmag)
- Három darab gyümölcsöt
- Ha ezeket mindennap elfogyasztod, pár napon belül fogod érezni, hogy a feldolgozott és állati termékeket nem kívánod, és már alig marad hely a gyomrodban ezeknek a termékeknek.
- Végül nem csak az fontos, hogy mit eszünk, hanem az is, hogy hogyan. Fontos szabály az ALAPOS RÁGÁS. Célszerű minden falatot 30-szor megrágni, és nyállal alaposan elkeverni. A szénhidrát-emésztésnek már a szájban el kell kezdődnie, különben zavarokat szenved az emésztés. A nyál enzimeinek időt kell biztosítani, és elérést a falat egyre kisebb részeihez is a jó a-anyagcseréhez. Sok ember "nem bírja" a tejet. Nos, ha kipróbálják, hogy a tejet nem isszák, hanem "eszik", azaz kortyonként megforgatják a szájukban, valószínűleg nem okoz többé problémát.
- Fontos még a NYUGODT, DERŰS LÉGKÖR az étkezés során. Szépen terített asztalnál, gyűjtsunk mécesst, vagy gyertyát. Hideg, fázó lábbal se kezdjük étkezni. (Ha ezeket nem tudjuk biztosítani, inkább hagyjuk ki az étkezést.)
- Fontos még ÉTELÜNK HŐMÉRSÉKLETE. Sem a túl hideg (fagylalt) sem a forró étel nem egészséges. Az enzimek és emésztőnedvek csak optimális hőmérsékleten működnek jól. Ha a hőmérsékleti optimumtól eltérünk, a működésük csökken vagy leáll, ami emésztési zavarokat, hurutokat okozhat, felszívódási nehézségek támadnak, és az emésztetlen étel rothadni kezd a beleinkben. Tartsuk be ezeket a szabályokat, akkor az így elfogyasztott étel egészségünket szolgálja.

Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel e?

Ha kiválasztószerveink egészségesek, a napi háromszori vizelés jelzi a helyes folyadékfogyasztást. A vizelet színe se túl világos, se túl sötét, hanem szalmasárga legyen. Szaglószerveink is szolgálnak diagnosztikai adattal, a rossz szagú vizelet, táplálkozási hibát, esetleg egészségi problémát jelez.

A széklet normális sűrűségű legyen, azaz a toalettpapíron alig hagyjon nyomot (mert ez jelzi a táplálék teljes hasznosulását, felszívódását). A teljesen egészséges és helyesen táplálkozó embernél minden étkezés után, az emésztési idő leteltével széklet van. A kellemetlen szagú széklet előnytelen bomlási folyamatokról vagy izgatott, ideges állapotról tanúskodik.

Ha gyakran izzadunk, melegben ödémások a végtagjaink vagy háromnál többször vizelünk, fogyasszunk kevesebb folyadékot. Ha izzadságunk rendszeres és alapos tisztálkodás ellenére kellemetlen szagú, akkor vagy túl erőltettük magunkat, vagy mentális, illetve érzelmi stressznek voltunk kitéve, esetleg gondatlanul főzzük ételeinket, illetve nem megfelelő módon főznek nekünk. Ilyenkor még több légző gyakorlat és lazítás ajánlott.

A lepedékes nyelv, rossz lehelet, emésztési, illetve anyagcserezavarra utalhat. A jógik egy kettőbe tört faággal, egy kisebb fakanállal vagy fém nyelvtisztítóval tisztítják, masszírozzák a nyelvüket. A nyelvgyököt ujjal masszírozzák. Ez jótékony hatással van az egészségre a nyelv reflexogén zónáin keresztül, de derítsük ki és szüntessük meg a tünetek dietetikai okát is.

Ha túlságosan kimerültek, fáradtak, rosszkedvűek vagyunk, és nem tudjuk kialudni magunkat 6-8 óra alatt sem (télen és a szellemi munkát végzőknek 9 óra is megengedett, míg nyáron és fizikai munkát végzőknek jóval kevesebb), akkor változtassunk a jógagyakorlatok időtartamán vagy a gyakorlás intenzitásán, alapmagatartásunkon, reakcióinkon, valamint az étrendünken. Több gabonafélét és az évszaknak megfelelő gyümölcsöt és zöldséget fogyasszunk, és alaposabban rágjunk meg minden falatot.

40 + után

A pubertárs kortól a menopauzáig van egy úgynevezett védő ösztrogén kupola, mely azt jelenti, hogy a nők az ösztrogén miatt sokkal védettebbek egészségügyileg, mint a férfiak.

40 után egy teljes átfogó változás indul el, metabolikus átalakulás, ami a teljes női szervezetet érinti. Már negyvenes évek elejétől érdemes készülni a menopauzára. Az idegrendszerben jelentős változások történnek, sokkal érzékenyebbé válunk a kortizolra, valamint jelentkezhetnek olyan tünetek, mint fáradékonyság, ingerlékenység, alvásproblémák, türelmetlenség. Elkezdődik egy érzelmi libikóka, ahol mint a jó mint a rossz élményeket sokkal mélyebben éljük meg.

Más a stressz küszöb, más a gyulladásos küszöb, más a citokin küszöb. Ha pár kilót felszedünk gyulladás fokozó, mivel a zsírsejtek gyulladás fokozóak, és ebből könnyen kialakulhat leptim és inzulin rezisztencia.

Változtatás kora, aki ugyanazt csinálja mint korábban, sokkal könnyebben betegszik meg. Magas vérnyomás, inzulin rezisztencia, II. diabetes, stroke, szívinfartus, magas koleszterin szint,

Fontos a megfelelő mozgás és izomépítés, mivel 40 után rohamosan veszítjük izmainkat és csökken a csont sűrűség. Ha van elég izmunk, akkor a vércukor és stabilabb lesz, és kisebb a kockázata a metabolikus anyagcsere zavaroknak. Ha nincs elég izom, akkor a csontok is gyorsabban gyengülnek. Minél többet mozogsz annál több energiatermelő mitokondriumod lesz. Mozgás és izom dönti el hogyan öregszel és az egészséget.

Ötszörös változás és változtatás megy végbe a szervezetbe:

- Idegrendszer
- Immunrendszer
- Mikrobiom bél máj
- Haj Bőr Kötőszövet
- Intelligencia, allergia

Fizikailag inzulin érzékenyebbeké válunk, mely hízásban, II. típusú diabéteszben mutatkozhat meg.

A nyálkahártyák elkezdnek kiszáradni, változni a szervezetben mindenhol (gyomor, szem, bélrendszer, hörgők, tüdők, szájjüreg, hüvely).

Változó kori nőknél fontos ösztrogén helyreállítása – szója, lenmag stabilizál, szabályoz, helyreállít. (Ösztrogén progeszteronról van fenn videó a youtubon)

Fehérje kell, mert bontás nagyobb mint építés –növényi fehérje pluszban kell adni. Állati fehérjék lebontásukkor képződő kén hidrogén és ammónia gyulladásfokozó.

Megváltozik éhség jóllakottság egyensúly.

Fontos a hormonális egészség rendbetétele: Pajzsmirigy, mellékvese

Fontos a rossz szokásokat elhagyni. Alkohol, nem alvás, vitamin deficiencia.

Front érzékenység nő.

A reprodukciós energiákat (méh és petefészek működés, működtesse ciklust, ösztrogént termeljen) ezt a nagy energiát átcsoportosítja a regenerálásra. Újra tervezni, újra gondolni és helyreállítani magunkat.

Tippek

Mandula, dió 8 szem ebéd után: teltség fokozó, nagyon magas rost, omega 3, kell bélnek, agynak

Zöldségfélék arányát növelni: Keményítő és keményítő nélküli

Ne smoothie, mert gyorsan felszívódik, hanem minél darabosabb gyümölcs

Vércukor szint stabilizálására almaecet reggelente

Főzelék önmagával sűrítve.

Kenyerek vadkovászos, vagy pirítva, kétszersült, szikkasztott pékárú

Ne koplalni, de kalória csökkentés 500 kalória / gyaloglás vagy jóga

Bőséges vízfogyasztás

Vacsi csökkentése: Inzulin termelődik, ha eszem, ilyenkor segíti zsír raktárak épülését. Ha nem ettem akkor glukagon, mely fogyaszt.

Pajzsmirigy elfárad és csökkenti működését, ezért fontos, hogy csökkentsük kalóriát. Idősebb szervezetben a zsír növelése leptin és inzulinrezisztenciával jár.

Zsír külön életet él, és ösztrogént termel, mely a gyulladásfokozó, daganatos betegségek is. Progeszteron nem termelődik.

Hőhullámok: Hő és Vízháztartás 4 ionon, elektrolit múlik: K (zöldség), Na (só) , Mg (bevitel) , Ca – Felborul elektrolit egyensúly

Magas koleszterin: Napi 2 kiskanál útifűmaghéj sok vízzel, rost, csökkenti koleszterin szintet. Száraz hüvelyesek, dió, halak mind csökkentik a koleszterin felszívódását. Azok a zsírok növelik a koleszterint, amik szobahőmérsékleten szilárdak. 8 héten át zab 15 % - al csökkenti a koleszterin szintet. Az ökörepe kapszula is segíteni tud.

Ha magas a koleszterin érdemes zsírsav panel vizsgálatot készíteni. Néha a fő ok az eltorzult Omega 3 és Omega 6 arány.

Magas koleszterin szintnél fennállhat epe működési zavara is. A rostok, valamint a gyógygombák szépen tudják csökkenteni a koleszterin szintet. Általában IBS nél is magas a koleszterin szint.

Ödémásodik láb, front érzékenység – légnyomás változik, belső vizek változnak – Belső vizeket mozgás során tudja a szervezet beállítani. Ülőmunkánál víz hasba és lábakba kerül. Mozdulás és elektrolit pótlás. Levesek. Leves kocka ital – elektrolit, alaplé + Mg, bőséges víz pótlás.

8 pont: Növelni B vitamin (vízben oldódó, nem lehet túladagolni), növelni fehérje, pro biotikum, csökkenteni szénhidrát, növelni rost, nyomelem, Mg, gyógynövény és növényi kivonatokat.

Csökkenő libidó: Hasúri vérkeringést kell serkenteni. Zsigeri zsír (kortizol has) ami a prosztatára, méh gyulladásfokozó. Csökkenteni ülőmunka. Menopauza után visszafogják vért a nemző szervekhez.

Szív és értágító gyógynövények: Rodiola rosea, Gingo Biloba, Kordicepsz gyógygomba (csökkenti vizserek, vér pangását), fenyőkéreg, arginin, citrulin fehérje

Romló látás: Lutein, zeaxantin, likopin, béta karotin, kolin

Fermentáció: fogyasszunk minél több fermentált ételt. pl. cibere, savanyú leves, kvász,

Emésztési tűz serkentése: Ájurvéda szerint minden betegség arra vezethető vissza, hogy az emésztésünk és kiválasztásunk nincs rendben, felhalmozódnak a méreganyagok a testben.

Nagy jelentősége van az A vitaminnak, a B-komplexnek, a C-, D- és E – vitaminoknak. Legtöbb esetben szükség van kalcium, magnézium és néhány más anyag pótlására.

E vitamin fontos mert stabilizálja ösztrogén szintet. Jó hatású alvászavarok, érzelmi instabilitás, ingerlékenység, szívdobogás és légszomj ellen.

Természetes ösztrogének: répa, szezám, szilva, kékszőlő, lucerna csíra, fokhagyma, lucernarügy, tök, édeskömény, lenmag, lóhere, hererügy, alma, zöldbab, komló, rebarbara, rozs, szója, cékla, fejes káposzta, retek, édesgyökér, meggy, papája, olíva, kukorica, petrezselyem, száraz borsó, uborka, burgonya, jamgyökér.

A – Vitamin • tejtermékek • répa • zöldfélék • zsázsa • petrezselyem • sárgabarack • lucernarügy • pollen Hatásköre • szem • bőr • nyálkahártyák • hóhullámok	B₁ – vitamin • sörélesztő • búzacsíra • dió • rizskorpa és szemes gabona • csíráztatott magvak és rügyek Hatásköre • idegrendszer általában • idegrendszer, érzelmi instabilitás, alvászavarok • szorongás, stressz • depresszió	B₂ – vitamin (riboflavin) • búzacsíra • szemes búza • szója • gomba • dió • sörélesztő • csíráztatott lucernamag • tejtermékek • pollen Hatásköre: • bőr (ráncok, ekcéma) • haj	B₃ – vitamin • sörélesztő • búzacsíra • rizskorpa • csíráztatott magvak és rügyek • tojássárgája Hatásköre • artritisz • idegrendszer (természetes nyugtató) • depresszió és skizofrénia • bőr – tisztító
--	---	--	--

	• isiászideg gyulladás		
B₅ – vitamin • búzacsíra • pollen • élesztő • zöldség • gyümölcs • tojássárgája Hatásköre • asztma, reuma, artritisz • természetes kortizonkiválasztást serkentő • stressz és depresszió ellen • stimulálja mellékveséket	B₆ – vitamin • sörélesztő • búzakorpa • narancs • banán • fejeskáposzta Hatásköre • természetes nyugtató alvászavarok és rémálmok • bőr akné és ekcéma • vizelethajtó • izomenergia • erősíti a fejbőrt	B₇ – vitamin (inozitol) • búzacsíra • sörélesztő • csíráztatott lucernamagok • sárgadinnye • dió • joghurt Hatásköre • koleszterinszint • kövérség ellen • természetes nyugtató • erősíti haját, segít hajhullás ellen	B₈ – vitamin vagy H – vitamin (biotin) • szójacsíra • élesztő • rügyek • tojássárgája • rapadura – teljes nyerscukor Hatásköre • zsíranszorcseré • protein anyagcsere • hajhullás ellen
B₉ – vitamin (folsav) • élesztő • búzacsíra • csíráztatott lucernamag • csíráztatott magvak és rügyek • zöldfélék • gomba Hatásköre • hormonális egyensúly • megtartja természetes hajszínt • szaporítja vörösvérsejteket	B₁₂ – vitamin (cianokobalamin) • tenger gyümölcsei és hal • algák • tejtermék • élesztő • fejes saláta • rügyek • tojássárgája Hatásköre • hormonális egyensúly • hat idegsejtekre (fájdalom és gyulladások) • vörösvérsejtek • javítja haj állapotát	B₁₃ – vitamin (orotsav) • savó • nyers zöldség Hatásköre • segít szklerózis multiplex esetén • regenerálja sejteket	B₁₅ – vitamin (pangámsav) • sárgabarackmag • szemes rizs • csíráztatott magok • sörélesztő Hatásköre • fiatalító • stabilizálja ösztrogénszintet • aktiválja női nemi hormonok termelését • energiát ad • növeli izomerőt • megelőzi szív és érrendszeri problémákat • jó hatású lábadozás esetén
F – vitamin • olajok • telítetlen zsírsavak • avokádó • napraforgómag csíra Hatásköre • koleszterin szint	P – vitamin (bioflavonoid) • narancs • grapefruit • zöld citromfélék • petrezselyem Hatásköre	Vas • algák • káposzta • spenót • zöldség • rapadura – teljes nyerscukor • tojássárgája • cékla	Kálium • algák • zöldség és gyümölcs • avokádó • zöldbab • szárított gyümölcs Hatásköre

	- csökkenti ízületi fájdalmakat - segít cukorbetegség esetén - visszér, aranyér - csökkenti fogínyvérzést - erősíti érfalakat és hajszálereket - ízületi fájdalmak	- szárított gyümölcs Hatásköre - bágyadtság - székrekedés - növeli vörösvérsejtek számát - természetes nyugtató	- eltávolítja felesleges só - vizelethajtó - méregtelenítő
Kalcium - tejtermékek - fejes káposzta - algák - mandula - magok Hatásköre - csontok és fogak - méregtelenítő - természetes nyugtató - segíti ellenállóképességet általában	Lecitin - szójacsíra - nyers zöldség Hatásköre - csontok és fogak - emeli koleszterin oldhatóságát - javítja bőr egészségét - bágyadtság ellen hat	Magnézium - zöldség - méz - dió - szárított gyümölcs Hatásköre - természetes nyugtató - gyulladásgátló - csontok, fogak és haj - vesekő megelőző - rák megelőző	Kén - fokhagyma - hagyma - málna - fejes káposzta - rettek - spenót, zöldség Hatásköre - haj, bőr, körmök - növeli vörösvérsejtek

A menopauza egy teljesen új, életerős és boldog életszakasz eljövételét jelentheti, ha pozitívan állunk hozzá és kellően felkészülünk. A nő pubertás kortól kezdve női hormonjai ingadozásának a rabja. Erre az időszakra megszűnnek a hormon ingadozással járó korszakok, teljesítménye, hangulata stabilá és energikussá válik. Már megvan az anyagi biztonság, helyt állt, mint anya és feleség, teljesítette kötelezettségeit. Ebben az időszakban arra fókuszálhat amit igazán szeretne, és arra, hogy átadja megszerzett bölcsességét a fiatalabb generációknak.