

## Az elsavasodás veszélyei

Napjaink egyik legfenyegetőbb egészségügyi problémája a szervezet elsavasodása. Ez a helytelen táplálkozás, a rohanó, stresszes életmód következménye, ami sejtszinten okoz változásokat, majd észrevétlenül pusztítja szervezetünket, felborítva annak egyensúlyát. Természetesen szervezetünk védekezni próbál, minden tartalékát az egyensúly fenntartására fordítja. Ha túl sokáig tart ez az állapot, tartalékaink kimerülnek, és a savasodás tünetei betegségként jelentkeznek.

### Az elsavasodás veszélyei

Az emésztés során a gyomorból a vékonybélbe jutott savat az epe és a hasnyálmirigy erősen lúgos emésztő nedvei semlegesítik. Az egyéb anyagcsere-folyamat során keletkező savakat a vese próbálja kiválasztani. Ha a sav mennyisége meghaladja a vese kiválasztási képességét, a sav a kötőszövetekben tárolódik, és később, lassan ürül ki a vesén keresztül.

Ha szervezetünk nem képes a lassú eltávolításra, semlegesítésre, a sav a kötőszövetben és a porcokban tartósan raktározódik, így minden sejtszintű tevékenységet és funkciót akadályoz. Normális esetben a vér pH-értéke 7,365, amit szervezetünk mindenáron törekszik ezen az értéken tartani. Legvégső esetben a sav semlegesítése érdekében a csontokban, porcokban és a fogakban található ásványi anyagokat használja fel, vonja ki.

Az elsavasodást az okozza, hogy egyre több savképző élelmiszert, sok húst és húskészítményt, sajtot, édességet, finomított cukorból,

lisztből készített élelmiszert, alkoholt, kávéfogyasztunk. Emellett csökkent a bázikus élelmiszerek bevitel, a zöldségek, gyümölcsök, magvak fogyasztása, ami szintén az elsavasodásnak kedvez. A kényelmes életmód, a fizikai munka háttérbe szorítása, a kevés mozgás következtében csökken a savkiválasztás. Sajnos kevesen vannak, akik rendszeresen sportolnak, pedig a sport nagyon fontos a savkiválasztás szempontjából.

A felsorolt állapotok visszafordíthatók, ha odafigyelünk a helyes táplálkozásra, minél több lúgosító élelmiszert fogyasztunk. Kerüljük

a túlzott hús-, alkohol-, kávé-, finomítottcukor-, valamint lisztfogyasztást! Tanuljunk meg kezelni a stresszhelyzeteket meditációval, jógaival, rendszeres testmozgással, lazító fürdők, örömet okozó testi és lelki gyakorlatok elsajátításával! Nagy segítséget nyújthat a megfelelő étrend-kiegészítők fogyasztása, melyek tárháza egyre szélesebb.

A kiválasztásnál figyeljünk arra, hogy csak a bevizsgált, bizonyítottan megbízható és hatásos szereket vegyük meg!

### Elsavasodásról árulkodó tünetek

Elhízás-túlsúly, állandó fáradtság, emésztési zavarok, gyomorsav-túltengés, bőrkiütések, allergiás megbetegedések, gyors öregedés, ízületi betegségek, korai érlemezésedés.

#### ELHÍZÁS

Az egyik legszembetűnőbb változás, hiszen szervezetünk a savtúltermelésre a zsírszövetek szaporodásával reagál. Ezzel óvja nemes szerveinket a savmaró hatásaitól. Megfontolandó, ha lúgosítunk, akkor nem lesz szervezetünknek szüksége a zsírra. Az eredmény tehát – fogyás!

#### FÁRADTSÁG

Talán az egyik legfőbb tünet és a leggyakoribb panasz. A savas közegben csökken az ásványi anyagok és a fehérje felszívódása, mely akadályozza a sejtek újratermelődéséhez és az energiatermeléshez szükséges összetevők bevitelét. A szervezet hihetetlen erőfeszítésekre kényszerül, ennek következménye az állandó fáradtság – reggel, alvás után is fáradtan ébredünk –, valamint az állóképesség hiánya.

#### BŐRTÜNETEK

Testünk a savaktól a bőrünkön keresztül is próbál megszabadulni, ezért elsavasodás esetén bőrkiütések és bőrelváltozások jelentkeznek. A szervezetünk védőrétegen megjelenő allergiák többsége a felhalmozott mérgeanyagok – emésztetlen, nagyobb fehérjemolekulák, aminosavak – ellen irányult válaszreakció.

Az emésztőrendszer helyreállításával és enzimetápia alkalmazásával az allergiás tünetek nagymértékben enyhíthetők.

Dr. Davaadorj Selenge  
belgyógyász szakorvos

## Mit együnk megfázás ellen?

### Mit együnk megfázás ellen

Decemberre az immunrendszerünk már annyira elerőtlenedik, hogy megbetegszünk, ha nem tudjuk visszafordítani a működéséhez szükséges anyagokat. Pajzs hiányában elsősorban a légúti megbetegedésektől, a megfázástól, és az influenzafőltől félhetünk. Sokan talán elégnék érzik, ha szednek valamilyen multivitamin készítményt, ám az egészség megőrzéséhez ez nem elégséges.

### Természetesen

A gyümölcsök egészségmegőrző hatásáról valószínű, már mindenki hallott. A vadon termővel különösen érdemes foglalkozni, mert természet közele, tiszta állapotban lévő esszenciák, s a kereskedelmi gyümölcsökkel ellentétben nem kezelik őket vegy-



szerekkel, gomba és baktériumölő szerekkel. A sor elejére kíváncsnak a régebben nagy becsben tartott erdei gyümölcsök, a fekete berkenye, a csipkebogyó, a som és a kökény. C- és E-vitaminokban gazdag, magas vas és foszfortartalmú gyümölcsök; a kökény vértisztítóként is ismert méregtelenítő, de mind a négy testőr remek immunerősítő, javítják a szervezet ellenálló képességét.

Rögtön utánuk következnek a homoktövis bogyója. Már az ókorban, elsősorban Tibetben, a szervezet ellenálló képességének növelésére használták. A négy testőrhöz hasonlóan flavonoidokat tartalmaz, rákellenes, antioxidáns hatású. Az áfonyát is említhetnénk, ám ezt nagyon drágán mérik, s helyette az olcsó berkenyével is egészségesre ehetjük magunkat. Ehetnénk, de a kereskedelmi rendszernek köszönhetően az üzletekben általánosabbak a C-vitaminban gazdag citrusfélék és a kivi, ezért, ha ősszel nem gondoskodtunk a vadon termők beszerzéséről, most csak a boltiakra hagyatkozhatunk. A tél során ezek is végig segíthetnek rajtunk; serkentik az anyagcserét, a szervezet méregtelenítő folyamatait. De a héjukkal vigyázzunk, ne fogyasszuk el.

### Fűtő táplálékok

Télen nem csak az immunrendszerünk aktiválására, de a szervezetünk felmelegítésére, a meghűlés kezelésére és a hurut oldására is szükségünk lehet. Megfázás esetén a legtöbben forró ételeket kívánnak, s ezért ilyet is kell, hogy kapjanak. A zöldségekben gazdag sovány csirke- vagy tyúklevés évszázadok óta bevált megoldás, a chilis hagymaleveshez hasonlóan. Utóbbi antibiotikus és gyulladásgátló hatású leves, elkészítése könnyű, gyorsan tállalható. A fokhagymaleves is mindent tud, amit egy megfázás elleni levesnek tudnia kell. A forró, könnyű zöldséglevések is bevethetők meghűléskor. A keleti emberek hagyománya szerint a mungóbablevés is remek ellenszere a vírusos és bakteriális fertőzéseknek. Csatába dobhatók még a fűszerekből, gyógyfüvekből készített levesek, a kaporleves légúttisztító, a gyömbérleves remekül roborál.

Bár ellentmondásosnak tűnik, hogy valaki beteg, de majd meghal a jó falatokért, még sincs ebben semmi meglepő. A szervezet szeretné beszerezni a működéséhez szükséges anyagokat; éheznek ezekre. Amint megkapja, mozgósítani tudja őket a betegséggel szemben. De azért inkább többször együnk kevesebbet, mint egyszerre sokat, s csak könnyű, zsír- és szénhidrátszegény, enzimgazdag ételeket fogyasszunk.

Vácsi Gábor

Forrás: Ideál Életmódmagazin

# Indiai kurkuma (Curcuma domestica)

### Leírás és előfordulás:

a nemzetség közel 40 tagja a trópusi Ázsiában honos. Fontos fűszer-, festőnövények. A közönséges kurkuma vagy turmerik történelmi idők óta termesztett és használt növény, valószínűleg indiai eredetű. Húsos, hengeres vagy hosszúkás tojásdad, 1 méter hosszú, vízszintesen nőző gyöktörzse belül élénk-sárga, aromás illatú. Levelei 50 cm hosszúak, szegletes - lándzsásak. Leveles szára csúcsán nyíló arasznyi virágzatában a sárga virágokat halványzöld vagy rózsás fellevelek kísérik. A kurkumák a trópusi erdők félárnyékos, ligetes helyein nőnek.

### Felhasznált részei:

gyöktörzs a gyökerekkel (*Curcumae longae rhizoma*, *Curcumae xanthorrhizae rhizoma* - Ph. Hg.!, Ph. Eur. 4, =radix).

### Főbb hatóanyagok:

illóolaj és kurkuminoidek (sárga vagy narancssárga színanyagok, legfontosabb a kurkumin).

### Főbb hatások:

gyulladáscsökkentő, epehajtó, májvédő, szélhajtó, gyomor-erősítő, antioxidáns, tumorelles és koleszterinszint-csökkentő.

### Ajánlott napi adagja:

a gyöktörzsből 1,5-3,0 gramm, ill. azzal egyenértékű kivonatot.

### Felhasználás:

epehólyag-gyulladás, epehólyag műtéti eltávolítása után jelentkező tünetegyüttes, ízületi gyulladás, menstruációs panaszok, asztma és pikkelysömör kezelésére, különféle összetett készítmények alkotórészeként. Rendszeres fogyasztását szív- és érrendszeri betegségek, vagy potenciális szívbetegségek (erős dohányosoknak, kórosan magas koleszterinszinttel bíró) a rizikófaktorok hatásának csökkentésére ajánlják, ill. olyanoknak, akik rákkeltő hatású anyagokkal dolgoznak (például vegyi üzemekben). Helyileg (külsőleg) alkalmazva bőrfertőzések, ízületi gyulladás, pikkelysömör és ekcéma esetén javasolják használatát.

Az ázsiai konyhaművészetben a kurkuma az egyik legfontosabb élelmiszer színezék és fűszer, a curry-fűszerek nélkülözhetetlen alapanyaga, gyakori fűszere a rizs-, a lencse- és halételeknek.

Illóolaja a keleti típusú parfümök egyik illatkomponense.

### Figyelmeztetések:

epeutak elzáródása esetén használata ellenjavallt a gyökérdrogok használata. Alkalmazása ritkán allergiás reakciókat válthat ki. A kurkumát rendszeresen nagy adagokban fogyasztóknak óvakodniuk kell a hosszabb ideig tartó napozástól, mert fényérzékenységi reakció alakulhat ki.

### Megjegyzés:

Az indiai kurkuma mellett a jávai kurkuma (*Curcuma xanthorrhiza* /=*xanthorrhiza*/ Roxb.) gyökere gyöktörzseit is gyűjtik.

