

10 dolog, amiért a kávé érdeemes letennünk

A kávé jó vagy rossz nekünk? Nagyon sok ellentmondó vélemény létezik. Az előnyeit és a hátrányait ugyanúgy elemzik. Tehát a kávé egy forró téma, megosztja az embereket. A témában a média sem segít bennünket. Egyáltalán nem egyértelmű, hogy a kávé miatt közelebb kerülünk az orvosi kezeléskehez vagy épp ellenkezőleg, a kicsattanó egészség fontos alkotója. *Nem csoda tehát, hogy a kávézók csak megvonják a vállukat miközben a reggeli feketéjüket fogyasztják.*

Sokan állítják, hogy kávé nélkül képtelenek lennének egy napjukat végig csinálni. Ha nem isszák meg a reggeli dózist, akkor már a munkába sietve elalszanak. Ugyanakkor vannak olyan emberek, akik szintén nagyon elfoglaltak és mégsem kávéznak.

Egészségünk szempontjából az egyik legfontosabb, hogy a vércukorszintünkre figyeljünk. Kerülni kellene az olyan élelmiszereket, amik felborítják a vércukorszint egyensúlyunkat. *A kávé egy hihetetlenül erős gyűjteménye a biológiailag aktív összetevőknek. Nagyon erős és messzemenő hatása van a szervezetre. Ezért erős drogként kell tekinteni a kávéra.* A kávébabnak csak egy-két százalékát teszi ki a koffein, amiről oly sok kutatása folyt már. A kávé többi összetevőjének hatását az emberi szervezetre még csak mostanában kezdték el felfedezni.

Nézzünk meg 10 okot, hogy miért nem ajánlatos a kávé fogyasztani:

– A koffein növeli a stressz hormon szintet a testben. A stressz miatt növekedni fog az inzulin szint. Az inzulin pedig fokozza a gyulladást, amitől aztán pocskul érzi magát az ember.

– A koffeinre való rácsokás csökkenti az inzulin érzékenységet. Ez megnehezíti a sejtek számára, hogy megfelelően reagáljanak a vércukorszint változásra. A magas vércukorszint az artériák romlásához vezet, és növeli a szív- és érrendszeri megbetegedés veszélyét.

– A szüretlen kávéban található meg a legtöbb antioxidáns, de így kerülhet be a szervezetbe a legtöbb diterpén is. *A diterpén növeli a vér koleszterin szintjét (LDL).*

– A kávéban klorogénsavak találhatóak, amik késleltetik a glükóz felszívódását a belekben. Ez egy előny, de sajnos ezekről a savakról az is kiderült, hogy növeli a homocisztein szintet. Ez pedig fokozza a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét.

– A kávé erősen savasít, megzavarja az emésztést, gyomorégést okozhat és a bélflórában is egyensúlytalanságot teremthet.

– *Függőséget okoz.* Kérdezd meg egy kávézós ismerőst, hogy milyen érzés, amikor nem iszik kávé egy hétig. A története kísértetiesen hasonlítani fog a drogfüggők elvonókúráira.

– *A kávéhoz kötődő kiegészítések sem egészségesek.* A kávé ritkán isszák tisztán. Általában kerül bele tej vagy tejszín, cukor, esetleg hab a tetejére. Ezek a kiegészítők sokszor nem egészségesek.

– A kávé ivók vizeletében megemelkedik az 5-HIA szerves sav és komponense a szerotonin.

Ez azt jelenti, hogy az agyukban a szerotonin szintézis túlságosan alacsonnyá válhat. A szerotonin szükséges a normális alváshoz, bélműködéshez, jó hatással van a hangulatra és az energiaszintre. *Vagyis ez egy ördögi kör: kávé iszik, hogy éberebb legyen, jobb legyen a hangulat, de a kávé rontja az alvást és a hangulatot.*

– A kávézók vizeletében megfigyelhető a fontos ásványi anyagok magas szintje (kalcium, magnézium, kálium). Ezzel *felborulhat a test sav-bázis egyensúlya,* ami súlyos szövődémenyekhez vezethet.

– *A kávé alkotórészei rossz irányba befolyásolják a máj méregtelenítő folyamatait.* Így a gyógyszeres kezelések hatása is változik – nem előnyére.

Ha még mindig úgy gondolod, hogy a kávéról nem lehet leszokni, akkor gondold át ismét. Hagyd, hogy a szervezeted a saját üzemanyagával menjen! Lassan kezd el csökkenteni a kávé adagjaidat és figyelj meg milyen szépen helyre áll a szervezeted egyensúlya!

Hogyan kerülheted el az elvonási tüneteket?

A legnagyobb kávéfogyasztóknak a legmagasabb a méreganyag szintjük. Ezért számukra a legnehezebb a leszokás is. Az elvonási tünetek szerencsére csak 3-4 napig vannak jelen. Ennek ellenére a fokozatos leszokás a javasolt eljárás.

Bizonyosodj meg arról, hogy *naponta legalább 6-8 pohár tiszta vizet iszol.* A reggeli kávé helyett pedig igyál langyos vízbe facsart citromlevet.

Ha vizet iszol, akkor lehetőleg fordított *ozmózisos eljárással szűrt vizet igyál.* Mindenképp kerülj a műanyag palackokban árult ásványvizet. Ha mindenképp ásványvizet iszol, akkor üvegeset igyál.

A fejfájás megelőzése érdekében meg kell győződni arról, hogy a belek tiszták. Ha hajlamos vagy a székrekedésre, akkor előbb a beleket kellene rendbe hozni. Ehhez kérjél orvosi segítséget.

Ha fáradt vagy, akkor *aludj többet.*

Egyél meg reggel és este 1000mg C-vitamint.

Sportolj! A napi 30 perc séta is jó, de mozogni mindenképpen szükséges. A sport is segít a fáradtság legyőzésében.

Sokan kávéznak a rendszeres étkezés helyett. *Ha éhes vagy, akkor egyél valamit és ne engedd a vércukorszintet túl alacsonyra esni.* Egy marék dió, mandula vagy tökmag is megteszi, de jó lehet a főtt bab vagy egy kis hal.

Igyál napi 1-3 csésze zöld teát. A benne lévő kis adag koffein nem fog ártani, ellenben a magas antioxidáns tartalma gyógyítani fog.

Szaunázz.

Lassíts! A stressz és a túlhajszoltság nagyon jól kezelhető meditációval. Megnyugtat és erősíti az immunrendszert.

Vezess naplót, amiben leírod a tüneteidet. Meglátod milyen minőségi különbség lesz az energiaszintedben kávé nélkül.

Kerüld a finomított cukrokat, a finomított liszteket, az alkoholt, a tejtermékeket és minden függőséget okozó anyagot.

Tudom, hogy ez nehéz dolog, de biztos lehetsz benne, hogy a tested és a lelked megköszöni, ha megteszed.

Forrás: Dr. Hymanúú Lőrincz Balázs <http://blog.egeszsegetmod.hu> - 2015. február 3.

Maghéj nélküli tök (Stájer olajtök) (Cucurbita pepo)

Leírás és előfordulás:

egyéves, lágy szárú, hosszú indát nevelő növény. Gyökere erőteljes, mélyen hatol a talajba. Serteszőrökkel sűrűn borított hajtása (indás szárra) üreges, 3-5 m hosszú, felálló vagy futó. A száron szórta elhelyezkedő levelei nagyok, hosszúnyelűek (a nyelek szőrözöttek, rajtuk szúrós képletek találhatóak), ötkaréjúak, élénkzöld színűek. Tölcsérszerű virágaik egylakiak, egyivarúak, élénksárgák. A nővirágok rövid, a hímvirágok hosszú kocsányúak. Sárga vagy sárgászöld kabaktermése többnyire gömbölyű, benne néhány száz, lapított, tojásdad alakú, 1-2 cm hosszú, 8-10 mm széles mag található, melyet hártyszerű héj borít.

Felhasznált részei:

a mag (*Cucurbitae peponis /flavae/ semen - Ph. Hg.!*) és a magból hidegen préseléssel kinyert zsíros olaj (*Cucurbitae oleum*).

Főbb hatóanyagok:

a főként olaj-, linol- és linolénsav észtereket tartalmazó magvak a zsíros olaj mellett szterinek, ?-tokoferol és szelént is tartalmaznak.

Főbb hatások:

féreghajtó és gyulladáscsökkentő.

Ajánlott napi adagja:

10 gramm mag, 1-2 gramm zsíros olaj.

Felhasználás:

a magokat és a magolajat tartalmazó készítményeket prosztatagyulladás, prosztatata túltengés és a prosztatata jóindulatú daganatának kiegészítő kezelésére, ill. az utóbbit kozmetikai készítmények vivő- és hatóanyagaként.

