

## Karcsúsító falatok

Az alábbi tápláló falatok erősítik a csontokat, megelőzhetnek egyes krónikus betegségeket, javítják a látást, még az elmét is tisztán tartják. De azt tudta-e, hogy bizonyítottan segítenek leadni a kilókat?

### Fekete bab

Egy csésze fekete babban 15 gramm fehérje van, de más fehérjeforrásokkal szemben zsírt nem tartalmaz.

### Zab

A zab gazdag rostban, így egész nap teltségérzetet biztosít. Fél csészeben 4,5 gramm ún. rezisztens keményítő is van, ami serkenti az anyagcserét és zsírégető hatású.

### Avokádó

Igaz, hogy zsírt tartalmaz, de ez az egészséges, egyszerűen telítetlen zsírsavak közé tartozik. Napi fél avokádó, és eltűnik a deréktáji zsír.

### Lazac

Sovány fehérjét tartalmaz, sajnos, kevesen fogyasztanak eleget belőle.

### Kék áfonya

Öregedés ellen is hatásos, de egy csészényi mindössze 80 kalóriát tartalmaz, és 4 gramm rostot, így kiváló fogyókúrához is.

### Brokkoli

Ákár nyersen, akár főve, ez a kiváló keresztesvirágú zöldség rákmegelőző hatásáról ismert, de mivel rostban gazdag és kevés kalóriát tartalmaz, nagyszerű fogyókúrás étel is.

### Barna rizs

Egészségesebb, mint a fehér rizs a rezisztens keményítő tartalma miatt.

### Bor

A szőlő héjában található resveratrol nevű antioxidáns megakadályozza a zsír lerakódását.

### Grépfrút

Ha semmi mást nem változtat is az étrendjében, az étkezések előtt fél grépfrút hetente fél kilótól megszabadítja.

### Vörös bab

Adagonként több mint 5 gramm rostot és fehérjét tartalmaz, magas a rezisztens keményítő tartalma is.

### Mandula

A diófélék közül legjobban segíti a fogyást.

### Körte

Egyetlen körtében megtalálja a szükséges napi rostmennyiség 15 százalékát, de csak akkor, ha a héjával együtt fogyasztja.

### Zöld tea

Hidratál, ami teltségérzetet okoz, így könnyebb a fogyás, antioxidáns tartalma miatt pedig zsírégető hatású.

### Lencse

Kiváló fehérje- és rostforrás, megtalálható benne a rezisztens keményítő is.

### Banán

A zöldséges héjú banán serkenti az anyagcserét, valamint keményítőt tartalmaz.

### Tojás

Nem kell félni a koleszterintől, bizonyított, hogy nem emeli meg a rossz koleszterin szintjét, viszont sok fehérjét tartalmaz, ami étvágycsökkentő.

### Keserű csokoládé

Lassítja az emésztést, ezért kevésbé érezzük magunkat éhesnek a következő étkezéskor. Egészséges zsírokat is tartalmaz.

### Narancs

Minimális kalóriát tartalmaz, de igen gazdag rostokban, ami teltségérzetet okoz.

### Burgonya

Igaz, hogy magas a szénhidrát-tartalma, de telítettsé-

gérzést okoz, valamint gazdag rezisztens keményítőben is.

### Fehérbab

Hasonlóan a vörös babhoz, ez is kiváló forrása a rostoknak és a rezisztens keményítőnek.

### Sajt

A friss kecskesajt és a feta sajt zsírégető hatású zsírsavakat tartalmaz.

### Csicsriborsó

Fél csészényiben 2 gramm rezisztens keményítő van, gazdag rostokban, fehérjében és egészséges zsírookban is.

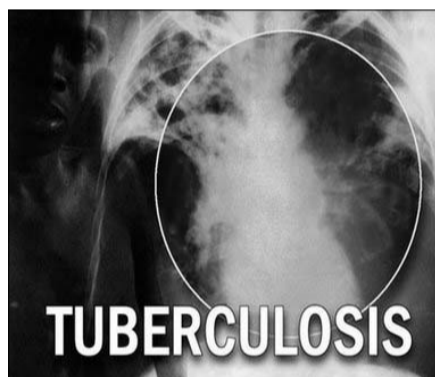
### Árpagyöngy

Rost- és rezisztens keményítő-tartalma miatt ideális fogyókúrás eledel.

## C-vitaminnal elpusztították a gyógyszer-rezisztens tbc-t

Amerikai tudósoknak sikerült laboratóriumi körülmények között elpusztítani a gyógyszerrezisztens tuberkulózist okozó baktériumot. Felfedezésük elvezethet a súlyos betegség kezelésének új formájához.

Share on iwiv Share on facebook Share on twitter More Sharing Services



A Yeshiva Egyetem Albert Einstein Orvosi Iskolájának szakemberei a Nature Communications című tudományos folyóiratban tették közzé tanulmányukat kutatásaikról.

A tbc-t egy baktérium, a Mycobacterium tuberculosis okozza, amely tönkreteszi a tüdő szöveteit, cseppfertőzéssel, a levegőn keresztül is terjed. Szakértők szerint egy aktív tbc-s páciens 10-15 további embert fertőzhet meg évente. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint 2011-ben 8,7 millió ember fertőzött meg TBC-vel. A gyógyszerrezisztens tbc egyre nagyobb problémát jelent: világszerte 650 ezer ember szenved multidrogrezisztens tbc-ben (MDR-TB), akiknek 9 százaléka gyógyszerrezisztens tbc beteg (XDR-TB) - olvasható a Live Science tudományos hírportálon.

A multidrogrezisztens tuberkulózis legalább két elsővonalszintű antibiotikummal szemben ellenálló, míg az XDR-TB ezen felül még legalább két további antibiotikummal szemben.

Az Einstein Orvosi Iskola tudósai akkor fedezték fel a C-vitamin "pusztító hatását", amikor azt vizsgálták, miként vált a tbc-baktérium ellenállóvá az elsővonalszintű antibiotikummal, az isoniazid hatóanyaggal szemben. William Jacobs mikrobiológus professzor és kutatócsoportja kutatásai során felfigyelt arra, hogy a C-vitamin olyan redukáló szerként lépett fel, amely előidézte a szabadgyökök termelődését. Ezek a szabadgyökök pusztították el a tbc-baktériumot, sőt még annak gyógyszerrezisztens törzsét is, amely kezelhetetlen az olyan hagyományos antibiotikumokkal, mint az isoniazid.

"Egyelőre csak kémcsőben voltunk képesek erre, és nem tudjuk, hogy ez a folyamat működik-e az emberi szervezetben vagy az állatokéban. Ez egy nagy tanulmány lehetne, mivel vannak olyan tbc baktériumtörzsek, amelyek ellen nincsenek gyógyszerek, és tudom, hogy laboratóriumban képesek vagyunk elpusztítani ezeket a törzseket C-vitaminnal" - idézte Jacobs professzort a BBC hírszolgálatának honlapja.

A C-vitamin nem drága szer, széles körben elérhető, és nagyon biztonságos a használata. Ez a kutatás megmutatott nekünk egy új mechanizmust, amelyet felhasználhatunk a tbc elleni harcban - tette hozzá a professzor.

A tuberkulózis kezelése a normál, nem rezisztens törzsek esetében is hosszadalmas folyamat, a pácienseknek legalább hat hónapig erőteljes antibiotikumokat kell szedniük. Sokan nem is fejezik be a kezelést, ami fontos tényezője a gyógyszerrezisztens törzsek terjedésének.

## Szegfűszeg(fa) (Syzygium aromaticum)

### Leírás és előfordulás:

10-15 m magasra növő, örökzöld fa, felfelé álló hajtásokkal. Leveli csupaszok, fényesek, bőrszerűek, szélesek, kihegyezettek, aromás illatúak. A levelek fiatalon lazacvörösek, később élénkzöldek. Virágai a hajtások csúcsán laza fürtökbe rendeződnek. A virágbimbók eleinte fehérek, később megvörösödnek, 12-15 mm hosszúak, 3-5 mm szélesek, a porzók színe sárga.

### Felhasznált részei:

a ki nem nyílt virágbimbó (*Caryophylli flos* - Ph. Hg. VII., Ph. Eur. 4.) és a bimbókból kinyert illóolaj (*Caryophylli aetheroleum* - Ph. Hg. VII., = *Caryophylli floris aetheroleum* Ph. Eur. 4.).

### Főbb hatóanyagok:

illóolaj (eugenol fő alkotórésszel) és cserzőanyagok.

### Főbb hatások:

a virágbimbóké összehúzó, fertőtlenítő és szagtalanító; az illóolajé antimikrobiális, érzéstelenítő, gyulladáscsökkentő, általános és idegrendszeri tonizáló.

### Ajánlott napi adagja:

1-5 % illóolajat tartalmazó kivonat, szájölögetésre.

### Felhasználás:

a szárított bimbót forrázatok és kivonatok formájában szájjápoló és emésztésjavító készítmények alkotórészeként; az illóolajat szájuégési fertőzések és gyulladások, mandulagyulladás, hasmenéssel járó bélfertőzések, ill. húgyúti fertőzések kezelésére, valamint kozmetikai készítmények (elsősorban szájjápolók) összetevőjeként és parfümök illatanyagaként.

A szárított bimbókat különféle édességek (pl. mézes sütemények), tejjel készült ételek, kenyerek és kompótok ízesítésére használják, illata hozzá tartozik a karácsonyi ünnepek hangulatához.

A szegfűszeg kivonatát ízkiegészítőként alkalmazzák a likőrpárbán az édes és keserű italok íz- és illatharmóniájának kialakításához. Illóolaját fűszeres likőrök ízkiegészítőjeként használják fel.

### Megjegyzés:

az illóolaj a nyálkahártyát közepeesen, a bőrt enyhén irritálja.



Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L. M. Perry  
Image processed by Thomas Schoepke  
www.plant-pictures.de

