

A Green Család újdonságairól



Előző cikkeimben ígértem, hogy részletesen ismertem a GREEN „VITAMIN CSALÁD” összetételét. Különös öröm ért. A gyártó cég kémikusai, gyógyszerészei újabb kutatási eredményeket tudtak gyakorlatban is megvalósítani.

Az elmúlt négy hónapban megismerkedtünk a helyes táplálkozással, a vitaminok jelentőségével, az ÚJ KOMBUCHÁVAL. Nagyszerű cikket olvashattak Füleki Mária főorvosnőtől is a helyes életmódról, a betegségek legyőzéséről! Sok magyar embernek jó lenne komolyan venni a javaslatait.

Ismerkedjünk az új termékekkel!

GREEN HELENA +

Az egyik kedvencem nemcsak nekem, hanem a családnak, ismerőseimnek is. Miért? Mert a zöldzab mikrokristályos cellulóz tartalma miatt sokkal jobb lett a vitaminok hasznosulása, a felesleges salakanyagokat, emésztetlen fehérjéket, szénhidrátokat „megköti” anélkül, hogy a vitaminok is csapdába esnének.

Diétás cukorbetegeknek különösen ajánlom! [II. típusú diabetes (cukorbetegség), mely diétával és gyógyszerekkel, helyes életmóddal kordában tartható. A Green Helenában lévő zöldzab rendszeres fogyasztása a gyógyszerek mellett 2-3 mmol-lal tudja csökkenteni a vércukrot! Az omega zsírsav (linolsav) tartalma, ami a növény 7-8 %-át teszi ki javítja a sejtek cukorfelhasználását, mert a sejtmembránok (sejtfalak) szerkezetét regenerálja. (természetesen a diétát is BE KELL TARTANI)]

Étkezés előtt ½ órával, napi 3x1 tbl javasolt a betegeknek. Összetétele változott! ZÖLDZAB, CÉKLA, LUCERNA, LENMAG, CSÍPÓS PAPRIKA, MAGNÉZIUM STEARÁT, ISOMALTÓZ, TALKUM, Karboxi metilcellulóz-natrium.

Összes CH (szénhidrát) tartalma: 1 tablettának 0,28 gr, ezért INZULINOS ÉS DIÉTÁS CUKORBETEGEK IS EGYARÁNT FOGYASZTHATJÁK. Hosszú távon javítja a sejtek, különösen a vörösvértestek glucose felhasználását, (természetesen a diétát is be kell tartaniuk!).

ZÖLDZAB (Avena sativa)

Már az ókorban is természetették energia és vitamin tartalma miatt. Embernek, állatnak egyaránt kiváló táplálék.

Gyomorrontás után a zabkása kúra kiváló (régóta megfigyelés).

A zöld növény értékes gyógyszer is.

Avenin a hatóanyaga, mely magas B vitamin tartalmú, így az anyagcserét, központi idegrendszer működését segíti. Régebben otthon is készítették a zöldzab-ból 'ivólét'. 4-5 zöld növény szárát összeaprították, melyre meleg vizet öntöttek, 2-3 percig állni hagyták, majd leszűrés után mézzel, mazsolával, szőlőlével keverve itták.

Hatékonyasága a virágzás idején a legjobb.

A ZAB fogyasztásának gyógyhatására az 1980-as években figyeltek fel és ekkor kezdődtek a kutatások is. B vitamin tartalma a bőrhámsejtek „anyagcseréjét”, regenerálódását is segíti. A sejtfalak működésének helyreállításával, és oldható rosttartalmával a vér kóros koleszterin szintje is javul. Minden nap rendszeresen kellene fogyasztanunk zabból, árpából, búzacsírából készített ételeket. A nyugati országokban a fogyasztása nagyobb hazánknál. A háború előtt itthon is nagyobb területeken természetették, csak az 50-es években csökkent a fogyasztása.

A BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE, AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSE AZ ÉLET EGYIK LÉNYEGES RÉSZÉ KELLENE, HOGY LEGYEN!

CÉKLA (Beta vulgaris crassa)

Évezredek óta ismert növény. Már 4000 évvel ezelőtti újkőkorszaki leletek között is megtalálták. A táplálkozás fontos része volt. Csak a mai úgynevezett modern időkben teszik félre és legfeljebb savanyúságnak fogyasztják!

Egy magyar kutató Németországban az 1960-as években számos daganatos betegének ajánlotta rendszeres fogyasztásra a nyers reszelt, céklát és a sajtolt levét. Napi 10 dkg-t ajánlott. Nagyon jó eredményeket ért el. A cékla hatóanyaga a festékanyaga az antocián, ún. flavonoid vegyület, amely ma már ismert rákellenes vegyület. Gyökfogyó, sejtlegzést segítő, így az immunrendszer sejtjeinek rákellenes működését erősíti.

Ezt a hatást csak fokozza, hogy a hagymán kívül a céklának van a legnagyobb SZILÍCIUM tartalma. Ez a nyomelem szintén a sejtlegzésben, rákellenes működésben vesz részt. A fenti kiváló hatásán kívül rendkívül jó vaspótló

folytatás a következő oldalon

természetes táplálék. Régi megfigyelés, hogy rendszeres fogyasztásával javul a vashiányos vérszegénység, mert összetett nyomelem tartalma (Cu, Zn, Mg, Ca, Fe, Co) miatt jobb a biohasznosulása, felszívódása. Rosttartalma az emésztést is fokozza. Naponta kellene fogyasztanunk!

LENMAG (Lini semen)

A Linum usitatissimum szolgáltatja a gyógyászatban is fontos magot.

Hatóanyagai: magja 3-6 % nyálkát (galakturon és mennuronsav), táprétege 40 % zsíros olajat tartalmaz, melynek fő alkotói - a régebben F vitamin/Linol, linolen és arachidonsav azaz - újabb nevének omega 3 zsírsavak.

Alkalmazása külsőleg és belsőleg egyaránt ismert. Külsőleg: Reuma ellenes borogatás és meleg párákötés.

Belsőleg: ételekbe, kenyérbe sítve segíti a jó bélmozgást, de öröve omega zsírsav tartalma jobban szívódik fel és hasznosul. Az egyik legfontosabb omega zsírsav, mely az idegrendszerben és a szemideghártyában (retinán) található a legnagyobb mennyiségben. Minden életkorban létfontosságú, hogy omega zsírsavakhoz jussunk. Ez hazánkban az általános táplálkozásban alig ismert, még az egészségügyi képzettségű dolgozók sem tudják. Ezek a zsírsavak nyers tengeri halakban, pisztrángban, kis mennyiségben spenótban, kicsit nagyobb mennyiségben a ligetszépe olajában és nagy mennyiségben lenmagolajban található. A dió olaja 5%-ban tartalmazza.

Az omega zsírsavak minden sejt sejtfalának felépítésében részt vesznek.

Hiányakor, vagy rossz felszívódás esetén minden sejt működése csökken, hiszen a sejtfalak (membránok) működése sérül! Fokozódnak a fertőzések (immunsejtek), allergén sejtekből a károsító anyagok hamarabb ürülnek ki, így allergiás tünetek is jellemzik a hiányát. Bőr (ekcéma) és légúti (hurutok) tünetek is gyakran előfordulnak.

Kiváló érelmeszesedés gátló, ha rendszeresen fogyasztják. Izületek működésénél is fontos (savós hártyák) „alapanyag”.

A vérzés alvadás rendszerben oly fontos vérlemezkék egyensúlyáért is ez a zsírsav felel.

EZEN TÉNYEZŐK MIATT LÉTFONTOS LENNE A NAPI RENDSZERES FOGYASZTÁSA A MEGELŐZÉS SZEMPONTJÁBÓL IS!

LUCERNA

Vadon termő és termesztett fajtája is ismert. Fontos takarmány, de a népi gyógyászatban is régóta használják. Az eddig megismert összetevőin kívül tudjuk azt, hogy virágzatából vonják ki a hatóanyagot, mely vitamint, glikozidát, cseranyagot, aszparagint (aminosav) tartalmaz. Illóolaja jó baktériumölő hatású.

Teáját máj és epebántalmaknál, cukorbetegségben, valamint izületi és reumás fájdalmak esetén alkalmazzák. Levele, szára porrá őrölve kiváló rostanyag. Javítja a bélműködést.

PAPRIKA (Capsicum annum)

(Törökbors, Spanyolbors, Kertibors, Pogánybors)

Étkezésre és fűszerezésre egyaránt használható. A burgonyafélék családjába tartozó egyéves növény. Hazája Közép-Amerika, hazánkba 1750 táján került. A meleg nap-

fényes időt és az öntözést kedveli. Szeged és Kalocsa környékén termesztik a legnagyobb területeken. A csipőstől a nem csipősig sok változata ismert.

Hatóanyaga: csipősanyaga a Capsaicin, mely a termés hólyagcsáiban található. Ezen kívül A, B, C vitaminokat, rutint, illóolajakat, zsírsolajat (ez a magban van) is tartalmaz. Hatóanyaga a capsaicin enyhe hajszaértágító. A vitaminokat már korábbi számainkból megismerhették.

Magnézium stearát, Talkum (Ca tartalmú): természetes ún. kötőanyagok a tableta készítéséhez.

Iso-maltóz: a növényi alkotók keményítője.

Karboxi-metilcellulóz-natrium: a növényi rostok cellulóza.

Az összetevők egymással szinergizmusban (együtthatás mely egymás hatását erősíti) segítik az emberi szervezet egészséges működését. A ZAB és LENMAG omega zsírsav tartalma a ZAB rostjainak köszönhetően kiválóan szívódik fel! Így nemcsak betegségekben, de az alaptáplálkozásban is fontos szerepet kellene, hogy betöltsön! Egészséges felnőtt embernek vitamin és nyomelem hiányoknál 3x1, kiegészítőként legalább napi 2x1 tbl javasolt.

Gyermekeknek: 1 éves kortól 2 éves korig porrá törve gyümölcscsel javasolt 2x tbl.

2-4 év között 3x tbl 4-6 éves korig 2x1 tbl javasolt. Fölötte komoly vitaminhiányoknál 3x1 tbl is fogyasztható. (Gyermekeknél figyelembe kell venni a Capsaicin tartalmat is. Nem mindenki reagál egyformán erre. Ezért mindig kicsi adaggal kell kezdeni !)

Alaptáplálékként a gyermeknek naponta legalább kétszer javasolt. Hazánkban a táplálkozásban a rostbevitel nagyon alacsony! Ezen sürgősen kellene javítani !

KISMAMÁKNAK VITAMIN ÉS OMEGA ZSÍRSAV TARTALMA MIATT MÁR A TERHESSÉG ELSŐ HÓNAPJAITÓL KÜLÖNÖSEN AJÁNLOTT AKÁR 3x1 TBL IS.

Természetes hatóanyagai jól szívódnak fel, nincs túladagolási veszély, és nem tartalmaz a napi szükségletnél több vasat, nyomelemet. Már terhesség előtt is javasolt, hisz a szervezet nagy feladat előtt áll és sokszor komoly hiányállapotokkal lesznek a nők kismamák és akkor sokkal nehezebb pótolni a hiányt, mint előtte!

MÁR EMLÍTTEM TÖBBSZÖR: A BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE A LÉNYEG, AMI SOKKAL OLCSÓBB, MINT A BETEGSÉGEKET KEZELNI.

A pontos tájékoztatás, egészségnevelés minden egészségügyi dolgozó feladata lenne! Ezt már gyermekkorban el kellene kezdeni a helyes életmód, viselkedés, tudás átadásával a családokban is!

Önök, természetes növényi hatóanyagú termékek forgalmazásával foglalkozók is sokat tudnak tenni a tájékoztatásért, hisz olvassák a cikkeket, lelkesen tanulnak és előbb vagy utóbb célt érünk.

A tanuláshoz-tanításhoz kívánok jó egészséget, kitartást, lelkesedést!

A következő számokban újabb Green termékeket ismeretek.

Tisztelettel:

Dr. Mészáros Zsuzsanna
A POTE Oktató Háziorvosa