

ROBERT O. YOUNG PH.D.

SHELLEY REDFORD YOUNG

A *pH* CSODA
FOGYÁS



KÉMIAI EGYENSÚLYÁNAK HELYREÁLLÍTÁSÁVAL
TEREMTSE MEG AZ IDEÁLIS TESTSÚLYT!

A pH CSODA bestseller szerzői

DR. ROBERT O. YOUNG
és
SHELLEY REDFORD YOUNG

A pH Csoda fogyás

TEREMTSE MEG TESTE KÉMIAI EGYENSÚLYÁT,
ÉRJE EL AZ IDEÁLIS TESTSÚLYÁT!

Ajánlás

„Az univerzum középpontjában dobog egy szerető szív, ami a legjobbat kívánja mindenkinek. De nekünk is kötelességünk megtenni mindent azért, hogy előmozdíthassuk embertársaink intellektuális, spirituális és érzelmi fejlődését. Azok, akik ezt értik, s akik érzik magukban a késztetést, annak ellenére folytatják munkájukat, hogy az esélyek ellenük dolgoznak. Azért élnek, hogy szolgáljanak.”

Ezeket a mélyen szántó gondolatokat a néhai Fred Rogers fejtette ki, aki sokunkat tanított meg arra, miként nőjünk fel, s legyünk képesek szeretni és szolgálni másokat. Miközben Mr. Rogers szavait fontolgatjuk, észre kell vennünk, hogy nincs nagyobb öröm és boldogság, mint az, ha szolgálhatjuk az istenünket, a családunkat, a barátainkat és mindazon testvéreinket, akik körülvesznek bennünket itt, a Földön. Mi is úgy véljük, hogy azért élünk, hogy szolgáljunk - maga az élet arról szól, hogy jobbat tegyünk mások életét, és hogy megszabadíthassuk őket a testi, lelki, érzelmi kötelékektől. Azt valljuk, hogy ez a mi küldetésünk, s bízunk benne, hogy egyszer egy igazságosabb, jobb és szeretetteljesebb világban élhetünk majd. Erre tanított minket Jézus, amikor a Földön járt - hogy teljes odaadással szeressük és szolgáljuk Istent, és szeressük és szolgáljuk társainkat is.

Életünk most a szeretet és a szolgálat jegyében telik, épp ezért mindenekelőtt Istennek ajánljuk e könyvet, aki életet adott nekünk, s okot arra, hogy éljünk, szeressünk és szolgáljunk. Másodsorban gyermekeinknek, Adamnek, Ashley-nek, Andrew-nak és Alexnek, vejünknek, Matthew-nak és unokánknak, Charlee-nak, akik kedvességükkel, szeretetükkel példát mutattak nekünk. Végül pedig azoknak a gyerekeknek és felnőtteknek ajánljuk e könyvet, akik megtapasztalták a kövérség kétségbeejtő, reménytelen és fájdalmas állapotát. Legyen ez a könyv a remény és gyógyulás olajága!

Adassék meg nekünk, hogy mindenekelőtt önzetlenül szerethessünk, s ezután - és csak ezután - jöjjön el a fizikai, érzelmi és spirituális gyógyulásunk, amit kövessen a családunk, a közösségünk, a nemzetünk gyógyulása, s végül az egész világé!

Köszönetnyilvánítás

Úgy hiszem, a „*A pH Csoda fogyas*” című kötetünkben sikerült Shelley-vei közösen lefektetnünk néhány olyan spirituális alapelvet, melyek meghatározó hatással lehetnek és lesznek az ön életének minőségére, s melyek valóban szabaddá tehetik önt, hogy hitben, reményben, örömeiben és boldogságban gazdag, szeretetteljes életet élhessen. Segítségükkel megszabadulhat a súlyfeleslegétől és a betegségeitől. Ezt a munkát nem a világtól elvonultan, s nem egyedül végeztük el. Rengetegen járultak hozzá tehetségükkel s idejükkel e könyv megszületéséhez.

Mindenekelőtt, köszönet és hála illeti Mennyei Atyánkat, aki megáldott minket, s megengedte számunkra, hogy lássuk az igazságot s elmélyítsük tudásunkat. Lehetővé tette számunkra, hogy megosszuk ezeket a spirituális alapelveket a családjainkkal, barátainkkal, s a Földön élő többi testvérünkkel, hogy mindenki gazdagodhasson általuk, még az állatok és a növények is.

Köszönet és hála szeretett gyermekeinknek, Adamnek, Ashley-nek, Andrew-nak és Alexnek, akik mindvégig támogattak minket abban, hogy másokat szolgáljunk, holott ez tőlük vont el minket, e munka miatt maradtunk sokszor távol az otthonunktól.

Ismét szeretnénk köszönetet mondani a XIX. század legkiemelkedőbb tudósának, Antoine Bechampnak a munkásságáért, s utolsó, „*A vér: a harmadik anatómiai elem*” című művéért.

Az ő élete és munkássága megerősített minket a hitünkben, hogy a helyes ösvényen járunk, mely elvezet bennünket az Élet fájához. Őt is hála illeti, amiért világszerte ezreknek tudtuk jobbá tenni az életét.

Köszönet az űkapámnak, Brigham Youngnak, akinek több mint száz éve elhangzott szavai rámutattak az anyag valódi természetére: „Anyagot nem lehet se teremteni, se elpusztítani, csak összerendezni, vagy szétzilálni.” Ennek az alapvető gondolatnak a megértése tette lehetővé, hogy végül

megfigyelhettem és dokumentálhattam az anyag biológiai átalakulását egyik formából a másikba, úgy mint vörösvérsejtből baktériummá vagy élesztőgombává, illetve fordítva.

Szeretnénk megköszönni a Warner Books Kiadónak, s főként a szerkesztőnknek, Diana Baroninak, hogy hittek bennünk, s volt bátorságuk kiadni ezt a könyvet, ami nem csak egy a sok fogyókúrás kötet közül: határozottan forradalmi, mégis alapvető ismereteket tesz közzé az egészséges, betegségtől mentes, karcsú test eléréséről és megtartásáról.

Köszönet illeti szerkesztőnket, Coleen Kapkleint is, aki gondosan átfésülte szavainkat, s lehetővé tette, hogy mindenki megérthesse és alkalmazhassa a saját életében ezeket az elveket.

Köszönjük ügynökeinknek, Richárd Hűlnek és Greg Linknek, hogy ennyire elkötelezetten, s ekkora bizalommal dolgoztak azért, hogy az üzenetünk minél több testvérünkhöz eljuthasson, s minél többen élvezhessék a pH Csoda életmód program jótékony hatását.

Hálás köszönet Glen Ezekielnek, e hű barátunk, aki minden lehetséges módon segítette munkánkat - fogadd mélységes hálánkat!

Szeretnénk köszönetet mondani Jason Moore-nak és Corrine Brandinek, akik segítettek összeállítani a könyvben publikált, lenyűgöző kutatási anyagot, aminek segítségével dokumentálni tudtuk és bemutathattuk a vér biológiai transzformációját, s azt, hogy az élet egyetlen sejttel kezdődik s végződik, az erytrocitával. Hogy a nagy római császárt, Marcus Aurelius Antoniuszt idézzük: „Semmi se képes oly hatalmas erővel tágítani az elmét, mint az, ha szisztematikusan és az igazsághoz hűen vizsgáljuk meg mindazt, amit az élet elénk tár.” Fogadjátok végtelen hálánkat, amiért önzetlenül s ekkora elkötelezettséggel támogattatok minket s mindazokat, akik világszerte azon igyekeznek, hogy jobban éljünk, s egészségesebben étkezzünk és gondolkodjunk.

Hálások vagyunk mindazon túlsúlyos vagy kórosan sovány, beteg és fáradt embertársunknak, akik remélték, hogy van megoldás, és hitték, hogy

a pH Csoda életmód program lesz az. Bátran belevetették magukat a programba, elkötelezték magukat mellette, hogy egészségesebbek, fittebbek, energikusabbak lehessenek, és megváltoztatták a szokásaikat s étrendjüket aszerint, ahogy azt a könyv javasolja. Ők demonstrálták, hogy igenis, meg lehet szabadulni a betegségektől és a súlyfeleslegtől, el lehet érni az egészséges, ideális testsúlyt, s aki akarja, újra szabadon, teljes lelkesedéssel élheti az életét - köszönet érte mindannyiuknak! Azok, akik elolvassák a kitartásukról, türelmükről, hitükről és elszántságukról szóló történeteket, erőt meríthetnek példájukból. Ezek a történetek, és a tudat, hogy *senkinek* sem kell a kövérséget, a fáradtságot és a betegséget választania, rengeteg életet megváltoztathat, s számosat meg is menthet. Megtanítottak minket arra, hogy a betegeskedés az újra és újra meghozott döntéseink eredménye; s ugyanígy, az egészség sem valami, ami az ölnünkbe pottyan - meg kell szereznünk azt. Mindannyiuknak köszönjük, hogy ékesen példázták a pH Csoda életmód program működőképességét.

Elismerés illeti azokat a tehetséges szakácsokat is, akik részt vettek a második pH Csoda receptversenyünkön. Az, hogy ilyen önzetlenül törődnek másokkal, lehetővé tette, hogy most újabb izgalmas és ízletes ételekkel gazdagítsuk lúgosító étrendünket. Köszönjük, hogy megosztották velünk konyhai mesterműveiket! Szeretnénk köszönetet mondani a pH Csoda életmód központban dolgozó munkatársainknak is, név szerint Brocknak, Matthew-nak, Richárdnak, Ednának, Donnának, Ashley-nek és Katie-nek, hogy elkészítették, megkóstolták és kiválogatták a győztes recepteket. Külön köszönet Ashley Young Lisonbee-nek és Donna Downingnak, amiért a recepteket előkészítették kiadásra, s azért, hogy új ételeket is kitaláltak.

Hálás köszönettel és szeretettel,

Dr. Róbert és Shelley Young

Tartalom

1. FEJEZET Elhízott nemzedék	11
2. FEJEZET Nem a zsír, hanem a savak	25
3. FEJEZET Mi köze ehhez a vérnek?	39
4. FEJEZET Válasszon egy diétát - bármely divatos diétát -, és én megmutatom, hogy miért van még mindig elhízva (És miért beteg. És fáradt.)	55
5. FEJEZET Ön az, amit megiszik!	69
6. FEJEZET Barátunk, a háj	91
7. FEJEZET Gondolkodjon fogyásban!	113
8. FEJEZET Étkezzen helyesen, éljen egészségesen!	131
9. FEJEZET Alapvető étrendkiegészítők	161
10. FEJEZET Mozogjunk!	179
11. FEJEZET Hét lépés az ideális testsúly eléréséhez	223
12. FEJEZET Együnk!	247
Recept-index	251
Referenciák	385

Elhízott nemzedék

*Az új gondolatok elfogadtatásához meg kell várunk,
míg a tudósok egy generációja kihal, s helyét átveszi az új generáció.*

MAX PLANCK, Nobel-díjas fizikus

Kezdjük egy kis matematikával! Hány kilótól kellene megszabadulnia ahhoz, hogy elérje az ideális, egészséges testsúlyát? 5-től? 15-től? 50-től?

Akármi is a válasz, szorozza meg négygel!

Maximum ennyi napra lesz szüksége ahhoz, hogy elérje az ideális súlyát, ha követi a pH Csoda életmód programot. Jól érti. Ha az úszógumi 7 kilós, akkor kevesebb mint egy hónap alatt leadhatja - de az is lehet, hogy fele ennyi idő alatt. 45 kiló a súlyfeleslege? Attól is megszabadulhat örökre hat hónap alatt - de még az is megtörténhet, hogy elég lesz hozzá 3 hónap. Nem pusztán egy diétát kínálunk, hanem egy komplett életmód programot. És a dolog működik. Még senkit nem hagyott cserben azok közül, akik alkalmazták ezeket az alapelveket. Ezrek és ezrek érték el vele az ideális testsúlyukat, *minden áldott nap* átlag negyed-fél kilótól szabadulva meg - és nem híztak vissza. Azért vagyunk itt, hogy eláruljuk: ön is képes rá.

Sejtettük, hogy a „45 kiló 90 nap alatt” gondolata felkelti az érdeklődését. Hiszen pont azért tartja kezében ezt a könyvet, mert az amerikaiak kétharmadához hasonlóan - ami 120 millió embert jelent - ön is túlsúllyal küzd, amitől szeretne megszabadulni. A nők vagy a férfiak azon nagy százalékához tartozik, akik folyamatosan próbálnak lefogyni. Az elhízás mára már világméretű járvánnyá nőtte ki magát - s egyre csak terjed. De így

is Amerika „büszkélkedhet” a legkövérebb nemzet címmel. Kövérebbek vagyunk, mint valaha - a statisztikák nem hazudnak.

Minden harmadik amerikai túlsúlyos, holott tíz évvel ezelőtt még csak minden negyedik volt az. A túlsúlyos amerikaiak közel fele a hivatalos meghatározás szerint is el van hívva - azaz, 20 százalékkal többet nyomnak, mint az ideális testsúlyuk, illetve több mint 15 kilogrammal súlyosabbak az egészségesnél. Az *American Sports Data* (Amerikai Sport Adatbázis) által készített felmérés kimutatta, hogy minden kilencedik amerikai férfi több mint 125 kg, a nők közül pedig minden hatodik éri el a 100 kg-ot. A *National Institutes of Health* (Nemzeti Egészségügyi Intézet) adatai szerint 1960 és 2000 között megduplázódott az elhízottak száma, s erre a növekedésre nagyrészt a 90-es években került sor. 2040-re jóformán mindegyikünk elhízott vagy minimum túlsúlyos lesz, ha nem változtatunk az életvitelünkön. Ez a probléma egyre csak nagyobb lesz. Például az amerikai gyerekek 15 százaléka túlsúlyos vagy elhízott. Ez 9 millió gyereket jelent, és másik 7 millió „veszélyeztetett” - ahhoz képest, hogy 1980-ban még csak 5 százalékról volt szó. A túlsúlyos gyerekek pedig sokkal hajlamosabbak túlsúlyos felnőtté válni, mint normál súlyú társaik. A *Centers for Disease Control* (CDC - Betegség Felügyeleti és Megelőzési Központ) jelentése olyan kutatásokat idéz, amelyek kimutatták, hogy 80% annak a valószínűsége, hogy a túlsúlyos tinédzserek felnőttként is túlsúlyosak lesznek.

A CDC szerint mára az elhízás lett a második leggyakoribb halálok az amúgy megelőzhető haláleseteket tekintve. Az elhízáshoz köthető halálesetek száma felülmúlja a drogok, az alkohol, valamint a fegyver- és motorbalesetek által okozott haláleseteket együttvéve.

2003-ban az elhízáshoz kötődő orvosi kiadások 75 milliárd dollárra rúgtak. Ahogy egyre kövérebbek vagyunk, egyre nagyobb az esélye a szívproblémák kialakulásának, a cukorbetegségnek, a cukorbetegség okozta komplikációknak, az ízületi gyulladásnak, az epeköveknek, a veseelégtelenségnek, a magas vérnyomásnak, a stroke-nak és a rák bizonyos fajtáinak, hogy csak néhányat említsünk a számtalan halálos kimenetelű következmény közül. De még azoknak is érdekében áll ennek a járványszerű elhízásnak a megfékezése, akik maguk nem túlsúlyosak. Egy felmérés szerint, amelyben a CDC

is részt vett, évente 39 milliárd dollár - azaz fejenként 175 dollár - megy el az adófizetők pénzéből a különböző egészségügyi programokon keresztül az elhízással kapcsolatos egészségügyi problémák kezelésére.

Mi az oka ennek a járványnak? Lehet, hogy az a rengeteg egymásnak ellentmondó táplálkozási tanács, amivel elárasztanak minket a TV- és rádiócsatornák, a könyvek és a média úgy általában. Lehet, hogy az ellenkezője, azaz az információk hiánya: nem kapunk tanácsot a háziorvosainktól. A CDC által 2000-ben elvégzett felmérés kimutatta, hogy az orvosoknak körülbelül csak a 40 százaléka tanácsolja azt túlsúlyos betegeinek, hogy fogyjanak egy kicsit. Tehát rosszabb a helyzet, mint 1994-ben, annak ellenére, hogy ma kövérebb az ország, mint annak idején volt. Pedig azoknál a pácienseknél, akiknek az orvosa fogyókúrát javasolt, közel háromszor nagyobb a valószínűsége annak, hogy valóban tesznek valamit, mint azoknál, akikkel nem beszélt erről az, aki kezeli őket. De talán nem is olyan meglepő, hogy az orvosok hallgatnak. Nagyon keveset tanulnak a táplálkozásról - s annak a kevésnek a nagy része is használhatatlan információ.

Tehát lehet a járvány oka az is, hogy az orvosok egyszerűen nem ismerik fel, hogy valaki túlsúlyos, amikor látják az illetőt, vagy ha fel is ismerik a dolgot, sem hozzák fel a témát a pácienseik előtt. Egy Baltimore-ban végzett tanulmány, melyet 2002-ben publikáltak az *American Journal of Medicine* hasábjain, kimutatta, hogy az orvosok egynegyede nem jegyzi fel a betegek súlyproblémáit. (A páciensek érzékeléséről sem állíthatnánk, hogy példamutató: a túlsúlyos betegek 21 százaléka tartotta normálisnak a súlyát, holott 22 százalékuuk kifejezetten el volt hízva.)

Az tisztázatlan kérdés, hogy mennyi odafigyelés segítene a problémán, mivel mindaz, amit az orvostudomány kínál az elhízás elleni küzdelemben, hosszú távon nem hoz kielégítő eredményt. Hosszú évek óta azt sulykolják belénk, hogy együnk kevesebbet és mozogjunk többet, az elhízottak száma mégis megháromszorozódott.

Két lehetőség áll előttünk. Elkezdhetjük csóválni a fejünket, hogy mennyire cserbenhagyott minket az egészségügyi rendszer, vagy felelősséget

vállalhatunk a saját súlyunkért és egészségünkért. Gratulálok! Azzal, hogy elkezdte ezt a könyvet olvasni, ön a második utat választotta. Lehet, hogy meg fog lepődni, mi mindennel találkozik ezen az úton.

Amerika kövérebb, mint valaha, s minden évvel csak egyre kövérebb lesz, mivel eddig megtévesztett bennünket egy alapvető félreértés azzal kapcsolatban, hogy miként és miért halmoz fel zsírt a szervezetünk. A téves nyomokra és zsákutcákra koncentráltunk. Nagyrészt figyelmen kívül hagytuk ennek a járványnak a valódi okait. Ez a könyv helyrehozza ezt a hibát, és egy egyszerű programot kínál, amelynek segítségével az olvasó megoldhatja a saját túlsúlyának problémáját.

A LÚGOSSÁG JELENTŐSÉGE

Ebben a könyvben én (Róbert Young) azt a radikális elvet fejtém ki, miszerint a testünk számára az a legfontosabb, hogy a savas helyett inkább egy lúgos közeget tartsunk fenn benne - s hogy ennek az egyensúlynak a létrehozásával a test elengedi a fölöslegessé váló zsírs sejteket, mégpedig örökre.

Tulajdonképpen az ideális testsúly eléréséhez - és megtartásához - arra van szükségünk, hogy rengeteg jó minőségű, egészséges zsiradékot fogyaszszunk, és főként zöld zöldségeket együnk. A legnagyobb titok azonban abban rejlik, hogy mit *iszunk*, s ez a könyv megmutatja, hogy a test megfelelő hidratálása - még hozzá nem is akármilyen vízzel - mekkora változást jelenthet. Ezek azok az elvek, amelyeket a *A pH Csoda fogyasztás* kifejti, s amelyeket sehol másutt nem talál meg. Ez a könyv megad egy hét lépésből álló egyszerű programot, ami pontosan leírja, hogy miként érheti el az ideális súlyát a pH Csoda módszerrel.

Ezenkívül most először osztok meg itt egy *pH Csoda edzéstervet* is, ami jó kiegészítő étkezési szokásaink átalakítása mellé. Áthelyezzük a hangsúlyt a kalóriaégetésről arra a dologra, ami valóban fontos a fogyás szempontjából: a megfelelő pH-egyensúlyra. Ugyancsak ez az első alkalom, hogy közzétesszük a feleségem (e könyv társszerzője), Shelley által összeállított

menüterveket, amelyek nagy segítséget nyújthatnak a fogyókúra során. A könyv végén ízetesebbnél ízetesebb új recepteket talál majd.

A pH Csoda című könyvben leírt elméletre építve - ami megmutatta, hogy miként és milyen nagy mértékben befolyásolja a sav-bázis egyensúly az egészségünket -, ez a könyv kifejezetten a fogyásra koncentrál. Bárki megmondhatja, aki valaha is küszködött a súlyával, hogy egy egészséges és végleges megoldás a felesleges kilókra felér egy valódi csodával.

Lehet, hogy önnek is volt már kudarcélménye, amikor valamelyik, ma divatos diétát követte. Lehet, hogy ön egyike a sok millió embernek, akik kipróbálták az Atkins, a Zóna, a Weight Watchers (pontszámolásos), a South Beach (Déli Part) diéta, vagy a több tucat egyéb program valamelyikét, amelyek zsúfolásig megtöltik a könyvesboltok és útszéli árusok polcait. Ha így van, akkor minden bizonnyal ismer néhányat ezeknek a programoknak a korlátai közül. A 4. fejezet mélyebben taglalja, hogy e divatos programok végül miért nem működnek. Még a legjobb esetben is (amikor valaki valóban lefogy), nagy az esélye annak, hogy visszahízza a leadott kilókat - meg még plusz párat -, mivel csak a tünetekkel foglalkozott, és nem oldotta meg a mögöttük rejlő okot. De ha sikerül is valakinek megtartania az elért súlyát, a győzelem akkor is csak egy illúzió: lehet, hogy vékonyabb lett, ám nem biztos, hogy egészséges is.

IGAZOLTEREDMÉNYEK

Van jobb módszer. Világszerte több ezer ember él, akik a program hatékonyságának a bizonyítékai - élő, lélegző pH csodák. Immár 15 éve figyelem ezeket a fantasztikus eredményeket. Ennek ellenére, amikor eldöntöttem, hogy egy könyvben osztom meg másokkal a sikereik titkát, úgy éreztem, szükség lesz egy kontrollált tanulmányra, amelyben számszerűsíthetjük az eredményeket. Hamarosan rá is térek e tanulmány eredményeinek részleteire, de egyelőre legyen elég annyi, hogy a programban részt vevő 27 alany összesen 625 kg-ot fogyott - átlagosan közel 25 kg-ot fejenként - 12 hét alatt. Átlagban több mint negyed kilót fogytak minden áldott nap; és a résztvevőknek közel a 15 százaléka fél kilót, vagy még annál is többet fogyott naponta.

Számos erősen elhízott embernek sikerült megszabadulnia a súlyfeleslegétől, de nem csak nekik származott előnyük a programból. Azoknak is sokat segített, akiknek csak 5-10 kilogrammot kellett leadniuk. A könyvben más férfiak és nők történeteit is olvashatják majd, akik ugyancsak lefogytak *A pH Csoda fogyás* segítségével, s megtapasztalták egyéb jótékony hatásait is. Rajtuk keresztül megismerhetik az elméleten túl a valóságot is - valódi emberek történeteit csökkenő vérnyomásról, koleszterinről és vércukorszintről, illetve makacs betegségek eltűnéséről azzal párhuzamosan, hogy elérték az ideális testsúlyukat. A könyv számos „előtte és utána” fotót is bemutat. Ezer szó sem lenne elég leírni azokat a drámai változásokat, amiket ezek a képek egy szempillantás alatt nyilvánvalóvá tesznek: azt, hogy ez a program képes átalakítani bárki életét.

Vegyük például Sharlene-t! Ugyanúgy, mint a többi fantasztikus férfi és nő esetében, akikkel együtt dolgoztam, s akiknek a történetét most közreadom, Sharlene-nek is a saját szavait idézem:

Amikor a mérlegen a tű a 150 kg fölé kúszott, leugrottam, és soha többé nem voltam hajlandó megmérni magamat. Vagy elismerni, hogy milyen kövér is lettem. Mostanában ébredtem rá, hogy annak idején, amikor a legnehezebb voltam, nem is engedtem, hogy lefotózzanak. Felnőtt koromban végig 135 kg körül mozgott a testsúlyom. Amikor elértem a 150-et, azt már nehezen tudtam elviselni.

Kipróbáltam szinte minden létező diétát, beleértve az Atkins, a South Beach, a Zóna, a Weight Watchers, a vércsoportdiétát, a szénhidrátfüggetlen programját, és még sok másikat. Barátokkal fogadtunk, hogy melyikünk tud hamarabb megszabadulni 15 kilótól (valaki más vitte haza a 100 dollárt). Majdhogynem vegetáriánus lett belőlem - lehet, hogy én voltam a világ egyetlen kövér vegája? De ha most visszagondolok rá, szinte kizárólag szénhidrátot ettem. Mivel nem ettem húst, tejterméket és tojást, hát tésztával, krumplival és rizsszel töltöttem tele magam. Kétszer annyit ettem, mint a férjem, és mégis éhes maradtam. Azt gondoltam, hogy fehérjehiányom lehet.

Korábban már kétszer is sikerült leadnom 50 kilót, de mindig fáradtnak és betegnek éreztem magam, és azonnal visszahíztam az egészet - plusz még pár kilót. Most már tudom, hogy annak idején azokat a diétákat átmenetinek

Sharlene előtte



Sharlene utána

szántam, míg kezelem a problémát, holott a tartós fogyáshoz az életstílusomat kellett volna véglegesen átalakítani. De a Weight Watchers program során egy dolgot megtanultam: „élni kell”, nem „belehelni”.

A (végső!) súlyleadási kalandom akkor kezdődött, amikor a munkahelyemen csatlakoztam egy Weight Watchers programhoz. A heti találkozónak és a számonkérhetőség érdekében bevezetett mérlegeléseknek köszönhetően elkezdtem fogyni. Csak nem elég gyorsan. Egészen addig, amíg nem találkoztam a pH Csoda programmal, s ki nem próbáltam. Tulajdonképpen kombináltam a megadott elveket a Weight Watchers pontrendszerrel - és végre fogyni kezdtem, méghozzá gyorsan! Alig hat hónap alatt leadtam 80 kilót.

Úgy érzem, teljesen új ember lettem. És ha jól sejtem, úgy is nézek ki. Nemrég összefutottam egy régi barátommal, akivel öt éve nem találkoztunk. Rá kellett jönnöm, amikor felém nyújtotta a kezét, hogy nem ismer fel. Amikor szóltam neki, hogy már találkoztunk - „én vagyok az, Sharlene” -, majdnem elájult. A barátaim szerint egészen megfiatalodtam. Tényleg nagyon jól érzem magam. Több élet van bennem és élénkebb vagyok, mint az elmúlt tizenöt évben bármikor.

Most 70 kiló vagyok, és egy dekát sem szedtem vissza. Semmi hasznát nem veszem már az 58-as méretű ruháimnak. A teljes ruhatáramat le kellett cserélnem 38-asra!

Vagy itt van Dávid:

Nyolc hónappal ezelőtt a lelkem mélyén tudtam, hogy nagy bajban vagyok. A testem kezdett lerobbanni, és éreztem, hogyha nem teszek valamit azonnal, akkor megfogok halni. Zsákszámrá szedtem be az antibiotikumokat az évek során. Koffeinnel és cukorral tartottam magam ébren, majd vény nélkül kapható altatókkal próbáltam elaludni.

Végül abbahagytam, hogy másokat okoljak vagy a génjeimet, és úgy döntöttem, hogy változtatok az életvitelemon. De nem magára a fogyásra koncentráltam. Ugyanis tudtam, hogy az összes tünetem (mint a savak visz-

David előtte



David utána

szabófogése, azaz a re/lux, a prosztatagyulladás, az aranyér, az allergiák, a depresszió, az erős szívdobogás, a mellkasi fájdalmak és az ízületi fájdalmak, hogy csak néhányat említsek) a sovány embereknél is előfordul. Úgy fogtam fel a dolgot, hogy a kövérség csak egy a számtalan jel közül, ami mind-mind azt mutatja, hogy nem vagyok egészséges, azaz, hogy egészségtelenül élek.

De amikor tényleg változtattam, amikor az egészségre koncentráltam, amikor feladtam azt az álmom, hogy majd a csodapírulák megoldják a dolgot helyettem, és amikor több megközelítési mód kombinációját kezdtem el használni egyszerre (ittam a zöld italt, helyesen étkeztem, elkezdtem mozogni, pozitívan gondolkodni és másokat segíteni), akkor nyolc hónap alatt leadtam 50 kilót. Az összes tünetemtől megszabadultam, az életet pedig kifejezetten élvezem.

Hogy számszerűsíthessük az eredményeket - amelyekre ez a program a tapasztalataink szerint képes -, egy 12 hetes tanulmány keretében megfigyeltem 13 nőt és 14 férfit, akik korábban különböző divatos diétákkal próbáltak lefogyni. A programban részt vevők mindegyike kipróbált már egy vagy több fogyókúrát, de tartós eredmény nélkül. Nem egy esetben még olyan tünetek is kialakultak náluk, amelyek sokkal súlyosabbak, mint az egyszerű kövérség: magas vérnyomás, magas vércukorszint, vagy megnövekedett koleszterinszint. (Egyre jobban elsavasodtak a cukrokban és fehérjékben gazdag diétáktól.) Korábban egyik résztvevő sem érte el soha az ideális testsúlyát, akármilyen keményen próbálkozott is.

Ezúttal mindenki a súlyának megfelelő mennyiségű - azaz 15 kilónként 1 liter - lúgos vizet ivott meg (lásd az 5. fejezetet) minden áldott nap. Étrendkiegészítőket szedtek: pH cseppeket és porított zöldségeket (a vízbe keverve - lásd a 9. fejezetet), egészséges olajokat, szójacsírárt és Montmorillonite agyagot (lásd a 9. fejezetet) fogyasztottak, illetve béltisztító gyógynövény-készítményeket. Ezenkívül minden nap ugráltak 15 percet trambulínon (lásd a 10. fejezetet), vagy heti öt alkalommal gyalogoltak, úsztak, esetleg kocogtak 30 percen át. Azok számára, akik 25 kg vagy kevesebb súlyfelesleggel rendelkeztek, a program első két hete „folyékony lakomából” állt (lásd a 11. fejezetet), ami viszont három hétig tartott azoknál, akiknek több mint 25 kilót kellett

i. FEJEZET

leadniuk. Mindegyik résztvevő kapott egy 21 napos menüt - ahhoz hasonlót, amit a könyv 12. fejezetében írunk le - és egyéb recepteket, amiket a teljes, 12 hetes program alatt használhattak. Azt tanácsoltuk nekik, hogy a szokásos három nagyobb étkezés helyett 6-9 kisebbet iktassanak be a nap során.

Mindenki naplót vezetett arról, hogy mit evett és mit ivott, milyen kiegészítőket szedett, illetve milyen testgyakorlást végzett, és milyen hosszasan. Továbbá mindenkiről készült fotó, és mindenkit lemértünk a 12 hét legelején és végén, hogy egyértelművé tegyük az eredményeket. Élő vér-csepp és száraz vér analízist is elvégeztünk a jelentkezőknél mind a program megkezdése előtt, mind a 12 hét letelte után, hogy láthassuk a sejtszintű változásokat is.

A következő táblázat összefoglalja az eredményeket:

Résztevő, kora	Elején a súlya (kg)	Végén a súlya (kg)	Fogyás (kg)
Férfi, 52	217,5	172,0	45,5
Férfi, 48	136,5	101,0	35,5
Férfi, 45	107,5	90,0	17,5 ^a
Férfi, 34	108,0	87,0	21,0
Férfi, 46	167,5	121,0	46,5
Férfi, 42	141,5	92,5	39,0
Férfi, 48	122,0	87,0	35,0
Férfi, 29	100,0	72,5	27,5
Férfi, 58	137,5	124,0	13,5
Férfi, 53	133,5	117,5	16,0
Férfi, 53	137,0	111,0	26,0
Férfi, 61	122,5	107,5	15,0
Férfi, 48	90,0	80,0	10,0 ^b
Férfi, 36	106,0	96,0	10,0
Nő, 58	136,0	111,0	25,0
Nő, 52	79,0	61,5	17,5
Nő, 50	70,0	59,0	11,0
Nő, 38	100,0	65,0	35,0
Nő, 55	170,0	147,0	23,0
Nő, 58	80,0	62,5	17,5
Nő, 38	132,5	116,0	16,5
Nő, 36	105,0	88,5	17,5
Nő, 55	153,5	134,0	19,5
Nő, 34	90,0	77,5	12,5
Nő, 48	112,5	86,0	16,5
Nő, 46	119,5	74,0	45,5
Nő, 45	137,0	101,0	36,0 ^c

^a Nyolc hét alatt elérte az ideális testsúlyát, majd tartotta. Az utolsó négy hét alatt nem fogyott tovább.

^b Négy hét alatt elérte az ideális testsúlyát, majd tartotta. A további nyolc hét alatt nem fogyott tovább.

^c Tovább folytatta a programot, és most 71 kiló. Összesen 66 kg-ot fogyott, aminek hatására 58-as méretű ruháit lecserélhette 38-asra.

Mindegyik résztvevő tapasztalt egyéb egészségügyi javulást is: csökkent a koleszterinszint, csökkent a vérnyomás, normalizálódott a vércukorszint (aminek következtében leállhattak a gyógyszerek szedésével), javult a libidó és az izomtónus, illetve megszűnt a gyomorégés, az emésztési zavarok, a szorulás, a hasmenés, a gombafertőzés, a depresszió és a különböző fájdalmak - hogy csak néhányat említsünk!

MEGELŐZÉS ÉS GYÓGYÍTÁS

A jelenlegi egészségügyi rendszert terhelő elhízási krízis teljes mértékben megelőzhető és kezelhető lenne. Csak fogynunk kellene, és onnantól kezdve egészségesebb és hosszabb életet élhetnénk. Ha *ön* leadja felesleges kilóit, akkor *ön* is egészségesebb lesz, majd hosszabb és jobb életet élhet. De bárki megmondhatja, aki már küzdött a kilóival, hogy ez azért nem olyan egyszerű dolog.

Eddig nem is volt az. Ezzel a programmal azonban *az*. Kövesse a leírta-
kat, és fogyni fog. Ugyanis van itt egy lényeges különbség, amivel eddig nem találkozhatott. Ebben a könyvben nem arról lesz szó, hogy miként fogyjon le, hogy egészséges lehessen, hanem arról, hogy *először* miként nyerheti vissza az egészségét, amit követően a test hajlandó lesz elereszteni a súlyfölsőséget is. Szerencsére ez nem is olyan bonyolult. Az első fejezetek azokat az alapelveket írják le, amelyeket meg kell értenie ahhoz, hogy sikerrel járjon. A további fejezetek pedig gyakorlati tanácsokat adnak. Ismerkedjen meg velük! Használja őket! És szabaduljon meg a súlyfeleslegétől, amit eddig magával hurcolt, mert többé már nem lesz rá szüksége.

Nem a zsír, hanem a savak

*A tények nem szűnnek meg létezni attól,
hogy figyelmen kívül hagyjuk őket.*

ALDOUS HUXLEY

Amikor az elhízásról van szó, először is az okot kell megtalálnunk, mielőtt a gyógymódot megérthetnénk. Azok a programok, amik csak a nyilvánvaló tünetet célozzák meg (a túlsúlyt), nem oldják meg magát a problémát. Ez olyan, mint amikor a gyökere nélkül szedjük ki a gyomot. A kövérség okait egyébként is mind a mai napig félreértik. Bőszén rángatjuk ki a földből a különböző gyökereket, de egyik sem a gyomé, amitől szerettünk volna megszabadulni. Ennek köszönhetően a kertünk továbbra is gyomos marad, és most már a virágaink is kókadoznak.

A súlyprobléma *nem* a zsírról szól. Évtizedeken át az alacsony zsírtartalmú ételekre koncentráltunk, és láthatjuk az eredményt. De nem is a kalóriák, a szénhidrátok vagy a koleszterin a gond. Mindegyiket megcéloztuk már, és ennek ellenére - mint nemzet - kövérebbek vagyunk, mint valaha.

Nem is fog javulni a helyzet, amíg meg nem értjük, hogy mi okozza a sok problémát: a savak. A test arra tartalékolja a zsírt, hogy megvédje a szervezetünket a tipikus amerikai étkezés által okozott elsavasodástól. Ezeknek a savaknak egy részét kiürítjük a beleinken, a vizeleten és a bőrünkön keresztül, de ami a szervezetünkben marad, azt tárolni kell valahogy, vagy semlegesíteni. A felesleges savak elkezdik lebontani a szöveteinket és szerveinket alkotó sejteket - ami hasonlít ahhoz, ahogyan a savas pác megpuhítja

a húsokat. A sejtek bomlása miatt pedig önvédelmi üzemmódba kapcsol a test. Kétségbeesett védekező mechanizmusként elkezd használni az ételekkel bevitt és a szöveteinkben található zsírt, bármi is legyen ennek az ára. A zsírok képesek megkötni a savakat, és bizonyos esetekben ki is juttatják ezeket a szervezetből. De a szervezet a zsírokat elsősorban a savak *tárolására* használja. Csak kérdezzen meg egy plasztikai sebészt! A zsír, amit a pácienseikből leszívnak, barna és fekete a benne található savaktól. (Az egyik munkatársunk, aki amúgy plasztikai sebész, le is ellenőrizte ezt. Zsírleszívásból származó mintákat küldött be elemzésre. A laborjelentésében az állt, hogy valóban tele voltak savakkal.) Rövid távon ez jó hír: a test képes megvédeni magát egy ideig a savaktól. A rossz hír: hosszú távon ezek a savakkal teli zsírtárolók számos egészségügyi problémát okoznak.

A test elsavasodása beindítja a sav-bázis egyensúly felbomlásának, a hízásnak és a betegségnek a romboló hatású ciklusát. A tüneteket mindannyian látjuk, az okokat azonban még csak most kezdjük megérteni. A túl sok sav elvonja a vérből az oxigént, oxigén nélkül pedig lelassul az anyagcsere. Lassabban emésztjük meg az ételt, aminek a következménye súlynövekedés és renyheség, de ami még ennél is rosszabb: az étel erjedése (rothadása!). Az erjedés miatt megjelennek a testben az élesztő-, penész- és egyéb gombák. Ezek mindegyike élő organizmus, tehát „enniük” kell, és amikor túlzottan elszaporodnak a savas szervezetben, akkor a *mi* táplálékunkat fogyasztják, akár 50 százalékkal is csökkentve a megevett étel kémiai és mechanikai felszívódását. Mivel esznek, salakanyagokat is kibocsátanak, mint amilyenek az *exotoxinok*, illetve a *micotoxinok*, amely anyagok nagyban károsíthatják a sejtjeinket. (Korábbi, *A pH Csoda* című könyvünkben már részletesen bemutattuk ezeket az organizmusokat a baktériumokkal együtt, illetve azt is bemutattuk, hogyan szaporodnak el a savas szervezetben, és milyen károkat tudnak okozni.) Megfelelő tápanyagok híján a szervezet nem képes szöveteket építeni, vagy előállítani a sejtek energiaellátásához és a szervek működéséhez szükséges lúgos pufferanyagokat, hormonokat és vagy százféle egyéb anyagot. Ha ilyen helyzet áll elő, akkor az étel helyett, hogy energiát adna, megreked, és tovább savasítja a szervezetet. Ez egy ördögi kör. Az eredmény pedig nemkívánatos súlynövekedés, fáradtság és betegség.

A lényeg: ön nem túlsúlyos, hanem túl savas. A zsírpárnái gyakorlatilag megmentik az életét. E nélkül a zsír nélkül, ami megvédi a sejtjeit, a szöveteit és a szerveit a savakkal szemben, már rég halott lenne. (Ugyanígy a koleszterinnek is - amit már régóta összekapcsolnak a túlsúllyal - van haszna: a plakkok kiépülése megvédi az artériákat azokkal a savakkal szemben, amelyek amúgy lyukakat marnának rajtuk.) Legyen hálás a háj miatt! Ez persze nem jelenti azt, hogy most már örökké magával kell hurcolnia. Addig, amíg nem érti, hogy miért rakódott le, és így nem is tud mit tenni ellene, *szükség van* rá. De annak az információnak a birtokában, amit ebben a könyvben talál, megszabadulhat tőle, s már nem kell ragaszkodnia hozzá. Mire a könyv végére ér, tudni fogja, hogy miként tartsa távol magától a savakat. Utána pedig a teste el tudja és el is fogja ereszteni a fölöslegessé váló zsírt. Ennyire egyszerű. Ha az elfogyasztott étel és ital lúgosán bomlik le (ez a savas ellentéte a kémiaiában), akkor az a sok-sok savval teli zsír „leolvad”. A testnek ugyanis már nem lesz szüksége rá.

ALULTÁPLÁLTSÁG

Most lehet, hogy azok az amerikaiak, akiknek súlyfeleslegük van (a többség ilyen), elkezdik forgatni a szemüket, de azokról is szót kell ejtenünk, akik azért küzdenek, hogy pár kilót felszedjenek. Az az igazság, hogy a kövérség és a kóros soványság egy töről fakad: mindkettőnek az oka az elsavasodás. A káros mikroorganizmusok, amelyek elszaporodnak az ön szervezetében, ha az túl savas, éppen azokat a tápanyagokat használják fel, amiknek az *ön számára* kellene táplálékul szolgálniuk. Ezáltal felére csökkentik az étel kémiai és mechanikai felszívódását. Ez már önmagában is okozhat kóros soványságot. Ezenkívül a sovány emberek esetében gyakori azoknak a képződményeknek a ronccsolódása a belekben, amiket *bolyhoknak* hívunk, és/vagy a nyálka túltengése, illetve a megemésztetlen fehérjék felhalmozódása a vékonybélben. Ezek mindegyike akadályozza a zsírok felszívódását. A test szó szerint elsorvad, ami sokkal komolyabb betegségek egészségügyi kockázatát hordozza, mint amilyenekkel a túlsúlyos emberek küzdenek.

FELJEBB A pH ÉRTÉKET!

Amint azt már az iskolában is megtanulhattuk, a savasságot és lúgosságot a pH skála segítségével határozzuk meg. Tulajdonképpen a pH nem más, mint a hidrogénionok koncentrációjának mutatója. Gyakorlatilag ez egy 14 fokozatú skála, ami a legsavasabb értéktől (0) a leglúgosabb értékig (14) terjed. A skálán a semleges állapotot a 7-es érték jelöli. Minél távolabb jutunk a 7-es értéktől lefelé, annál savasabb dologról van szó, és minél távolabbra jutunk fölötte, annál lúgosabbról. A pH nem egy abszolút érték, inkább egy relatív mutató: azt mutatja, hogy egy dolog mennyire savas vagy lúgos valami más-hoz képest.

Az ideális testsúly elérése (és megtartása) egyszerűen a szervezet egészséges lúgosságának fenntartásán múlik. Bárkinek, aki eddig a tipikus amerikai ételeket fogyasztotta, nagy valószínűséggel túl alacsony a pH-ja - alacsonyabb, mint 7 (azaz túl savas a szervezete). Annak, aki egészségesen szeretne fogyni, azt az egyet javaslom, hogy: „Feljebb a pH értéket!” A további fejezetekben részletesen is kifejtjük, hogy mit kell tenni - a helyes diéta, a testedzés, a víz és az étrend-kiegészítők segítségével. Most legyen elég annyi, hogy a savak és bázisok (lúgos anyagok) egymás ellentétei, és semlegesítik egymást. De ahhoz, hogy ez megtörténhessen, megfelelő arányban kell találkozniuk. A vérben nagyjából hús (vagy még több) egységnyi lúgos kémhatású anyagra van szükség egy adott egységnyi savas kémhatású anyag semlegesítéséhez. Ez azt jelenti, hogy sokkal több lúgosító ételt kell fogyasztanunk, mint amennyi savasítót. Azt is jelenti viszont, hogy alapból sokkal könnyebb megtartani a pH-egyensúlyt, mint visszanyerni egy elsavasodott állapotból elindulva.

Ahogy a testhőmérsékletünknek 37 fok körül kell maradnia, a testünk arra is be van programozva, hogy megtartsa a pH-egyensúlyt, mégpedig egy igen szűk sávon belül. A test különböző részei különböző pH-értékek mellett működnek jól, s köztük van olyan is, ami enyhén savas közeget igényel, amint azt a következő táblázat is mutatja. A legjobb mód arra, hogy megállapítsuk, vajon megvan-e a megfelelő pH-egyensúly a testünkben úgy általában, a vér letesztelése, mivel a vér az egész szervezetünket átjárja.

A hagyományos orvoslás azt fogadja el normálisnak, ha a vér pH-értéke 7,3 és 7,45 közé esik. Ez esetben *normális* alatt a pácienseknél leggyakrabban előforduló értékeket értik, ám így a normális köszönő viszonyban sincs az egészséggel. E szerint a mérce szerint akkor a *normális* amerikai vagy túlsúlyos, vagy elhízott. Egészséges testsúlyú egészséges embereken végzett méréseim kimutatták, hogy a kívánatos pH-érték alsó határa 7,350, a felső pedig 7,380 - ami azt jelenti, hogy az ideális érték 7,365 (enyhén lúgos). Én az orvosok által megjelölt *normális* tartományt a pusztán túléléshez szükséges szintnek tartom. Ezzel szemben az ideális a jó egészséget jelenti (s így az egészséges súlyt is). Ahogy a testhőmérséklet kisebb ingadozása, úgy a pH bizonyos szintű kilengése sem jelenti azt, hogy baj van, de a tartós és nagy mértékű eltérés az ideálistól bizony komoly következményekkel járhat.

Egyes szövetek és testnedvek pH-értéke

Szövet vagy testnedv	Standard szerinti normális	pH Csoda szerinti normális (ideális)
Hasnyálmirigy-váladék	8,0 – 8,3	8,2 – 8,4 (8,3)
Vékonybél	7,5 – 8,0	7,8 – 9,5 (8,2)
Epe	7,8 – 8,2	7,8 – 8,2 (8,2)
Sejtek közötti folyadék	7,35 – 7,45	7,35 – 7,38 (7,365)
Sejtfolyadék	4,5 – 7,4	7,2 – 7,45 (7,365)
Vénákban keringő vér	7,3 – 7,35	7,35 – 7,4 (7,365)
Hajszálerekben keringő vér	7,35 – 7,45	7,35 – 7,45 (7,365)
Útőerekben keringő vér	7,34 – 7,45	7,35 – 7,45 (7,365)
Nyál	6,0 – 7,0	6,8 – 7,2 (7,2)
Vizelet	4,5 – 8,0	6,8 – 7,2 (7,2)
Vastagbél	5,5 – 7,0	6,0 – 7,2 (6,5 – 7,2)
Gyomor	1,0 – 3,5	3,5 – 9,5 (5,0 – 9,5)
Vagina	3,8 – 4,5	4,0 – 4,4 (4,2)

De tegyük félre egy pillanatra a számokat! Abban mindenképpen egyetértenek a tudósok, hogy ha felborul a test érzékeny pH-egyensúlya, az károsíthatja a létfontosságú szerveket, és akár életveszélyes állapotot is létrehozhat. Éppen ezért a testünk bármire hajlandó, hogy ezt a pH-egyensúlyt valahogyan fenntartsa - koleszterinből plakkokat épít, zsírraktárakat hoz létre, kivonja a csontokból a kalciumot, illetve a szívből és az izmok-

ból a magnéziumot védekezés gyanánt. Mindezt azért, hogy a savak ne okozhassanak károsodásokat. A védekező mechanizmusok egyike se tesz jót a szívünknek, a csontjainknak, az izmainknak, az ereinknek - vagy a derekunk körül a mentőövnek! Ráadásul elindítanak minket a szívinfarktus vagy a stroke felé vezető úton, hogy csupán néhányat említsünk a ránk leselkedő veszélyek közül. Egy a lényeg: csökkentse a teste savasságát, ezzel hozza rendbe a pH-egyensúlyt, és akkor megszabadul a felesleges kilóktól is. Egyúttal elindul az egészség felé vezető úton.

AMIKOR A POZITÍV A NEGATÍV

A pH kifejezés a német nyelvből származik. A p a „potenz” (erő) rövidítése, a H pedig a hidrogén jele. A pH tulajdonképpen nem mutat mást, mint a hidrogénionok koncentrációját, illetve aktivitását egy adott oldaton belül.

Mielőtt folytatnánk, figyelmeztetnem kell az olvasót, hogy a következő sorok esetleg kellemetlen emlékeket ébreszthetnek benne - középiskolai kémiaóra következik. De azért kérem, hogy maradjon velem, mert megígérem, olyan egyszerűen magyarázom el, amennyire csak lehetséges. Bár ez a program elég egyszerű, hogy akkor is sikerrel kövesse, ha nem tud ennél többet a pH-értékekről, némi plusz információ azért sokat segíthet abban, hogy teljesen új szemmel nézzen az ételekre és italokra, ez pedig kulcsfontosságú lépés lehet a tartós fogyáshoz. Felkészült? No, akkor vágjunk bele!

Egy atom protonokból, neutronokból és elektronokból áll. A protonoknak pozitív a töltése, az elektronoknak negatív, a neutronoknak pedig nincs töltése. Az atomokon belül mindig egyenlő számú proton és elektron található, így azok töltése kioltja egymást. Ha egy atom felvesz még egy elektront, vagy lead egyet, akkor ennek megfelelően vagy negatív, vagy pozitív töltésű lesz, és innentől kezdve ionnak hívjuk.

A pH gyakorlatilag a protonok, illetve elektronok számát mutatja, s ezzel együtt a pozitív vagy negatív töltést. 7-es pH-érték alatt az anyagok protonokkal - azaz hidrogénionokkal - telítettek, tehát savasak. 7 fölött az anyagok

Laurie

Nagyon kövér voltam - és nagyon beteg. A jelentős túlsúlyon kívül volt nyolc műtetem, izom- és idegsérülésem, pajzsmirigy-betegségem és fibromyalgiám. Tudtam, hogy sokkal aktívabbnak kellene lennem, de állandó fájdalmaim voltak. Végül elkezdtem vízben tornázni, hogy levegyem az izmaimról és az ízületeimről a nyomást, de még ehhez is fájdalomcsillapítókra volt szükségem. Ettől függetlenül hetente hét alkalommal lementem az uszodába, hogy a medencében gyalogoljak. Volt, hogy két órán át is csináltam egyfolytában. Erősebb lettem ugyan, ám nem fogytam semmit.



Kzután egy barátom bemutatta nekem a pH Csoda programot. Meggyőzött róla, hogy ha legalább 12 héten át iszom a zöld italt a pH cseppekkel, akkor teljesen új ember lesz belőlem.

Most azért írom le mindezt, hogy elmondjam: nem kellett hozzá még 12 hét sem. Alig 3 hét múlva olyan jól lettem, mint az elmúlt években soha. Megszabadultam a fájdalmaimtól! 12 hét alatt leadtam 46 kilót (120 kg-ról lefogytam 74-re), és a ruháméretem 50-esről 40-esre csökkent. Az egész életem megváltozott. Úgy érzem, hogy áldott vagyok - és egészséges!

elektronokkal telítettek, tehát lúgosak. Minél több a proton, annál savasabb valami. A hidrogénionok (protonok) számának növekedése a pH esését jelenti, a hidrogénionok számának csökkenése pedig a pH emelkedését. Másképpen fogalmazva, minden sav pozitív töltésű, és minden bázis (lúgos dolog) negatív töltésű. A bázisok képesek közömbösíteni a savakat, mivel van bennük hely a protonok fölveteléséhez, amiket az elektronjaikkal semlegesítenek.

És most szeretném, ha ezt nagyon alaposan megjegyezné: amit el akarunk érni, az egy negatív töltésű - azaz lúgos - test. Ne hagyja, hogy a szavak hétköznapi jelentése összezavarja! Amikor a savakról és lúgokról van szó, a negatív a számunkra kedvező. A lúgos ételek és italok, amik negatív töltésűek, életenergiát adnak át a testnek.

A testen belül egyaránt szükség van pozitív és negatív töltésre - pontosan úgy, ahogyan az alkáli elemnek is van pozitív és negatív vége. Ahhoz, hogy a test feltöltődjön energiával - ahogy az elem esetében is -, több elektrónra van szüksége, mint protonra. Amikor lúgos - azaz elektronokban gazdag - ételeket és italokat vesz magához, akkor tulajdonképpen újratölti saját magát, mint egy alkáli elemet. Amint eléri a negatív töltésű egyensúly állapotát, a testnek már nincs szüksége arra a kényszermegoldásra, hogy a zsírokban raktározza el a savakat. Ön az egészségével együtt visszanyeri az egészséges testsúlyát is, és szó szerint tele lesz energiával.

ELSAVASODOTT?

A szervezeten belüli savképződést nem lehet teljesen elkerülni. Sav termelődik az emésztési folyamat alatt (bár lúgosító étrend esetén kevesebb), a légzés, a normál anyagcsere és a sejtek lebomlása során is. Ha a légzést nem is számítjuk, már az emésztés és az anyagcsere is elég savat termel ahhoz, hogy komoly változás álljon be a test pH-értékében: akár két ponttal is csökkenhet. Ez azt jelenti, hogy ha nem segítünk a testünknek semlegesíteni a savas melléktermékeket és/vagy túlterheljük a testünk „savsemlegesítő” képességét savasító ételekkel, italokkal és viselkedéssel, akkor kövérék maradunk (és betegek, és fáradtak).

Mike

47 éves szakképzett mentős és tűzoltó vagyok. Életem java részében kövér voltam, és szinte semmi energiám nem volt. Hazajöttem a munkából, és lezuhantam a kanapéra. Belefáradtam abba, hogy a barátaim folyton azt kérdezzék, mikorra várható a gyerek, elegendő lett a dagis viccekből. Készen álltam, hogy bármit megtegyek a fogyásért.



Amikor először hallottam erről a programról, elővettem a számológépet, és kiszámoltam, hogy 2459 hetet éltem odáig. Ehhez képest az, hogy rászánjak 12 hetet a program kipróbálására, semmiségnek tűnt. Elhatároztam, hogy belevágok. A feleségem - aki már alig fért a ruháiba - úgy döntött, hogy csatlakozik hozzám. Mindketten elkezdtük a lébőjtöt (ezt mi inkább lélakomának hívjuk). Ahogy a testemben megindult a méregtelenítés és a tisztulás, rádöbbentem, mennyire függő voltam korábban bizonyos ételektől. Azonnal tapasztaltam az eredményeket. Mindennap felálltam a mérlegre, és láttam, hogy megint fogytam. Ez nagyon ösztönzően hatott.

Az energiaszintem drámaian megemelkedett. Korábban ébredtem fel, és lementem sétálni. Annyi energiám lett, hogy végül azon kaptam magam, hogy ott ugrálok az út közepén a sárga csíkok között reggel fél hatkor. Újra fiatalnak éreztem magam. A hasogató fájdalmaim pedig eltűntek.

Két hónap alatt 25 kg-ot fogytam, a vérnyomásom pedig lement a normális tartományba. Kevesebb mint három hónap alatt fogytam le 35 kg-ot, a testzsír-százalékom pedig lement 39,4-ről 27-re. A derékbőrségem 30,5 cm-rel lett kisebb, a csípőbőrségem pedig 25 cm-rel. Lefogytam 99 kg-ra... utoljára tinikoromban voltam ennyi.

A feleségem 12 kg-ot adott le, és az erősen szűk 42-es méret után most a 38-as jó rá. Az ő energiaszintje is drámaian megemelkedett. Egy nap hazajött egy biciklitúráról, és az örömtől elsírta magát: úgy érezte, mintha újra gyerek lenne. Mindketten élvezzük a lúgosító diétát, és egyáltalán nem hiányoznak a régi, savasító ételek. Az ismerőseinktől elismerő megjegyzéseket kapunk, hogy milyen tiszta a bőrünk és a tekintetünk, és milyen jól nézünk ki.

Összefutottam egy régi barátommal, és leesett az álla. Azt mondta: „Harminc éve nem néztél ki ilyen jól.” Nemrég elmentünk a feleségemmel és a fiammal kempingezni. Egyik reggel átjött hozzánk egy barátom felesége - akivel korábban csak egyszer találkoztunk -, hogy üdvözljön minket. Elnézést kért, amiért előző este nem köszönt nekünk. Azzal védekezett, hogy „Látalak benneteket, de azt hittem, hogy Barbara és te elváltatok, s ő egy másik férfival van itt.” Megköszöntem, de egyet is értettem vele. A feleségem mellett *valóban* egy új férfi van!

A legtöbb amerikai bele van ragadva egy csapdába, amelyet a sav-bázis egyensúly felborulásának ciklusa idéz elő. Savasító (azaz protonokkal telített) ételeket eszünk. Negatív érzelmekkel küszködünk, amelyek ugyancsak hátráltatják (amint azt a 7. fejezetben majd ki is fejtjük) a test lúgos állapotának fenntartását. Szervezetünk egyre jobban elsavasodik, ami azt okozza, hogy egészséges sejteink átalakulnak baktériumokká, valamint élesztő- és penészgombákká. (Erről bővebben *A pH Csoda* című könyvben olvashat.) Ez nemcsak az egészséges sejteinktől foszt meg minket, de ezeknek az organizmusoknak a toxikus és savas salakanyagai miatt egyéb veszélyeknek is ki vagyunk téve. A test úgy védi meg magát a savakkal szemben, ahogy tudja: leköti és elraktározza őket a zsírszövetekben.

Vera

Ami az egészségemet illeti, a hatvanegyedik születésnapom nem igazán alakult jól. Számos problémával küszködtem, köztük ízületi gyulladással, pajzsmirigy-alulműködéssel, savas refluxszal és magas vérnyomással. Azon felül, hogy az orvos mindenféle gyógyszereket írt fel nekem, és az egésszel kapcsolatban teljesen letargikus lettem, 11 kilót még fel is szedtem. A doktor azt mondta, hogy meg kell tanulnom mindezzel együtt élni, úgyhogy a jövő nem tűnt túl rózsásnak. Nem volt energiám a ház körüli teendőkre, de még arra sem, amit a legjobban szerettem csinálni: a bútorok áthúzására.

Végül úgy döntöttem, hogy nem akarok így élni: kell lennie valami jobb megoldásnak! A programot azzal kezdtem, hogy félretettem minden gyógyszerem, és csak a zöld port szedtem néhány másik étrendkiegészítővel - és egy jó nagy adag hittel. Egy hónapon belül leadtam az összes súlyfölöslegemet, mind a 11 kilót, és minden tünetem eltűnt. Újra teli voltam energiával. Ma egy csodálatos 65-dik évet ünnepelek - jobban érzem magam, mint 35 évesen!

Felszedünk néhány kilót, érezzük itt-ott a fájdalmat, ami a savak jelenlétében elkerülhetetlen, fáradékonyak leszünk, és fogékonyak a különböző betegségekre. Gyengének érezzük magunkat, és nem mozgunk. Vagy ha sportolunk is, legjobb szándékaink ellenére is olyasmibe fogunk bele, ami még jobban elsavasít minket. Mindez növeli a mesterséges serkentőszerek utáni vágyunkat - mindegy, hogy kávéról, gyógyszerekről, alkoholoról vagy cukorról van szó -, amik megint csak tovább savasítanak minket. És a ciklus nem áll le, sőt újabb lendületet kap minden egyes fordulónál.

Ismerős? Nincs semmi szokatlan abban, amit leírtam. Ilyen a tipikus amerikai életvitel. Ha még mindig nem biztos benne, hogy szüksége van erre az új megközelítési módra, vessen egy pillantást az alábbi listára, és számoljon 1-1 pontot minden egyes tételért, ami jelenleg az élete része! Ha 4 vagy több pontot gyűjt össze, akkor kétség nem férhet hozzá: az ön teste

elsavasodott. Valószínűleg túlsúlyos, de nem csak a kilók okoznak gondot - nagy a kockázata a szívbetegségnek, a cukorbetegségnek, a stoke-nak, a rák bizonyos fajtáinak, de egyéb egészségügyi problémáknak is.

Íme a lista:

- Gyümölcs vagy gyümölcslé
- Alkohol vagy drogok
- Egyszerű szénhidrátok, beleértve a kenyeret, tésztát, burgonyát és a süteményeket
- Cigaretta vagy más dohánytermék
- Hús, beleértve a csirkét, a sertéshúst, a marhát és a pulykát
- Tojás és tejtermékek
- Kávé vagy tea
- Feldolgozott ételek, gyorséttermi kaják
- Cukor
- Üdítők és energitalok
- Napi mozgás hiánya
- Stressz, negatív érzelmek, illetve spirituális téren üresség

Más szóval: *ez itt ön.* Mehet és megmérheti a vére pH-értékét, de meggyőződésem, hogy azt a választ kapja majd: túl alacsony. Ami azt illeti, *érdemes* megmérnie a pH-értékét (lásd 3. fejezet), mivel a programon eltöltött négy hét után egy új mérés során kapott értékek meggyőzhetik arról, hogy valóban fontos a testünket lúgosítani. Már ha kell még bizonyíték azok után, hogy az első eredményt megkapta.

[Az orvosa elküldheti a vérmintáját egy laborba, hogy a pH-értékét ellenőrizték. Rendszerint 4 hét alatt érkezik vissza az eredmény. A vizeletét reggelente ellenőrizheti egy speciális pH-papírral (ami beszerezhető a gyógyszertárakban, vagy megrendelhető az InnerLight vállalatától - elérhetőség a könyv végén). Az eredménynek 6,8 és 7,2 közé kell esnie, de a 7,2 lenne az ideális. Ez nem olyan egyértelmű mutató, mint a vér pH-értéke, de általános képet adhat arról, hogy megvan-e a szükséges pH-egyensúly a szervezetében.]

2. FEJEZET

Szóval visszatérve a témánkra: a savakat nem tudjuk teljesen kikerülni. A test előállítja ezeket az emésztés, az anyagcsere, a légzés és a sejtek lebontása során. De csökkenthetjük a szervezetünkbe kívülről bevitt savak mennyiségét, és ehetünk rengeteg lúgos ételt, illetve ihatunk lúgos italokat, hogy a testünk közömbösíteni tudja a benne természetesen termelődő savakat.

Egy egészséges test természetes módon megtartja a saját ideális súlyát. Az e könyvben leírt program célja, hogy önnek is ilyen egészséges, karcsú teste legyen egyszerűen azáltal, hogy minden egyes sejtjét táplálja és lúgosítja. A sav-bázis egyensúly helyreállításának eredményeként az életerő és a tiszta gondolkodás teljesen új szintjét tapasztalja majd - a testének pedig lehetősége lesz arra, hogy természetes módon visszanyerje saját ideális súlyát.

Mi köze ehhez a vérnek?

Mivel a vér ad életet minden húsnak.

MÓZES HARMADIK KÖNYVE 17:14

A rövid válasz: minden. Ha belegondolunk, hogy *mennyi* vér van a testünkben - hogy a testünknek valójában hány százalékát teszi ki a vér -, azonnal megértjük a központi szerepét az egészségünk és a súlyunk szempontjából. Mindegyikünk testében körülbelül 5 liter vér kering. Hogy ezt a mennyiséget pumpálva eljuttassa a test minden részébe, a szívnek naponta 100 000 alkalommal kell összehúzódnia. Minden egyes dobbanással 70 gramm vért továbbít, azaz naponta mintegy 8 tonnát. Az összes vér úgy három percenként halad át újra meg újra a szíven.

Azt valószínűleg már tudja, hogy a vörösvérsejtek feladata az oxigénszállítás, és hogy eltávolítsák a hulladékot a sejtekből. Ezen túl a vér kulcsszerepet játszik abban is, hogy ideális, egészséges testsúllyal éljük le az életünket. Mindenekelőtt a vér határozza meg testünk belső környezetét: ha savas a vér, savas a test; ha lúgos a vér, lúgos a test. Ráadásul a vérsejtek átalakulnak a test más sejtjeivé (és visszafelé is működik ez). Tisztán kell tartanunk a vérünket - savaktól mentesen. Ennek megfelelően válogattam ki az ételeket és italokat, amiket fogyasztásra ajánlok: ezek segítenek egészséges vérsejteket építeni. A testünk *minden egyes másodpercben* 3-4 millió új vérsejtet és 11-13 millió egyéb sejtet hoz létre. Ezért gondoskodnunk kell arról, hogy folyamatosan a lehető legjobb anyagokkal dolgozhasson.

Ennek a fejezetnek egy későbbi pontján elmagyarázom, hogy miért szoktam mikroszkóp alatt megvizsgálni a klienseim vérét - egészen más

módszerrel, mint egy átlagos orvos vagy a laboratóriumok -, s mi mindent tudok kiolvasni azokból a bámulatatos dolgokból, amik így láthatóvá válnak. Lesz egy sor fénykép, amiken megfigyelheti, milyen volt a klienseim vére mielőtt és miután rátértek a programra. Így saját szemével láthatja, micsoda drámai változást eredményez, ha valaki tartja magát ezekhez az elvekhez. De előbb még ejtsünk néhány szót arról, miként épül fel a vér és mi a feladata, hogy pontosan megértse, mennyire fontos az egészséges vér a tartós és egészséges fogyás szempontjából.

A vér az emberi test legalapvetőbb alkotóeleme. A legkülönbözőbb szövetek sejtjei alakulnak ki a vérből. Ami azt illeti, ez egy kétirányú utca: a test sejtjei is átalakulhatnak vérsejteké. Persze az a jó, ha a folyamat a vérképzés normális menete szerint zajlik, ami közvetlen és szoros kapcsolatban áll az emésztéssel és a légzéssel. Tehát igaz a mondás, miszerint az vagy, amit megesszel (és megiszol), de az is vagy, amit belélegzel.

A normális vérképzés a vékonybélben veszi kezdetét. Az emésztés folyamata során felszabaduló tápanyagok végighaladnak a (majd 8,2 méter hosszú) vékonybél falán található finom mikrovillusok között (ezek a parányi kis rostok fedik be a villusokat, amik a nyálkahártya felszínén található, kesztyűujjakhoz hasonló képződmények). Majd innen bekerülnek a vérbe, ahol beépülnek a vérsejtekbe, a szövetekbe, a szervekbe. A levegő a tüdőkön át kerül be az artériákba, majd kémiaiilag egyesül a vérben található ásványi anyagokkal és elemekkel, így alakítva ki új vérsejteket. Ezek a vörösvérsejtek azután átalakulhatnak csontsejteké, izomsejteké, szívsejteké, májsejteké stb. - azzá, amire épp szükség van.

Amikor valakinek egészséges a teste, s lúgos, azaz elektronokban gazdag ételeket eszik, akkor egészséges vérsejteket épít - ennél fogva egészséges testsejteket. Az emésztési folyamat tisztán, hatékonyan bontja le az elfogyasztott ételmet. Ezt oxidáció/redukciónak hívjuk, s folyamatosan oxigénben fürdeti a test sejtjeit. A test teli lesz energiával és tartja az egészséges súlyát.

Amikor valaki savasító, azaz protonokban gazdag ételeken él, és a bélrendszer károsodik vagy torlaszok keletkeznek benne, akkor a vérképzés csökken, vagy le is áll. Azért, hogy a test a vörösvérsejt utánpótlást (köbmilliméterenként ötmillió sejt!) folyamatosan biztosítani tudja, a test sejtjeit kezdi átalakítani vérsejteké - szó szerint lebontja saját magát.

Amilyen a vér, olyan a test. Amilyen a test, olyan a vér. A vér minősége pedig - és így a testé is - az elfogyasztott ételek és italok minőségétől függ. Aki savas ételeket eszik, annak gyenge vérsejtjei és gyenge egyéb sejtjei lesznek - ráadásul még el is fog hízni. De van más választásunk: ha lúgos ételekkel és italokkal táplálkozunk, a vérünk egészséges lesz - és a testünk is, ami ezek után visszanyeri az ideális és egészséges súlyát.

AZ ÉLŐ VÉR ELEMZÉSE

Becslésem szerint körülbelül tízezer ember véranalízisét végeztem el kutatásaim során az elmúlt húsz évben. Amit láttam, az sokkal erősebb érv a programunk mellett, mint bármely szó, amivel körülírhatnám. Biztos vagyok benne, hogy amint vet egy pillantást a mintákról készült felvételekre, azonnal egyetért majd velem. Az olyan ember vére, aki a szokványos, savasító ételekből álló amerikai étrenden él, nagymértékben eltér azokétól, akik lúgosán étkeznek. A pH Csoda program alapjait képező felismeréseket is annak köszönhetem, hogy megfigyeltem bizonyos különbségeket a vérminták között. Minden újabb „előtte-utána” típusú teszt megerősíti ezeknek az alapelveknek az érvényességét.

A technikám eltér azoktól a laboratóriumi módszerektől, amelyek során a vérmintát először üveglapra cseppentik, majd különböző tartósítószerrel kezelik, mielőtt a mikroszkóp alá helyeznék. Gyakran festéket adnak hozzá, hogy láthatóvá váljanak a fehérvérsejtek és sarlósejtek, vagy valamilyen egyéb sajátos minta, esetleg a baktériumok. Pedig ezek a kémiai anyagok módosítják a vérmintákat, megváltoztatják a kinézetüket. A másik módszer, amikor a rendelőben levett vért beküldik egy laborba, ahol addig forgatják, amíg elemeire nem bomlik, majd speciális eszközökkel megméri

az alkotórészek súlyát, hogy meghatározhassák a vér sűrűségét. Ehhez nem kell mikroszkóp. Mindkét esetben az a helyzet, hogy az így előkészített vér már nem élő anyag. E tesztek célja egyszerűen a mennyiségek megállapítása (pl.: mennyi a fehérvérsejt, és mennyi a vörösvérsejt). Nem a minőséget vizsgálják (hogy milyen a sejtek állapota), mint az én vizsgálataim esetében. De ezek is hasznosak lehetnek a diagnózisok felállítására vagy a patológia területén.

(Én mindkét típusú vértesztet szoktam használni - a szokásosat és a sajátomat egyaránt -, mivel hasznos dolog ismerni mind a mennyiségi, mind a minőségi mutatókat. Az eredmények igazolhatják a megfigyeléseimet. Bár én máshogy értelmezem a látottakat, mint ahogy egy orvos tenné. A lényeg az, hogy a legteljesebb képet akkor kaphatja az állapotáról, ha él az összes hozzáférhető módszer adta lehetőséggel.)

Engem jobban érdekel a vérsejtek minősége, mint a száma. Két egymást kiegészítő megközelítést használok. Az első az élő vércsepp analízis. Veszek egy csepp hajszáleres vért az ujjbegyből, ráteszem egy tárgylemezre, és azonnal a nagyfelbontású mikroszkóp alá teszem, amit kontrasztos üzemmódba állítok. Ez megszűri és szétszórja a fényt, hogy így - a szürke különböző árnyalataiban - láthatóvá tegye az átlátszó dolgokat. Az élő képet kivetítem egy képernyőre. Az a lényeg, hogy élő állapotban lássuk a vért közvetlenül azután, hogy kikerült a testből, és így megvizsgálhassuk a sejtek állapotát, valamint azt a környezetet, amelyben léteznek. Ez lehetővé teszi számomra, hogy megfigyelhessem a vörös- és a fehérvérsejtek felépítését és erősségét, illetve az őket körülvevő plazmafolyadék tisztaságát.

A másik technikám a száraz vér analízis, vagy ahogy én hívom: a mikotoxikus oxidatív stressz teszt (MOST). Ennél az ujjbegyből levett vért rátesszük a tárgylemezre, és hagyjuk a levegőn megszáradni. Ezek után megvizsgáljuk a nagyfelbontású mikroszkóp alatt, de most fényes háttérrel, hogy a mintán átszűrődő fény kimutathasson különböző részleteket, amelyekből kiderül, hogy vajon a véralvadás normális-e, láthatók-e benne sejt szintű bomlás, irritáció, gyulladás, acidózis jelei, vagy esetleg paraziták. Még az egyes szervek működési zavara is kimutatható így. Ilyenkor a vérben

3. FEJEZET

bizonyos mintázatokat keresek, külön figyelmet fordítva a vér csomósodására. A negatív hatások különböző fajtái a normálistól eltérő mintázatokat eredményeznek.

A legnagyobb haszna annak, ha mind az élő, mind a száraz vércsepp analízist elvégezzük, hogy ezekkel korán kimutatható egy kialakulóban lévő egészségügyi probléma. A testet érő stressz gyakran okoz észlelhető abnormalitást a vérben... még az előtt, hogy a tünetek a páciensnél megjelenjenek. Láthatjuk a tünetek eredetét, még mielőtt maguk a tünetek jelentkeznenek. Ezek a tesztek ha lehet még hasznosabbak, mint amit megelőzésnek hívunk. Ez a *kizáró* orvoslás. Ha ugyanis annak alapján, amit ön a vérében lát, lépéseket tesz, hogy helyrehozza a bajt, akkor megóvja magát attól, hogy azok a kóros állapotok és azok a tünetek valaha is kialakuljanak önnél, amiknek a jelei lefelől a vérben észlelhetők.

Ezeknél a vérteszteknél én általában a következőket figyelem:

- a vörösvérsejtek állapotát, beleértve a sejtek méretét, formáját és szimmetriáját
- az immunrendszer aktivitásának szintjét (azaz a fehérvérsejtek aktivitását)
- a vérben csomókjelenlétét, illetve vércsomósodási tényezőket
- a paraziták, élesztő-, penész- és egyéb gombák, illetve baktériumok jelenlétét
- a kristályos struktúrák jelenlétét, mint amilyenek a plakkok az artériában, a protoplasztok, a rostos thallusok (telepek), a húgysav, a koleszterin és a kikristályosodott exotoxinok és/vagy mikotoxinok
- fehérjemasszákat, amelyek sejt bomlást és/vagy gyulladást jeleznek
- a savasság szintjét és hatásait

A mintázatokban fel lehet ismerni bizonyos állapotok jeleit is. PL:

- a máj, a vese, a hasnyálmirigy, a szív, a tüdő, a prosztaták, a petefészkek, a mellék és egyéb szervek stresszes állapotát
- a belek működési zavarait
- a degeneratív állapotokat, mint amilyen a rák, a diabétesz, a stroke, a magas vérnyomás és a szívbetegség
- allergiákat
- mellékvese problémákat
- gyenge vérkeringést

Ráadásul ezek a tesztek támpontot adhatnak az étkezési program kidolgozásában is. De az ön egészségi állapotának meghatározásához, később pedig a változások figyelemmel kíséréséhez is jól használhatók. Kimutathatják:

- az anyagcsere zavarait és a vércukorral kapcsolatos problémákat
- zsírok, fehérjék, vitaminok és más tápanyagok felszívódási zavarait
- a hiánybetegségeket

A pH Csoda életmód program és a fogyás szempontjából ez az utóbbi három pont a legfontosabb. Először is azért, mert semmi sem tudja annyira motiválni az embert abban, hogy változtasson azokon a dolgokon, amikről tudja, hogy meg kellene változtatnia, mint az, ha vet egy pillantást arra, hogy mi is folyik az ereiben. Másodsorban azért, mert nagyobb elszántsággal kötelezi el magát ezek mellett a változtatások mellett, ha a saját szemével látja a különbséget.

Elaine

Már harminc éve folyamatosan kerestem a megoldást a súlyproblémámra. Szinte minden fogyókúrás programot kipróbáltam, köztük a tétérjedús (és zsírokban gazdag!) étrendeket, mindenféle siker nélkül. Már majdnem feladtam. De ma reggel kevesebbet nyomtam, mint az elmúlt húsz évben bármikor. A program első tizenkét hete alatt 25 kg-ot fogytam - több mint negyed kilót naponta! 18 cm-rel lett kisebb a körfogatom a csípőm, a derekam és



a mellkasom körül. Öt hónappal később már elértem a 46 kiló mínuszt. Pillekönnyűnek érzem magam most, hogy tudom, hamarosan elértem az áhított 71 kg-ot.

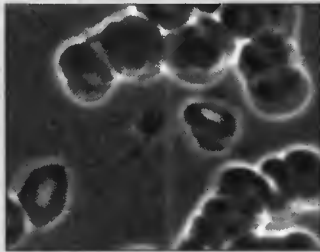
A legvadabb álmaimban sem hittem volna, hogy hétről hétre ennyit lehet fogyni. Amikor elkezdtem ezt a programot, nem is engedtem meg magamnak, hogy lelkesedjek érte. Más diéták során ugyanis annyiszor éltem már át a kudarc agóniáját. De úgy döntöttem, hogy még egyszer, utoljára megpróbálom, és belevágtam. Száz százalékgig elköteleztem magam a lúgos étkezés mellett, és legjobb képességeim szerint követtem a programot. Mindennap megittam legalább 5 liter zöld italt, de volt, hogy 8 litert is. Most őszintén mondom, örülök annak, hogy magam mögött hagytam azokat a jó szaftos sült húsokat, mártásokot és kekszeket! Minden nappal egyre eltökéltebb leszek. Reményeim újraéledtek, ahogy a kilók egymás után olvadtak le rólam.

De ami még ennél is fontosabb, érzem, ahogyan visszaszívárogo belém az egészség.

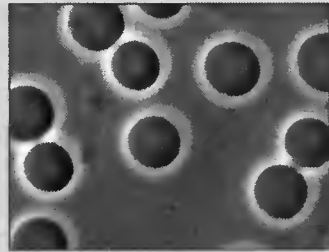


A koleszterinszintem 39 ponttal csökkent (2,16 mmol/i-rel), és elérte az egészséges szintet. A vérnyomásom normalizálódott. A vércukorszintem is lement, és abba-hagyhattam a gyógyszerek szedését. Az öregedési foltok a kezemen elhalványultak! És a hab a tortán: elkezdett visszajönni az énekhangom, amit harmincegy éve kellett hiányolnom.

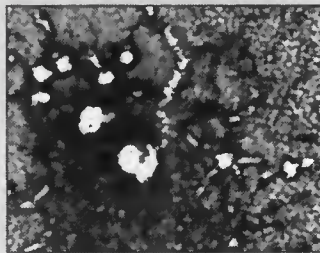
Ennyi pozitív eredmény tényleg megkönnyíti, hogy továbbra is a célon tartam a szemem. Már nem annyira azon jár az eszem, hogy hány kiló szeretnék lenni, mint inkább a következő, a harmincharmadik házassági évfordulónom, amit jövőre ünneplünk. Szeretném, ha újra lefényképeznének az esküvői ruhámban. Szépen kitisztíttattam, és most rám vár. A fátylat kiakasztottam a hálószobámban... arra emlékeztet, hogy nemsokára újból akkora leszek, hogy beleférjek a ruhába, ami hozzá tartozik. *Megfog történni*, érzem. Gyakran elképezelem. Büszkén fogom viselni a fátylat, mintha korona lenne - jutalom ajól végzett munkáért. És tudni fogom, hogy megérdemeltem.



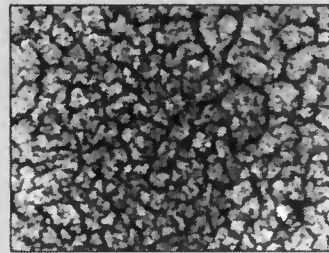
Elaine vére a program előtt



Elaine vére a program után



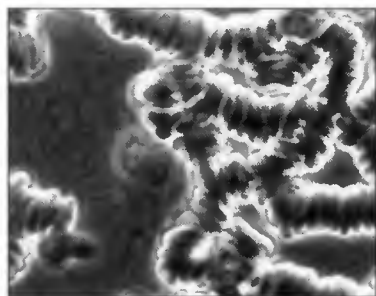
Elaine száraz vére a program előtt



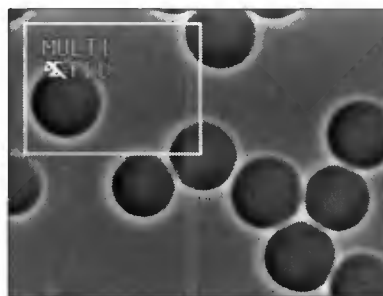
Elaine száraz vére a program után

A KÉPEK EZER SZÓNÁL IS TÖBBET MONDANAK

Most vessen egy pillantást a bal alsó illusztrációra, ami egy állókép egy savas étrenden élő, savasító életvitelt folytató személy élő vér felvételéből! A sejtek szabálytalan alakúak és különböző méretűek. Sok egymáshoz tapad. Jó pár fehérvérsejt próbálkozik, hogy rendet tegyen ebben a felfordulásban. A mintában vannak élesztőgombák és baktériumok, s látszik a sejtek közötti hulladék felhalmozódása, továbbá a kikristályosodott savakból, baktériumokból, élesztő- és penészgombákból álló alakzatok jelenléte is.



Savasán étkező személy élő vére

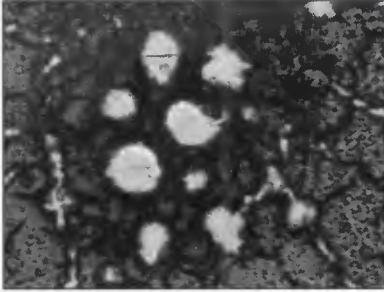


Lúgosan étkező személy élő vére

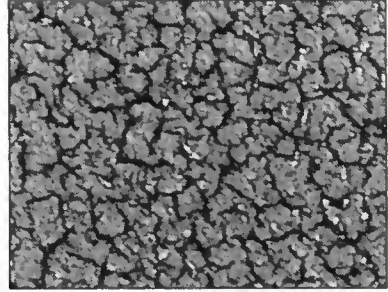
A különbség szembeszökő, amikor összevetjük a jobb oldali képpel, ami tiszta, lúgos vérről készült - ami azt illeti, ez az én vérem. A vörösvérsejtek mind egyforma méretűek, szép kerek formájúak, és nem tapadnak össze. Nincsenek élesztő- vagy penészgombák, baktériumok, sem pedig fehérvérsejtek.

Más szóval, ilyen a vérünk, amikor lúgosán étkezünk; és ilyen a vérünk, amikor zöldségeket és jó zsírokat eszünk. Van kérdés?

A száraz vérminták hasonlóan drámai különbségeket mutatnak (alább). A bal oldali, savas vérmintán látható fehér foltok a sejt szintű bomlásból hátramaradt fehérjetömegek. A csomósodás abnormalis mintázata jellemző a fehérjékben és szénhidrátokban gazdag diétákra. Jobb oldalt látható a lúgos vér, normális csomósodási mintázattal és fehérje-polimerizáció nélkül.



Savasán étkező személy száraz vére



Lúgosán étkező személy száraz vére

AVÉRTESZTEK RÖVID TÖRTÉNETE

Lángelmék nyomdokain járok, amikor az élő és a száraz vér elemzésének hagyományát viszem tovább. Örök hálával tartozom azoknak a nagy tudósoknak, akik lefektették ennek az útnak az alapjait.

Az élő véresepp mikroszkóppal történő vizsgálata nagyjából olyan hosszú időre tekint vissza, mint maga a mikroszkóp. A XIX. század közepén és a XX. század elején néhány európai tudós - köztük Dr. Antoine Bechamp és Dr. Gunther Enderlein - felvetette, hogy mindazt, amit a vérben látunk, új szempontok szerint kellene értelmezni. Az 1800-as évek végén Dr. Bechamp dokumentálta a sejtek egymásba való átalakulását. Például azt, ahogyan egy vörösvérsejt átalakult pálcika alakú baktériummá, de azt is, hogy más sejtek megváltoztatták mind a formájukat, mind a funkciójukat. (Első könyvem, *A pH Csoda* további adatokkal szolgál erről a jelenségről, amit pleomorfózisnak hívunk.) Az 1940-es években Dr. Enderlein megfigyelte, hogy a folyamat tovább is megy ennél, mert látta, amint egy vörösvérsejt átalakult baktériummá, majd élesztőgombává.

Az 1920-as évek beköszöntével még újabb lehetőségek tárultak fel, amikor Európában néhány orvos elkezdte vizsgálni a száraz vérmintákat. A hasonló állapotban lévő betegek vére hasonló mintázatot mutatott.

3. FEJEZET

Kiderült, hogy bizonyos kóros jelenségeknek jellegzetes „lennyomata” van. Például, az előrehaladott degeneratív betegségek esetében a vérben alacsony szintű a csomósodás, minimális a fibrin formáció és sok a fehér „proteinpocsolya”, ami a sejtek bomlása után marad hátra - ellentétben az egészséges emberekből álló kontrollcsoporttól származó vérmintákkal, melyekben feszes, fibrinekben gazdag csomósodási mintát fedeztek fel, fehér pocsolyák nélkül.

Amerikába az 1930-as években érkezett meg a száraz vér teszt. Használatát azonban nem a hivatalos orvosi és biokémikusi képzés rendszerén belül adta tovább egyik generáció a másiknak. Bár ezt a tesztet a szokásos laborvizsgálatok során nem szokták elvégezni, manapság egészségügyi szakemberek százai alkalmazzák a praxisukban világszerte. Büszke vagyok rá, hogy én is.

OMAHA

Az elmúlt tizenöt évben több mint száz páciens diétáját és vérmintáit kísérem figyelemmel a Nebraska államban található Omaha városában, s évente legalább kétszer visszatértem hozzájuk. Így folyamatosan figyelemmel kísérhettem ugyanazokat az embereket, vagyis sokat közülük. Nagyon tanulságos volt számomra ez a tapasztalat, de számukra is. Láthatták, mi történik az egészségükkel - és a vérükkel -, amikor elkezdik alkalmazni az elveimet, és mi történik, amikor visszatérnek a szokásos amerikai étrendhez. És én is láttam!

Amit ez alatt az idő alatt tapasztaltam, az irányította a tollamat, amikor a könyvben található tanácsaimat összeírtam. Megfigyelhettem, milyen hatással vannak ránk a sejteink szintjén a különböző élelmiszerek és étrend-kiegészítők. Láthattam, hogy miként hatnak a vérré a különböző diéták, köztük a lúgosító, elektronokban gazdag zöldségek és többszörösen telítetlen zsírok, amik kulcsfontosságúnak bizonyultak az egészséges vér, sejtek és az egészséges, ideális testsúly szempontjából. Ezzel szemben a savasító étrend szennyezte a vért, és veszélyeztette a sejtstruktúrát. Ahogy tovább folytattam a kutatásá-

imat, rájöttem, hogy nemcsak azt tudom megállapítani az élő vérből, hogy a minta savas vagy lúgos, de már a különböző betegségekre utaló mintázatokat is képes voltam megkülönböztetni a nem egészséges vérben. Újra meg újra tapasztaltam azt, amit egy idő után pH Csodaként kezdtem emlegetni: amikor egy elsavasodott páciens áttért a lúgosító életmódra, akkor a vére kitisztult, az illető lefogyott, miközben erősebb, energikusabb és egészségesebb lett.

Egy egész szekrény telt meg az Omahában készített vérminták fotóival, de most csak egyetlen példát osztanék meg önnel. A változás, amin a páciens az ebben a könyvben leírt programot követve átment, drámai volt. Nem azért választottam ezt a hölgyet, mert az eredményei annyira kimagaslóak voltak. Sokkal inkább azért, mert tipikusak. Más szavakkal: akár önről is szólhatna a történet - mind az előzmények, mind az eredmények tekintetében.

A következő fejezetben további fotókat is láthat majd vérmintákról, amiket olyan emberektől vettem, akik valamilyen divatos diétát követtek - majd utána áttértek a pH Csoda életmód programra. Ezek az „előtte-utána” fotók még drámaibb változásokról tanúskodnak. Ráadásul, ezek az emberek a pH Csoda életmód programot nagyon pontosan előírt formában végezték el. Ők ugyanis egy kontrollált körülmények között elvégzett tudományos tanulmányban vettek részt, amelynek a célja az volt, hogy a szigorúan tudományos tényeket igénylőket is meggyőzhessük.

Egyelőre gondolkodjon el azon, hogy elmegegy egy vérelemzésre. El kell ismerni, ez a program kemény munkát vár el öntől, és jelentős változtatásokat az életmódja terén. Tapasztalatból tudom, hogy milyen erős motivációt jelenthet, ha az ember látja a saját vére állapotát. Cselekvésre ösztönöz, méghozzá olyan erősen, ahogyan korábban semmi más nem volt képes. Tizenkét hét elteltével pedig egyértelmű bizonyíték lehet a kezében arról, hogy mindannak, amit végigcsinált, *van* eredménye.

Fontos, hogy ne csak kívülről, de belülről is lássa a testét. Ha a vére beteg, akkor ön is az lesz - na meg kövér is -, függetlenül attól, hogy a külsején ebből most mi látszik. Az egészséges, tartós fogyás belülről indul el, s a folyamat a tiszta vérnél és az egészséges vörösvérsejteknél kezdődik.

Andrea

Eléggé szkeptikus voltam, mielőtt elmentem a vértesztre. De olyan régóta küzdöttem már az egészségemmel és a súlyproblémámmal, hogy bármit hajlandó voltam kipróbálni, ami csak egy kis javulással is kecsegtetett. De azért kitaláltam egy kis tesztet arra, hogy kiderítsem, működik-e a dolog: semmit sem árultam el magamról vagy az egészségemről.



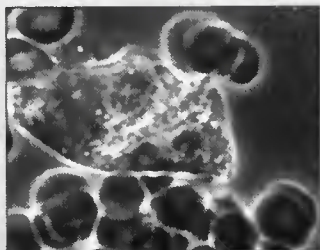
Pontosabban fogalmazva, nem mondtam semmit a teszt előtt. A vérem azonban elég sok dolgot elárult. Az élő vércsepp teszt kimutatta, hogy túl sok fehérjét eszem (a vérem tele volt a savas melléktermékekkel), és

hogy cukor- és szénhidrátéhségem van (köszönhetően az élesztőgombáknak, amik a véremlben úszkáltak). Az ezek alapján valószínűsített tünetek, amelyekre a véremlben látható mintázatokból következtek, szinte kivétel nélkül megfelelték mindannak, amivel küszködtem.

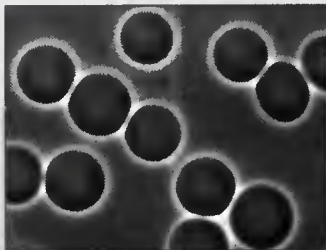
Akkoriban már közel hat éve követtem - amennyire tudtam - az Atkins-diétát. Naponta megittam egy vagy két kancsó kávét tejszínnel és mesterséges édesítőszerrel; legalább fél liter diétás kólát; ezenkívül rendszeresen fogyasztottam protein turmixokat, húst és tejterméket. Időnként elcsábultam, és gyorséttermi kaját ettem. Vízből mindig megittam napi 8-10 pohárral.

És azt hittem (egészen addig, amíg a véremlt nem láttam), hogy az étkezésem teljesen rendben van! Gyermekkorom óta küzdöttem a súlyommal és a kinézetemmel. Szenvedtem bulimiától, kalóriamegvonástól, saját magam gerjesztette öklendezéstől - utólag ez mind az anorexia egyik fajtájának tűnik. Hosszú időn át kényszeresen edzettem: hetente legalább 4-5 alkalommal lementem az edzőterembe, és minden alkalommal legalább 2 órán át ott voltam. Ezzel legalább sikerült kilenc hónap alatt lefogynom 68 kilóra. Voltak idők, amikor hashajtókkal, fogyaszó tablettákkal és turmixokkal próbálkoztam (közben szép lassan *híztam*). Egy vegetáriánus időszak segített fogyni, de csak pár hónapig csináltam. Azután naponta elmentem úszni. Akkor kúszott fel a mérleg nyelve 93 kilóra. Éveken át követtem zsírszegény diétát, de a testem továbbra is hájas maradt. Majd kipróbáltam az Atkinst, és azonnal jöttek az eredmények. Kevesebb mint 6 hónap alatt 25 kg-ot fogytam. De hiába követtem a diétát, pár év után újra hízni kezdtem, az egészségem pedig romlott.

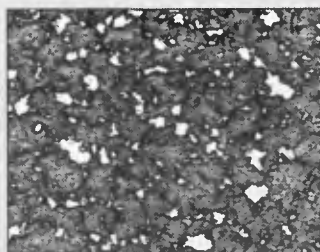
Nagy hatással van az emberre, amikor látja a saját élő vérét - és mindazt, ami benne zajlik. Akkor és ott eldöntöttem, hogy nem folytathatom tovább az addigi életvitelemlt. Az azóta eltelt három hónapban egyetlen csésze kávét vagy üveg üdítőt sem ittam. Lúgosán étkezem, és iszom a zöld italt. Leadtam 14 kilót, a véremlben pedig már olyan szép kerek sejtek vannak, amik jelzik, hogy a testem lúgos - és egészséges.



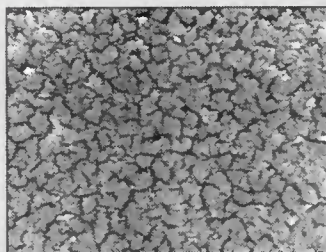
Andrea élő vére a program előtt



Andrea élő vére a program után



Andrea száraz vére a program előtt



Andrea száraz vére a program után

Válasszon egy diétát - bármely divatos diétát -, és én megmutatom, hogy miért van még mindig elhízva. (És miért beteg. És fáradt.)

*Jobb, ha ragyogó tisztán tartod magad, mert
te vagy az ablak, amin át a világot kell nézned.*

GEORGE BERNARD SHAW

Az elhízás egyre duzzadó hulláma ebben az országban (és világszerte) közvetlen összefüggésben áll a táplálkozási tanácsadók kedvencével, a „zsírszegény étrend” divattal. Paradox módon az, hogy megpróbáljuk kerülni a zsírokat, úgy tűnik, még zsírosabbá tesz bennünket, mint bármi más azelőtt. A legújabb ellenszerrel - alacsony szénhidrát-tartalmú, fehérjében gazdag étrend - átmeneti eredményeket el lehet érni, ha valakit csak a kilók száma érdekel. Gyakran több zsiradékot tartalmaz az ilyen diéta - a mérgező, artériákat eltömítő fajtából. De ha ezzel nem is számolunk, a fehérjék túlzott mértékű fogyasztása veszélyesen leterheli a bélrendszert, a veséket és a májat, továbbá gyengíti a csontozatot is. Lehet, hogy egy időre vékonyabb lesz tőle, de valószínűleg semmivel sem lesz egészségesebb.

Akárhogyan is van, az amerikaiak évente 40 milliárd dollárt költenek különböző fogyókúrás termékekre és programokra, mint amilyen az Atkins, a Déli Part, a cukormentes diéta, a Weight Watchers, a Zóna, a vércsoport diéta és a többi - és 15 millió dollárt alacsony szénhidrát-tartalmú termékekre. Mindegyiknek megvan a maga magyarázata és megoldása a kövérségre és túlsúlyra, s mindegyik ad egy listát arról, hogy mit szabad enni és mit nem, és milyen arányban. Ami viszont közös ezek-

ben a programokban és a hagyományos zsírszegény/ételpiramis típusú, vagy pontszámolásos megközelítésekben, hogy egyik erősebben, a másik gyengébben, de mind savasítja a testet. Mindegyik olyan ételleket javasol, amelyek felboríthatják a pH-egyensúlyt a szervezetben, és szennyezhetik a vért. Az egyensúly felborulása pedig betegséghez vezet - és elhízáshoz. Vagy a túlsúly megtartásához. Hosszú távon valószínűleg vissza is hízza a leadott kilókat, a fehérjedús diéták esetén pedig ha huzamosabb ideig folytatja (több mint egy éven át), akkor komoly betegségek is kialakulhatnak.

Sajnos ez van: a legtöbb divatos diéta követése végül oda vezet, hogy további nemkívánatos kilókat szedünk fel, mivel a test kétségbeesetten próbál védekezni a savak ellen azáltal, hogy zsírt halmoz fel. Az egyetlen valódi és maradandó eredményt produkáló megoldás hitem szerint az, hogy biztosítjuk testünk számára az egészségesen lúgos vért. De ezt egyik jelenleg felkapott diétával sem lehet elérni.

Vegyük például a legújabb hóbortot, a Déli Part diétát, ami rengeteg sovány húst javasol mértékletes zsír- és szénhidrátfogyasztás mellett. Ahogy én látom, a probléma ezzel nem csak az, hogy milyen nagy mennyiségben ír elő fehérjét, hanem az is, hogy a pulyka, a csirke, és a tojás, amiből a diéta nagy része áll, protonokban gazdag ételek, így erősen savasítanak. Amikor például elolvastam az egyik Déli Part receptet - a kókuszos csirkét -, azt láttam, hogy kell hozzá néhány enyhén lúgosító dolog - a zöldségek, amiket ez esetben a vöröshagyma és a mogyoróhagyma képviselt; az egészséges kókusztej, olívaolaj és makadám dió; illetve az alig egy teáskanálnyi fűszer. De mindez nem képes ellensúlyozni magának a csirkének és a többi hozzávalónak (ideértve valami cukorpótlót is) a savképző hatását. Ráadásul mindezt olyan sokáig kell főzni, hogy az elektronokban gazdag hozzávalók tönkremennek, és az amúgy egészséges olaj átalakul mérgezővé. A vérünk teljesen savassá válik alig pár perccel az után, hogy ezt az ételt megettük. Áttanulmányoztam a Dr. Agatston által javasolt étrendet és recepteket, de olyat nem találtam, ami kisebb-nagyobb mértékben ne lett volna savképző. Még ha ettől valaki fogyni is kezdene, az nem feltétlenül tesz majd jót az egészségének.

A Physicians Committee for Responsible Medicine (Orvosi Bizottság a Felelős Orvoslásért) megvizsgálta az Atkins-diétát, s feltárt néhány problémát a program követésével kapcsolatban. Kimutatták, hogy az Atkins-program mindhárom fázisának étrendje jelentősen magas arányban tartalmaz telített zsírokat és koleszterint, illetve nagyon kevés bennük a rostanyag. Továbbá, azok közül a kulcsfontosságú vitaminok és ásványi anyagok közül, amelyeket vizsgáltak, hét túlzottan kis mennyiségben fordult elő az étrendben. A program ígéretének megfelelően ezek a menük rengeteg fehérjét tartalmaznak (a bevitt kalóriák egynegyedét, esetenként egyharmadát), és nagyon kevés szénhidrátot (a bevitt kalóriák 3-22 százalékát). A kalóriák 45-64 százalékát a zsírok adják, amelyeknek egynegyede vagy egyharmada telített zsír - naponta 38-45 gramm -, ez pedig növeli a szívbetegségek kockázatát. Rostokból maximum 18 gramm jut a szervezetbe naponta, s az is csak a súlymegtartási fázisban; előtte alig 2-7 gramm. Mi ez ahhoz képest, hogy a krónikus betegségek megelőzése érdekében javasolt napi rostbevitel 20-35 gramm, és az elért testsúly megtartásához is ennyi kellene. Az Atkins-étrend az összes vizsgált kulcsfontosságú tápanyag esetében hiányt mutatott ki: ilyen volt a kalcium, a vas, az A- és a C-vitamin, a folsav (B9- vagy M-vitamin), a B1- és B12-vitamin. (Az Atkins-program egyébként javasolja is kalcium és magnézium étrend-kiegészítők szedését.) És ezek az értékek még úgy is alacsonynak bizonyultak, ha csak a javasolt értékek alsó határához mérték őket, amelyeket ahhoz kalkuláltak ki, hogy megelőzhessék a betegségek kialakulását. Nem is beszélve arról, hogy mennyire lenne belőlük szükség a jó egészség megőrzéséhez. Végül, de nem utolsósorban, az Atkins-program szinte kizárólag olyan magas fehérjetartalmú ételekből áll, amelyek tele vannak protonokkal, és erősen savasítanak.

SOK FEHÉRJE, NAGY KOCKÁZAT

Persze az Atkins csak az egyik - bár kimagaslóan nagy népszerűségnek örvendő - példája a számtalan magas fehérje- és alacsony szénhidrát-tartalmú diétának, amiket felsorolni is nehéz lenne. De mindegy, hogy egyik-másik milyen specialitásokkal rendelkezik. Mindegyikre igaz, hogy túl sok bennük

a fehérje, az ártalmas telített zsírsav, és túl kevés a rost, illetve a kulcsfontosságú vitamin és ásványi anyag. Mindegyik savasítja a testet - ezáltal pedig lefárasztja, megbetegíti, és hízásra hajlamossá teszi.

Elit orvosi folyóiratok, például a *Journal of the American Medical Association* (JAMA - az Amerikai Orvosi Társaság Folyóirata) vagy a *New England Journal of Medicine* (NEJM - New England-i Orvosi Magazin) arról tettek közzé tanulmányokat, hogy az ezekre a diétákra jellemző, hosszan tartó intenzív fehérjefogyasztás komolyan megnöveli az olyan betegségek kockázatát, mint a szívroham vagy más szívbetegségek, a veseelégtelenség, a vesekő, a cukorbetegség és a cukorbetegségből adódó komplikációk, a rák különböző fajtái (főként a vastagbélrák), a köszvény és a csontritkulás. Amikor valaki rááll egy fehérjékben gazdag, de szénhidrátokban szegény étrendre, gyakran csökkenti a testedzés mennyiségét, s ennek a további kockázatai közismertek. De ha a hosszú távú következmények nem igazán izgatják, akkor talán az azonnali következmények közül néhány meggyőzheti: székrekedés, rosszkedv, kellemetlen lehelet - és végzetes szívritmuszavar.

De azokon a betegségeken túl, amelyekben a hivatalos orvostudomány egyetért, a vérrel kapcsolatos saját kutatásaim azt is kimutatták, hogy a fehérjedús étrend akadályozhatja az egészséges vörösvérsejtek termelődését azáltal, hogy torlaszokat okoz a belekben, és elzárja a villusokat a vékonybélben. Miután a normális vörösvérsejt-termelés leáll, a szervezet rákényszerül, hogy a test egyéb sejtjeit alakítsa át vérsejteké, hogy a vér szükséges sűrűségét fenn tudja tartani. Az én gondolatmenetem: akik ezeknek a programoknak az alkalmazásával fogynak, ténylegesen elemésztik a saját testszöveteiket, komolyan veszélyeztetve ezzel az egészségüket a fogyás miatt, ami azonban csupán átmeneti lesz.

Debra

Én körülbelül 3 éven át követtem egy divatos magas fehérjetartalmú étrendet. Az első évben lefogytam 90 kg-ról 80 kg-ra, de utána megakadtam ezen a szinten. Végül nagy nehezen további 2 és fél kilót leadtam. De két év után azt vettem észre, hogy kevesebb az energiám, egyre gyengébb vagyok, és gyakran szédülök. Néha az ájulás környékezett. A migrén is gyakran gyötört. Vesztettem az izomtónusomból, és krónikus fájdalmaktól szenvedtem. Majd elkezdtem visszaszedni a kilókat, amik-



től oly nehezen szabadultam meg. Pedig az étkezési szokásaimon nem változtattam. 2 és fél év után aggasztó változások mentek végbe a havi ciklusomban, és ödémás lett (feldagadt) mind a kezem, mind a lábam. Komoly fájdalmak jelentkeztek a mellkasomban, a szívem időnként vadul kezdett kalapálni, máskor meg kihagyott, összevissza vert.

Hála az égnek, találtam egy jobb módszert. Éveket töltöttem azzal, hogy különböző diétákkal kísérleteztem... ezek közül csak az egyik volt a magas fehérjetartalmú étrend. De a pH Csoda program során éreztem először azt, hogy egy bölcs és hatékony étrendre és életmódra bukkantam, ami valóban támogatja az egészséget, növeli az állóképességet, megfiatalít, és inkább az egyensúly, semmint

az egyensúly megzavarása irányába hat. Amint elköteleztem magam a pH Csoda program mellett, és elkezdtem a hidratálást a zöld itallal, majd rátértem a lúgosító étrendre, azonnal éreztem a változást. Visszatért az életerőm, elmúltak a fejfájásaim, normalizálódott a havi ciklusom, felszívódott az ödémám, a szívritmuszavarom pedig megszűnt. Elkezdtem megszabadulni a savval telített fölösleges zsírpárnáktól. Összesen 18 kg-ot adtam le, így elértem a 61 kilót.

HA BELE NEM HALOK, LEGALÁBB VÉKONY LESZEK

Azok számára, akik annyira elkeseredetten próbálnak lefogyni, hogy még az egészségüket is hajlandók kockára tenni pár - átmenetileg - leadott kilóért, van egy fontos hírem: a Duke és a Pennsylvania Egyetemen folytatott kutatások kimutatták, hogy a magas fehérje- és alacsony szénhidrát-tartalmú diétákkal hat hónap alatt körülbelül 10 kg-ot lehet leadni - nagyjából ugyanannyit, mint amennyit az alacsony zsírtartalmú és közepes fehérjetartalmú étrendekkel, amelyeket általában egészségesebbnek és biztonságosabbnak tartanak. A *JAMA* egyik tanulmánya, amely több mint száz különböző - sok fehérje/kevés szénhidrát, illetve közepes mennyiségű fehérje/kevés zsír - diétáról készült kutatások eredményeit vetette össze, arra a következtetésre jutott, hogy a leadott súly összefüggésben áll a diéta időtartamával és a bevitt kalóriaértékekkel - ugyanakkor független a szénhidrátbevitel csökkentésétől. Ebben nincs semmi meglepő: a vegetáriánusok, akik általában véve szénhidrátokban gazdag ételeket esznek, jelentősen kevesebb súlyfelesleggel rendelkeznek, mint azok, akik húst esznek. Valójában azok, akik átváltak a vegetáriánus étrendre, rendszerint leadják testsúlyuk 10 százalékát.

Mindazonáltal én nem javaslok az alacsony zsírbevitelt, mint teszik azt az ételpiramis, a Dean Ornish és a Weight Watchers programok hirdetői, vagy az American Heart Association (Amerikai Szív Társaság) és az American Diabetes Association (Amerikai Diabétesz Társaság) az étrendi ajánlásaiban. Annak a részleteit, hogy miért fontos a kellő mennyiségű *egészséges* zsír bevétele, a 6. fejezet taglalja. Ráadásul az olyan alacsony zsírtartalmú étrendek, mint amikről az előbbi tanulmányokban szó esett, tele

vannak protonoktól hemzseggő, savasító ételekkel. A szénhidrát mint olyan, nem probléma - részét képezi a pH Csoda programnak is -, de vannak bizonyos típusú szénhidrátok, amik savasítanak. Az alacsony zsírtartalmú étrend szükségszerűen sok szénhidrátot jelent. De ha valaki savképző szénhidrátokat eszik (egyszerű szénhidrátokat, amiket a test ugyanúgy kezel, mint a cukrokat), akkor nem csak saját magát táplálja, hanem a baktériumokat, az élesztő- és penészgombákat is, és ettől azok kórosan elszaporodnak. Amikor ilyen módon túlterheljük a szervezetünket - lényegében - cukorral, az elvezethet a cukorérzékenységhez, később a prediabéteszhez, végül akár a cukorbetegséghez is. Károsan befolyásolhatja az adrenalin termelését is, aminek következménye - többek között - a fáradtság. A savak károsító hatásai ellen pedig hízással védekezik a test.

Nem tudom, ön ezzel hogy van, de nekem fontos, hogy a diéta ne csak a fogyást segítse, de az *egészséget* is támogassa. Rengetegen vannak, akik az egészségügyi következmények ellenére hajlandóak követni bármely diétát, ha az átmenetileg fogyást eredményez. Bármely étrendnek, még egy diétának is, táplálónak kellene lennie, és biztosítania kellene mindent, amire a testnek szüksége van ahhoz, hogy kicsattanóan egészséges legyen, és semmi olyasmi sem lehetne benne, ami ebben gátolná. Az eddigi diéták java része kudarcot vallott a gyakorlatban ezen a téren. Hosszú távon pedig a tartós fogyás terén is. A fő hangsúly hol a kalóriákra, a fehérjékre, a zsírszegény ételekre, a koleszterinszintre, hol pedig egyéb megtévesztő tényezőkre helyeződött, miközben figyelmen kívül hagytuk azt az egy dolgot, ami valóban számít, ha arról van szó, hogy az ideális súlyunkat tartva éljük az életünket: ez pedig az ételeink és italaink savképző vagy lúgosító tulajdonsága.

Richárd

Elértem arra a pontra, hogy amikor lépcsőt kellett másznom, tényleg úgy éreztem, hogy leáll a szívem. Rengeteg bajom volt az egészségemmel. Például alvás közben kimaradozott a légzésem (ezért lélegeztető készülékre volt szükségem éjszakánként); zöldhályog nőtt a szememen; érzéketlenné vált a lábszáram és lábfejem; reménytelen küzdelemben bonyolódtam egy húsevő baktériummal, ami miatt tíz napra kórházba is kerültem (de nem gyógyultam meg véglegesen, a betegség újra meg újra visszatért). 225 kilót nyomtam, és tudtam, hogy le kell adnom a súlyomból, méghozzá tetemes mértékben és gyorsan, különben meghalok.

Többféle diétát is kipróbáltam. Volt köztük hagyományos és trendi is, de egyik sem igazán jött be nekem, egészen addig, amíg erre a programra rá nem találtam. A megfelelő étellel és kiegészítőkkal sikerült helyrehoznom a szervezetem pH-egyensúlyát, és lefogytam 102 kilót! Évek óta nem volt ennyi energiám; elkezdtem érezni a lábamat; a látásom teljesen kitisztult; a baktériumnak semmi nyoma; három és fél hónapja nem kellett használnom a lélegeztető gépet. Az orvosok erről miért nem beszéltek nekem? Éveken át voltam beteg és fáradt, de most újra egészséges vagyok. Élő bizonyítéka annak, hogy *van* segítség.

ILYEN A VÉRE, HA SOK FEHÉRJÉT FOGYASZT... VAN MÉG KÉRDÉSE?

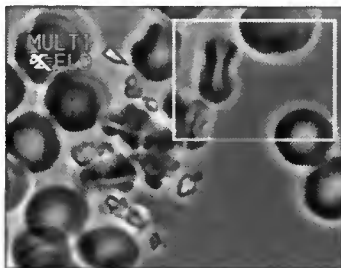
Vannak még ellenérveim a magas fehérjetartalmú és magas szénhidrát-tartalmú étrendekkel szemben, és ezeket akár meg is mutathatom: lássuk a vérmintákat! Az ilyen típusú diétáknak még számos hibája van, amikre a hivatalos orvostudomány eddig nem mutatott rá, de ha valaki veszi a fáradságot, és megvizsgálja az élő és száraz vérmintákat, akkor tisztán megfigyelheti őket. A következő oldalakon láthatja majd, hogy a különböző diétákat követő emberek vére hogyan néz ki mikroszkóp alatt, s összehasonlíthatja őket olyan vérmintákkal, amiket ugyanazoktól az emberektől vettünk le, miután elkezd-

ték követni a pH Csoda programot. Annyit azért elárulhatok már előre: még mindig keresem azt a személyt, aki a szokványos amerikai étrend szerint táplálkozik, vagy bármelyik divatos diétát követi, és ennek ellenére tiszta a vére.

Ezek a döbbenetes „előtte-utána” képek, amelyek a klienseim vérmintáiról készültek, miközben átváltottak valamelyik népszerű diétáról a lúgosító életmódra, nagyon tisztán mutatják, milyen drasztikus hatással van a testünkre mindaz, amit megeszünk. Tényleg igaz, hogy ezer szónál is többet mondanak arról, miért fontos, hogy helyesen válasszunk.

Az illusztrációk első csoportja olyasvalaki élő és száraz vérmintáit mutatja be, aki a hagyományos amerikai étrenden él - túl sok zsír (nem egészséges zsír), túl sok szénhidrát, elégtelen mennyiségű zöldség.

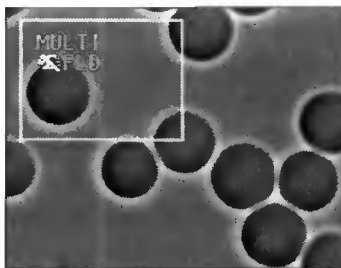
1. Egy olyan személy élő vérének analízise, aki a standard amerikai táplálkozás (SAD) követője, azaz sok fehérjét és szénhidrátot fogyaszt, azt fogja mutatni, hogy a vére „piszkos” - tele van élesztő- és penészgombával, továbbá baktériumokkal -, és hogy a vörsejtjei ténylegesen át is alakulnak ezeké az organizmusokká. A szabálytalan alakú és károsodott vörsejt és vörösvérsejt pedig természetellenesen összetapadnak.



Élő vér, hagyományos étrend pedig természetellenesen összetapadnak.

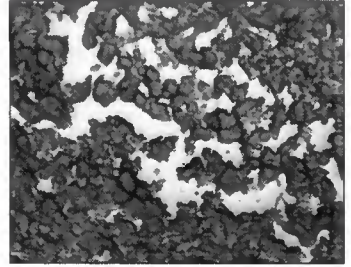
Rengeteg a fehérvérsejt: próbálnak valahogyan rendet teremteni ebben a káoszban. Rengeteg kristályszemcsét is láthatunk az ilyen vérben, amelyek kelátkötésben lévő savak jelenlétére utalnak. Továbbá látható a sejtek között a hulladék: kikristályosodott savak, baktériumok, élesztő- és penészgombák, és ezek anyagcsere-hulladécai is.

2. Az egészséges, lúgos élő vérben kerek, sima felületű, szimmetrikus és különálló vörsejtet láthatunk, az ezeket körülvevő plazmában pedig nincs szemét.



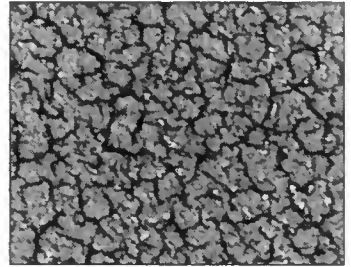
Egészséges, lúgos élő vér

3. Egy standard amerikai étrenden élő személy száraz vérmintájában számos szín tűnik elő a vöröstől a sárgásbarnán és a barnán át egészen a feketéig. A fehér foltok a lebomlott sejtekből származó fehérjemaradványok. A fibrin monomer csak lazán tartja össze a vért, és jól láthatóak a rések.



Száraz vér, hagyományos étrend

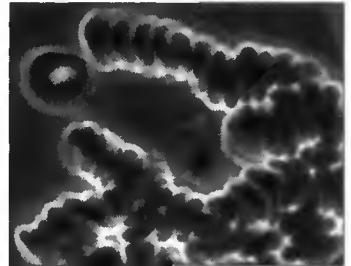
4. Az egészséges száraz vér mindenütt halványvörös, és szorosan egyben tartja a fekete fibrin monomer. Egy egybefüggő vörösvérsejt réteg az egész.



Egészséges száraz vér

A következő illusztrációk olyan ember véréét mutatják, akinek az étrendje fehérjedús, és sok zsírt tartalmaz.

Abban a vérmintában, amit egy olyan személytől vettünk le, aki sok fehérjét, kevés szénhidrátot, és sok zsírt fogyaszt, jól látható, ahogy a vörösvérsejtek összetapadnak hosszú láncokká. Ez a kelleténél magasabb vérnyomást és rossz vérkeringést okozhat. Ugyancsak látható itt egy olyan fekete tömeg, aminek a tudományos elnevezése fibrous thallus vagy colloid symplast, de amit én csak „szemétdomb”-ként emlegetek. Ez ugyanis nem áll másból, mint baktériumok, élesztő- és időnként penészgombák, illetve savas salakanyagaik kristályos maradványai-
ból. Ennek a jelenléte szintén utalhat keringési zavarokra, mint például hideg kezekre és lábakra, nehézkes gondolkodásra, időnkénti szédülésre és magas vérnyomásra. Ahogy ezek a masszák egyre nagyobbra nőnek, szívrohamot vagy stroke-ot is okozhatnak. Ezenkívül az olyan személy vérében, aki sok fehérjét eszik, de kevés egészséges zsiradékot, a vörösvérsejtek citrom alakúvá deformálódnak. Az ilyen vérmintában láthatunk



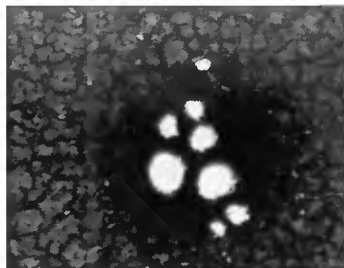
Élő vér, sok fehérje

4. FEJEZET

még a húgysav miatt sárga vagy narancssárga kristályokat és „árnyéksejteket” is - olyan vörösvérsejteket, amelyeknek a jó zsírok hiánya miatt gyenge a membránja.

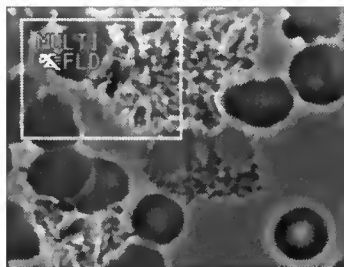
Ez az alvadt vérminta nagyon jellemző azokra, akik sok állati fehérjét esznek. A vércsepp közepén látható kör alakú fekete folt az emésztetlen fehérje. A pépes fehér foltok a sejtek bomlását jelzik.

Az utolsó két kép egy olyan személy vérről készült, akinek az étrendje kevés zsírt és sok szénhidrátot tartalmaz.



Száraz vér, sok fehérje

7. Mindig meg tudom mondani, ha zsírban szegény diétán élő ember vérének látom, mert sok benne az árnyéksejt, ami krónikus kimerültséget és vérszegénységet okoz, és gyakran együtt jár a hormonháztartás felborulásával és az immunrendszer gyengeségével is. Rendszerint az illető erősen sóvárog a fehérjék és a szénhidrátok után. Az ilyen vérben mindig látok erjedő, fehér foltos, illetve összetapadó vörösvérsejteket. Lesznek benne acetil-aldehidből, etanolból,



Élő vér, kevés zsír/sok szénhidrát

alkoholból, és tejsavból származó fehér és zöld kristályok. Rengeteg olyan kristály lesz benne, ami áttetsző, és úgy néz ki, mint a törött üveg. Ezek úgy jönnek létre, hogy az olyan lúgos ásványi anyagok, mint a kálium, a magnézium vagy a kalcium, de még a zsír is, megpróbálják kelátkötéssel ártalmatlanná tenni a savakat. A képen látható kristályok a túl sok erjedő cukor miatt jöttek létre. Akadályozzák a vérkeringést, ami magas vérnyomáshoz, szívinfarktushoz és stroke-hoz vezethet. A sok fehérjét és kevés jó zsírt fogyasztók vörösvérsejtjei bogyókra hasonlítanak, mivel membránjaik a többszörösen telítetlen zsírsavak (omega-3) hiánya vagy a rosszul emésztett zsírok miatt gyengék. A fehérjék emésztése után kátrány-

gyanta- és ragasztószerű savas anyagok maradnak hátra, amik rátapadnak az érfalakra, a nyirokrendszer bizonyos részeire, és a bélbolyhokra, és ragacsossá tesznek mindent - s még a savas kristályok kialakulásához is hozzájárulnak.

A fehérvérsejtek megbénulnak, amikor sok a cukor az étелеinkben, vagy amikor nem tudjuk a cukrot rendesen megemészteni. Ahelyett, hogy mozognának, és begyűjtve a szemetet azon ügyködnének, hogy tisztán tartsák a belső környezetet, egyszerűen lemerevednek.

8. Annak, aki kevés zsírt és sok szénhidrátot fogyaszt, nem alvad rendesen a vére. Rengeteg fehér pamacs marad benne, amitől úgy néz ki, mint a felhős ég, vagy egy kirakós játék. A fehér proteintömegek (a polimerizációk) a savtúltengés következtében beinduló sejtbomlásból maradnak hátra, s azt jelzik, hogy túl sok a cukor és túl kevés a jó zsír az étrendben. Azt tudatják velünk, hogy gyorsabban bomlanak le a sejtjeink, mint amilyen ütemben épülnek.



Száraz vér, kevés zsír/
sok szénhidrát

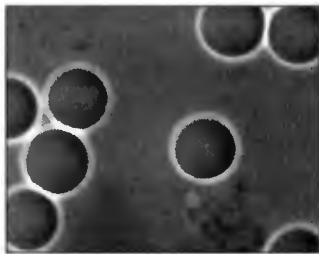
Az ilyen vérre jellemző még a fibrin monomer - az alvadást elősegítő fehérje - hiánya, pedig annak kellene összetartania a vörösvérsejteket.

Ha a száraz vérminta közepe sötét, és ha a vérminta közepén fehér, kör alakú foltok (fehérjetömegek) láthatók, az a sejtek bomlását jelzi.

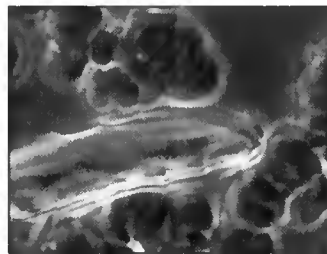
MI VAN A VÉR BEN?

Semmi sem tud olyan ösztönzően hatni az emberre, mint az, ha látja a saját véréét. Ekkor ugyanis biztosan megteszi az első lépéseket a lúgosító életmód irányába. Önnek is csak azt javasolhatom, hogy menjen el, csináltassa meg az élő és a száraz vértesztet egy képzett szakemberrel. Ha már tiszta a vére, és még mindig szüksége lenne bizonyítékokra - amit kétlek, hiszen túl jól érzi majd magát ahhoz, hogy bizonytalan maradjon -, akkor még mindig megnézheti a saját élő vért mondjuk úgy fél órával az után, hogy valamilyen savképző ételt evett. Kiválaszthatja bármelyik diétát, amivel korábban foglalkoztunk. Még egy rántotta után is döbbenetes látványban lesz része! Nincs is ennél ékebb bizonyítéka mindannak, amiről eddig beszéltem: a sejtek szintjén teljes átalakuláson megy át a test annak megfelelően, hogy mit ettünk.

Arra az esetre is készültem, ha ön nem szeretne kísérleti nyúl lenni: két „előtte-utána” fotó, amelyek bemutatják, hogy milyen hatással van a vérre akár egy adag szalonnás rántotta.



A szalonnás rántotta előtt



A szalonnás rántotta után

Ön az, amit megiszik!

*A víz nemcsak tükrözi, hogy milyenek vagyunk -
a víz az életforrása.*

MASARU EMOTO

Az emberi test 70 százaléka víz. Megközelítőleg 37-40 liter van a szervezetünkben. Izmaink és szívünk 75 százaléka víz, az agyunk és a veséink 83 százaléka, a tüdőnk 86 százaléka és a szemünk 95 százaléka. De még a csontjaink 22 százaléka is víz. És ami a legfontosabb: a vérünk 90 százaléka is az. Tehát, akár szó szerint vehető, hogy ön az, amit megiszik. Ha nem iszik eleget - mint az átlag amerikai -, vagy káros dolgokat iszik, azzal árt a szervezetének és az egészségének. A súly lesz az egyik legnyilvánvalóbb jele ennek a káros hatásnak. Ezért szentül meg vagyok róla győződve, hogy a legfontosabb dolog az egészségünk megőrzése és az ideális testsúly megtartása szempontjából a kellő mennyiségű és minőségű víz elfogyasztása.

De ha figyelembe vesszük, hogy milyen állapotok uralkodnak manapság a vízellátás terén, akkor azonnal rájövünk, hogy ez nem is olyan könnyű dolog. Ez a fejezet leírja, hogy a legtöbb víz miért nem képes ellátni egészségmegőrző feladatát, és megmutatja, hogyan lehet mégis megoldani a problémát. Azt is megtudhatja, hogyan számolja ki, hogy naponta mennyi vízre is van szüksége. Mesélni fogok egy olyan forradalmian új víztisztító eljárásról, ami képes előállítani azt a vizet, ami ideális az emberi test számára - azt a vizet, ami lehetővé teszi, hogy akár *napifél kilót* fogyjon.

A KISZÁRADÁS VESZÉLYEI

Fennáll az eshetősége annak, hogy ön az amerikaiak azon 75 százalékához tartozik, akik krónikusan dehidratáltak, ami alatt azt kell érteni, hogy nem isznak naponta legalább 2 liter vizet, ahogy azt a hagyományos orvostudomány ajánlja. Az átlagember körülbelül 1 liter folyadékhoz jut naponta - aminek nagy része savas kávé, tea és üdítő... sajnos ezek valójában elvonják a vizet a testből. De ahhoz, hogy ezt a minimális 1 literes mennyiséget elérjük, még az étellekkel bevitt folyadékmennyiséget is hozzá kell számolnunk. Jaj, majd elfelejtettem, hogy nagy ritkán azért isznak vizet is, bár valószínűleg nem a megfelelő minőségben és mennyiségben. Egy a Nutrition Information Center (Táplálkozási Információs Központ) által a Cornell Egészségügyi Központban végzett felmérés kimutatta, hogy a válaszadók 10 százaléka egyáltalán nem iszik vizet!

Az ideális súlyhoz és egészséghez pedig sokkal több vízre - jó minőségű vízre - lenne szükség (ezt később részletesebben is kifejtem). Egy átlagos testalkatú felnőtt naponta 2,5-3 liter folyadékot veszít az izzadáson, a légzésen, a vizeleten és a mozgáson át - sőt még alvás közben is. Ha ezt nem pótoljuk, kiszárad a test.

Ha ön nem jut kellő mennyiségű folyadékhoz, el fog hízni. Ennyire egyszerű. Ennek egyik oka, hogy már az enyhe kiszáradás is legalább 3 százalékkal lassítja az anyagcserét. A másik ok, hogy annyira nem vagyunk ráhangolva a testünk jelzéseire, hogy a szomjúságot éhségnek értelmezzük. Ennélfogva, ha nem iszunk eleget, akkor túl sokat eszünk. Végül pedig, ha nem jutunk elég vízhez, akkor a szervezetünk elkezd visszatartani a folyadékot, a testünk felpuffad, mi pedig kényelmetlenül érezzük magunkat - ráadásul kövérebbnek is tűnünk majd, mint amilyennek lennünk kellene! Az elsavasodott test vizet pumpál a szövetekbe, hogy megpróbálja semlegesíteni a savakat.

Nagyon fontos tehát hangsúlyozni, hogy a test a vizet használja a savak semlegesítéséhez, vagy ahhoz, hogy felhígítsa a túl sok savat, és szó szerint kimossa (az egyéb mérgező anyagokkal együtt) a szervezetből a vizeleten, a verejtéken és a beleken át. Kellő mennyiségű víz nélkül a szervezet elsavasod-

dik, és átáll önvédelmi - zsírtároló - üzemmódba. Elég, ha csak 2 százalékkal csökken a testben a víz mennyisége, és máris bekövetkezik ez. Ha esetleg azt hinné, hogy ez túl nagy változás, és hogy önnel ez nem történhet meg, vegye figyelembe a következőt: gyakran elég 1 órányi edzés ahhoz, hogy ez a bizonyos 2 százalékos csökkenés bekövetkezzen.

Ha mindez még mindig nem lenne elég ahhoz, hogy rávegyem: igyon többet, álljon itt még egy adalék! Nemcsak hogy el fog hízni, de a víz hiánya fáradékonnyá teheti, és meg is betegítheti. Ami azt illeti, a dehidratáció a napközbeni kimerültség első számú oka. Elegendő víz nélkül nem lesz elég energiája sem. Fáradtnak és gyengének fogja érezni magát.

A testben fellelhető víz 2 százalékos csökkenése mérhetően csökkenti a fizikai teljesítőképességet. A szövetekben felgyülemelő savak úgy működnek, mint a páclé: felpuhítják, s ezzel gyengítik az izomzatot. Egy tanulmány kimutatta, hogy a vízkészleteink 3 százalékos csökkenése 10 százalékkal csökkentette az izomzat erejét, 8 százalékkal a sebességet, és az állóképességet is negatívan befolyásolta.

Amikor valakinél a víz mennyiségének csökkenése eléri a 4 százalékot, akkor szédülni kezd - és legalább 30 százalékkal visszaesik a fizikai teljesítőképessége. Még egy százalék után nehezebbé esik koncentrálni, aluszékony lesz és türelmetlen, majd fejfájások gyöttrik (ami a száraz bőr mellett a másik leggyakoribb jele a kiszáradásnak). További egy százalékos csökkenés után szívpanaszok jelentkeznek, a testhőmérséklet pedig elkezd szabálytalanul ingadozni. 7 százaléknál könnyen elájulhat.

A dehidratáció már a korai szakaszában is gondokat okozhat: zavarossá válik a gondolkodás, problémák támadnak a rövid távú memóriával, a számolással, a szóbeli kommunikációval, vagy azzal, hogy egy nyomtatott szövegre vagy számítógép-monitorra koncentráljon az illető. Jelentkezhet még szórakozottság, illetve hideg kéz és láb. De ezzel nem ér véget a lista. Jellemző még a szorongás, az ingerlékenység, a depresszió, a cukoréhség is, illetve gyakoriak a görcsök.

És hogyan betegít mindez? Amikor a kiszáradás kezd komolyabb méreteket ölteni, akkor jelentkeznek az olyan tünetek, mint a reflux (a gyomorégés), ízületi és hátfájdalmak, migrén, fibromyalgia, székrekedés, vastagbélgyulladás és szorító mellkasi fájdalom. A komolyabb mértékű dehidratációval összefüggésbe hozzák a különféle allergiákat, az asztmát, a diabéteszt, a magas vérnyomást, és az olyan bőrbetegségeket, mint az ekcéma, a különböző kiütések, foltok, pörsenések és pattanások. A komoly és hosszú időn át fennálló kiszáradással olyan degeneratív megbetegedések járhatnak együtt, mint a kóros elhízás, a különböző szívbántalmak és a rák. Ha valaki a test víztartalékainak 15-20 százalékát veszti el, az életveszélyes állapotba kerül.

Röviden: a víz hiánya megölheti.

Igazság szerint evés nélkül akár 30 napig is élhetünk, de ivás nélkül csak 72 órát bírunk ki. A szervezetünk ugyanannyi vizet használ el hideg időben, mint melegben, és ugyanannyit alvás közben, mint ébren. Egy átlagos napon - pláne ha fizikai munkát végzünk, vagy extrém környezeti hatás alatt állunk (mint amilyen a kánikula vagy a száraz klíma) - 1 százalékát veszítjük el a test víztartalékainak, még ha a testünk nincs is kitéve olyan igénybevételnek, mint amilyen a repülés vagy a magas épületekben tartózkodás. A komoly tünetek, amiket az imént felsoroltam, persze nem jelentkeznek, ha valakinek csak egy órára vagy egy napra csökken a testében a víz mennyisége. De a legtöbb ember krónikusan kiszáradva éli le az élete java részét. Nem csoda, ha sokan híznak meg, lesznek betegek és fáradtak!

HIDRÁTALAS ÉS EGÉSZSÉG

Szerencsére ezt a problémát nem nehéz orvosolni. Az némi nehézséget okozhat, hogy megtaláljuk a megfelelő vizet, de a lényeg: igyon többet! Aki ezt megteszi, az megadja a testnek ezt a normál teljesítéshez szükséges elemet, s ezzel segíti a hőmérséklet szabályozását, a mérgek kiválasztását, az ízületek síkosítását és a zsírégetést. A víz szinte minden biológiai, mechanikai és kémiai folyamathoz hozzájárul, amire a testben sor kerül. Kipárnázza és védi

a létfontosságú szerveket, eljuttatja a tápanyagokat a sejteinkhez, és feloldja a savas maradványokat. A tüdőnek szüksége van a nedvességre ahhoz, hogy a levegőt áramoltathassa. Az emésztőrendszer naponta több liter vizet is felhasznál az ételek feldolgozásához. Az agynak szüksége van a vízre, hogy létrejöhessenek benne azok a kémiai folyamatok, amik által a testet irányítani tudjuk. A hasnyálmirigynek ahhoz kell a víz, hogy lúgosíthassa az ételt, ami a gyomrunkból a beleinkbe áramlik. A bőrünk a víztől lesz puha és ruganyos. A víz megnöveli a vér oxigénszintjét, és fenntartja a sejtek normális elektromos tulajdonságait, ezzel segítve a sejtek közötti kommunikációt.

Egy tanulmány, ami a *Journal of the American Dietetic Association* (az Amerikai Táplálkozástudományi Szövetség Folyóirata) hasábjain jelent meg, kimutatta, hogy azoknál a nőknél, akik legalább öt pohár vizet isznak meg naponta, 45 százalékkal kisebb az esélye a végbélráknak. Ugyanebben a lapban egy másik tanulmány is megjelent, ami kimutatta, hogy 50 százalékkal csökkenti a húgyhólyagrák esélyét, és 79 százalékkal a mellrákét az, ha valaki naponta legalább 2,5 liter vizet iszik. A Cornell Egészségügyi Központ elvégzett egy felmérést, amelynek során 3000 felnőttet vizsgált meg New Yorkban, és az eredmények azt mutatják, hogy napi 8-10 pohár víz jelentősen csökkenti a hát- és ízületi fájdalmakat az érintett páciensek 80 százalékánál. A sok víz a vesekövek kialakulását is segít megelőzni.

Mivel ön most azon dolgozik, hogy lefogyjon, valószínűleg a legjobban a következő hír érdekl: a Washington Egyetem által végzett felmérés alapján egyetlen pohár víz elegendő volt ahhoz, hogy a kísérletben részt vevők többségénél megszüntesse az éhségérzetet függetlenül attól, hogy milyen diétát követtek. Német tudósok pedig arra jöttek rá, hogy a vízivás növeli a kalóriaégetés mértékét. 2 pohár víz majdnem egyharmadával növeli az anyagcsere hatékonyságát - és ez az állapot fél órán át is tart. Amikor az eredményeiket közzétették a *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* (Klinikai Endokrinológia és Metabolizmus Szakfolyóirata) lapjain, egy számítást is elvégeztek, miszerint az, aki napi 1,5 liter vizet iszik egy éven át, 17 400 kalóriával többet éget el - körülbelül 2,5 kg-ot -, mint e nélkül.

MELYIK VÍZ A JÓ?

Akármilyen csodálatos is maga a víz, ha *rosszfajta*, akkor megbetegítheti, lefáraszthatja - és még hízhat is tőle. A víznek, mint bármi másnak, amit magunkhoz veszünk, elektronokban gazdagnak és lúgosnak kellene lennie. Sajnos, szinte minden hozzáférhető ivóvíz savas. Így a testünket is savasítja, és hozzájárul a zsírmegkötés ciklusának beindulásához. Teszi mindezt ahelyett, hogy semlegesítené és kimosná a szervezetünkben a savakat! Savas vízzel soha nem fogja elérni az ideális testsúlyát, vagy visszanyerni az egészségét. De amikor megfelelően hidratálja a testét elektronokban gazdag lúgos vízzel, akkor pontosan azt adja neki, amire szüksége van ahhoz, hogy a sejtjei egészségesek legyenek - még hozzá anélkül, hogy a szervezet más területeiről vonná el az ott szükséges anyagokat csak azért, hogy semlegesítsék emitt a savakat. A test sejtjei csak annyira egészségesek, amennyire az a folyadék egészséges, ami körülveszi őket.

Na jó, most már készen áll arra, hogy vizet igyon, és ereszt egy pohárral a csapból, vagy önt magának a boltban vásárolt flakonból. Tisztának és jónak tűnik. Lehet, hogy még finom is. De tényleg jó ez önnek? Biztonságos dolog meginni? Savas vagy lúgos? Segít majd elérni az ideális testsúlyát, vagy beragad tőle a mérleg tűje a rettegett felső sávban? Pusztán azzal, hogy megnézi vagy megkóstolja, nem kap választ a kérdéseire. Sajnos, arra kellett rájönnöm, miközben számtalan vízmintát megvizsgáltam Amerika-szerte - de a világ más pontjain is -, hogy nagy valószínűséggel nem olyan víz van a poharában, amit *tényleg* szeretne meginni. A valóban egészséges víz fő jellemzői: a tisztasága, a pH-értéke, az elektronaktivitása és a molekuláris szerkezete. Mindegyik tényezőt külön kifejtem.

Dávid

Negyvennyolc éves vagyok, és Iowából költöztem ide, Angliába, ahol most élek. Egy hónap alatt 10 kilót fogytam (90-ről 80-ra) csak azzal, hogy vizet ittam pH cseppekkel (napi 3 litert), elhagytam a hústeleket és tejtermékeket, valamint több salátát ettem. Még mindig az átállás szakaszában járok... több mint négy évtizeden át ettem húst, beletelik egy kis időbe, míg hozzászokom az új életvitelemhez! Még nagyon távol állok attól, hogy vegetáriánus legyek, de Shelley Young receptjei határozottan megkönnyítik a dolgomat.

Tisztaság

Először is, meg kell győződnie arról, hogy a víz, amit iszik, tiszta és fogyasztásra alkalmas. Csak azért, mert a csapból folyik, vagy egy boltban vett palackból, vagy egy kültéri kútból, még nem biztos, hogy tiszta. A Physicians for Social Responsibility (Orvosok a Társadalmi Felelősségért) közreadott egy jelentést, amiben az áll, hogy több mint 75 000 mérgező szintetikus anyag vagy kemikália mutatható ki az ország vízkészleteiben, de ezeknek csak egy töredékéről született szabályozás. Ami azt illeti, az Environmental Protection Agency (EPA - Környezetvédelmi Ügynökség) csak a közelmúltban közel 83 000 esetben dokumentálta a vízminőségi előírások megsértését a városi vízellátásban. Az elmúlt harminc évben 21 000 különböző szennyező anyagról készült feljegyzés - szervesről és szervetlenről egyaránt -, amelyek közül 200-ról azóta egyértelműen bebizonyosodott, hogy egészségügyi problémákat okoznak. A legtöbb szennyező anyagot az ipar és a mezőgazdaság termeli, de nem kis részük olyan hétköznapi dolgokból származik, mint a benzin, a gyepre használt műtrágyák, a gyógyszerek vagy a tisztítószerek.

A Natural Resources Defense Council (NRDC - Bizottság a Természeti Források Védelmére) jelentése szerint több mint 240 millió amerikai hasz-

nál szennyezett vizet. A Centers for Disease Control and Prevention (CDC - Betegség Felügyeleti és Megelőzési Központ) becslése szerint Amerikában évente 1 millióan betegszenek meg a szennyezett vízben tenyésző mikroorganizmusoktól - és körülbelül 900-an bele is hálnak.

Áttérhetünk a palackozott vízre, de nem biztos, hogy az segít. Hogy csak egy problémát említsek: a legtöbb palackozott víz csupán palackozott csapvíz. (Lásd a 84. oldalon kezdődő táblázatot, amely az általam tesztelt vizek adatait összesíti.)

Az az igazság, hogy - úgy néz ki - nem maradt a természetben tiszta víz a Földön. Valaha az olvadt gleccservíz, az esővíz, vagy a magas hegyekben felszínre törő források vize kifejezetten ideális volt. De ma, a nagyvállalatok korában, a savas eső, a légszennyezés, a szennyezett talajvizek és az óceánokba öntött szemét miatt már nem juthat a szervezetünk a szükséges minőségű vízhez. A vizet ma már kezelni kell.

Minimum egy jó minőségű szűrőre lesz szükség, ha azt akarjuk, hogy a víz, amit megiszunk, mentes legyen a szennyeződésektől, pl. a különböző mikroorganizmusoktól, nemkívánatos nyomelemtől és egyéb kémiai anyagoktól. Szerintem a legjobb megoldás egy desztilláló vagy egy elektronikus víztisztító készülék. (Vagy vásároljon desztillált vizet!) A víztisztító beszereltetése 400-1500 dollárba kerül. Én a ReGenesis tisztítót ajánlom, ami egyszerre tisztítja és ionizálja a vizet, vagy a Crystal Clear által forgalmazott Living Water desztilláló gépet.

pH

Az egészséges víz lúgos. A tiszta desztillált víz pH-értéke pontosan 7. Bármilyen e fölött van, lúgos. De ahhoz, hogy a víz a legtöbb hasznot hajtassa számunkra (azaz semlegesítse az elraktározott savakat), azt javaslom, hogy legalább 9,5-es pH-értékű vizet igyon (komoly egészségügyi problémák és súlyos elhízás esetén pedig akár 11,5-12,5 is lehet a pH-értéke.)

Manapság a legtöbb víz inkább savas, mint semleges. De csak gondoljon bele: ha savas vizet iszik, akkor azt is semlegesítenie kell a szervezetének, és ehhez meg kell csapolnia a már amúgy is kimerülőben lévő tartalékait - holott a víznek eleve semlegesnek *kellene* lennie. Ha pedig jó minőségű lúgos vizet inna, akkor *meg is tarthatná* magának ezeket a tartalékokat. Ne hagyja magát beugratni: némelyik palackozott víz címkéjén az áll, hogy „kiegyensúlyozott pH-érték: pH 7,2”. Tagadhatatlan, hogy egy kicsit lúgos, de éppen hogy csak, így jobb, mint a savas víz. De ahhoz, hogy valóban megtapasztaljuk a lúgos víz előnyeit, ez a pH-érték egész egyszerűen nem elég magas.

Ha igazi lúgos vizet iszunk, az kimossa a szervezetünkből a savakat és salakanyagokat, így segít az egész test lúgosságát megőrizni. Azáltal, hogy hagyjuk a lúgos vizet dolgozni, így az semlegesíti a savakat, megóvjuk a testünket attól, hogy a szervezetünk más részeiről vonjon el lúgos anyagokat ennek a feladatnak az elvégzésére - például nem von ki több kalciumot a csontokból. A savas vizek olyan mérgező fémionokat tartalmazhatnak, mint amilyen az ólom, a kadmium vagy a higany. Ezek nagy mennyiségben komoly egészségügyi problémákat okozhatnak. Ezzel ellentétben a lúgos vizekben olyan ásványi anyagok lehetnek, amikre a testnek szüksége van, mint amilyen a kalcium, a magnézium, a kálium - méghozzá az egyedüli olyan formában, amit a test képes felhasználni (ionként). A sok lúgos víz bevitele azt jelenti, hogy a szervezetben a káros mikroorganizmusok sem tudnak elszaporodni.

Szerencsére egyszerűen gondoskodhatunk arról, hogy a vizünk lúgos legyen: minden liter vízhez (lehetőleg ionizált vagy desztillált vízhez) adjunk 16 csepp 2 százalékos nátrium-klorit oldatot, vagy 2-3 teáskanál szódbi-karbónát vagy nátrium-szilikátot. A Prime pH csepp elnevezésű termék például tartalmaz nátrium-kloritot. Ezt a terméket az InnerLight vállalat forgalmazza. A pH cseppekkel kapcsolatban további információkat találhat a 9. fejezetben.

KERÜLENDŐ SZŰRŐK

Aki víztisztítót keres, az rengeteg technológia között válogathat. Sajnos a legelterjedtebbek mégsem biztosítják azt a minőségű vizet, amire a testünknek szüksége van. Úgyhogy jobb, ha kerüli ezeket, és inkább azokat az eszközöket választja, amikről itt írok.

- Az egyszerű szénműrő talán javítja a csapvíz ízét, és még el is távolítja a nemkívánatos elemek egy részét, de nem tünteti el az összes szennyeződést.
- A deionizálók nem távolítják el a szintetikus kémiai anyagokat, és a gyantarétegen, amivel a vizet szűrik, csak úgy tenyésznek a mikroorganizmusok.
- A klórozás nem távolítja el a vízből a kémiai anyagokat. Sőt! Csak tetézi a már benne levőket még eggyel, ami ugyancsak károsíthatja az egészséget.
- Az ultraibolya (UV) fényt használó gépek nem irtják ki az összes káros mikroorganizmust, ráadásul nagyon sokba kerül a fenntartásuk.
- Az ózonnal történő tisztítás protonokat szabadít fel, ami savasít (ami rossz), nem csak ózont (ami jó), egyébként pedig a rendszer drága, de nem hatékony.

Elektronaktivitás/Energia/Energiapotenciál

Ahhoz, hogy visszanyerje az ideális testsúlyát, a víznek energetizálnak kell lennie. Az energetizált víz tele van elektronokkal, nagy a töltése, ezért magas a potenciális energiája. Azt már tudja, hogy a lúgos víznek negatív a töltése a sok elektrontól, míg a savakban a pozitív töltésű protonok vannak túlsúlyban. Már arról is esett szó, hogy a töltések közötti különbség miatt vonzódnak egymáshoz, s így képesek az elektronok semlegesíteni a káros savakat. Az alábbiakban leírok két módszert, ahogyan a víz elektronaktivitását, illetve energiapotenciálját lehet mérni. Az egyik elnevezése ORP, a másiké rH2.

Andy

Életem java részében kövér voltam... végül már nem is érdekelt. Korábban rengeteg programot kipróbáltam, de egyik sem vált be. Egészen addig, amíg erről a programról nem hallottam. Alig 5 hónap alatt 30 kilót adtam le, az azóta eltelt 2 évben pedig megtartottam az ideális súlyomat (80 kg).



A koleszterinszintem 100 ponttal (5 mmol/l-rel) csökkent, a vérnyomásom most normális, és nincs szükségem gyógyszerekre. Szeretek így élni, és sok barátomat – és orvosom.il - sikerült megdöbbenetnem azzal, hogy mennyire fiatalos vagyok, és milyen jól nézek ki!

Az ORP (oxidációs-redukciós potenciál) segítségével úgy mérik a víz energiáját (vagy bármi másét), hogy megszámlálják benne az elektronokat. Ezt millivoltban adják meg (mV). Gondoskodjon róla, hogy annak a víznek az ORP-értéke, amit iszik, a negatív tartományba essen! Az ideális súly eléréséhez a víz ORP-értékének legalább -50-nek kell lennie. (De ne haladja meg a -1250 mV-ot! Minél közelebb kerül a víz ehhez az értékhez, annál kevesebbet fogyasszon belőle naponta!) Ez azt jelenti, hogy az ilyen víz elektronaktivitása elegendő lesz ahhoz, hogy semlegesítse a fölösleges savakat, amik miatt egyébként a teste létrehozná vagy raktározna a zsírpárnákat. A legtöbb csapvíz körülbelül +500 mV-os.

Az rH2 (hidrogénredukció, amit időnként „redox” néven is emlegetnek) úgy tekinthető, mint egy, az ORP-t alátámasztó mérési módszer! Az rH2 ugyanúgy egy skálán jeleníthető meg, mint a pH. Az rH2 skála 0-tól 44-ig tart, és a 22 jelzi a semlegességet. Minél alacsonyabb a szám, annál nagyobb az elektronok koncentrációja. A skála minden egyes fokozatánál a tízszeresére nő. A 22 rH2 tízszer annyi elektront jelez, mint a 23. A két fokozatnyi emelkedés százszor kevesebb elektront mutat. Sajnálatos módon a közüzemi vizek java része 30 körül, vagy még feljebb van az rH2 skálán. Ez 100 milliószor kevesebb elektront jelent, mint az ideális állapot. A víz, amit a csapból iszunk, nem tölt fel minket azzal az energiával, amire az egészségünkhez és az egészséges fogyáshoz szükségünk van.

De ön már ismeri erre a problémára is a választ. Ha nátrium-kloritot, szilikátot vagy szódabikarbónát adunk a vízhez, az nemcsak a pH értéket növeli, de az elektronaktivitást is. Ezek az anyagok reakcióba lépnek a vízzel, és felszabadítják a benne lévő oxigént, ezáltal pedig növelik az energiapotenciálját.

Molekuláris szerkezet

A víz utolsó fontos jellemzője, amit figyelniünk kell, az a molekuláris szerkezete. A legtöbb palackozott vagy csapvízben a H_2O molekulák hajlamosak tízesével, húszasával összetapadni. Az elektronaktivitás a molekulák felszínén jelentkezik. Így tehát, amikor a molekulák összetapadnak, ez a felület lecsökken, s ezzel együtt az elektronaktivitás is. Ezzel szemben minél kevesebb molekula van összetapadva, annál nagyobb az elektronaktivitás. Továbbá a nagy molekula-tömörülések nem tudnak igazán áthatolni a sejtek membránjain, és így nem tudják a sejteket belülről hidratálni. Minél kisebbek a molekula-tömörülések, annál jobban tudja a víz hidratálni a sejteket, és annál több oxigénnel tudja őket ellátni.

A vízben, amit iszik, nem szabadna 5-6 molekulánál többnek összetapadnia. Az ideális a monomolekuláris víz lenne, amiben minden egyes vízmolekula önállóan áll, és nem tapad össze a többivel. Két úttörő eljárás képes ezt a megfelelő szerkezetű vizet biztosítani. A PAW (plazma-aktivált víz) esetében elektromágneses teret, ultrahangot és UV-sugárzást használnak ahhoz, hogy lebontsák a molekula-tömörüléseket, és hogy növeljék a közönséges csapvíz elektromos potenciálját. Teszik mindezt mindenféle kémiai anyag vagy hő használata nélkül, az eredmény pedig egy elektromosan töltött víz, amiben csak 1-2 molekula tapad össze (míg a szokványos csapvízben 10-24 db). A legtöbb ilyen víz 9,5-es pH-val jön ki a gépből, illetve -250 mV ORP-vel és 19,5 rH₂-vel. A megnövekedett elektronaktivitás heteken át megmarad. Nem kell azonnal meginni (mint az egyszerű ionizált vizet) ahhoz, hogy élvezzük az előnyeit. Ráadásul az Ohio állambeli Cleveland Nemzeti Tesztlaboratórium által végzett mérések kimutatták, hogy a PAW minden előírásnak messzemenőkéig megfelel, ami a baktériumok, a fémek, a nem-fémes szervetlen vegyületek, a szerves vegyületek, a gyomirtók és a rovarirtó szerek, illetve a poliklorin bifenil (PCB) benne található mennyiségeit illeti.

A PAM annyit jelent, mint plazma-aktivált mikro-ionizált víz. Ezt egy saját fejlesztésű készülékkel állítom elő, amelynek szabadalmaztatási eljárása épp folyamatban van. Lényegében a PAM egy lépéssel tovább viszi

mindazt, amit a PAW nyújt azáltal, hogy egy mikro-ionizációs eljárással megnöveli az elektronok számát a vízben. Ez az egyetlen eljárás, ami képes teljesen monomolekuláris vizet előállítani. Nincs még egy víz, ami ennyi energiát képes adni, s amit ilyen könnyen szív fel a test, illetve annak minden egyes sejtje. A PAM pH-értéke 9,5 és 12,5 közé esik, az ORP-je -50 és -1250 mV közé, továbbá hónapokon át stabil marad.

Alternatív megoldásként a korábban leírt pH cseppek is képesek csökkenteni a molekulák összetapadásának mértékét.

JÓ VÍZ

Abban a vízben, ami valóban segít elérni és megtartani az ideális testsúlyát, és hozzájárul az egészsége megőrzéséhez:

- Nincs szennyeződés (rovarirtó vagy egyéb vegyipari szerek; olyan mérgező fémek, mint az arzén, az ólom; élő organizmusok, mint amilyenek a baktériumok, a penész- és élesztőgombák vagy algák).
- A pH-érték legalább 9,5.
- Az ORP -50 mV, vagy még ennél is jobb.
- Az rH2 22, vagy alacsonyabb.
- Maximum 5 vagy 6 vízmolekula tapad össze egy csomóban.

Nos, nem ilyen víz folyik a csapból, és nem fog tudni belőle egy palackkal venni a boltban. De ha beruház egy PAM vagy PAW víztisztító készülékbe, vagy desztillálja, ionizálja a vizét, illetve desztillált vizet vásárol, s hozzáadja a pH cseppeket (ahogyan azt a 9. fejezetben részletesen is leírom), akkor pontosan azt adja a testének, amire az szomjazik.

MINDENHOL OTT A SOKFÉLE VÍZ, DE NINCS OLYAN, AMIT MEGIHAT

A statisztikák, amiket ebben a fejezetben korábban idéztem, valószínűleg gyanakvóvá tették a csapvizek egészséges mivoltával kapcsolatban. De ha áttérünk a palackozott vízre, még az sem garancia arra, hogy jó vizet kapunk. Észak-Amerikában az emberek 70 százaléka palackozott vizet iszik. Ez évente 13 milliárd litert jelent. (Bár még ezzel is jócskán le vagyunk maradva a franciák és olaszok mögött, akiknek a 90 százaléka iszik palackozott vizet.) Több mint 700 márka közül válogathat. De mindegy, hogy milyen fajtát választ - forrásvizet, kútvizet, ásványvizet, szénsavasat vagy szénsavmentest, vagy akár csapvizet (a legtöbb palackban amúgy is az van) -, nagy valószínűséggel protonoktól hemzsegő savas vizet kap. Vizet, ami- ben nincs energia. Vizet, ami inkább *ellopja* az energiát a testétől, és nem segítség a jó egészség megszerzéséhez vagy megőrzéséhez.

A palackozott vizek körülbelül 80 százaléka csak némileg kezelt csapvíz - átment valamilyen szűrőn, így a szennyeződések és a vegyi anyagok egy részét eltávolították. Például, mind az Aquafina (egy Pepsi márka), mind a Dasani (egy Coke márka) egyszerű közüzemi víz bepalackozva. Jellemző, hogy világszerte a palackozott vizek több mint felénél nincs államilag meghatározott szabvány a minőségre vonatkozóan. Még annyi szabályozás sincs e téren, mint a csapvíz esetében. Semmi garancia nincs arra, hogy ha valaki palackozott vizet vesz, az bármivel is egészségesebb vagy tisztább lesz, mint a csapvíz. Néhány esetben a csapvíz bizonyulna jobb választásnak. Csak kérjen a kedvenc palackozott vize gyártójától egy teljes laboratóriumi elemzést, hogy kiderüljön, jó-e önnek az a fajta víz. Valójában a gyártók nem ismerik a saját termékeik azon jellemzőit, amelyekről ebben a fejezetben szó esett, de legalább tudni fogják, hogy vannak, akik kíváncsiak lennének erre - s azt azért meg tudják mondani, hogy bizonyos vegyszerek és fémek milyen mértékben (ppm mértékegységgel mérve, azaz egymillió vizsgált rész közül hány résznyi) mutathatók ki a vizeikben.

Több mint hatvanat elemeztem a világ legnépszerűbb és (állítólag!) legjobb palackozott vizeiből, hogy megvizsgáljam, milyen a pH-értékük és

az elektronaktivitásuk. Az eredményeknek, amiket a következő táblázatban sorolok fel, elegendő bizonyítékként kellene szolgálniuk ahhoz, hogy felkeltsék az érdeklődését az iránt, hogy milyen módon tisztíthatná és tölthetné fel energiával az ivóvizét saját maga, illetve hogyan strukturálhatná (alakíthatná át a molekuláris szerkezetét). Ugyanis csupán két víz pH-értéke volt magasabb, mint 9,5, de még ezek is pozitív töltésűek voltak. Valójában *egyetlenegy* volt olyan, aminek negatív a töltése! És persze borsos áron adják mindegyiket. Egy biztos: NEM minden víz született egyenlőnek. Önnek pedig meg kell győződnie róla, hogy valóban magas pH-értékű vizet iszik, amiben jó sok az elektron, mert ez teszi lehetővé önnek, hogy energiát méríthessen az ivóvízből.

Márka vagy típus	Származási hely, jellemzők	pH	ORP (mV)	rH2
Propel Fitness Water	Feldolgozott víz hozzáadott ásványi anyagokkal	3,37	+305	27,05
San Pellegrio	Olaszország, San Pellegrio, forrásvíz	4,49	+449	28,49
Ilanllyr Source	Egyesült Királyság, West Wales, forrásvíz Ilanllyr szerves-trágyázott földjei alól	4,75	+447	28,47
Perrier	Franciaország, Perrier	4,91	+478	28,78
Pellegrino	Olaszország, San Pellegrino, szénsavas természetes ásványvíz	5,28	+392	27,92
Hawaiian Islands	Szűrt természetes ásványvíz	5,36	+618	30,18
Aqua Diva	Olaszország, Toszkána, artézi kútból származó természetes ásványvíz	5,78	+611	30,11
New York-i csapvíz	Szűrt csapvíz	5,81	+440	28,40
Aquaфина	Szűrt közüzemi víz	5,96	+431	28,31
Badoit	Franciaország, St. Calmier, 500 méter mélyről felszínre hozott szénsavas víz	6,0	+426	28,26
Ferrarelle	Olaszország déli hegyvidéke, természetes forrásvíz	6,1	+428	28,28
Valverde	Olasz Alpok, forrásvíz	6,22	+402	28,02
Spa	Franciaország, Renie folyó, forrásvíz	6,23	+418	28,18
Deja Blue	Észak-amerikai tisztított, illetve szűrt csapvíz	6,28	+434	28,34
Deer Park	Maryland, a Deer Park közeli Allegheny hegyek, forrásvíz	6,31	+644	30,41
Poland Spring	Forrásvíz	6,31	+390	26,90
Hawaii Water	Fordított ozmózisos – szűrt forrásvíz	6,38	+386	27,86

5. FEJEZET

Márka vagy típus	Származási hely, jellemzők	pH	ORP (mV)	rH2
Chatledon	Franciaország, Auvergne Forrásból származó ásványvíz, egyike az elsőnek, amit palackoztak; 1654-ben a kőszvény gyógyszereként kínálták XVI. Lajosnak	6,58	+358	27,58
Fiji	Fiji-szigetek, forrásvíz	6,65	+406	28,06
Blue Moon	Szűrt csapvíz	6,65	+365	27,65
Voss	Norvégia, artézikútból származó víz	6,67	+357	27,57
Penta	Mikro-ionizált víz	6,7	+789	31,89
Fonyódi	Magyarország, Budapest, természetes forrásvíz	6,8	+502	29,02
Arrowhead	Forrásvíz	6,83	+359	27,59
Eon	Mount Shasta természetes forrásai, mély fekvésű jégrétegekből felhozott víz Fordított ozmózis, szénszűrőn szűrt, ózonizált víz, hőkezelés és hozzáadott ásványi anyagok vagy kémiai stabilizátorok nélkül	6,84	+578	29,78
Laurisia	Olaszország, olvadt hó, ami vulkanikus barlangokon át szűrődik a felszínre	6,87	+398	27,98
Calistoga	Nevada állam, Mayacmas, Sierra, illetve Kaliforniában a Dan Diego közeli Polomar hegység, forrásvíz	6,93	+404	28,04
CrystalGeyser	Kalifornia, Whitney hegy, forrásvíz	6,93	+404	28,04
Lissa	Olaszország, természetes ásványvíz	6,96	+398	27,98
Smart Water	Desztillált víz hozzáadott ásványi anyagokkal	6,97	+368	27,68
Volvic	Vulkanikus kőzeten átszűrődő, természetes ásványvíz	7,07	+407	28,07
Whistler Water	Ózonizált gleccservíz	7,18	+419	28,19
Dasani	Észak-amerikai tisztított csapvíz	7,2	+378	27,78
Nariwa	Japán, a Mágnes-hegyről származó forrásvíz	7,3	+303	27,03
Tynant	Egyesült Királyság, Wales, Bethania, természetes ásványvíz	7,3	+396	27,96
Scottish Natural Mineral Water	Skócia, Lennoxtown, Campsie források, természetes ásványvíz	7,36	+408	28,08
Ice Age	Ózonizált gleccservíz	7,39	+378	27,78
Thames River	London, Temze folyó	7,42	+405	28,05
Buxton	Anglia, Buxton, 1500 m mélyről felhozott artézi víz	7,42	+400	28,00
Brecon Carreg	Anglia, Nottingham, Brecon Nemzeti Park, forrásvíz	7,42	+391	27,91
Absopure	Michigan, Irish Hills, ózonizált, UV-kezelt forrásvíz	7,48	+455	28,75
Evian	Franciaország, Evian	7,53	+390	27,90
Natural Value	Kalifornia, Sacramento, forrásvíz	7,54	+381	27,81
Zephyrhills	Forrásvíz	7,57	+362	27,62
Cloud Juice	„800 cseppnyi tasmán esővíz”	7,58	+367	27,67

Márka vagy típus	Származási hely, jellemzők	pH	ORP (mV)	rH2
Treewater	Nyugat-Virginia, Pickens, fordított ozmózisos, vagy szűrőssel tisztított, ózonizált víz	7,65	+453	28,53
Barraute-i közüzemi víz	Kanada, Quebec, a közüzemi vizek kategóriájában 2002-ben elnyerte a Nemzetközi Vízkóstoló verseny első helyezését	7,79	+483	28,83
Dannon	Természetes forrásvíz	7,84	+546	29,46
Waiwera	Új-Zéland, artézi víz	7,87	+356	27,56
Canadian Mountain	Olvadt gleccser	7,96	+364	27,64
Aqua Hydrate	Utah, tisztított víz hozzáadott ásványi anyagokkal	7,96	+358	27,58
Vittel	Franciaország, Vosges, forrásvíz	7,98	+402	27,98
Coumayeur	Mont Blanc hegység (az Alpokban), természetes ásványvíz	8,02	+410	28,10
Palm Springs-i közüzemi víz	Szűrt és klórozott csapvíz	8,13	+515	29,15
Aqua Panna	A toszkán Appeninek, Olaszország északi részén, 40 km-re Firenzétől északra, természetes forrásvíz	8,2	+523	29,23
Iceberg Water	Újfundland, olvadt jéghegydarabok	8,31	+326	27,36
Essentia Water	Mikro-ionizált víz	8,57	+58	22,58
Evermore	Artézi víz	9,23	-57	21,43
pH Csoda víz I	Plazma-aktivált mikro-ionizált víz	9,5	-250	19,50
Trinity Geothermal Water Original	Artézi víz	9,55	+330	27,30
Regenesis Water	Mikro-ionizált víz	9,8	-78	21,22
Trinity Natural Mineral Supplement	Artézi víz	9,88	+316	27,16
pH Csoda víz II	Plazma-aktivált mikro-ionizált víz	11,5	-750	14,50
pH Csoda víz III	Plazma-aktivált mikro-ionizált víz	12,5	-1250	8,50

a) Artézi kút: olyan kút, ami egy kő- vagy homokréteg alatti vízkészletet hoz a felszínre, és amelyben a vízállás magasabb, mint magának a víztározónak a teteje (ami porózus kő, és úgy működik, mint valami természetes szűrő, tehát kiszűri a mikroorganizmusokat és toxinokat).

b) Az ózonnal kezelt vízben az oxigén egy speciális formájában van jelen; ez egy másik formává bomlik le, ami elpusztítja a baktériumokat és egyéb mikrobákat, köztük az élesztőgombát.

c) Mikro-ionizált: lásd a PAM és PAW leírását az előző oldalakon.

d) Az ásványvíznek legalább 250 ppm oldott ásványi anyagot és nyomelemet kell tartalmaznia ahhoz, hogy egészségesnek tekinthessük. Nem szabad további ásványi anyagokat hozzáadni: a mennyiségeknek a palackozott állapotban egyeznie kell az eredeti víz értékeivel. Figyelem: a kalcium, a magnézium és a kálium lúgos, de a vas, a mangán, a réz és a cink mind savas, ezért figyelni kell, hogy mennyit veszünk magunkhoz belőlük.

e) A forrásvíz a föld alatti természetes képződményeken át jut a felszínre, és csak a forrásnál lehet hozzáférni, vagy egy föld alatti forrás esetén a földbe ásott lyukon át.

f) Lásd a Tisztaság című fejezetet, a 75. oldalon.

IVÓVÍZ

Az emberi fogyasztásra szánt vízben némi aromán, kivonatokon vagy esszencián kívül - ami nem teheti ki a víz össztömegének 1 százalékát - nem lehet hozzáadott édesítőszer vagy más kémiai adalék. (Máskülönben már nem is vízről lenne szó, hanem üdítőitalról.) Az ivóvíznek cukormentesnek kell lennie, s vagy legyen sómentes, vagy csak kevés nátrium lehet benne.

MENNYI VÍZRE VAN SZÜKSÉGÜNK?

Ha a legtöbb emberhez hasonlóan ön is csak akkor iszik, amikor szomjásnak érzi magát, akkor nem jut elegendő vízhez. A teste naponta 2-3 liter vizet veszít a normális aktivitási szint mellett (amikor lélegzik, alszik vagy sétálgat). De önnek nem csupán ezt az elvesztett mennyiséget kell pótolnia... ennél nagyobb mértékű hidrálás szükséges. A testének már jóval az előtt folyadékra lenne szüksége, hogy a szomjúság megjelenik. Éppen ezért nem ez a megfelelő jelzés az ön számára. A szomjúság már az enyhe kiszáradás jele. Ha például csak és kizárólag a szomjúságra alapozva kezdi el pótolni a testedzés közben elvesztett vizet, akkor a testének több mint 24 órára lesz szüksége ahhoz, hogy visszatérjen a normálisan hidratált állapothoz.

Aranyszabály, hogy napi 1 liter elektronokban gazdag lúgos vizet kellene meginnia 20 testsúlykilogrammonként - illetve 15 kg-onként, amennyiben olyan enyhén megerőltető testedzést is végez, mint amelyet ez a könyv leír. Tehát egy 80 kilós személynek napi 4-5 litert kellene innia. Annak, aki 105 kilót nyom, 7 litert. Ami az edzést illeti: rutinszerűen kellene inni előtte 2,5 decit, közben 15 percenként 1 decit, utána pedig körülbelül fél órával az edzést követően megint 2,5 decit. Érdemes előtte és utána is mérlegre állni, hogy ellenőrizhesse, valóban sikerült-e pótolni az elvesztett folyadék mennyiségét. Egy 1 órás edzés alatt akár a víztartalékainak 2 százalékát is elvesztheti az ember (akár fél kilóval kevesebbet nyomhat!).

Azok, akik csak 2 litert isznak naponta, ne is várják, hogy még csak meg is közelítik azoknak az eredményeit, akik napi 5 litert fogyasztanak el. Továbbá az, aki az étkezési szokásait is megváltoztatja a könyvben leírtak szerint, többet és gyorsabban fogyhat, mint azok, akik ugyan már több vizet isznak, de még mindig esznek savasító ételeket. Tehát az ön eredményei főleg önön múlnak!

DE NEKEM MENNYIT KELL INNOM?

Most rögtön szánjon rá egy percet, és számolja össze, hogy mennyi vizet iszik naponta! Ne számolja bele az üdítőt, a kávé, a tejet, a gyümölcslevet, a teát vagy bármely más ízesített, édesített, szénsavas italt - ezek mind protonokkal telített, savas folyadékok. Csak a vizet! Hány pohárral iszik? Hány litert? (Körülbelül 4 pohár ad ki egy litert.)

Na már most a jelenlegi súlya alapján hány litert kellene meginnia naponta?

Végül, hogyan fog innen eljutni oda? Kezdje el növelni az adagját, és szép lassan érje el a célját! Dolgozzon ki egy tervet arra, hogy naponta mennyivel iszik majd többet, hogy elérje ezt a célt! Tegyük fel, hogy most napi 2 litert iszik (ami máris több lenne, mint a legtöbb amerikai esetében, és már meglenne az orvosok által jelenleg javasolt mennyiség), de közben 105 kg a súlya, s emiatt inkább 7 litert kellene innia. Döntse el, hogy naponta majd mindig fél literrel többet iszik, és akkor 10 nap alatt eléri a célját. Holnap 2,5 litert iszik, holnapután 3-at és így tovább. Vagy napi 1 literrel emeli az adagját, és akkor 5 nap alatt eléri a kitűzött célt. Ugye már érti, mire gondolok.

Írja le a tervét! Kötelezze el magát mellette! Jegyezze fel a napi haladást! És igyon minél többet!

IGYON TÖBBET, NYOMJON KEVESEBBET

Az orvosok és a táplálkozástudománnyal foglalkozó szakemberek azt állítják, hogy lehetetlen pusztán vízivással fogyni. És ez - azzal a vízzel, amihez jelenleg hozzájuthatunk - igaz is! De kellő mennyiségű elektronokban gazdag lúgos vízzel, amit saját magunknak állítunk elő, akár fél kilót is leadhatunk naponta.

(De még a hagyományos orvoslás hívei is egyetértenek azzal, hogy ha üdítők helyett vizet innánk, már azzal is megszabadulhatnánk pár kilótól. Az átlagos amerikai körülbelül 165 liter üdítőt iszik meg évente, azaz majdnem fél litert naponta. Így nagyon könnyű felszedni pár kilót évente.)

A megfelelő mennyiségű és minőségű víz elfogyasztása a legfontosabb eleme a pH Csoda életmód programnak, amelynek a célja az egészséges fogyás. Az ideális súly elérésének a leggyorsabb és legegyszerűbb módja az, ha jó minőségű vízzel hidratáljuk a testet.

IVÁSSALAZIDEÁLISTESTSÚLYÉRT

- Csak „jó” vizet igyon (PAM vagy PAW vizet, vagy desztülált vizet, vagy ionizált vizet, s ezeket is vagy pH cseppekkel, vagy szódabikarbónával).
- Legalább 1 liter jó vizet igyon 15 testsúlykilogrammonként.
- Igyon 1 litert rögtön felkelés után. Ez segít átmosni a veséket, a húgyhólyagot, a beleket, illetve az újrahidratálás és az extra elektronok révén feltölti a testét energiával.
- Igyon 1/2 litert óránként, vagy 1 litert kétóránként.
- A víz java részét étkezések között igya meg.
- Tervszerűen igyon, mindig a megadott időben; ne várja meg, amíg szomjas lesz vagy éhes.
- Amennyiben testedzést is végez, igyon még többet: egy órányi edzés plusz egy litert jelent.
- Igya a vizet langyosan, hogy segítsen a szorulás és a székrekedés megelőzésében.
- Igyon még egy fél litert mindig nap végén.

Barátunk, a háj

A nyugtalanság, amit az igazság kezdetben okoz, egyenesen arányos azzal, hogy milyen mélyen hitték a hazugságot. Nem az a gondolat háborította fel az embereket, hogy a Föld gömbölyű, hanem az, hogy nem lapos. Amikor egy szépen felépített hazugságsorozatot fokozatosan, generációkon át hitettek el a tömegekkel, akkor az igazság botrányos feltételezésnek tűnik majd, az pedig, aki kiáll mellette, őrzöngő őrülnék.

DRESDEN JAMES

Azért, hogy fogyhasson, meg kell emelnie az étkezéssel bevitt jó zsírok mennyiségét. Igen, jól értette: egyen több zsiradékot! Adok egy percet, hogy megbarátkozzon a gondolattal. Bár lehet, hogy kicsit több időre lesz szüksége ahhoz, hogy félretegye a sok „jó tanácsot”, amit az elmúlt két évtizedben a zsírszegény diéta „előnyeiről” hallhatott. Éveken át azt hangoztatták, hogy a felesleges testsírtól való megszabadulás leghatékonyabb módja az, ha kihagyjuk a zsírokat az étrendünkéből. Én itt és most kiállók egy gyökeresen más álláspont mellett.

Igazság szerint - ha jobban belegondolunk - a zsír nem árt nekünk. Valójában a barátunk. Ebben a fejezetben nem csak arról lesz szó, hogy a zsírpárnák miként mentik meg az életünket, hanem azt is meg fogjuk vizsgálni, hogyan segít a zsiradék - a jó zsiradék - megszabadulni a felesleges kilóktól, méghozzá egészségesen és véglegesen. Egészségügyi hatását tekintve számtalan előnye van, s ezek között is első helyen áll a tartós fogyás. Az igazat megvallva a zsírok jelentik a legfontosabb táplálékot, amivel a testsúlyát szabályozni tudja!

Miután elolvassa ezt a fejezetet, teljesen új színben tűnnek majd fel ön előtt a zsiradékok. No, még egyszer: a zsírok jelentik a legfontosabb táplálékot, amivel a testsúlyát szabályozni fogja. A zsírszegény vagy zsírmentes étrendtől pedig el fog hízni. *Nem* attól leszünk kövérek, hogy zsírt eszünk. Sokkal inkább attól, hogy *savképző* ételeket eszünk. Éppen ezért a hízásra a megoldás nem az, ha abbahagyjuk a zsírok fogyasztását, hanem az, ha nem eszünk több savas dolgot - és elkezdünk jó zsírokat magunkhoz venni! Hasznos zsírok egész sorát kell beépítenünk az étrendünkbe. Ez a fejezet elmagyarázza, hogy miért, és némi útmutatással is szolgál arról, hogy miként (a további részleteket pedig a későbbi fejezetekben találja meg).

A ZSÍR ELŐNYEI

Egy egészséges felnőtt ember testének 20 százaléka zsír. Még hozzá létfontosságú - és meglepően elfoglalt és aktív - 20 százaléka. Az oxigén és a víz után a zsír a harmadik legfontosabb tényező az egészsége szempontjából. A zsír fontos alkotóeleme a sejtek membránjainak, és ebből következőleg az egészséges sejtek felépítéséhez szükséges. Létfontosságú a hormonok termeléséhez és az ízületek olajozott működéséhez. Komoly szerepet játszik a fizikai behatásokkal szembeni védekezésben is: kipárnázza, szigeteli a szerveinket. A zsír segít abban is, hogy a vér simán tudjon keringeni az érrendszerben. Számos létfontosságú vitamin zsírban oldódik, ami azt jelenti, hogy csak akkor jut hozzá a szervezetünk, ha zsiradékkal együtt vesszük magunkhoz. A test zsír nélkül egyszerűen képtelen jól működni.

A zsíroknak a szervezetben ellátott funkciói közül kettő különösen fontos abból a szempontból, hogy sikerül-e elérnünk és megtartanunk az ideális testsúlyunkat. Ahogy azt már korábban említettem, az egyik ezek közül az, hogy a zsír elraktározza, illetve közömbösíti a savakat. A testnek szüksége van a zsírra ahhoz, hogy a vér és a sejtközi folyadék ideális 7,365-ös pH-értékét fenn tudja tartani. A megfelelő mennyiségű és minőségű zsiradék bevitele lehetővé teszi a túltengő savak lekötését és a testből történő eltávolítását. (Túl sok sav jelenlétében azonban a zsírt elkezd a test raktározni.)

A koleszterin előállítása az egyik mód, ahogyan a zsír a savak semlegesítésében segít. Amikor túl sok sav van jelen a testben, akkor a máj kap egy jelzést, hogy a zsírokból kezdjen koleszterint gyártani. Minél több a sav, annál több koleszterin keletkezik. A máj (ami a szervezetünkben lévő összes koleszterin 80 százalékát termeli, míg étkezéssel alig 20 százalék kerül be) azt a fajta koleszterint hozza létre, aminek az elnevezése LDL, és ez, ami rossz koleszterinként híresült el, mivel ez alkotja azokat a plakkokat, amik végül eltömíthetik az artériákat, és ezzel akadályozzák a vér áramlását. Holott a plakkok védelmi céllal jönnek létre - azért, hogy védjék az érfalakat a savakkal szemben. E nélkül a koleszterin nélkül a savak mindenhol lyukakat marnának az érrendszerbe, és mi egyszerűen elvéreznénk. Még a végén itt kiderül, hogy a koleszterin is a barátunk. Persze a túl sok plakk kiépülése végül valóban veszélyessé válik, és beteljesítheti azokat a koleszterinről keringő jóslatokat, amiknek a rossz hírnevét köszönheti: megnövekszik a szívinfarktus és a stroke kockázata. A valódi probléma azonban itt nem a koleszterin, hanem a savak! Semlegesítse a savakat, és nem kell tovább aggódnia a koleszterinszintje vagy a plakkok miatt. És ezzel a lendülettel már lapátra is tettük az egyik leggyakrabban elhangzó okoskodást (a koleszterinbevitel csökkentését), ami a zsírszegény diéta mellett szólna.

A másik fontos tényező a zsírfogyasztással és a fogyással kapcsolatban az, hogy a zsírt is használhatjuk üzemanyagként. A legtöbb ember szervezete a cukrot (szénhidrátot) égeti el üzemanyagként. Ez a legkézenfekvőbb megoldás. De ha megadjuk a lehetőséget, akkor a zsírokból szerzi majd az energiát, ami sokkal tisztább és sokkal hatékonyabb megoldás. A pH Csoda életmód program egyik feladata pontosan az, hogy megtanítsa a testet a zsír üzemanyagként történő használatára. A zsírból hatszor több energiához juthatunk, mint a cukor vagy a fehérje elégetéséből, miközben maga a feldolgozási folyamat sokkal kevesebb energiát emészt fel. Továbbá, a zsír elégetése után sokkal kevesebb savas salakanyag marad. A testen belül az anyagcsere az a folyamat, amiből elsődlegesen a savak származnak; tehát ha csökkentjük azt a savmennyiséget, ami így jön létre, akkor máris nagy utat tettünk meg a test pH-egyensúlyának - és súlyának - helyreállítására felé.

MIÉRT NEM JÓ A ZSÍRSZEGÉNY ÉTREND - SŐT HOGYAN ÁRTHAT?

Évtizedeken át azt hallhattuk, hogy csökkentjük az elfogyasztott zsír mennyiségét. Még logikusnak is tűnt. A zsír csakis hájassá tehet - ez volt az érvelés. Tehát, ha nem akarsz hájas lenni, akkor ne egyél zsírt. Ezzel csak egy probléma van: nem vált be. Illetve van még egy gond: a dolog nem igaz.

Mióta mi, mint nemzet, közös erővel nekiálltunk kiűzni a zsírokat az étrendünkből - és így megfosztottuk tőlük a testünket -, kövérebbek lettünk, mint valaha. Ráadásul kétségbeejtően gyors ütemben. Persze nem is igazán sikerült csökkenteni a zsírbevitelt - kezdetben, 1980 és 1991 között, nagyjából ugyanannyi maradt: napi 81 gramm fejenként. De elkezdtek kompenzálni a kiesett zsírmennyiséget (illetve, amiről azt *hittük*, hogy kiesett) azzal, hogy több szénhidrátot és állati eredetű fehérjét ettünk. Csak annyit értünk el, hogy csökkentettük egy kicsit a zsírral bevitt kalóriák számát - közben pedig megnöveltük az összesen bevitt kalóriák számát!

De még azok sem számíthatnak fogyásra, akik valóban csökkentették a zsírbevitelt. A Mayo Klinika által végzett hathetes megfigyelés során túlsúlyos nők követtek két héten át egy olyan étrendet, amiben a kalóriabevitel 45 százaléka zsírokból származott, majd áttértek egy hónapra egy zsírszegény diétára, amelyben a naponta bevitt kalóriák száma megegyezett az első étrendével (elsősorban szénhidrátokból pótolva a zsírokkal kiesett kalóriákat). Egyik résztvevő sem fogyott egy dekát sem. A kutatók az anyagcsere hatékonyságában sem találtak változást. A Mayo Klinika csapatát idézve: „A négyhetes zsírszegény diéta hatását NEM lehetett kimutatni.”

De ha mindez még nem lenne elég, akkor itt egy újabb érv: a nem elegendő mennyiségű zsír egészségügyi problémákat okozhat. Az egyik példa lehetne a bőr. Mivel a sav nem kötődik a zsírhoz, és nem ürül ki a széklettel vagy a vizelettel, a szervezet a „harmadik vesén”, a bőrön át próbál megszabadulni tőle. Mivel a savak a bőrön át távoznak, az kiszárad, vagy foltok, pörnsenések keletkeznek rajta, esetleg bereped a száj sarkában. Túl kevés zsír jelenlétében töredezni kezd a haj, és meggyengülnek a körmök.

De ami ennél is fontosabb, a neurotranszmitterek nem tudnak megfelelően működni kellő mennyiségű esszenciális zsírsav nélkül, és ez akadályozhatja az idegrendszer működését. Azoknak a diétáknak, amikben kevés a zsír, gyakori kísérője a depresszió, vagy a hangulati zavarok egyéb megnyilvánulásai, illetve a szív megbetegedése. Azok nélkül a zsírok nélkül, amelyekre a sejtmembránoknak szüksége van, a test- és vérsejtek szintén gyengék lesznek, és megjelennek az ezzel járó tünetek és a betegségek: a vérszegénység, a gyenge keringés, a nem megfelelő véralvadás és a magas vérnyomás. Egészséges sejtmembránok nélkül nagy a kockázata a sejt szintű bomlásnak, ami viszont nagyon komoly betegségekhez vezethet. Röviden, a zsír létfontosságú, és ha lecsökkentjük a bevitt mennyiséget, vagy teljesen elhagyjuk a zsírt az étrendünkben, annak komoly negatív hatásai lesznek az egészségünkre.

A ZSÍRRAL KAPCSOLATOS KUDARCOK

Minden bizonnyal kíváncsi lehet már arra, hogy miért reklámozom annyira a zsírfogyasztást, amikor mindenki tudja, hogy az amerikaiak régóta nagyban űzik ezt a „sportágat”. De ez csak bizonyos szempontból igaz: az amerikaiak a napi bevitt kalóriák körülbelül 30 százalékát zsírokból veszik magukhoz - ez visszaesés a 40 százalékhoz képest, ami 1955-ig volt a jellemző, és megfelel az orvosok által javasolt aránynak is. Ennek a nagy része viszont rossz zsír - hidrogénezett és transzszírok. A 40 százalékban zsiradékokból származó kalóriabevitel, amit ez a program javasol, mégis sokkolóan hathat azokra, akik hosszú időn át hallgatták, hogy a zsírszegény étkezés a helyes.

Rengeteg tanulmány állítja, hogy a magas zsírtartalmú étrenden élők esetében megnő a szívbetegségek, a stroke, a cukorbetegség, a rák és - természetesen - az elhízás kockázata. Ha megnézzük a tipikusan amerikai, zsíros ételleket, nem meglepő, hogy arra a következtetésre jutottak: a zsír káros.

De ha ennyivel megelégszünk, nem vesszük észre a valódi problémát. Ami rossz számunkra, az nem maga a zsír - hanem a tipikus amerikai étrend! (A táplálkozási szakértők úgy utalnak rá, mint Standard

Amerikai Táplálkozás, röviden: SAD - és az angol „sad” szó azt jelenti, hogy „szomorú”. Valóban.) Annak a zsírnak a java része, amit az emberek elfogyasztanak, savas zsír: artériákat eltömítő, hidrogénezett, telített és transzzsír. A helyzet azonnal megváltozik, amint a zsírok az egészséges fajtából származnak. De hiába eszünk több jó zsírt, ugyanoda lyukadunk ki, mint ha rosszat ennénk, ha nem hagyjuk el az étrendünkben a savasító ételeket és italokat, ugyanis azok a valódi bűnösök.

A ZSÍROK NÉGY FAJTÁJA

A fogyás szempontjából a zsírokkal kapcsolatos legfontosabb információ az, hogy négy különféle típust különböztetünk meg: a telített, a transz, az egyszeresen telítetlen és a többszörösen telítetlen zsírokat. Minden zsiradék e négy fajta keverékéből áll, és aszerint kerül besorolásra, hogy melyik típus van túlsúlyban. Amint azt látni fogja, a testre gyakorolt hatásuk nagymértékben eltér, annak ellenére, hogy nagyjából ugyanúgy épülnek fel. Egy zsírmolekula szénatomokhoz kötődő további szénatomokból áll. Minden zsírra sajátosan jellemző, hogy hány szénatom található a láncban. Azt viszont, hogy melyik típusba soroljuk, az határozza meg, hogy ezekhez a szénatomokhoz hány pár hidrogénatom kötődik. Ha minden szénatomhoz két hidrogénatom kötődik, akkor azt a fajtát telített zsírnak hívjuk (azaz teli van hidrogénnel). Ha egy kivétellel mindegyik szénatomhoz kötődik egy hidrogénatom-pár, akkor egyszeresen telítetlen zsírról beszélünk; ha több mint egy pár hidrogénatom hiányzik, akkor azt nevezzük többszörösen telítetlen zsírnak. A transzzsírok mesterségesen túltelített zsiradékok, amelyeket képtelen felhasználni a szervezet. Amint erre minden bizonytalansággal emlékszik, minél több hidrogén van valamiben, annál nagyobb mértékben pozitív a dolog töltése, és ennél fogva savasabb is. Ahhoz, hogy a testünk lúgos legyen - és ideális súlyú -, negatív töltésű ételeket kell ennie, és ez vonatkozik a zsírokra is. Továbbá, minél telítettebb egy zsír, annál kevésbé képes a testünkben lévő savakat magához kötni, és ezzel a keringésünkből kivonni - egyszerűen kevés a hely a buszon. A telített zsírok nem nyújtanak védelmet a savakkal szemben, bár a test a természetben előforduló formájukban képes őket felhasználni energia termelésére.

Telített zsírok

A legtöbb állati eredetű zsír - a tejtermékekben, a húspan, a baromfiban, a tojásban - telített zsír. Néhány növényi zsíradék, mint amilyen a kókusz-, a pálma- és a porsáfrányolaj, ugyancsak gazdag telített zsírokban. A telített zsírok egyik fő jellemzője, hogy szobahőmérsékleten szilárd halmazállapotúak. A telített zsírok képesek energiát adni, de a savak ellen nem védenek.

A legtöbb amerikai nagyon sok telített zsírhoz jut az állati eredetű élelmiszerekből. Emellett, a test maga is képes telített zsírt előállítani. Erre bizonyos szinten szüksége is van, hogy koleszterint tudjon belőle előállítani. A bőr alatt található "zsírreteg", ami a szigetelőanyag szerepét tölti be, nagyrészt ilyen zsírból áll. De azok a plakkok is, amik az erekben alakulnak ki, s idővel képesek eltorlaszolni a vér útját.

A telített zsírok rossz hírnevét az ötvenes években alapozták meg a kutatók, s azóta jut róluk mindenkinek az eszébe a hízás, az eltömődött artériák, a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint, a szívbetegségek egész sora, valamint a stroke. De valójában nem maga a telített zsír az, ami rossz nekünk - sokkal inkább az, ami a feldolgozás, a főzés és az anyagcsere során történik vele. Az igazat megvallva, némelyik telített zsír még segít is megelőzni ezeket az állapotokat, és létfontosságú az egészség megőrzéséhez.

Tizenkét fajta telített zsír létezik, melyeknek java része hosszú láncú zsír (mivel igen hosszú, körülbelül 20 atomból álló szénláncok alkotják az alapjukat). A húspanban található telített zsírok is hosszú láncúak, és melegítés nélkül nem könnyen bomlanak le, így a test nem igazán tudja felhasználni őket energiatermelésre. Viszont amikor felmelegítjük (akár a feldolgozás, akár a főzés során) a hosszú láncokat annyira, hogy lebonthatók legyenek, akkor átalakulnak transzszsírokká (amelyeknek a veszélyeit a későbbiekben magyarázom majd el).

A növényi eredetű telített zsírok ennél sokkal jobbak. A kókuszolaj és a pálmaolaj szénláncjai közepes méretűek, de az is előfordul, hogy rövid láncúak, és testhőmérsékleten bomlanak le, ezért alkalmasak energia elő-

állítására. (A kókuszban található telített zsírsav - a laurinsav - nagyon hasonlít ahhoz, ami az anyatejben, a bolygón fellelhető legtökéletesebb ételben is van.) De ügyelnie kell, hogy hidegen préselt kókuszolajat egyen, mivel a hőkezelés ezt is transzzsírrá alakítja (lásd alább). Elméletileg mindez igaz a pálmazsírra is, bár nem ismerek egyetlen olyan terméket sem, amiben hidegen sajtolt pálmazsír lenne. A kókuszolaj előnyeiről még szót ejtünk majd ebben a fejezetben.

A telített zsírok a teljes zsírbevitel körülbelül egyharmadát, maximum felét tehetik ki, de csak akkor, ha nem hidrogénezett és transzzsírok.

Transzzsírok

A transzzsír akkor jön létre, amikor növényi olajhoz hidrogént adnak, hogy megszilárdítsák a folyadékot (mint például a kukoricaolajból készített margarin esetében). Ezt az eljárást hidrogénezésnek hívják. Ennek során veszik a jó, többszörösen telítetlen zsíradékot, és feltöltik protonokkal. Ezáltal nemcsak egészségtelen pozitív töltést adnak neki, de lehetetlenné teszik azt is, hogy a savak ellen védelmet nyújtson. Ezenfelül egy szerkezeti változás is fellép benne, amit keresztkötésnek hívunk, ami lehetetlenné teszi, hogy a zsíradék az anyagcserében szerepet játsszon. Ráadásul, a transzzsírok akadályozzák, hogy az egészséges esszenciális zsírsavak (amikről mindjárt szó lesz) előnyös hatásait élvezzük. Transzzsír lesz az egyszerűen vagy többszörösen telítetlen zsírokból is, ha 48 Celsius-fok fölé melegítjük őket. De bármilyen olajban, amit nem hidegen sajtoltak, transzzsírok lesznek.

A transzzsírok emelik a koleszterinszintet, károsítják a keringési rendszert, és növelik a degeneratív, illetve az öregedéssel kapcsolatos betegségek kialakulásának kockázatát. A transzzsírokat hivatalosan transz-zsírsava/c-nak hívjuk, ami rögtön sejteti, hogy nincs mit keresniük az étrendünkben.

Mivel semmilyen hasznos tulajdonsága nincs, a transzzsír az egyetlen fajta zsíradék, amit teljes egészségben el kell kerülnünk. A pH Csoda életmód programban egyetlen olyan ételt sem fog találni, amiben lenne transzzsír -

így a könyv végén található receptek közt sem. A feldolgozott élelmiszerek közül csak a transzzsírokat tartalmazó termékek esetében igaz az, hogy mesterségesen tartják őket „frissen”, hogy minél tovább álljanak el a polcokon. Miután 2003-ban a National Academy of Sciences (Nemzeti Tudományos Akadémia) közzétette a transzzsírok egészségre káros hatásaival kapcsolatos következtetéseit, és ezzel még a telített zsíroknál is rosszabb képet alakított ki róluk, az élelmiszerek némelyikét elkezdték olyan címkékkel ellátni, amelyek mutatják, hogy mekkora a transzzsír tartalmuk. Az FDA 2003-ban kötelezővé is tette a transzzsír mennyiségének feltüntetését, de az intézkedés egészen 2006-ig nem lépett érvénybe. De addig is, amíg a még pontosabb információkra várunk, érdemes figyelni a címkéken az olyan jellegű feliratokat, mint „részben hidrogénezett”, vagy „növényi zsiradékkal”, és ezeket kerülve megóvhatjuk magunkat a transzzsíroktól is. Ez esetben kifizetődő a szőrszálhasogatás: a Harvard School of Public Health (a Harvard Egyetem közegészségügyi fakultása) vezető tudósainak becslése szerint az idő előtti elhalálozások közül évente legalább 30 000 tudható be a transz-zsírak fogyasztásának.

Egyszeresen telítetlen zsírok

Az egyszerűen telítetlen zsír egyik legcsodálatosabb tulajdonsága (amellett, hogy képes megszabadítani a testet a savaktól, és hogy remek energiaforrás) az, hogy nagyon stabil. A többszörösen telítetlen zsírokkal ellentétben 48 Celsius-fok fölött sem alakul át transzzsírrá. Emiatt ez a legjobb választás a főzéshez.

Az egyszerűen telítetlen zsírok rendszerint folyékonyak, bár a hűtőben megszilárdulnak. Az olívbogyó és az avokádó olaja egyszerűen telítetlen. A repce és a földimogyoró olajáról is azt szokták mondani, hogy egyszerűen telítettek, de mivel hőkezeléssel állítják őket elő, transzzsírokká alakulnak át, úgyhogy egyik sem igazán jó választás. Nekünk „hidegen sajtolt” termékekre van szükségünk. Ezt a kifejezést keresse a címkéken!

Többszörösen telítetlen zsírok

Az elektronokban gazdag többszörösen telítetlen zsírok több felesleges savat képesek lekötni, mint bármely más fajta zsíradék, és nincs jobb energiaforrás náluk. Segítenek a koleszterinszint csökkentésében, mert megkötik a szervezetben a savakat. Ennek köszönhetően pedig kevesebb koleszterin termelődik. Továbbá csökken az elhízás veszélye, illetve a szívinfarktusé, a stroke-é és a cukorbetegségé is. Ráadásul a sejtfalak membránjának felépítéséhez is többszörösen telítetlen zsírok szükségesek. Ha nincs más lehetőség, a test telített zsírokat használ erre a célra, de az ilyen membránok nem működnek olyan jól, mint a normális membránok, és ez hosszú távon komoly egészségügyi gondokat okozhat.

A többszörösen telítetlen zsírok esetében a szénláncról kettő vagy több hidrogénpár is hiányzik. Főleg növényekből készült olajokban fordulnak elő, és szobahőmérsékleten folyékonyak.

A teljes kalóriabevitel 20-40 százalékának többszörösen telítetlen zsírokból kellene származnia - a legtöbb ember esetében ez legalább 60-90 grammot jelentene naponta.

ESSZENCIÁLIS ZSÍRSAVAK OMEGA-3 ÉS OMEGA-6

A többszörösen telítetlen zsíroknak van egy olyan alkategóriája, ami különösen... nos, esszenciális. Az esszenciális zsírsavakat (angolul: essential fatty acids, ebbőljön az EFA rövidítés) azért hívják esszenciálisnak, mert a testnek szüksége van rájuk, de saját maga képtelen előállítani őket. Ezért az ételekkel kell bevinnünk őket. Az EFA-knak két külön csoportja van, az omega-3 és az omega-6, amelyekről itt említést teszek, és amelyek halolajokban és különböző magvak olajában találhatók. (Az egyszerűen telített zsírokat időnként omega-9-nek hívják, bár valójában ritkán azok.) Ezek a hosszú szénláncú zsírok (18-22 szénatom van egy-egy láncban) a legjobb savközömbösítők - egy egyszerű hasonlattal élve: egy jó nagy busz rengeteg üres hellyel.

Mitzi

Mivel arról szólt az életem, hogy egymás után hoztam a rosszabbnál rosszabb döntéseket, egy idő után „kinőttem” a 120 kilóra kalibrált mérlegemet. „Sikerült elérnem” a 126 kilót, és számtalan olyan tünet jelentkezett nálam, amik miatt vagy két hónapon át nyomtam az ágyat. Ennek az ál-



lapotnak az egyetlen előnye az volt, hogy végre volt időm végighallgatni a hűgomat, aki elmagyarázta nekem ezt a programot. Az elejétől kezdve logikusnak tűnt, s azóta csak tovább mélyítettem az elméleti tudásomat ezen a területen: vagy 13 könyvet olvastam el a témával kapcsolatban. Végül úgy döntöttem, kipróbálom. Felgyűrtem az ingujjam, és nekiveselkedtem.

Mindent kidobáltam a konyhaszekrényeimből, ami savasnak számított, és elkezdtem napi 5-6 alkalommal inni a zöld italt. Azonnal elkezdtem a tíznapos tisztítókurát, ami számomra nagyon kellemetlen volt - de egyértelmű, hogy szükséges.

Minél több zöld italt ittam, és minél több nap telt el savasító ételek (és gondolatok!) nélkül, annál erősebbnek éreztem magamat. Az egészségügyi problémáim nagyobb része, többek között a migrén vagy az iszonyatosan erős szédülés, eltűnt. És boldogan jelenthetem be, hogy az első **90 nap alatt 45 kilótól szabadultam meg!** Amikor elmentem az edzőterembe, hogy felkészüljek egy maratonra, megmérték a testzsírszázalékom, és csak 18 volt - pedig addig a pontig nem is edzettem. Azóta majdnem két év telt el, és én még mindig 34-es, 36-os ruhákat hordok, és imádom ennek a programnak az egyszerűségét, mivel ezáltal sikerült ezt a méretet és az egészségemet megtartanom.

Az omega-3 és omega-6 zsírsavak segítenek a sejtmembránok felépítésében, támogatják a fehérvérsejtek munkáját, síkosítják az ízületeket, remek hőszigetelők, így megóvják a testet a kihűléstől, a bőrt pedig a kiszáradástól. Ezenkívül segítik a kromoszómák stabilitását, a növekedést, javítják az agyműködést, a nyirok- és vérkeringést, támogatják a sejtek növekedését és regenerálódását, valamint energiával látják el a testet. Belőlük szokták előállítani a hormonokhoz hasonló prosztaglandinokat, amik védik a szervezetet a szívroham, a stroke, a magas vérnyomás, az érlemeszesedés, a vérrögök és a cukorbetegség ellen. Segítséget nyújthatnak az olyan betegségek másodlagos tüneteinek kezelésében, mint amilyen az ízületi gyulladás, az asztma, a menstruációt megelőző fájdalmak, a különböző allergiák és bőrbetegségek, a diabétesz, illetve a viselkedési problémák némelyike. Nagyon erősen gyanítható, hogy számos komoly betegség kialakulásában játszik szerepet az omega-3 és az omega-6 hiánya - a túlsúly kialakulásában is.

Bili

Én több mint 7 éve kezdtem el esszenciális zsírokat szedni. Eredetileg az omega-3 csak arra szolgált, hogy a szívem egészséges maradjon, de aztán észrevettem, hogy amikor egy kicsit nagyobb adagokban szedem, akkor fogyni kezdek (9 hónap alatt 15 kilót adtam le) - s azóta is segít megtartani a súlyomat.

Omega-3 zsírsavak: EPA, DHA és ALA

A zsírmolekula legvégét ómega végnek hívjuk, mivel az „ómega” a görögök-nél „végső”-t vagy „utolsó”-t jelent. Az omega-3 zsírokat pedig azért hívjuk így, mert az első hiányzó hidrogénpárnak a lánc végétől számítva a harmadik szénatom mellett lenne a helye.

Mindenfajta zsír közül az omega-3 zsírok képesek a legtöbb sav lekötésére. Ez segít megelőzni a szívinfarktust, mivel csökkenti (körülbelül 65 százalékkal) a trigliceridek szintjét, és a koleszterinét is (főként a „rossz” LDL koleszterinét). Továbbá, segít az érlelmeszesedés megelőzésében is, csökkenti a vérnyomást, és segíti a vérkeringést. Egy, az Oregoni Egészségtudományi Egyetemen folytatott tanulmány során magas koleszterin- és triglicerid-szintű pácienseknek omega-3 zsírokat adtak négy héten át halolaj formájában, és a koleszterinszintjük átlagosan 46 százalékkal csökkent, míg a triglicerid-szintjük 75 százalékkal! Az omega-3 zsírsavak a stroke kialakulásának kockázatát is csökkentik.

Állatkísérletekben azt is kimutatták, hogy bizonyos omega-3 zsírok képesek a rákos sejtek növekedésének, illetve az áttétek kialakulásának akadályozására. Ez talán azért van, mert az omega-3 zsírok akadályozzák a tumorok vérutánpótlását. Ami az embereket illeti, egy Franciaországban folytatott tanulmány úgy találta, hogy azoknál a nőknél, akiknek a mell zsírszövetében magas az egyik omega-3 (az ALA), 60 százalékkal kisebb volt a mellrák kialakulásának valószínűsége. Svéd tanulmányok azt mutatták ki, hogy azoknál a férfiaknál, akiknek a vérében nagy arányban voltak jelen halolajból származó omega-3 zsírok, kisebb volt a prosztatatarák rizikója, mint azoknál, akiknek a vérében nem voltak kimutathatók. Az omega-3 zsírok segítenek leküzdeni a gyulladásokat, példának okáért a köszvényt, a vastagbél gyulladását, a fibromyalgiát (ami a lágyrészek reumás elváltozása), a divertikulitist és az egyéb gyulladással megbetegedéseket. Segítenek megelőzni a csontritkulást és a cukorbetegség kialakulását. Végül, de egyáltalán nem utolsósorban, az omega-3 zsírok segítenek a karcúság megőrzésében is.

Az omega-3 zsírok két legjobb forrása az eikozapentán-sav (EPA) és a dokozahexán-sav (DHA), melyek zsíros, hidegvízi halakban és a többi északi óceáni halfajtában található meg. A lenmag, a kendermag, a dió és a szójabab olaja az alfa-linolén sav (ALA) forrása, amit a szervezet képes - több lépésben - átalakítani EPA, majd DHA savakká. Az omega-3 zsírsavakban leggazdagabb növény a lenmag, mivel ezek teszik ki az olajának 57 százalékát. Ráadásul a lenmagolaj körülbelül 16 százalékban omega-6-ot is tartalmaz (lásd később).

Sok EPA és DHA található az agysejtekben, az idegdúcokban, a vizuális receptorokban, illetve a mellékvesékben és ivarmirigyekben - ebből is láthatjuk, hogy mind a kettő mennyire sokféle módon nélkülözhetetlen a test zökkenőmentes működéséhez.

Hayley

Már öt éve használok esszenciális zsírokat. Az omega-3 és az omega-6 kombinációjának köszönhetően leadtam 18 kilót (az esküvőm előtt), majd gyorsan megszabadultam a terhesség alatt felszedett zsírpárnáktól is mind a két gyermekem születése után. Ráadásul a két lányom is élvezhette a jó zsírok előnyös hatásait!

2000-ben az American Heart Association (Amerikai Szív Szövetség) azt javasolta, hogy mindenki egyen legalább heti két alkalommal 100 grammnyi zsíros halat. Még ugyanebben az évben az FDA (Food and Drug Administration - Amerikai Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatal) is engedélyezte az omega-3 forgalmazását, miután megvizsgálta a szívbetegségek kockázatának csökkentésében játszott szerepének bizonyítékait. 2004-ben azt is engedélyezte az FDA, hogy az omega-3-tartalmú élelmiszerek esetében fel lehessen tüntetni a címkén, hogy a termék jótékony hatással van a szív működésére, továbbá előírta, hogy az is látható legyen, hány gramm EPA és DHA van egy adott termékben.

Omega-6 zsírok: LA, CLA és GLA

Az omega-6 zsírok esetében a hidrogénpár a lánc végétől számított hatodik helyen hiányzik. Bár nem tudnak annyit, mint az ómega-3 zsírok, az ómega-6-ok is jól semlegesítik a savakat, és jó energiaforrások is. Abban nyújtanak segítséget, hogy elégezzük a fölösleges testzsírt, mivel növelik az anyagcsere hatékonyságát, miközben zsírt égetünk, hogy energiához jussunk. Az omega-3-hoz hasonlóan az omega-6 zsírok is segítenek csökkenteni a vérnyomást, a koleszterinszintet, valamint a stroke, illetve a szívroham kockázatát. És persze az elhízását. Ezenkívül segítenek megelőzni az ízületi gyulladást, megakadályozzák a rákos sejtek szaporodását, javítanak a cukorbetegség mellékhatásain, enyhítik a menstruáció előtti görcsöket, illetve javítják a haj, a körmök és a bőr állapotát.

A két legfontosabb omega-6 zsír a linolénsav (LA) és a gamma-linolénsav (GLA). Az omega-6 zsírokhoz egy egész sor élelmiszerből hozzájuthatunk, mint amilyenek a hétköznapi növényi olajok, a magvak és a diófélék. Ráadásul az omega-6 a szervezetünkben is létrejön omega-3-ból, miközben az protonokat vesz föl. LA található a pórsáfrányban, a szójababban, a szezámagban, a dióban, a tökmagban, a lenmagban és a kendermagban - a magvakban, a diófélékben és az olajokban. LA és GLA egyaránt található a napraforgó, a ligetszépe, a feketeribizli és a borágó olajában. A mennyiség persze olajonként változik, és a legtöbbjük a különböző omega-6-ok kombinációját tartalmazza. Például a borágó magjának olajában 24 százalék a GLA - több mint kétszerese annak, amennyi a ligetszépe olajban található -, és körülbelül 34 százalék az LA.

A Welsh National School of Medicine (a Welsh Nemzeti Orvostudományi Egyetem) által folytatott tanulmány kimutatta, hogy a ligetszépéből és borágóból kinyert GLA fokozza az anyagcserét, és így fokozza a zsírok elégetését is. Egy másik tanulmány során a résztvevők átlagosan 5 kilótól szabadultak meg a kísérlet 6 hetében, ami alatt GLA-t szedtek. A japán Nemzeti Élelmiszerügyi Kutatóintézetben állatkísérletekkel demonstrálták, hogy a borágó olajából származó GLA szedése mellett kevesebb testzsír halmozódik fel.

Az LA egyik formája, a konjugált linolénsav (röviden: CLA), csökkenti a test zsírraktározó képességét, és fokozza a zsír felhasználását energia termelésére. Az egyik tanulmány, ami 2000-ben jelent meg a *Journal of Nutrition* (Táplálkozástudományi Folyóirat) lapjain, úgy találta, hogy azok a páciensek, akik CLA-t szedtek, de semmilyen más tekintetben nem változtattak a táplálkozási szokásaikon, átlagban 3,5 kilót fogytak 90 nap alatt, és a testzsírszázalékuk 20 százalékkal csökkent. A tanulmányban részt vevők különböző adagokban kapták a CLA-t, és voltak olyanok is, akik csak placebót szedtek. Kiderült, hogy napi 3,54 gramm CLA elegendő volt a jótékony hatás eléréséhez.

Egy norvég tanulmány, amit 2001-ben publikáltak a *Journal of International Medical Research* (Nemzetközi Orvostudományi Kutatási Folyóirat) hasábjain, arról szólt, hogy a CLA segített olyan embereknek jelentősen csökkenteni a testzsírszázalékukat, illetve növelni az izomtömegüket, akik heti három alkalommal keményen edzettek. Az ő eredményeik sokkal jobbak lettek, mint azoké, akik ugyanazt az edzéstervet követték, de nem kaptak mellé CLA-t. Egyik csoport sem változtatott - a CLA szedésén kívül - a szokásos életvitelén a kísérlet időtartama alatt.

Antonia

Az életem java részét azzal töltöttem, hogy rátaláljak a megfelelő diétára. Gyakorlatilag az ételek körül forgott az életem: i házias ételek ízéről, a családi vagy baráti összejövetelekre elkészített fogások számáról és az evés pusztá élvezetéről szólt minden. A ruhatárom „kövér ruhákból” és „nem olyan kövér” ruhákból állt. A csípőmmel együtt szélesedett azoknak a diétáknak a köre, amiket kipróbáltam.



Még fogyókúrás pirulákkal is kísérleteztem. Belekerültem egy ördögi körbe, ami az egész életemre rányomta a bélyegét, s majdhogynem megőrijtett.

Miután éveken át játszottam ezt, tudtam, hogy nem mehet így tovább a dolog. Csak azt nem tudtam, mihez kezdjek, mivel mindent kipróbáltam, amiről addig hallottam. A forduló-



pontot az jelentette, amikor a férjem nagyon súlyosan megbetegedett: rákos lett. A szemem láttára sorvadt el. Szörnyű élmény volt. Olyan, amit soha nem felejt el az ember. A halála nagyon mély hatással volt rám, mert rádöbbsentem, hogy én nem akarom ugyanezt átélni, de azt sem akarom, hogy bárki másnak végig kelljen ezt élnie velem. Megígértem magamnak és a gyermekeimnek, hogy nem fogok többet a fogyásra koncentrálni. Ehelyett inkább megpróbálom helyreállítani az egészséget. Mivel láttam, hogy milyen sokat segített a lánynomnak, elkezdtem ezt a programot bevezetni a saját életembe. És lassan megkezdődött az átalakulás. Ittam a zöld italt, miközben megváltoztattam az életstílusomat és az étkezési szokásaimat. Megtanultam, hogyan készíthetek olyan ételeket, amik egyszerre egészségesek és finomak. Nagy meglepetésemre gyorsan múlni kezdett az ételek utáni sóvárgásom, feltöltődtem energiával, a bőröm is kitisztult, közben pedig kellemes mellékhatásként kezdtek leolvadni rólam a fölösleges kilók! Most 23 kilóval könnyebb vagyok, és úgy találtam, hogy egészen könnyű ezt a súlyt tartanom. Jobban érzem magam, és jobban is nézek ki. Visszafiatalodtam, van életkedvem, és büszkén kijelenthetem, hogy most, amikor a hetvenedik születésnapomra készülődöm, csupán negyven évesnek érzem magam!

EGYÜNK ZSÍRT!

A Grönlandon élő inuit indiánok több zsírt esznek, mint bárki más a földön. Mégis a szívbetege, a stroke és a rák gyakorlatilag ismeretlen fogalom számukra. A titkuk: omega-3 zsírokat esznek. Mivel az étrendjük igen nagy részét teszik ki a halak és az egyéb északi tengeri állatok, a vérzsírjuk 10 százaléka omega-3 zsír. (Összehasonlításképpen: egy dánokról szóló tanulmány, akik gyakorlatilag a tipikus amerikai étrendet követik, kimutatta, hogy az ő vérükben szinte egyáltalán nincs omega-3. Saját kutatásaim szerint a tipikus amerikai étrendet követőknél az omega-3 szintje maximum 3 százalék.) Csak képzelje el, mennyire hasznos lenne ennyi omega-3! Főleg ha a pH Csoda életmód program által ajánlott, növényekben gazdag étrenddel kombinálná!

A zsírfogyasztás - ha jó zsírt eszünk - *csökkenti* a koleszterint és a vérnyomást, és *redukálja* az artériákban található plakkokat, akármit is mondjanak a zsírfőbiások. Így ennek az étrendi programnak a számos

pontja közül az egyik az, hogy növeljük az étkezéssel bevitt egészséges, elektronokban gazdag, egyszerűen vagy többszörösen telítetlen zsírok mennyiségét, de még a telített zsírokat is. Ez szűz, hidegen sajtolt vagy alacsony hőmérsékleten kivont olajokat jelent. Olyanokat, mint az olívaolaj, a lenmagolaj, a borágó- vagy a ligetszépeolaj. De jelenti azt is, hogy együnk több halat: pisztrángot, lazacot, makrélát, szardíniát, tonhalat, csíkos sügért és angolnát, amik a legjobb forrásai az EPA és DHA omega-3 zsíroknak. És még olyan ételeket jelent, amik természetes formájukban tartalmazzák az olajukat. A hal lehet erre az egyik példa, de általában a diófélék és a magvak is gazdagok egészséges zsírokkal. Itt és most szeretném felhívni a figyelmet két másik kulcsfontosságú élelmiszerre is: az avokádóra és a kókuszra.

Az avokádó az olívaolajjal egyetemben a pH Csoda életmód program kulcsfontosságú eleme: az egyik legfontosabb egyszerűen telített zsírforrás, és legalább egyet meg kellene ennünk belőle - azoknak, akiknek súlyos egészségügyi problémái vannak, napi 3-5 db szükséges. Az avokádó az egészséges súly eléréséhez és megtartásához is elengedhetetlen, mivel semlegesíti a savakat, és védi a testet az emésztés, az anyagcsere és a légzés elkerülhetetlen melléktermékeivel szemben. Ez az első számú feladat, amikor valaki harcra száll a fölösleges kilók ellen. De mint minden más egyszerűen telítetlen zsír, az avokádó segít a szív és az érrendszer megóvásában is. Az avokádóban olyan anyagok is találhatóak, amelyek csökkentik a koleszterinszintet, s megakadályozzák bizonyos rákfajták, szembetegségek, szívbetegségek, a cukorbetegség és a túlsúly kialakulását. És ezek az anyagok sokkal nagyobb koncentrációban vannak jelen az avokádóban, mint bármely más közismert növényi táplálékban. Az avokádónak antioxidáns és antacid jellemzői is vannak (az antacid olyan anyag, ami csökkenti a gyomorégést és az emésztőrendszerben érzett kellemetlenségeket). Tizennégy különböző ásványi anyag található benne, köztük vas és réz, amik segítik a vörösvérsejtek regenerálódását, továbbá kálium is van benne. Ez a legjobb E-vitamin forrás. Nincs benne keményítő, és a cukortartalma is nagyon alacsony. Az avokádó 80 százalékban zsiradék, és ez teljes egészében jó zsír. Remek fehérjeforrás is (10-15 százaléka fehérje).

A kókusz az a másik fantasztikus, zsírban gazdag élelmiszer, amit nem szabadna nélkülözni olyankor, amikor valaki szeretné elérni az egészséges súlyát. A kókuszolaj tulajdonképpen egy telített zsír, de egészen addig, amíg hidegen sajtolják, és nem alakítják át hőkezeléssel transzzsírrá, bizonyítottan képes enyhíteni az emésztési problémák tüneteit, segíteni a fehérvérsejtek működését, és hozzájárulni a bakteriális, élesztő- vagy egyéb típusú gombafertőzések megelőzéséhez. A kókuszolaj gazdag laurinsavban, ebben a közepesen hosszú láncú zsírban (az 50-55 százalékát teszi ki), amit a test átalakít monolaurinná. A monolaurin pedig segít csökkenteni a savasságot, s ezzel együtt a túlsúlyt. Mivel a kókuszolaj csökkenti az élesztőgombák étvágyát, így az ön cukoréhségét is kordában tartja. Ugyancsak kordában tartja a hipoglikémiát (azt az állapotot, amikor a vércukorszint a normális érték alsó határa alá kerül), így segít megszabadulni a kínzó éhségérzettől. Még egy jó hír a kókusszal kapcsolatban: felgyorsítja az anyagcserét. Egy Yucatánban végzett felmérés szerint - ahol az étkezések egyik fő eleme a kókusz - az ott élő emberek anyagcseréje 25 százalékkal volt gyorsabb, mint a hasonló életvitelt folytató amerikaiaké. (Külön bonusz: a Yucatánban élő nők egyikénél sem jelentkeztek a menopauzával szokásosan együtt járó tünetek.)

A 12. fejezetben még további részletekkel szolgálunk arról, hogyan építheti be a jó zsírokat az étrendjébe. De röviden összefoglalva erről van szó: növelje meg az omega-3, 6 és 9 zsírok bevitelét azáltal, hogy hetente több alkalommal is eszik vadon élő (nem farmon tenyésztett) lazacot, makrélát, pisztrángot, tonhalat, csíkos sügért, vagy más hideg vízben élő halat. Ugyancsak kezdjen el lenmagolajat és Braleans márkájú Esszenciális Olajat fogyasztani! Öntse nyakon velük a salátáját, a párolt zöldségeket, vagy keverje bele az öntetekbe, a levesekbe és a turmixokba. Az omega-6 bevitelének növeléséhez használjon még kendermag-, ligetszépe- és borágóolajat! Egyen mandulát, törökmogyorót, lenmagot és napraforgómagot - nyersen, nem pörkölve! Szerezzen be többféle olajat is! De csak olyat használjon, amelyik finomítatlan, hidegen sajtolt, organikus olaj (nézzen körül a bioboltokban)! A zsírok és olajak avassá válnak, ha hőnek, fénynek és oxigénnek vannak kitéve. Ez nemcsak az ízüket rontja el, de csökkenti a jótékony hatásukat is. Tehát olyan olajokat válasszon, amiknek az üvege sötét, és így véd a fénytől. Kisebb kiszerelésben vegye őket, hogy egyszerre csak kisebb adagot érhes-

sen levegő. A bioboltok hűtőrészlegénél keresse őket! Otthon csak pár napi használatra elegendőt hagyjon elől, a többit fagyassza le, hogy ha már belefektette a pénzét, minél tovább maradjon hasznos az ön számára. Igen, a jó minőségű olajok sokkal drágábbak, azonban az egészségünkre gyakorolt pozitív hatásuk megfizethetetlen.

A következő táblázat összefoglalja a legjobb zsírforrásokat. Javaslom, hogy étrendkiegészítő formájában is vigyen be még a szervezetébe belőlük az étkezés során bevitt jó zsírokon kívül. A pH Csoda életmód program zsírokkal kapcsolatos részleteit majd a 12. fejezetben találja.

Mely ételekben találunk jó zsírokat?

A legtöbb olajban egyaránt található egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírok, ezért általában aszerint kategorizálják őket, hogy melyik van jelen nagyobb arányban. Még egyszer hangsúlyozom: nagyon fontos, hogy hidegen sajtolt olajokat fogyasszon; az olajokat tönkreteszik, ha kivonáskor vagy csomagoláskor hevítik, és ez megfosztja őket jótékony hatásuktól.

JÓ Telített zsírok: energia termeléséhez	JOB Egyszeresen telítetlen zsírok: a savak semlegesítéséhez	A LEGJOB Többszörösen telítetlen zsírok: a savak semlegesítéséhez, a sejtek membránjának építéséhez	
		Omega-3 zsírok	Omega-6 zsírok
kókuszolaj	olívaolaj	tengeri olajok	borágóolaj
	hidegen préselt repceolaj	halolaj	ligetszépeolaj
	mandulaolaj	lenmag és lenmagolaj	szójaolaj
	avokádó és avokádóolaj	kendermagolaj	szezámag és olaja
	csonthéjasok nyersen		pórsáfrányolaj
			tökmag
			feketeribizli-olaj
			napraforgóolaj
			szőlőmagolaj

Rendszeres fogyasztás esetén az elektronokban gazdag olajoknak számtalan pozitív hatása van az egészségünkre, az ideális súly eléréséhez pedig elengedhetetlenek. Az amerikai országos tisztiorvos 2000-ben közzétett egy jelentést, amelyben az állt, hogy országosan az elhalálozások több mint 70 százalékának köze van a zsírhiányhoz, a zsírtöbbletchez vagy a zsírok kiegyensúlyozatlanságához. Válassza a jó zsírokat, fogyasszon belőlük sokat, és akkor ön nem lesz negatív statisztikai adat. Eléri és meg is tartja majd az ideális testsúlyát, még hozzá egészségesen és életerőtől telve.

Gondolkodjon fogyásban!

Ha nem készítjük fel magunkat tudatosan arra, hogy rácsodálkozzunk dolgokra és élvezzük őket, akkor abban leszünk igazán jók, hogy miként éljük meg a stresszt, a fájdalmat, a dühöt, az aggodalmat és a félelmet...

A gyerekek naponta 300-400 alkalommal nevetnek. És a felnőttek?

Körülbelül 15-ször.

SARANNE ROTHBERG, a Comedy Cures alapítója

A gondolatok és érzelmek - a mentális, lelki, érzelmi, de még a szellemi állapotunk is - képesek kisebb-nagyobb mértékben savasítani a testünket. Ugyanígy az, amit megeszünk, befolyásolhatja a gondolatainkat, hangulatunkat és érzelmi életünket. Ha rossz fajta ételeket eszünk, az depressziót okozhat - és evés-kényszert. Ha a megfelelő ételeket fogyasztjuk, az az általános jóllét érzetét okozhatja, sőt akár eufóriát is. Ez a fejezet azt a célt szolgálja, hogy ha fogyni akar, akkor az elméje ne ön ellen dolgozzon, hanem önért.

A viselkedés nagyon összetett dolog, így a megváltoztatása is az. Nem elég hozzá egy csettintés. De ahhoz, hogy elérjük és meg is tudjuk tartani az ideális súlyunkat, létfontosságú, hogy megértsük, miként befolyásolnak minket a gondolataink és érzelmeink úgy általában, de főleg az ételeink kiválasztása tekintetében. Önnek olyan hozzáállásra és olyan eszközökre van szüksége, amik pozitívan befolyásolják a haladását.

GONDOLKODJON POZITÍVAN!

Ahhoz, hogy a test fenntarthassa az egészséges egyensúlyt - amihez hozzátartozik az egészséges testsúly is -, szükség van a mentális, emocionális és spirituális nyugalomra is, és nem csak a test stabilitására. A gondolatok és az érzelmek ugyanúgy felboríthatják az egyensúlyt, mint a sokkal nyilvánvalóbb fizikai behatások, és ugyanúgy okozhatják az elsavasodást, ami - mint tudjuk - az elhízás oka. Ezt a könyvet befejezetlennek tekinthetnénk, ha megállnánk ott, hogy ön az, amit megesszik és megiszik. Ugyanis ön az is, amit gondol. Amikor valaki belegabalyodik a negatív gondolatokba és érzelmekbe, az hozzájárul ahhoz is, hogy beleragadjon egy elsavasodott és túlsúlyos testbe - gyakorlatilag kövérré teszi magát a gondolatai és érzelmei által. Ha viszont megtalálja az érzelmi egyensúlyt, valamint azt az érzést, hogy lelkileg tartozik valahova, akkor gyakorlatilag lefogyhat a gondolatai segítségével.

Egyszerűbben fogalmazva: a kontrollálatlan negatív gondolatok és érzelmek gyakran egészségtelen étkezésre ösztökélnek, méghozzá számos formában. Lényegében az ember ilyenkor vigaszt és valamiféle kényelemérzetet keres. Gyakran eszünk többet a kellenénél, amikor stressznek vagyunk kitéve: eszünk, amikor idegesek vagyunk; eszünk a pillanatnyi öröm kedvéért; vagy azért eszünk, mert magányosnak érezzük magunkat; vagy azért, hogy megszabaduljunk az üresség érzetétől; vagy csak azért, mert jutalomra vágyunk; esetleg azért, hogy megbüntessük magunkat, mert boldogtalanok vagyunk - és így tovább, és így tovább. És egészségtelen ételeket választhatunk azért is, mert úgy általában véve minden jóval szemben elutasítóak vagyunk - vagy csak azért, mert ezek az ételek emlékeztetnek minket a gyermekkori örömeinkre. Nyilvánvalóan ezek a nagy evészetek - függetlenül attól, hogy mi volt az ok vagy a cél - túlzottan igénybe veszik a testet. Főleg azért, mert ilyenkor az étlapon szinte mindig ott a cukor, a szénhidrát és/vagy a túl sok fehérje. És miután még pár kilót fölszedtünk és/vagy folytatjuk az egészségtelen „lakomázást”, gondolatilag és érzelmileg tovább süllyedünk, s ezzel belekerülünk egy ördögi körbe. Ahogy így süllyed egyre mélyebbre az ember, hajlamos lesz feladni az egészséget, s már nem tesz semmit az egészségéért.

Az étrend megváltoztatása önmagában nem elég ahhoz, hogy tartós és egészséges súlycsökkenést érzünk el. Az érzelmi kihívásokkal és a stresszel is meg kell birkózni azért, hogy megértjük és megváltoztatjuk a viselkedésünket. Ha nem kontrolláljuk ezt a dolgot, az megghiúsíthatja a megfelelő étkezésre vonatkozó terveinket. Meg kell találnunk a módját, hogy másképp érezzünk és gondolkodjunk. Ahelyett, hogy dagonyáznánk a negatív érzelmeinkben és gondolatainkban, meg kell tanulnunk felhasználni őket, és erre képesnek kell lennünk még stresszhelyzetekben is.

Félreértés ne essék! Én (Shelley) nem azt tanácsolom, hogy legyünk érzelemmentesek. Ez, mivel emberek vagyunk, amúgy sem lenne lehetséges. Azzal, hogy emberek vagyunk, együtt járnak az érzelmeink. Nem elég azt mondani magunknak, hogy nem szabad negatívan gondolkodnunk, vagy hogy „lépj túl rajta” és „ne legyél ideges”. Ha valaha az ilyesmi bejött, akkor sem használt túl sokáig. Az étkezés és testedzés szabályait át kell tanulmányozni, meg kell érteni, át kell gondolni, egyet kell érteni velük és alkalmazni kell őket - ugyanezt kell tenni a gondolatok és az érzelmeink esetében is. Minden azzal kezdődik, hogy felismerjük: az érzelmeink a gondolatainktól függenek, azok pedig attól, hogy mit hiszünk.

Az, hogy mit hiszünk, fogja meghatározni, hogy milyen gondolataink támadnak, és ebből következik majd, ahogyan viselkedünk. Másképp fogalmazva: a meggyőződésünk az az alap, amire mi magunk épülünk. A világnézetünk, az értékrendünk, illetve az, ahogyan megítélünk dolgokat - mindezek meghatározzák a döntéseinket és a másokhoz való viszonyulásunkat.

A gondolataink mindig velünk vannak, ezért nem meglepő az a hatás, amit az egészségünkre gyakorolnak. A gondolatok feldobhatnak, amikor az álmainkról szólnak, vagy egy kellemes emlékről; és lehangolhatnak, amikor a félelmeinkről vagy az aggodalmainkról. A gondolatok beleragaszthatnak minket a múltba vagy a jövőbe, s megakadályozhatják, hogy a jelenben éljünk, és részt vegyünk mindabban, ami épp most történik velünk. A gondolatok lehetnek igazak és hamisak, de így is, úgy is erőteljesek. Ahhoz, hogy a gondolatok segítsenek visszanyerni és megtartani az egészségünket és ideális súlyunkat, hozzá kell járulniuk az általános jóllét érzéséhez, teljesí-

teniük kell a vágyainkat, és nem okozhatnak a kelleténél több idegeskedést. Meg kell tanulnunk érteni, kezelni és kontrollálni a gondolatainkat akkor, amikor éppen eszünkbe jutnak. Ezen a módon sokkal kevesebb negatív érzellemmel kell megbirkóznunk, és sokkal könnyebb olyan viselkedési formákat fölvenni, amik hozzájárulnak az egészséges élethez - mint amilyen például az egészséges étkezés.

Az érzelmek is lehetnek pozitívak vagy negatívak. Dr. Dávid R. Hawkins a *Power vs. Force* (Erő kontra erőfeszítés) című könyvében osztályozza az emberi érzelmeket az energiaszintjük alapján. A skála 1-től 1000-ig terjed, és vélekedése szerint a 200-as érték alatt az érzelmek destruktívak mind az egyénre, mind a környezetre nézve. Viszont minden, ami 200 fölött található, a teremtő erő megnyilvánulási módja. Íme, a skála:

Szégyen	20
Bűntudat	30
Apátia	50
Bánat	75
Félelem	100
Vágy	125
Düh	150
Büszkeség	175
Bátorság	200
Semlegesség (értékeléstől való tartózkodás)	250
Hajlandóság	310
Elfogadás	350
Ésszerűség	400
Szeretet	500
Öröm	540
Béke	600
Megvilágosodás	700-1000

Ön is minden bizonnyal Dr. Hawkins skálájának felső tartományában szeretné tölteni a napjait. Az önértékelésének és a jóllétének is az tesz jót, ha egészséges érzelmei és gondolatai vannak. Amikor rossz dolgok történnek,

logikus, hogy nehéz érzelmi időszakokon megy át az ember, de nem árt, ha tudjuk, merre akarunk tovább menni, amikor már készen állunk rá. Éljük meg a ránk törő érzéseket, de ne dédelgessük a negatívakat, és ne töltsünk túl sok időt velük, mert különben felborítják a fizikai egyensúlyunkat is. Számos módszert latba kell majd vetnie ahhoz, hogy csillapíthassa a negatív érzelmeket, még mielőtt a hatalmukba kerítenék. Ezek közé tartozik például a megoldások megkeresése, a megbocsátás, a kibékülés és a dolgok helyrehozása.

SZELLEMI BEÁLLÍTOTTSÁG

A jóllét, az öröm és az elégedettség valódi forrása a saját elménk és szívünk, és nem a fizikai világ. Lehet, hogy ezeket az állapotokat úgy próbálja most elérni, hogy kontrollálja a testét - fogyókúrákkal, egészségesebb életmóddal -, de az az igazság, hogy más a sorrend: előbb kell megtalálni ezeket az állapotokat, s csak ez után jöhetnek a fizikai változások.

Ezért fontos, hogy egy sokkal spirituálisabb szemléletmódot tegyen magáévá, mind saját magára, mind az emberiségre vonatkozóan. Ez a módja annak, hogy kevesebb félelemmel és stresszel tudjon élni, dolgozni és szeretni. Legtöbben két világban élünk: az egyik a cselekvés világa, a másik a létezésé. A cselekvés világa általában azzal kapcsolatos, ahogy a saját életünket és a szeretteinkét is megpróbáljuk kényelmesebbé tenni. Igyekszünk kielégíteni a szükségleteket, beteljesíteni a vágyakat, álmokat, megvalósítani önmagunkat és megfelelni az elvárásoknak, illetve a kulturális szokásoknak. Ez az út ritkán vezet igaz boldogsághoz, vagy a saját érzelmeinkkel és lelkiiségünkkel való kapcsolathoz. Amikor az egyik probléma megoldódik, jön a másik. Amikor az egyik célt elérjük, csak idő kérdése, és újabb tűnik fel a szemünk előtt, amit ismét üldözőbe veszünk.

A létezés világa mélyen bennünk él. Ez az igazi valónk, a szellemi természetünk. Ennek jellemzői: csend, nyugalom, béke és szeretet. Amikor ebben a világban élünk, az segít minket abban, hogy nyugodtak maradjunk. Újra kapcsolatba hoz minket a legértékesebb dolgokkal: a becsületességgel,

a kedvességgel, a megbocsátással, a könyörülettel, a reménnyel, a szeretettel és az irgalommal. Itt a figyelem középpontjába a fizikai világ és a *teendők* helyett (s ezek közé sorolom a fogyókúrát is) szellemi önmagunk azon része kerül, ami időtlen és dimenziók nélküli - így nem kell semmit sem *tenni* azért, hogy egészséges legyen, mert már eleve az.

HIGGYEN A pH CSODÁBAN!

Ha hiszünk abban a módszerben, amivel vissza akarjuk nyerni az egészségünket, az a *nulladik lépés* abba az irányba, hogy pozitívan befolyásoljuk a belső életünket. A mi esetünkben teljes hittel kell hinnünk, hogy a lúgosítás a lehető legjobb dolog, amit a testünkkel és saját magunkkal tehetünk. A csodákhoz, ugye, hitre van szükség! A titok abban rejlik, hogy a pH Csoda életmód programra ne úgy tekintsünk, mint tiltó szabályok összességére, ami csak megfoszt minket dolgoktól, hanem úgy, mint ami bőségesen ellát bennünket olyan ételekkel, amik segítenek visszanyerni az egészségünket és ideális súlyunkat. Áldásként tekintsük, hogy ennyi egészséges ételhez juthatunk, ha pedig így gondolkodunk, meg fogjuk tapasztalni a hála érzését - ami egy pozitív érzelem - a programmal kapcsolatban. S minél többet eszünk azokból az ételekből, amik jók nekünk, annál nagyobb béke lesz bennünk.

Tehát az, ahogyan a saját magunkkal való törődésről vélekedünk, nem csak azt határozza meg, mennyire tudunk majd ragaszkodni a program lépéseihez, de azt is, hogy mennyit tudunk profitálni belőle. Ezért tartjuk olyan fontosnak, hogy megértse, milyen elvekre épülnek az egyes javaslataink. Megtehetném, hogy egyetlen lapra összeírom a teendőit, s ezzel le is tudnám a dolgot. De nem hiszem, hogy részletes magyarázat nélkül túl sok értelmet látna benne, s így nem is igen venné hasznát. Pedig minél többet kap ettől a programtól, annál erősebben hisz majd az igazságában.

Ahogy a programba vetett hite egyre erősebb lesz, a lúgosító életmód teljesen természetessé válik majd az ön számára, s végül elkezdi szinte teljesen automatikusan követni a programot. Fontos, hogy ezt észben tartsa,

amikor nekikezd; amikor még úgy tűnik, hogy annyi mindenre kell figyelni, s annyi mindent kell csinálni. Kicsit túl soknak tűnhet. De ne hagyja, hogy ez az (átmeneti!) érzés eltérítse a céljától, és letérjen arról az útról, ami visszavezetheti az ideális súlyához. Ez nem egy „kúra”, amit néha csinál az ember, néha meg nem. Ez egy életre szóló program.

Csak akkor tudja majd megváltoztatni a viselkedését, ha megvan hozzá a hite, s megfelelőek a gondolatai és az érzései. S ha már megvan a hit, és a gondolatok és az érzések is pozitívak, könnyű lesz eldönteni, hogy mi kerüljön a tányérra, s onnan a gyomrába.

Győződjön meg róla, hogy amiben hisz, az igaz!

Az ideális testsúly visszanyerése felé vezető úton az egyik legfontosabb állomás, hogy felismerjük azokat a téves elképzeléseket, amikhez esetleg eddig ragaszkodtunk, és korrigáljuk őket. Ha ezt nem tesszük, akkor egyre-másra bukkannak fel a hamis gondolatok, azokat pedig követik a negatív érzelmek. Például lehet, hogy ön azt hitte, hogy a háj rossz, csúnya, és a gyöngeség jele, *ezért azt is gondolta*: a viselője büntetést érdemel. Lehet, hogy azt hitte: a hízás genetikai hajlam miatt van, és ha a szülei elhíztak, akkor ön sem kerülheti el ezt a sorsot. Lehet, hogy eddig azt hitte: az ön súlyproblémája miatt valaki vagy valami mást kell okolnia - a társát, a táplálkozási tanácsadót, vagy valamelyik csodapírulát. Lehet, hogy azt hitte, a legokosabb, ha aszerint állítja össze az étrendjét, hogy az ízelelőbimbóinak mi tetszik, vagy aszerint, hogy mi az, ami készen van.

Ha maga mögött hagyja az ilyen és ehhez hasonló hiedelmeket, akkor tisztává válik ön előtt az ideális súlyhoz vezető út. Például, amint felismeri, hogy a zsír nemhogy nem ártott önnek, de megmentette az életét, rögtön más színben fogja látni a zsírpárnákat a csípőjén, a hasán, a combjain. Elkezd *szeretni* őket, és *hálás* lesz azért, hogy megóvták az egészségét - majd ezzel a tudattal és az új, lúgosító életmódjával *elbúcsúzik* tőlük. Örökre. Hiszen már nem lesz rájuk szüksége.

A pH Csoda életmód programot követve a „diéta” betartása nem pusztán akaraterő kérdése. Sokkal inkább egy újfajta viselkedés eredménye, ami a megváltozott meggyőződésének és gondolatoknak - s talán érzelmeknek - köszönhető. A súlyfőlöslegről, a zsírról és az egészségről szerzett új megértés teszi lehetővé, hogy jól állítsa össze az étrendjét, méghozzá a pH Csoda életmód program alapelveinek megfelelően. Átalakul a gondolkodásmódja. Olyan dolgok fognak az eszébe járni, hogy „aszerint választom ki az ételeket és italokat, hogy mi tesz jót az egészségemnek, az energiaszintemnek és az érzelmi életemnek. A világ legfinomabb lúgosító ételeit rakom a tányéromra, mert tudom, hogy ezekkel őrzöm meg az egészségemet és az ideális súlyomat.” A jó ételek válnak a jutalom eszközévé - elmaradnak a kekszek és sült húsok.

Amikor már intelligensen gondolkodik az ételekről („ha savasító ételt eszem, hízni fogok; ha lúgosítót, akkor fogyok, vagy megtartom az ideális súlyomat”), és törekszik az érzelmeit a pozitív tartományban tartani - főleg a testsúlyával és az egészségével kapcsolatosakat -, akkor képes lesz a pH Csoda életmód program alapelveit átültetni a gyakorlatba is. És a program pontjainak betartása biztosítani fogja az ön számára ideális testsúlyt.

Hogyan gondolkodjon, hogy fogyjon?

- Kerülje a szükségtelen érzelmi feszültséget.
- Dolgozzon ki egy stratégiát arra, hogy kezelni tudja a felmerülő stresszhelyzeteket, s gyorsan továbbléphessen.
- Ne *reagáljon* a felmerülő problémákra, hanem tanuljon meg lépéseket tenni ellenük. Lépjen egyet hátra, és onnan mérje fel a helyzetet, objektíven, előítéletek nélkül, s eltávolodva a feltörő negatív *ézelmeiktől*.
- Maradjon a jelenben.
- Ne töltsön túl sok időt a negatív gondolatai és érzelmei dédelgetésével.
- Maradjon pozitív.
- Ne ostorozza magát azért, ha hibát követett el. Bocsásson meg magának, és haladjon tovább.
- Kerülje a negatív gondolatok és érzelmek felgyülemelését.
- Számítson arra, hogy ön (mint mindenki más) többfajta érzést is meg fog élni egy-egy nap - ezek némelyike pozitív lesz, míg a többi nega-

tív. Gyakorolja, hogyan képes szembenézni ezekkel az érzésekkel, s ha lehet, igyekezzon gyorsan megoldani a problémákat, megváltoztatni a hamis gondolatokat és destruktív, negatív érzelmi reakciókat - így több ideje és energiája marad élvezni az örömteli dolgokat.

- Fedezze fel, hogyan befolyásolják az érzelmei az étkezési szokásait. Ne használja az evést pótcselekvésként, amikor valamivel meg kellene birkóznia. A problémái megoldásához keressen más, hatékonyabb módszereket.
- Pihenjen sokat. A kiadós éjszakai alvás létfontosságú a normális anyagcseréhez. Az álmatlanságnak, vagy a hajnali felriadásnak gyakran az az oka, hogy valamilyen érzelmi zavar a tudatalattiból felszínre tör, s ez megakadályozza a pihentető alvást. A stressz leterhelheti a mellékvesét, s ez is okozhat alvászavarokat.
- Ha szükséges - azaz ha úgy találja, hogy újra meg újra „letér az útról” -, érdemes megfontolni, hogy felkeressen egy tanácsadót, aki segíthet megszabadulni a felgyülemlett negatív érzelmektől.
- Jelöljön ki reális rövid és hosszú távú célokat, és legyenek ésszerűek a saját magával szembeni elvárásai. Értékelje a fogyás terén a haladását a kitűzött cél tükrében. Mennyire szeretne újra egészséges és vékony lenni?
- Adjon önmagának egy reális határidőt, és kötelezze el magát mellette.
- Ne étellel jutalmazza magát. Amikor eléri a soron következő célkitűzését, veregesse magát vállon - és haladjon tovább. Olyan jutalmat válasszon, amit értékesnek tart. Például iratkozzon be egy tanfolyamra, amit már rég szeretett volna elvégezni; vegyen részt egy utazáson; menjen el vásárolni, és töltsen fel a gardróbját kisebb méretű ruhákkal; vagy ajándékozza meg magát egy műalkotással, amit kiakaszthat a falra (így akármikor megy is el mellette, mindig az elért eredményre emlékezteti majd).
- Mindennap szánjon egy kis időt elmélkedésre, imára, meditációra. Vegye észre, mennyi jó történik önnel, s legyen hálás érte.
- Figyelje meg, milyen dolgok ösztönzik arra, hogy olyasmit egyen, ami rossz hatással van önre - stressz, kényelem, egy kapcsolat -, és próbálja kerülni ezeket. Meg kell értenie, hogy mi váltja ki a sóvárgást, mert csak így tud felülkerekedni rajta.

- Fejezze ki az érzelmeit. Sírjon. Nevessen.
- Higgyen önmagában.
- Vegye figyelembe a saját érdekeit. Hagyjon időt magának arra, hogy azt tegye, ami önnek a legjobb; tegye azt, amitől egészségesebb, erősebb, okosabb lesz - és boldogabb. És ez nem csupán az étkezésre vonatkozik. Járjon újra iskolába; vegyen részt egy művészeti kurzuson; merjen álmodozni - és utána cselekedni.
- A fogyásra ne úgy gondoljon, mint egy eseményre, hanem mint egy kalandra. Tegye egy újszerű, izgalmas élménnyé, amitől ön sokat kaphat. S legyen hálás mindazért, amit útközben majd megtanul.

Scott

Már máskor is sikerült fogynom, de mindig feladtam, és visszahíz-tam. Főleg olyankor, amikor segítségképpen megpróbáltam másokkal is végigcsináltatni, amit én csináltam, holott ők még nem álltak készen a változásra. Ezen a programon csak arra koncentráltam, hogy saját magam számára megtaláljam az egyensúlyt. Nagyon alaposan áttanulmányoztam a könyveket, és 100 százalékgig elköteleztem magam. Nem ettem húst, tejterméket, tojást, kenyeret és cukrot kilenc hete - és 20 kilót fogytam!

Megraktam a tányéromat citrommal, zöld citrommal, paradicsommal, mandulával és avokádóval, és nem is kívántam azokat az ételeket, amiket elhagytam. Imádok kísérletezni Shelley receptjeivel! Még egy saját salátaöntetet is kitaláltam!

Számos krónikus betegségem elmúlt. Tisztább a gondolkodásom, jobban tudok koncentrálni, és már nem kell 12-14 órát aludnom naponta. Most 6-7 óra alvás bőven elegendő. Végre el tudtam végezni mindazt a ház körüli munkát, amit évek óta halogatok. Megszabadultam a negatív szavaimtól, gondolataimtól és cselekedeteimtől. A barátaim is látják, hogy megváltoztam. Néhányan közülük épp most ismerkednek a zöldségek és lúgosító ételek fontosságával.

ÖN DÖNT

A program legfontosabb eleme nem más, mint ön. Önnek kell döntenie arról, hogy megváltozik-e. Ezt a döntést senki nem tudja meghozni ön helyett, és nem lehet áthárítani a felelősséget másra. Nincs olyan program, ami az ön részvétele nélkül működne. Ha vissza akarja nyerni az ideális súlyát és az egészségét, ha fel akar tölteni életerővel, energiával, akkor csinálnia kell a programot. Mindezt nem lehet készen megvásárolni. Ön szabadon dönthet - akár jól, akár rosszul. Ehet salátát, vagy sült húst. Megihatja a kellő mennyiségű jó vizet, vagy kihagyhatja az életéből. Ha akarja, ráveszi magát a testedzésre, ha akarja, nem. Lefogyhat, vagy maradhat olyan, amilyen most. Ön dönt.

De miközben meghozza a döntést, tartsa észben, hogy a választása nem csak a saját életére lesz hatással, de azokét is befolyásolja majd, akikkel együtt él: a családját, a barátait, a munkatársait.

TERVEZZE MEG AZ ÚTJÁT!

A siker felé vezető út része az is, hogy körbenéz, megfigyeli, hol tart, majd megkérdezi magától, hogy hova akar eljutni és milyen útvonalon. Ez az egyetlen mód, hogy megtalálja a helyes utat - és ne térjen le róla. Ha nem szereti azt, ahol eddig volt vagy ahol épp most tart, akkor egyértelműen új utat kell keresnie!

Ahhoz, hogy elindulhasson a helyes irányba, meg kell határoznia az úti célját. Ki kell jelölnie a célját. Konkrét (mérhető) célra lesz szüksége. Különbön honnan fogja tudni, hogy elérte-e? Legyen ésszerű a célkitűzése; azzal, ha fénysebességgel akar megszabadulni a 15 év alatt fölszedett hájtól és a rossz szokásaitól, eleve kudarcra ítéli magát. A céljaihoz rendeljen határidőket. Például döntse el, hogy júniusra le akar adni 10 kilót, és augusztusra el akarja érni az ideális súlyát, ami 72 kg. Vagy tűzze ki maga elé azt a célt, hogy három hónapon belül lecsökkenti a vérnyomását a normális szintre. Vagy hogy 42-es méretű ruhában megy a karácsonyi partira. Vagy hogy fel

akar szedni 5 kg szintiszta izmot. Pontosan fogalmazza meg, hogy mit is akar! Azután pedig írja le! Azzal, hogy írásba foglalja, el is kötelezi magát mellette.

Most bontsa le kisebb célokra! Már tudja, hogy mi a végállomás... most jelölje ki az állomásokat, amiket érinteni akar az útja során! Ezek olyanok, mint a jelzőtáblák, amiket út közben figyelhet, hogy tudja, még mindig a helyes irányba tart-e: minden egyes héten változtat valamit a szokásos étrendjén; vagy csökkenti az adagok méretét, vagy több friss élelmiszert vesz. Ezúttal is írja le, hogy mi a terve!

Most kérdezze meg magától - és a lehető legrészletesebben írja le az őszinte választ -, hogy *miért* akarja azt, amit akar. Keressen minél több okot! Pontosan milyen célt szolgálna, ha elérné, amit akar: ha leadna 10 kilót, vagy új, kisebb méretű ruhákat venne? Mi a szándéka ezzel az utazással? Szeretné jól érezni magát? Szeretne jól kinézni? Szeretne jóban lenni önmagával? Vagy azt érezni, hogy maga irányítja az életét? Szeretne erősebb lenni? Legyen több energiája? Önbecsülése? Szeretne hosszabb ideig élni? Vagy szeretné szexinek érezni magát? Vagy csak egészséges akar lenni?

Ebben a dologban nincs olyan, hogy helyes válasz. Ami azt illeti, még egyetlen személy esetében is lehet több válasz. De mindig érdemes tudni, hogy miért is hajtunk arra, amit meg akarunk kapni. Amikor már tisztában van a szándékaival, akkor habozás nélkül el tud indulni. Egy ellenállhatatlan cél képes megadni azt a hajtóerőt, ami végigviszi a programon.

Most már készen áll arra, hogy kidolgozzon magának egy minden részletre kiterjedő akciótervet - és leírja. És itt most nem olyasmire gondolok, hogy lefirkálja egy cetlire: „Kövesd a pH Csoda életmód programot!” Ki kell dolgoznia, hogy pontosan mit fog tenni, és mikor. Ez azt jelenti, hogy megtervezi, hetente hányszor és mikor megy el bevásárolni; megismerkedik a környékbeli bioboltokkal, de főleg azzal, hogy milyen olajakat és étrendkiegészítőket tartanak; azonnal kidobál minden savasító ételt; vagy egy fokozatos megközelítést használva az egyik héten elhagyja az édességeket, a következő héten a tésztákat és így tovább; és megszervezi a testedzését.

Készítsen egy leltárt azokról a dolgokról, amikre támaszkodhat: az embereket, a helyeket, a dolgokat, amik segítségével eljuthat oda, ahová szeretne. Például: hasonlóan gondolkodó barátok, edzőterem vagy minitrambulín - majd kezdje el őket használni. Viszont a terve legyen annyira rugalmas, hogy akár mennyire is elfoglalt a mindennapi életben, mindenképpen végig tudja csinálni!

Egy adott eredményt több úton is el lehet érni mindaddig, amíg valaki arra koncentrál, amit szeretne megkapni, s azokra az okokra, amik miatt erre vágyik, és ezek elég erősek ahhoz, hogy vigyék előre; továbbá, útközben is tartson meg egy rugalmas hozzáállást - ha mindez együtt van, megtalálja a maga útját.

HÁNY KILÓNAK KELLENE LENNEM?

Időnként elég trükkös lehet egy fogyókúra célját meghatározni. Ha túl sokat tervezünk, az elbátortalaníthat. Ha túl keveset, akkor nem kapjuk meg a programtól mindazt, amit az egészségünkért tehetne. És előfordulhat, hogy már soha többé nem tud olyan méretű ruhákat hordani, mint középiskolás korában, vagy soha többé nem jön fel az a nadrág, amit az első terhessége előtt olyan sokat hordott - ennyi idő elteltével az ön számára legegészségesebb méret és alak már eltérhet a régítől, pedig ez is soványnak számít és jól állna.

Javaslom, hogy a testtömeg-index (angolul „body mass index”, azaz BMI) segítségével keresse meg azt a sávot, amin belül a testsúlya egészségesnek számít. A BMI a magassághoz képest mutatja meg, hogy egy felnőtt esetében mennyi testzsír - s ezzel együtt testsúly - az elfogadható. Keresse meg a következő táblázatban a magasságát és a súlyát! Ha a BMI több mint 25, az túlsúlyt jelent, és nagy az esélye, hogy különböző kellemetlen mellékhatások jelentkezhetnek (mint amilyen a szívbetegség, de lehet akár halál is). 30 felett a személyt elhízottnak, 40 felett pedig kórosan elhízottnak tekintjük, s a kockázat is egyre nagyobb.

Tűzze ki célul azt, hogy elérje a magasságához tartozó normális zónát, ami azt jelenti, hogy a BMI 25 alatt van. (18,5 alatt viszont már *alultápláltnak* számít az ember, s ott semmivel sem jobb a helyzet, mint 25 felett.)

Ha szeretné tovább finomítani a célkitűzését, akkor a testtömeg-indexen kívül figyelembe veheti a derékbőrségét is. A hason lerakódott fölösleges zsírpárnák - amiket látványosan jelez a derékbőrség - ugyancsak együtt járnak bizonyos betegségek és a halál megnövekedett kockázatával. Azok számára, akiknek a BMI értéke 25 és 35 közé esik, további kockázatnövelő tényező, ha a derékbőrségük férfiak esetében 100, nőknél pedig 90 cm fölötti. Tehát mindenképpen érdemes visszaszorítani ezen értékek alá. Néhány embernél ez azt jelenti, hogy nem elég a normális BMI tartomány felső határát elérniük; az alsó régiókat kell megcélozniuk.

BMI														
(kg/m ²)	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Magasság (cm)	Testsúly (kg)													
147,5	41	43,5	45,5	47,5	50	52	54	56	58,5	61	62,5	65	76	87
150,0														
152,5														
155,0														
157,5														
160,0														
162,5														
165,0														
167,5														
170,0														
172,5														
175,0														
177,5														
180,0														
182,5														
185,0														
187,5														
190,0														
192,5														

BMI	
18,5 vagy kevesebb	Alultáplált
18,5 – 24,9	Normális
25,0 – 29,9	Túlsúlyos
30,0 – 39,9	Elhízott
40 vagy több	Súlyosan elhízott

Ne feledje el, hogy a sebességet ön határozza meg. A haladása azon múlik, hogy mennyire kötelezte el magát, mennyi energiát fektet be, de azon is, hogy mi a célja, honnan indul, s milyen útvonalon akar egyik pontból eljutni a másikba. Találkoztam már olyan klienssel, aki csak lúgos ételeket evett, és napi 5-6 liter zöld italt ivott rögtön az első naptól kezdve (később pedig még ennél is többet), és 45 kilótól szabadult meg 90 nap alatt. De találkoztam olyannal is, aki megfelelő mennyiségű vizet ivott, időnként zöld italt, de néha evett savasító ételeket, és így kevesebbet fogyott hosszabb idő alatt.

NAPLÓ

Amint láthatta, elég sok „írásbeli házi feladata" lesz a közeljövőben. Emberi lényként 3-5 nap alatt még a fontos dolgokat is hajlamosak vagyunk elfelejteni, ha nem emlékeztetnek minket rájuk. Ezért ha eddig még nem tette volna meg, javaslom, hogy kezdjen naplót vezetni. Azért is, hogy a haladását mutató változásokat feljegyezze - a 11. fejezetben leírtak szerint -, de azért is, hogy a mentális és érzelmi kalandjait megörökítse.

Ebben a fejezetben már többször kértem, hogy írjon le dolgokat, és most még néhány kérdést szeretnék feltenni. Tényleg szeretné visszanyerni az egészségét, és szeretne lefogyni? Milyen érzés lenne elérni a célját? Mit nyer azzal, ha eléri? És mit veszíthet vele (a felesleges kilókon kívül)? Ha egészséges lesz és vékony, az hogyan fogja befolyásolni a mindennapjait? Hogyan fogja befolyásolni az életét, ha kudarcot vall? Hisz abban, hogy sikerrel járhat? Mennyire kötelezte el magát a célja és az eléréséhez

kidolgozott terve mellett? Úgy érzi, megérdemelné, hogy egészséges és vékony legyen?

A naplójának segítenie kell önt a fogyókúra ideje alatt. Használhatja arra, hogy nyomon követhesse a haladását, feljegyezze a méreteit stb. Azt javaslom, írja le, hogy mit evett, hol, miért (és milyen hangulatban). Nézze át időről időre, de ne csak azért, hogy lássa, mennyire jól választja ki az ételeket, hanem azért is, hogy észrevegye, ha jelen van valami jellegzetes séma vagy szokás, amikor rosszul választ. Ha például arra használja valamelyik ételt, hogy megnyugtassa vagy megjutalmazza magát, akkor keressen egészségesebb eszközt ehhez!

A napló segíthet abban is, hogy a gondolatai, az érzelmei, a hite és a legbelsőbb énje készen álljanak arra, hogy támogassák önt az útján. Írjon le mindent, ami akár fizikailag, akár lelkileg kihívást jelent az ön számára! Mindennap töltsön el egy kis időt a naplójával – ha nem ír bele, akkor nézze át, s nyerjen inspirációt a rengeteg információból, ami összegyűlt benne. Vagy tegye mindkettőt! Hiába tudja, mit akar elérni, mire vágyik – csak akkor fog ez önnek segíteni, ha időről időre feleleveníti. Ha látja a céljait és a gondolatait, amiket leírt az indulás előtt és végig az út során, az még jobban meg fogja hozni a kedvét.

CSAK KEZDJE EL!

A legnehezebb dolog a kezdés. Ha már belefogott, akkor napról napra könnyebbé válik a program követése. Amikor elkezdi alkalmazni a könyvben leírt elveket, érezni fogja a hatásukat mind fizikailag, mind érzelmileg, mind pedig lelkileg. Ahogy egyre jobban érzi magát (és egyre jobban is néz ki!), a gondolkodása pozitívabb lesz, a pozitív gondolkodástól pedig megint csak jobban lesz. Nemcsak a kilók kezdenek majd leolvadni, az energiaszintje is megnő, enyhülni fognak a fájdalmai, kevésbé lesz beteg, és az általános közérzete is javulni fog. Mindez csak még jobban megerősíti majd, hogy a helyes úton jár.

Asherah

Az elmúlt 15 év alatt több ezer dollárt költöttem mindenféle egészségjavító és fogyókúrás programokra, de igazán egyik sem vált be. Túlsúlyos voltam, és mindenféle betegség gyötört éveken át. Végül ez a program egyszer s mindenkorra megváltoztatta az életemet. Amikor megcsináltattam az élő vércsepp vizsgálatot, látnom kellett, hogy a vérem tele volt élesztőgombákkal, és azokkal a mérgek-



kel, amit termelnek. Ez arra ösztökélt, hogy változtassak bizonyos dolgokon, és a saját kezembe vegyem az életem és az egészségem. Miután elkezdtem inni a zöld italt, az első két hétben napi fél kilót fogytam - holott az étrendemet még meg sem változtattam. Annyira lenyűgözött az egész, hogy eldöntöttem, a teljes programot megcsinálom... kezdve a tisztítókúrával, folytatva a Shelley receptjeiből készített lúgosító ételekkel. Nyolc hét alatt 17,5 kilót fogytam, és örömmel láttam, hogy eltűnt a narancsbőr a combjaimról. 59 éves vagyok, de fiatalabbnak és energikusabbnak érzem magam, mint a harmincas éveimben.

Ha néha elkóborolna, akkor egyszerűen csak térjen vissza a kitaposott ösvényre! Minél előrébb jár rajta, annál kevésbé lesz hajlamos letérni róla. A fogyás nem egy esemény, ami egyszer csak megtörténik, hanem egy folyamat. Lépésről lépésre kell végigcsinálni. Lehet, hogy nem könnyű, de megéri. *Őn megérdemli.*

Étkezzen helyesen, éljen egészségesen!

Az étel szentség, nem valami hétköznapi dolog - ez egy olyan szempont, ami új színben tünteti fel a táplálkozást. Testünk nem lesz mindig itt. Hogy több energiája legyen, amíg a Földön tartózkodik, alakítson ki egyfajta intuitív kapcsolatot a táplálékul használt ételekkel! Az ilyen együttműködés - akár az étrendben, akár az élet más területén - sokkal több életerőt biztosít. Száníthat eredményekre. A pozitív változások, amiket tapasztalni fogunk, ha tudatosan olyan ételleket fogyasztunk, amik energiát adnak, már önmagukban a siker bizonyítékai.

JUDITH ORLOFF, M.D.

Az emberi test naponta körülbelül 2,5 kg italt és ételt tud felvenni. Ez egy év alatt legalább 1 tonnányi szilárd és folyékony táplálékot jelent. 70 év leforgása alatt egy átlagos személy a saját súlyának akár ezerszeresét is megeheti és megihatja. Ezek után nem meglepő, hogy annyira fontos, mit is veszünk a szánkba - s juttatunk be a szervezetünkbe.

Az eddigi választásainkat nem igazán tekinthetjük sikeresnek. Először is, ezeknek a választásoknak köszönhetően hihetetlenül elhíztunk, és betegségek egész sorának tettük ki magunkat - amely betegségek közül nem egy halálos kimenetelű. Az amerikai étrend jó néhány tápanyagból nem tartalmaz elegendőt; talán hozzájutunk belőlük annyihoz, hogy a hiányt jelző tünetek még ne jelentkezzenek, de ez még nem elég az egészségügyi kockázatok elkerüléséhez. Bár bizonyos esetekben az étrendkiegészítők tudják biztosítani, hogy a testünk megkapja mindazt, amire szüksége van (lásd a 9. fejezetben), de a legjobb védekezés a helyes étkezés. Az ételekben rengeteg olyan biológiailag aktív alkotóelem található, amelyek kölcsönhatásban

vannak egymással és a testtel; így a kiegészítők nem tudják a helyes étrendet egy az egyben helyettesíteni.

A könyvben található étrend a helyes irányba terel minket, hogy élvezhessük egy karcsú, erős és egészséges test előnyeit. Ez a fejezet részletesen elmagyarázza, milyen is az a diéta, amivel véglegesen megszabadulhat a felesleges kilóitól - kevés fehérje, kevés szénhidrát, sok (jó) zsír és zöldség, vagonszámra. Beszélni fogunk azokról a lúgos ételekről és italokról, amiket érdemes elfogyasztani, s azokról a savas ételekről, amiket kerülni kell. Továbbá bemutatjuk az „egészség háza” étkezési tervet, ami helyreállítja a pH-egyensúlyt.

Összefoglalva: úgy fogyhat le és maradhat karcsú, ha aránylag kevés szénhidrátot és fehérjét eszik, viszont sok jó, egészséges zsiradékot, s ha étkezéseiben a fő helyet a rengeteg fajta zöldség foglalja el. Egészséges, természetes és feldolgozatlan bioételeket kell ennie. A feldolgozott és gyorsételek mind savasítanak, csakúgy mint a konzervált, az elősütött és a mikrohullámú sütőben készíthető ételek is. Önnek főleg olyan élő ételekre van szüksége, amelyek ténylegesen élők. Az élő (azaz nyers) ételek elektronban gazdagok. Így segítenek önnek megtartani a teste lúgosságát, ezzel együtt az egészségét - s persze, az ideális súlyát.

A GYORSÉTELEK GYORSAN HIZLALNAK

A filmes Morgan Spurlock sokkolta a 2004-es Sundance Filmfesztivál közönségét *Super Size Me* című mozijával. Ebben nyomon követhetjük saját 30 napos diétáját, amikor is kizárólag McDonald's ételeket evett. 12,5 kg-ot hízott, a koleszterinszintje az egekbe szökött - a mája pedig elkezdte felmondani a szolgálatot. De nincs is különösebben szükségünk Mr. Spurlock példájára. Mi már tudjuk, hogy az Amerikában szökörszerűen terjedő elhízásnak nagyon is sok köze van a gyorséttermi étkezéshez.

Nem sokkal azután, hogy Mr. Spurlock filmjét vetíteni kezdték a mozik, a McDonald's bejelentette, hogy csökkenteni fogja az óriás szendvicsei és

sült krumpli adagjai méretét. De én egy pillanatig sem hiszem, hogy az adagok csökkentése kisebb derékbőséget eredményez majd. Lehet, hogy egyszerre kevesebbet kapunk, de azért ugyanúgy fog savasítani. Ha ilyen protonoktól hemzsegeő ételeket eszünk, az soha nem lesz számunkra kielégítő, mert nem azt adjuk a testünknek, amire annak szüksége van, a végén pedig ott kötünk ki, hogy ötször annyit eszünk, mint amennyi bőven elég lenne. Csak az elektronokkal telített ételek tudják megadni a testnek azt, amire szüksége van, s csak ezekkel tudunk igazán jóllakni.

AZ ENERGIÁJA OLYAN, MINT EGY BANKSZÁMLA

Fogjuk föl a testet egyfajta bankszámlának! Amikor elektronban gazdag ételeket eszünk, az olyan, mintha pénzt raktunk volna be, amit az egészségünk, fittségünk, energiánk, életerőnk és a súlyunk megtartásába fektetünk. Amikor protonokkal telített, savasító ételeket eszünk, akkor az olyan, mintha kivennénk az addig betett energiát. Egyszerűen megfogalmazva: ha az eddigi betétek nem fedezik a kivét mértékét, akkor bajban vagyunk. Ha túl sokat veszünk ki, akkor a testnek erőlködni kell, hogy meg tudja tartani a pozitív mérleget (a pH-egyensúlyt). Ha a számlája teljesen kimerül, és nincsen több elektron, akkor önnel vége. A megfelelő egyensúly megtartásához egyaránt szükség van a kivétek korlátozására és a betétek növelésére (zöld ételek, zöld italok és jó zsírok formájában). Később még beszélünk azokról a dolgokról, amik csökkentik az elektrontartalékainkat, de előtte essen pár szó azokról, amik növelik.

Ginger

A negyvennyolcadik születésnapomon ráésszméltem valamire: belefáradtam abba, hogy beteg vagyok és fáradt; belefáradtam abba, hogy annyi gyógyszert kell szednem; belefáradtam abba, hogy kövér vagyok. Eldöntöttem, hogy változtatok az életemen, és meggyógyulok. Rögtön elkezdtem a pH Csoda programot, s azóta egyszer sem inogtam meg.

Az első 12 nap alatt leadtam 10 kg-ot. Két hónap után 17,5 kilóval voltam könnyebb, s elértem az ideális súlyomat. Az étrendem még mindig nem tökéletesen lúgos, de már az eddigi változtatások is csodálatos eredményeket hoztak. Naponta legalább háromszor iszom zöld italt, amit én „mocsárlé”-nek becézek. Ezek közül az első liter a reggelim. Mivel nem vagyok olyan éhes ebédkor, mint korábban, bőven elég, ha egy kis nyers vagy párolt zöldséget eszek, vagy humuszt chipsszel és egy kis szójatejjel. Vacsorára - ez a kedvencem! - mindig egy nagy adag salátát eszem (hat különböző verziót váltogatok, hogy egyiket se unjam meg), néha egy kis csirkével, rákkal vagy tofival. Szoktam enni spagettit, chilit, halat, újkrumplit, vegetáriánus pizzát - a lista végtelen, de mindenképpen a tényleg hatalmas adag salátával kezdem, s csak utána eszem egy kis adagot ezekből az ételekből. Néha kedveskedem magamnak egy kis szója-jégkrémmel vagy szezámagos sütivel. Sokszor eszem házon kívül; rengeteg helyen vannak jó saláták!

Már nem kívánom a húst, a búzát, a cukrot vagy a pattogatott kukoricát. Desztillált vizet iszom, 3-4 litert naponta. Minden nap sétálok egy órát, ezenkívül heti három alkalommal tornázom 45 percet - és még a füvet is lenyírom.

De nem csak az dob fel, hogy ennyit fogytam - és még a bőröm sem ereszkedett meg -, hanem az is, hogy drasztikusan csökkenthettem az inzulinadagomat, és az orvosom segítségével számos másik gyógyszereimet el is hagytam. Már nem vásárolok vitaminokat sem. Kinek kellene a tabletták, ha ott vannak a zöldségek? Kevesebbet alszom, mint régen, s ennek ellenére sokkal több energiám van.

Nem nevezném kéjutazásnak azt, amit végig kellett csinálnom, de nem is volt olyan borzalmas. Hiszek ebben a programban. Egyrészt azért, mert nagyon egyszerű (még ha nem is mindig könnyű). Másrészt azért, mert akármilyen sokat is követel meg tőlünk, megéri a fáradságot - hiszen egészségesek és boldogok leszünk tőle.

Lúgosító ételek

Ennek a programnak a leglényegesebb részét az elektronokban gazdag zöld ételek és italok, illetve a jó zsírok alkotják. Ezekből annyit ehetsz-ihatsz, amennyi jólesik. Ez lehetővé teszi, hogy rengeteg csodálatos étel közül válogathassunk. A fejezet végén van egy táblázat, amiben szinte mindent megtalál, de előbb még szeretnék pár szót ejteni a legfontosabbakról.

Esszenciális zsírsavak

A 6. fejezet részletesen leírja a jó zsírok előnyeit, úgyhogy itt csak néhány olyan ételt szeretnék megemlíteni, amelyek gazdagok esszenciális zsírsavakban, hogy beépíthesse őket az étrendjébe.

Az **avokádó** csodálatos forrása az egyszerűen telítetlen zsíroknak (80 százaléka ezekből áll), a fehérjéknek (10-15 százalék), és rengeteg fajta mikroelem van benne. Nincs benne keményítő, cukor is csak nagyon kevés (2 százalék). Az avokádóban 14 fajta ásványi anyag található, például vas és réz, amik hozzájárulnak a vörösvérsejtek regenerálódásához. Nagyon gazdag tápanyagokban - rengetegféle van benne: több, mint bármely más zöldségben vagy gyümölcsben. Az avokádóban több a kálium, mint a banánban, de nincs tele cukorral. Sok benne a fitoszterol nevű fitokemikália, ami akadályozza a koleszterin felszívódását, s ezáltal csökkenti a koleszterinszintet; illetve a glutation, aminek savcsökkentő hatása van. Az avokádó gazdag forrása a luteinnek is, ami véd a rák és a szembetegségek ellen. A UCLA-n végzett kísérletek bebizonyították, hogy az avokádóban kétszer annyi E-vitamin van, mint azt korábban hitték. Most már tudjuk, hogy ebben a gyümölcsben található a legtöbb ebből a remek savsemlegesítő anyagból. Azt javaslom, naponta egyen legalább egyet (de ha többet eszik, az is rendben van - illetve ha komoly egészségügyi problémákkal küzd, akkor egyen akár 3-5 darabot is).

A **kókusz** - főleg a fiatal, zöld kókuszdió és a kókuszvíz - egy másik remek forrása a telített zsíroknak. A kókusz 70 százaléka zsír, s ennek a

90 százaléka telített, a maradék 10 százalék pedig egyszeresen telítetlen. Pontosan a telített zsír miatt kezdtek kerülni mostanában, pedig igazság szerint a sértetlen, bio kókuszdió és a hidegen sajtolt kókuszolaj nagyon egészséges. Csak akkor káros, ha felhevítik, feldolgozzák és hidrogénezik, mert akkor átalakul transzszsírrá. (Tehát először párolja meg az ételt, és csak azután, a tűzről levéve tegye hozzá az olajokat, köztük a kókuszolajat is!) Az egészséges bio kókusz a benne található zsíroknak köszönhetően *csökkenti* a koleszterinszintet, és nemhogy nem okoz érlemeszesedést, de még segít *megelőzni* azt - minden negatív híresztelés ellenére. A kókusz 15 százaléka fehérje, méghozzá teljes értékű fehérje.

Kutatások bizonyították, hogy a kókusz fogyasztása nem eredményez magas koleszterinszintet, szívbetegségre való hajlamot, és nem növeli a szívbetegség miatti elhalálozás valószínűségét. A szigetvilág lakóinál, akik nagyon sok kókuszt esznek, semmilyen káros hatás nem mutatkozott. De amikor egyes csoportjaik áttelepültek Új-Zélandra, és kevesebb kókuszolajat kezdtek fogyasztani, megemelkedett náluk a rossz koleszterin szintje és az összkoleszterin-szint, míg a jó koleszteriné csökkent. Több tanulmány is készült arról, hogy mi történik a koleszterinszinttel, ha a szokásos amerikai étrendet kiegészítik kókuszolajjal és nem cukrozott kókusztejjel: némelyikük szerint nem változik, de több szerint is csökken. Egy másik kísérletben egy csapat patkányt pórsáfrányolajjal etettek, és a koleszterinjük hatszor magasabb volt, mint azé a csoporté, ahol kókuszolajat kaptak az állatok.

A kókusztej, amit a kókusz fehér húsából készítenek úgy, hogy folyóssá teszik, nagyon hasonlít az anyatejre, mind a pH-szintjét és a zsírtartalmát, mind pedig az ásványianyag-tartalmát tekintve. Remek foszfor-, vas- és kalciumforrás. Természetesen édes anélkül, hogy túl sok cukor lenne benne. Nagyon oda kell figyelni, hogy természetes, édesítőszerektől mentes kókusztejet vásároljon, amiben nincsen semmiféle adalék és tartósítószer.

A kókuszvíz, ami a kókuszdió belső üregében található, pontosan olyan pH-értékű, mint a vér, és még a molekuláris szerkezete is hasonló. Nem véletlenül használták a második világháborúban a transzfúzióknál, amikor nem volt vérplazma.

Használja a kókusztejet vagy a kókuszvizet salátaöntetekhez, és ha további ötleteket szeretne a kókusz felhasználásához, lapozza fel hátul a recepteket! Amikor kókuszolajat vásárol, győződjön meg róla, hogy azt hidegen sajtolták!

A **friss hal** gazdag omega-3-ban és fehérjében, illetve sokféle mikroelem is található benne. Mint az állati eredetű fehérjék, ez sem tartalmaz rostokat, és savvá alakul a szervezetünkben az emésztés során, tehát nem szabad mindennap enni. De mindaz a pozitív hatás, amit a hasznos zsírok nyújtanak, nagyon fontossá teszi, hogy felkerüljön az étlapunkra. Figyeljen oda, hogy a hal valóban friss legyen: olyat fogyasszon, amit nemrég fogtak, és nincs még „halszaga”. Lehetőleg olyan vízből származzon, ami nem szennyezett. A lazac, a pisztráng, a tonhal, a csíkos sügér és a vörös csattogóhal a legjobb választás.

A **magolajok**, például a len, a borágó, a kender és a ligetszépe magjából préselt olaj, gazdagok többszörösen telítetlen zsírokban. Hidegen sajtolt olajakat vásároljon! A hevítés tönkreteszi a tápanyagokat.

Zöld zöldségek

A zöldségek a test számára szükséges tápanyagok széles skáláját kínálják: vitaminokat, ásványi anyagokat, rostokat, és még olyanokat is, mint amilyen a fehérje vagy a zsír. Néhány kevésbé ismert alkotórészük legalább annyira fontos az egészségünk szempontjából, mint a fentiek. Ilyenek:

- A *klorofill*, ami a zöld növények zöld színét adja, és abban segít, hogy a vér el tudja juttatni az oxigént a test különböző pontjaira. Én növényi vérnek szoktam hívni, mivel nagyon hasonlít az emberi vérre mind a kémiai alkotóelemeit, mind a molekula felépítését tekintve. Csak egyetlen központi atomban különbözik a vér hemoglobinja és a klorofill molekula. A zöld leveles zöldségek klorofilltartalma különösen magas.
- Az *anyagcsere ko-faktorok* a test minden kémiai folyamatához szükségesek. Több ezer ko-faktor létezik. Mindnek megvannak a saját

tulajdonságai és funkciói, és ha sokféle zöldséget eszünk, az sokféle ko-faktort biztosít számunkra. A ko-faktorok az emésztést is segítik. De a hevítés ezeket is átalakítja, ezért fontos, hogy a lehető legtöbb zöldséget nyersen együk. Főzéskor pedig minél rövidebb ideig hagyjuk őket a tűzön, annál jobb.

- A *fito-tápanyagok* adják némelyik növény sárgás, narancs vagy vörös színét. Segítenek semlegesíteni a savakat, antioxidánsként működnek, segítenek a krómnak a cukorhoz kötődni, és ezzel energiát termelni. De egyéb „ko-faktor szerepeket” is betöltenek.

Egyszerűen nem hozhat rossz döntést, ha az olyan zöld zöldségek közül válogat, mint amilyen az uborka, a zeller vagy azok a növények, amiket eddig leírtunk, és amiket a fejezet vége felé táblázatba foglaltunk. De hogy némi betekintést adjunk arról, milyen finomságokra számíthat, álljon itt néhány példa!

A **brokkoli** fantasztikus C-vitamin forrás. 50 dkg majdnem a teljes napi szükségletünket fedezi. De van benne még folát (folsav), A-vitamin, vas, kálium, B6-vitamin, magnézium, riboflavin (B2-vitamin) is, amikre a testnek mind szüksége van. A brokkoli remek rostanyagforrás, csökkenti a koleszterint, javítja az emésztést, erősíti az immunrendszert, segít egyensúlyban tartani a vércukorszintet, illetve segít lefogyni vagy megőrizni az ideális testsúlyt. Mint minden zöld és sárga zöldségnek, a brokkolinak is 7,5-8 közötti a pH-értéke.

A spenót ugyanannyira jót tesz önnek, mint Popeye-nek. Sok benne az A-vitamin, a folát, a vas, a magnézium, a kalcium, a C-vitamin, a riboflavin, a kálium és a B6-vitamin. Ez is remek rostanyagforrás, és segít a normális értékek között tartani a vércukorszintet. A spenót segít csökkenteni a vérnyomást és a koleszterinszintet, javítja az emésztést és az immunitást, illetve segíti a fogyást. Ráadásul a spenót pH-értéke is 7,5 és 8 közé esik.

Mindig friss zöldségeket vegyen, s amikor csak teheti, biogazdaságból származókat. Ha lehet, nyersen fogyassza őket, és ha főzi, akkor is a lehető legrövidebb ideig és maximum 47 fokon.

A csírák nem mindig zöldek, de ezek számítanak az egyik legjobb tápláléknak. Tele vannak vitaminokkal, ásványi anyagokkal és teljes értékű (és könnyen emészthető) fehérjékkel. Sok még bennük a különféle enzim és nukleinsav, illetve a B12-vitamin, amikhez egyébként elég nehéz hozzájutni a vegetáriánus étrenddel. A magvak csírázás közben még lúgosabbá válnak, s ez alatt az idő alatt az ásványi anyagok mennyisége is megnő bennük. Például a folsav mennyisége 600 százalékkal emelkedik a csírázás alatt; a riboflavine körülbelül 1300 százalékkal! Ne csak a közismert lucerna- és babcsírát keresse! Egésztse ki az étrendjét csíráztatott lencsével, brokkolival, csicseriborsóval, szezámaggal, napraforgómaggal, hajdinával, búzával, szójjával stb.! Próbáljon meg saját maga csíráztatni - szinte bármilyen babot, gabonát vagy magvat ki lehet próbálni.

HA NEM OTTHON ÉTKEZÜNK

Ezt a programot bárhol követheti, akárhová is megy. Már szinte bárhol hozzájuthat salátákhoz, még a gyorséttermekben is. A jobb éttermekben válogathat az előételek közül. Tegyenek ki ezek 20-30 százalékot abból, ami a tányérjára kerül, az üres helyre pedig egy jó nagy saláta kerüljön. Nyugodtan mondja meg, hogy mit szeretne! A legtöbb étteremben igazodni fognak önhöz, és telerakják a tányérját párolt zöldséggel, vagy kihagyják az egyik vagy a másik hozzávalót, ha azt kéri. Az egyszerűség kedvéért tanulja meg ezt a szót: „allergiás”! (Például: „Allergiás vagyok a gombára, kérem, gondoskodjon róla, hogy ne használják a szószhoz.”)

Ha repülővel utazik, előre jelezze, hogy vegetáriánus menüt kér, így majd kap valamit, amit megehet (s vigyen magával egy jó nagy palackban zöld italt, mert a repülés erősen dehidratál).

Általánosságban is szokja meg, hogy mindig legyen önnél valami rágcsálnivaló! Ez segít abban, hogy soha ne éhezzen ki annyira, hogy képes legyen hozzányúlni a savasító ételekhez, amiket amúgy kihagyna, ha nem lenne annyira éhes, vagy lenne kéznél valami lúgosító alternatíva.

Más lúgosító ételek

Amint azt majd a fejezet végén található hosszú listából látni fogja, több tonnányi remek lúgosító étel közül válogathat. Itt most csak párat sorolok fel, amik tényleg nagyszerűek (mind hasznosságukat, mind könnyű elkészíthetőségüket tekintve).

A **citrom**, a **zöld citrom** (lime) és a **grapefruit** cukortartalma nagyon alacsony (csak 3,3 és 5 százalék). Bár kémiai értelemben savasak, az anyagcsere folyamata során lúgosító hatást fejtenek ki. Mindig, amikor a nap során vizet iszik, csavarjon a levükből egy kicsit a vízbe, hogy segítsenek fenntartani a test finom pH-egyensúlyát.

A **paradicsom** cukortartalma is alacsony (3 százalék), és amikor nyersen esszük, remekül lúgosít. Főzés közben átalakul enyhén savasító hatásúvá. Nagyon gazdag vitaminokban, és sok benne az az anyag, amit likopinnak hívunk, s ami a paradicsomnak piros színt ad. Ezt az emberi test nem képes előállítani, holott szüksége van rá. A likopin mostanában sok figyelmet kapott, mivel kiderült, hogy véd a prosztatatarák ellen. A savakat is képes semlegesíteni.

A **jó gabonák** párolva vagy csíráztatva is ehetők - persze hántolatlanul. A quinoa és a nyers hajdina - hogy csak két példát emeljünk ki - remek fehérjeforrás, s nagyon jól kiegészíthetik a zöldségekből és jó zsírokból összeállított ételünket.

Só. Minden bizonnyal legalább annyira meglepi, hogy a sót is bevettem ennek a tervnek az ajánlott elemei közé, mint ahogy a zsírokat. A nátrium, kristályos formában, alapvető eleme a test lúgosításának. Sejtjeinknek szükségük van arra, hogy sós vízben fürödjenek. Az egészséges vér sós - majdnem annyira sós, mint az óceán -, és a lúgosító sók semlegesítik a vérbe kerülő savakat. A sóra a hatékony metabolizmushoz (anyagcseréhez) is szükségünk van. A metabolizmus *energiát termelő folyamat*, amelynek során az elektronokban gazdag lúgos víz átkerül az egyik sejtből a másikba - ezt a folyamatot a sejtekben található só koncentrációja szabályozza. A víz

mindig az alacsonyabb sókoncentrációjú sejttől áramlik (energiapotenciál) a magasabb sókoncentrációval rendelkező felé (energiapotenciál), mivel a test törekszik a pH-egyensúlyra.

Lehet, hogy ön a teste által visszatartott vizet okolja a súlyfelesleg miatt, a visszatartott víz miatt pedig a sóra haragszik. De az ön teste azért *tartja* a vizet, mert kiszáradt állapotban van, és a víz arra kell, hogy hígítsa vele a savakat. Amikor ön visszatartja a vizet, az azt jelzi, hogy a szervezete átalakítja a nátriumot káliummá, hogy helyrehozza a pH-egyensúlyt, és önnek tulajdonképpen még több vízre és sóra, még hozzá jó sóra lenne szüksége, mint amilyen a tengeri só. (Ilyen a Himalája só is, ami a bioboltokban kapható.) A probléma az, hogy az amerikaiak általában ugyan túl sok sót fogyasztanak, csak hogy a rossz fajtából. Szinte minden főtt ételbe teszünk sót, és még az asztalon is áll egy sószóró, hogy az ételeket még utólag is megszórjuk vele. Szinte minden feldolgozott és készétel túl sós. Az asztali só - és ez kerül szinte minden feldolgozott ételbe - már annyira feldolgozott, hogy elveszítette az elektromos potenciálját. Nincs elektron-energiája. Tehát ezt a fajta sót el kell hagynia az étrendjéből, míg a jó sóból, az elektronokban gazdag, lúgosító kristályos sókból, mint amilyen a Himalája só is, többet kellene fogyasztania. Én azt javaslom, hogy naponta legalább 3-4 grammot.

I
Pamela

I

Szinte egész életemben túlsúlyos voltam. Több tucat diétát kipróbáltam, és némelyikkel fogytam is valamennyit - amit utána azonnal visszahíztam. Azután az elmúlt pár évben már semmi sem használt, bármivel is próbálkoztam. Felhíztam 152 kg-ra, fájtak az ízületeim, és folyton fáradtnak éreztem magam. Lévén 59 éves, tudtam, hogy csak idő kérdése, hogy valami komoly problémám támadjon. De van három gyönyörű unokám, és látni akarom őket felnőni.

Úgyhogy amikor hallottam, hogy a lúgosítással fogyni is lehet, úgy döntöttem, kipróbálom. Az első 8 nap alatt 80 százalékban csak nyers

zöldségeket ettem, és leadtam 5 kilót. Ekkor döntöttem úgy, hogy komolyan megváltoztatom az életmódom. Alig egy hónapja ittam a zöld italt pH cseppekkel, és máris sokkal tisztábbnak éreztem magam, enyhültek az ízületi fájdalmaim, továbbá sokkal több energiám lett. A tizenkettedik hét végére leadtam 27,5 kilót. Mostanra eltelt 22 hónap, és már 76 kilótól szabadultam meg! De más pozitív hatásokat is észrevettem: például sötétebb lett a hajam, és elkezdett magától begöndörödni. Mivel már nem akarom takargatni a zsírpárnáimat, új ruhákat vettem magamnak, s most már jó rám a 44-es méret.

Shelley Young receptjeit használva „nem-főző” tanfolyamokat tartok, és megmutatom az embereknek, hogy mennyire jó dolog nyers ételeket enni. A kilencéves unokám mindig megkérdezi, hogy amit elé teszünk, az egészséges-e. Segíték neki, hogy jól válassza ki, mit eszik. Most már tudom, hogy látni fogom, milyen hasznosnak bizonyul mindez az ő számára is, miközben felnő!

Savasító ételek

Ha szeretné elérni - és megtartani - az ideális súlyát, akkor jobban teszi, ha kerüli azokat az ételeket, amik savasak, vagy savasítják a testet, miközben megemésztjük őket. Legyen óvatos a következő savas ételekkel!

Állati eredetű fehérje

Bebizonyosodott, hogy az állati eredetű fehérje - úgymint hús, tejtermék stb. - növeli a szívbetegségek kialakulásának (és a szívbetegségből adódó elhalálozásnak), illetve a rák kifejlődésének kockázatát. (Ugyanazok a vizsgálatok a zöldségeknél nem mutattak ki hasonló kockázatnövelő hatást.)

Továbbá: a hús fogyasztása stimulálja az inzulin termelődését - még annál is nagyobb mértékben, mint a tészta vagy a pattogatott kukorica-,

tehát még ha kerüli is a szénhidrátokat, akkor is ki van téve a vércukor-ingadozás veszélyeinek. Az emberi szervezet nem tudja teljesen megemésztetni a húst, ezért az részben megemésztetlenül halad végig az emésztőcsatornán, ezért károsítja a bélbolyhokat. Ennek gyenge minőségű vér az eredménye, aminek következtében csak gyenge minőségű sejteket tud gyártani a szervezet.

Számtalan indokunk van arra, hogy kerüljük az állati eredetű ételeket, s ezek egyik legfontosabbika, hogy az ilyen étel *halott*. Az ember sem anatómiailag, sem pedig fiziológiailag nem húsevő, és nem is mindenevő; szervezetünk felépítése az összetett és nehezen emészthető növényi ételek feldolgozására alkalmas. Ezt támasztja alá az a tény, hogy hosszú és bonyolult emésztőtraktusunk van, ellentétben a húsevők rövid és egyszerű bélrendszerével, amin az étel gyorsan haladhat végig. Nekünk a bélfőrák is más, mint a húsevőké. De az állkapcsunk és a fogaink sem alkalmasak arra, hogy széttépjük velük a húst.

A húst az élesztőgombák érelik meg, s csak így lesz az íze és állaga kívánatos számunkra. A hús, ami elég „érett” ahhoz, hogy emberi fogyasztásra alkalmas legyen, részben rohadt, ezért teli van savakkal és savakat termelő mikroorganizmusokkal. Főleg az Egyesült Államokban, de a legtöbb más helyen is, az állatokat hormonokkal hizlalják természetellenesen kövérre, és ezek maradványai ott raktározódnak el az állatok zsírszöveteiben. A vörös húsok fogyasztásáról már korábban kiderült, hogy növeli a bélrák kockázatát, az állati zsiradék fogyasztása pedig a prosztatata-, a mell- és egyéb rák kockázatát.

A sertéshús tele van savakkal. A disznónak nincs nyirokrendszere, hogy eltávolítsa a testéből a savakat, ezért az anyagcsere során keletkező savak elraktározódnak a szöveteiben - a húspanban, amit ön fogyaszt.

Az Egyesült Államokban tenyésztett többi állathoz hasonlóan a disznó húsa is erősen szennyezett baktériumokkal, élesztő- és egyéb gombákkal, valamint az ezek által kibocsátott melléktermékekkel és savakkal. Ennek az egyik oka, hogy az a gabona, amivel a disznókat etetik, hosszú ideig a silók-

ban áll, amik különféle gombákkal szennyezettek. De a vágóhidak sem elég higiénikusak ahhoz, hogy teljesen elkerülhető legyen a fertőződés. Több tanulmány is kimutatta már, hogy a húspanban található mycotoxinok java része rendkívül hőálló, ezért a főzés sem óv meg tőlük.

Talán mondanom sem kell, hogy az olyan feldolgozott, pácolt vagy füstölt húsokat is kerülni kell, mint amilyen a hurka, a kolbász, a virsli, a sózott marhahús, a sonka, a szalonna, a fűszeres füstölt hús vagy a pácolt nyelv és lábszár.

A **csirke** esetében - amerikai fogyasztóvédelmi szervezetek szerint - 42 százalék az esély, hogy a hús *Campylobacter jejuni* baktériummal fertőzött, továbbá 12 százalék az esély, hogy *szalmonellával*... és ezeket az adatokat megerősítette az USDA (az USA mezőgazdasági minisztériuma) kutatólaboratóriuma is. De ha további adatokra lenne szüksége ahhoz, hogy komolyan fontolóra vegye a csirke- és pulykahús fogyasztásának csökkentését, vegye figyelembe azt is, hogy ezek az állatok nem ürítik ki a savas vizeletüket. A saját húruk szívja fel azt. Bebizonyosodott, hogy ha a szárnyasok fogyasztása nő, megnő a bélrák kockázata is.

Egyetlen **tojás** több mint *37 és fél millió* kórokozó mikroorganizmust tartalmaz. Az élő vér elemzése jól mutatja, milyen hatással van ránk egyetlen tojás: 15 perccel az elfogyasztása után a vér teli van baktériumokkal és gombákkal, a fehérvérsejteknek pedig közel hetvenkét órára van szükségük, hogy rendet tegyenek. Dokumentált bizonyítékok vannak arra is, hogy a gabonával táplált csirkék tojása savas. Ha valaki legalább átlagosan napi egy tojást fogyaszt, az bizonyítottan növeli a bélrák kockázatát.

A **tejtermékek** - köztük a tej, a sajt, a jégkrém, a túró és a joghurt - nagy arányban tartalmaz egy bizonyos cukorfélét, amit laktóznak hívunk. Ez a laktóz a szervezetünkben tejsavvá bomlik le, ami irritálja és gyulladáshoz hozza az izmokat, a csontokat és az ízületeket. A tejtermékek, különösen pedig a tej és a sajt nagy mértékű fogyasztásáról bebizonyosodott, hogy növelik a mell- és bélrák kockázatát.

HOGYAN ÉPÍTHETEK IZOMZATOT SOK FEHÉRJE NÉLKÜL?

Tudom, hogy most sokan így okoskodnak: „Ha így táplálkozunk, hogyan jutunk majd elég fehérjéhez?” Inkább amiatt kellene aggódnia, hogy ön - az amerikaiak többségéhez hasonlóan - túl sok fehérjét eszik. Egy átlagos amerikai férfi 175 százalékkal eszik több proteint a napi ajánlott maximális bevitelnél, míg a nők fehérjefogyasztása 144 százalékkal több a kelleténél. Ezek az adatok az Országos Tisztviselők Főorvos 1988-as jelentéséből származnak, tehát ez a túl magas szint már *azelőtt* volt, hogy beköszöntött volna a magas fehérjefogyasztást előíró divatos diéták kora. A fehérjék felépítéséhez a szervezet számára szükséges összes aminosav megtalálható a növényekben.

És még valami: önnek nincs szüksége proteinre az izomépítéséhez. Önnek ehhez egészséges vére van szüksége. Az egészséges vérhez pedig elektronokban gazdag zöld ételek és jó zsírok kellene, nem pedig protein. A világ legerősebb állatai - a lovak, a gorillák és az elefántok - növényevők. És biztosan tudjuk, hogy nem esznek sült húst, és nem isznak protein-turmixokat reggelire!

MI LESZ A CSONTJAIMMAL, HA NEM FOGYASZTOK TEJTERMÉKEKET?

Ha minden igaz, ezt a kérdést mindennap felteszik nekem. Pedig az Egyesült Államokban, Angliában és Svédországban a legmagasabb a csontritkulás aránya - miközben ezekben az országokban a legmagasabb a tejfogyasztás is. Az amerikai nők átlagosan napi 1 liter tejet fogyasztanak (ami magába foglalja a joghurthoz, süteményekhez, sajtokhoz és jégkrémekhez felhasznált tejet is). Ennek ellenére 30 millióan szenvednek közülük csontritkulástól. A tejivás nem véd a csontritkulás ellen. Ez azért van így, mert a csontritkulást a túlzott fehérjebevitel

okozza. 1986-ban a *Science* magazin a tejfehérjét a csontitkulást előidéző egyik legfontosabb tényezőként jelölte meg. 1995-ben a *The American Journal of Clinical Nutrition* (a Klinikai Táplálkozástudomány Amerikai Folyóirata) ezt írta: „A tejtermékek növelik a savképződést a vérben, amit a szervezet a csontvázból elvont kalciummal semlegesít.” 1981-ben a *Journal of Nutrition* (Táplálkozástudományi Folyóirat) megjelentetett egy tanulmányt, ami arról szólt, hogy a fehérjebevitel megduplázása megkétszerezi a kalciumhiány mértékét is. Egy 1979-ben az *American Journal of Clinical Nutrition* hasábjain publikált tanulmány szerint pedig azok, akik magas fehérjetartalmú étrenden élnek, még akkor is elveszthetik a csonttömegük 4-4 százalékát évről évre, ha naponta a táplálkozással vagy étrendkiegészítőkkel bevisznek 1400 mg kalciumot. A megoldás nem az, hogy tejet iszunk, hogy kalciumhoz jusunk (hiszen ezzel csak tovább növeljük a proteinbevittet), hanem az, hogy csökkentjük a fölöslegesen bevitt fehérje mértékét, s így a testnek nem kell kivonnia a kalciumot a csontozatból ahhoz, hogy az anyagcsere folyamán létrejövő savakat semlegesítse.

Édesítőszer

A **cukor** az egyik legfontosabb tényező, ami savtermelődést okoz a szervezetben belül, s így ez az egyik leghizlalóbb élelmiszer. Az amerikaiak mégis több mint 12 millió kg-ot fogyasztanak el belőle hetente.

Amikor cukrot eszünk, egy részét felhasználjuk energiatermelésre, a maradék viszont savakká alakul erjedéssel; például acetaldehiddé, ami idegméreg; tejsavvá, ami ha a szervezetben marad, sejt bomlást okoz; etilalkohollá a májban, ami megint csak hozzájárul a sejtszintű leépüléshez. A saját kutatásaim is azt igazolták, hogy alacsony cukorbevitel alacsony szintű savtermelődést eredményez a testben.

Természetesen, vigyáznunk kell a jó öreg fehér cukorral, de a cukor más fajtáival is: a mézzel, a juharsziruppal, a barna cukorral, a szörppel,

a kukoricasziruppal és a többivel. Az egyszerű szénhidrátok mindegyikét ugyanúgy kezeli a szervezet, mint a cukrot, ezért önnek el kell még hagynia a fehér lisztet, a fehér rizst, a tésztát és a többi ilyesmit. Ezek - mint a cukor - nagyon gyorsan megnövelik a vércukorszintet. Figyelje a címkéket, hogy van-e a termékben cukor! A legtöbb csomagolt ételben megtalálható, még azokban is, amikről egyáltalán nem feltételezné. Újabb ok arra, hogy saját maga készítse el az ételeit.

A **mesterséges édesítőszer**ek, mint amilyen az aszpartam (NutraSweet), a szaharin (Sweet'n Low) vagy a szukralóz (Splenda) potenciálisan halálos savakká bomlanak a szervezetünkben. Például, amikor aszpartamot fogyasztunk, annak egyik alkotóeleme, a metilalkohol átalakul formaldehiddé, ami egy neurotoxin (idegméreg), s aminek már ismert a rákkeltő hatása. De ez még nem minden. Ez még tovább alakul hangyasavá, ugyanazzá az anyaggá, amit a tűzhangyák használnak támadáskor. És ekkor még csak egyetlen mesterséges édesítőszer egyetlen alkotóelemét vizsgáltuk meg.

Az aszpartam különösen rossz választás, amikor valaki fogyni szeretne. Ugyanis ennek az édesítőszernek az egyik savas összetevője, amiről magát a szert is elnevezték (aszpartik sav), felépítését és működését tekintve nagyon hasonlít az MSG-ben (monoszódium-glutamát, közismertebb nevén nátrium-glutamát) található glutaminsavra, ami kifejezetten hizlal.

Ha mindenképpen szüksége van édesítésre, akkor válasszon inkább a bioboltokban kapható biztonságosabb és természetes édesítőszer^{ek} közül, mint amilyen a stevia vagy a cikória. Ezek gyógynövények, vagy azok kivonatai.

Földimogyoró

A földimogyoró nagyon savasít, és több mint 27 élesztő- és penészgombafajta található benne. Amikor először írtam erről, akkor mindet felsoroltam, és ehhez 6 sorra volt szükségem a szövegben. Ne egye meg! (Mogyoróvaj formájában sem!)

Kukorica

A kukoricában 25 különböző fajta gomba található, s nem egy közülük köztudottan rákkeltő.

Élesztő

Kerülni kell mind a sörélesztőt, mind a sütőélesztőt, de az „étkezési” élesztőt is minden élesztőtartalmú élelmiszerral egyetemben: így a sört, a bort, a kenyeret és a többi péksüteményt is. Az élesztőfogyasztás következtében nő a testünkben a mikroorganizmusok száma, és ezzel együtt nő azoknak a toxikus savaknak a mennyisége is, amit kibocsátanak. Olvassa át alaposan a címkéket, hogy meggyőződhessen róla: az az étel, az a fűszer, illetve az az öntet, amit éppen megvásárolni készül, teljesen élesztőmentes-e.

Érlelt és erjesztett élelmiszerek

Ezek közé tartoznak a szójaszószt, az ecet, a szójababból készült miso, a tamari, a majonéz, a tempeh (erjesztett szójababból készült szójasajt), a nem nyers olívbogyók, és a különböző páclevek. Ide soroljuk még az olyan közkedvelt ételfzesítőket is, amik egy vagy több ilyen alkotóelemmel rendelkeznek, mint amilyen a mustár, a ketchup, a sült hús szószok, a készen vásárolható salátaöntetek, a chili szósz és bizonyos ételfzesítők. Ezek mindegyike savas - vagy savasít -, és gombákkal erjesztik őket. Például a szójaszósznak 4,45 a pH-értéke. De a malátát tartalmazó termékeket is kerülni kell, mivel azokat ugyancsak gombákkal erjesztik (ráadásul magas a cukortartalmuk), és savasítanak.

Alkohol

Az alkohol erjesztéssel készül, és savas. Hájás lesz tőle. Gondoljon csak a „sörpocakra” - és arra, hogy a sörök pH-értéke (még a „lite” sörök esetében

is) csak körülbelül 4,5. A borok még rosszabbak; azon kívül, hogy édesítik őket, még a pH-értékük is alacsony: 2,84 körül van.

Az alkohol az élesztőgombák és a baktériumok mellékterméke. Ráadásul a máj az alkoholt átalakítja egy másik mérgező anyaggá: acetaldehid savvá.

A mértéktelen alkoholfogyasztás negatív hatásai jól ismertek; de a sav, ami benne található, már kis mennyiségben is károsan hat.

Koffein

Ha egyetlen milligramm koffeint befecskendeznének valakinek a vérébe, az megölné. Egy korty forró csokiban lévő koffeinnel 6 embert lehetne eltenni láb alól; egy erős feketével pedig százat. Már ennyinek is elégnek kellene lennie ahhoz, hogy valaki elhagyja ezt az erős és függőséget okozó mérget, de azért még azt is szeretném elmondani róla, hogy a koffein kiszárítja a testet. Pedig ahhoz, hogy valaki elérje és megtartsa az ideális testsúlyát, teljesen hidratálnak kell lennie. Soha nem lesz hidratált, ha kávézik.

KOFFEINTARTALOM

Forró csoki (30 ml)	6 mg
Kóla (fél literes üveggel)	36 mg
Anacin (2 tableta)	64 mg
Jolt kóla (fél literes üveggel)	71,5 mg
Tea (egy bögrével – gyöngé)	20 mg
Tea (egy bögrével – erős)	110 mg
Kávé (egy bögrével – gyöngé)	65 mg
Kávé (egy bögrével – erős)	200 mg
Vivarin (1 tableta)	200 mg

Kávé

Ha a koffeint nem is vesszük figyelembe, a kávé akkor sem tesz jót önnek. A kávé pH-értéke (tejszínnel és cukorral) 4,0 - ezerszer savasabb, mint a desztillált víz. A feketekávé valamivel jobb: 5,09; a koffeinmentes kávé pedig egy picit még jobb, de az is csak 5,22. És a sav így is úgy is sav, tehát semmiképpen nincs helye az egészséges testben. Ha még mindig nem sikerült meggyőzőnöm, gondoljon bele ebbe: kutatásokkal bizonyították, hogy a rákos sejtek zavartalanul megélnék jó sokáig a kávéban!

Tea

Ugyanazt tudom elmondani róla, mint a kávéról: még ha „koffeinmentes” is (ami nem jelenti azt, hogy nem maradt benne koffein), akkor is kerülendő a savassága miatt. A hétköznapi fekete tea pH értéke 2,79 körül van, a zöld teáé pedig 4,6 körül.

Üdítőitalok

Először is, a legtöbb üdítő tele van cukorral és édesítőszerekkel, s ennek már önmagában is elégnék kellene lennie ahhoz, hogy ön felhagyjon a fogyasztásával. Ha nem cukorral vagy kukoricasziruppal édesítik, akkor mesterséges édesítőszerekkel, amit önnek megint csak kerülnie kellene. Másodsorban, nagyon sok üdítőitalhoz koffeint adnak, ami egy újabb ok a mellőzésükre. De még azok is károsak, amelyekben nincs koffein, mivel azok is savasak. A szén-savas italok tele vannak protonnal, ezért a pH-értékük 3,0 körüli. Tízezerszer savasabbak a desztillált víznél. Az energiatalok még rosszabbak - savasabbak a legtöbb üdítőnél, de még a sörnél is. A Gatora citrom/zöldcitrom italnak például 2,95 a pH-értéke - ötvenezereszer savasabb, mint a desztillált víz.

A kóla egyik legfontosabb alkotóeleme a foszforsav, aminek a pH-értéke 2,5. Ez elég erős ahhoz, hogy négy nap alatt feloldjon egy szöveget. A konténerekre, amikben a sűrített kólaszirupot szállítják, fel kell festeni a „Veszélyes szállít-

mány" feliratot, mivel annyira erős a korrodáló hatása. A testbejutva a foszforsav elvonja a kalciumot a csontoktól, így nagyban hozzájárul a csontritkuláshoz.

Az amerikaiak átlag 155 liter üdítőitalt vedelnek évente - és ez 131 százalékos emelkedést jelent a 70-es évekhez képest. A 6-8 éves gyerekek 46 százaléka mindennap iszik üdítőt. Nem meglepő, hogy kövérek. Durva ütemben döntjük magunkba ezeket a savakat.

Már önmagában ez sem volt jó hír, de ne feledjük el azt sem, hogy minél többet iszunk ezekből az italokból, annál kevesebbet fogyasztunk azokból, amik jót tennének nekünk. A National Soft Drink Association (Nemzeti Üdítőital Szövetség) feljegyzései szerint az amerikaiak négyszer annyi üdítőt isznak, mint vizet.

Még akkor is bajban lennénk, ha ez az arány pont a fordítottja lenne. Ugyanis legalább 20 egységnyi szódabikarbónára lenne szükség egy egységnyi szénsav semlegesítésére (és az üdítőkből ez utóbbi található). 20 pohár lúgos víz kellene meginnia ahhoz, hogy ellensúlyozni tudjon egy pohár üdítőt - függetlenül attól, hogy volt benne koffein, vagy sem, vagy, hogy „lite” volt, vagy sem. És még mennyi vizet kellene meginnia ahhoz, hogy a többi forrásból származó savat semlegesítse!

Termék	pH
Sunny Delight	2,81
Gatorade	2,95
Coca-Cola	2,51
Light kóla	2,97
Vaníliás Light kóla	2,95
Red Bull energjaital	3,26
Twin Lab Ultra	2,83
Ripped Force	3,22
Snapple	2,83
Power Bars	2,93
7-Up	3,25

CSAK LÚGOS VÍZZEL HIDRATÁLJON!

Önnek hidratálnia kell a testét, de ezt ne tegye másképp, csakis lúgos vízzel! Ne higgye el a szépen hangzó ígéreteket az olyan helyettesítőkről, mint az energiatalok - ezek mind savasak, és csak még több vízbevitelt tesznek szükségessé. Ha valaki túlsúlyos, az azt jelzi, hogy az illető dehidratált, vagy hogy savas folyadékokkal próbálja magát hidratálni. Ha pedig a fogyás oldaláról közelítjük meg a kérdést: a jó lúgos vízzel történő hidratálás az első és legfontosabb teendője, ha el akarja érni az ideális testsúlyát!

Csokoládé

Cukor van benne. Koffein van benne. Teobromin és metil-bromid van benne, mindkettő nagyon erős, mérgező sav. A csokoládé hizlal. Nincs rá szüksége.

Gyümölcs

A legtöbb gyümölcs cukortartalma igen magas, ezért - annak ellenére, hogy számos értékes tápanyag található bennük - jobb kerülni őket. Az ananász 28 százaléka cukor, a banáné 25, a sárgadinnyéé 21, az almáé 15, a narancsé 12, az eperé 11, a görögdióé 9 - csak hogy párat említsünk. Ennyi cukor bőven elég ahhoz, hogy a teste savas maradjon. Ha cukorban gazdag gyümölcsöket eszik, nem tud lefogyni, vagy csak nagyon lassan, és a visszahízást sem tudja megelőzni velük. (Amint azt a hamarosan következő táblázatban látni fogja, néhány gyümölcs jobb a többinél, és alkalmankénti fogyasztásukat javaslom, ahogyan azt már az előző, lúgos ételekről szóló fejezetben is tettem.)

Saját kutatásaim igazolták, hogy egyetlen pohárnyi frissen facsart narancslé is elég cukrot tartalmaz ahhoz, hogy a belső környezetet savassá tegye, 3-5 órára 50 százalékbán megbénítsa a fehérvérsejtek aktivitását, és

így gátolja az immunrendszer működését. Az almaié a magas cukortartalom miatt ugyancsak savasítónak bizonyult, és mérgező volt a véresejtekre nézve. Úgy találtam, hogy mikor a klienseim leálltak a magas cukortartalmú gyümölcsök fogyasztásával, akkor a vörösvérsejtjeik már nem tapadtak össze - ami jó, mert az összetapadás keringési problémákat okoz -, és a fehérvérsejtjeik is aktívabbak lettek. Ezek a kliensek fogyni kezdtek, mivel csökkentették a vérük savasságát.

Gombák

A gombák minden fajtáját - akár az egzotikus shiitakét vagy a közönséges csiperkét, akár a házi termesztésűt vagy a vadon termőt - kerülni kell. Először is, mert gombák. Másodszor pedig azért, mert amikor megemésztjük őket, savasító hatásúak.

Nátrium-glutamát (E-621 vagy MSG)

Mindenekelőtt az MSG-ben található glutaminsav egy sav. Állatkísérletekben kimutatták, hogy agykárosodást okoz, plusz neuroendokrin rendellenességet, aminek következtében az állatok nagymértékben elhíznak. Ha valaki mostanság a Nemzeti Orvosi Online Könyvtárban rákeres a „kövérség ÉS nátrium-glutamát” szavakra a Medline adatbázisban, akkor 143 olyan találatot kaphat, mint ezek: „A nátrium-glutamát szerepe az egerek elhízásában” (a *National Institute of Animal Health Quarterly* cikke); „Agykárosodás, elhízás és egyéb zavarok nátrium-glutamáttal kezelt egereknél” (a cikk a *Science-ben* jelent meg); „Nátrium-glutamát használatával előidézett hízás rágcsálóknál” (a *British Journal of Nutrition* cikke). Így igaz: amikor a tudósok az elhízást akarják vizsgálni, akkor MSG-vel hizlalják fel az egereket, amiket a kutatás során használnak. Az egyik cikk címe egyenesen arról szólt, hogy egyetlen MSG injekció is elég volt hozzá, hogy elpusztítsa a kísérleti állatot.

Nincs rá bizonyíték, hogy az ember máshogyan reagálna rá. Ennek ellenére döbbenetes, hogy hányféle feldolgozott és csomagolt élelmiszerben

van MSG. A gyorséttermi ételek, az alacsony zsírtartalmú vagy zsírintes élelmiszerek, valamint a dobozos és fagyasztott ételek is nagy valószínűséggel mind tartalmaznak glutaminsavat. Az, aki a tipikus amerikai étrendet követi, nagy adagokban tömi magába az MSG-t és a glutaminsavat. Ha meg akar szabadulni a fölösleges kilóitól, akkor el kell búcsúznia attól a „titkos összetevőtől”, ami eddig „segítette” ilyen szépen meghízni.

VÁLOGASSA MEG, MIT ESZIK!

A következő táblázat 6 kategóriába - a leginkább lúgosítótól a leginkább savasítóig - sorolja be a leggyakrabban fogyasztott ételeket. A sikeres és egészséges fogyáshoz azok közül az ételek közül válogasson, amiket az enyhén, közepesen vagy erősen lúgosító oszlopokban talál! Ha így tesz, akkor gyorsan megszabadul a felesleges kilóitól, és az elsavasodás okozta egyéb tünetektől. Kerülje a savasító ételeket! Az erősen savasakat egy az egyben hagyja el! Az enyhén és közepesen savasító oszlopokból pedig az étrendjének maximum 20 százalékát válogassa össze. Ha tényleg fogyni akar, és gyorsan akar eredményeket elérni, közben pedig az egészségét is meg szeretné óvni, akkor ne térjen vissza a savas ételek fogyasztásához!

Az ételek elnevezése és hatása a pH-ra	LÚGOSÍTÓ – elektronokban gazdag			SAVASÍTÓ – protonokkal telített		
	Legjobb	Jobb	Jó	Rossz	Roszsabb	Legrosszabb
	Erősen lúgosít	Közepesen lúgosít	Enyhén lúgosít	Enyhén savasít	Közepesen savasít	Erősen savasít
Babfélék, hüvelyesek (idei: 90 napnál nem régebbi)	szójalecitin (nem alkoholos!) száraz szójabab (de nem a sózott és nem is a pörkölt!)	limabab szójabab (mirelit) fehér aspenbab szója-granulátum	lencse szójaliszt tofu	csicseriborsó vesebab (vörös) fekete bab búzahús (szejtán)		
Italok	lúgos víz		desztillált víz		friss gyümölcslé (nem édesített, természetes)	alkohol, szeszes italok, sör, bor, kávé, tea, édesített gyümölcslevek
Fűszerek	Himalája vagy Himalaya só	pirospaprika por, fokhagyma, hagyma, gyömbér, cayenne bors (chili őrlemény)	friss fűszernövények a fűszerek többsége	curry por	asztali só (minden olyan só, amely tapadásgátlót tartalmaz és finomított) ketchup, majonéz, vanília, szerecsendió	mustár, ecet, élesztő, lekvárok, kakaó, maláta, gyümölcskocsonya, karob, nátrium-glutamát ízfokozó (jele: E-621), szójaszósz, rizsszirup
Zsírok (csak hidegen sajtolt olajokat vásároljon meg)			olívaolaj, lenmagolaj, tengeri halak olaja, ligetszépe olaj, kókuszolaj, avokádóolaj, borágóolaj, tökehalmájolaj	napraforgóolaj, szőlőmagolaj, repceolaj	margarin, vaj, kukoricaolaj, ghee (tejből – lassú tűzön – kisütött vaj; az indiai konyha használja a zsír és az olaj helyett)	

A PH CSODA FOGYÁS

	Legjobb	Jobb	Jó	Rossz	Roszzabb	Legrosszabb
	Erősen lúgosít	Közepesen lúgosít	Enyhén lúgosít	Enyhén savasít	Közepesen savasít	Erősen savasít
Gyümölcsök			meggy, citrom, grapefruit, lime, kókusz, éretlen zöld banán	szilva, cseresznye, feketeribizli, nektarin, sárgadinnye, friss datolya	őszi- és sárgabarack, görögdinnye, zöld húsú sár- gadinnye, körte, szőlő, alma, eper, málna, ribizli, szeder, friss füge, áfonya, egres, banán, narancs, mandarin, mangó, ananász, papaya, guajáva, datolyaszilva	szárított / aszalt gyümölcsök ecetes / eltett gyümölcs- kompótok
Gabonafélék (idei: 90 napnál nem régebbi)			quinoa (ejtsd: kinua) hajdina (pohánka) tönköly- búza	köles kásák triticale amaránt	búza, zab, hántolt fehér rizs, barna rizs, vadrizs, fehér kenyér, rozskenyér, korpás kenyér, teljes kiörlésű lisztből készült kenyér, péksütemények, édes és sós kekszfélék	kukorica, árpa, rozs, zabkorpa

	Legjobb	Jobb	Jó	Rossz	Roszbabb	Legrosszabb
	Erősen lúgosít	Közepesen lúgosít	Enyhén lúgosít	Enyhén savasít	Közepesen savasít	Erősen savasít
Vörös húsok, szárnyasok és halfélék				édesvízi halak húsa (nem tenyésztett hal)	tengeri halak húsa (nem tenyésztett hal)	disznóhús, borjúhús, marhahús, csirkehús és egyéb szárnyasok húasai, tojás, mindenféle belsőség, kagylók, tenyésztett halak
Tej és tejtermékek	emberi anyatej		kecsketej	tej, tejszín, tejföl, szójatej, rizstej		sajt, túró, joghurt, tejsavó, fagylalt, kazein (tejfehérje), szójasajt, kecskesajt
Csont- héjasok (nem pörkölt, nem sózott)			mandula	mogyoró, brazil vagy paradíó, pekándió	dió	földimogyoró, pisztácia, kesudió
Gumók (gyökeres zöldségek)		cékla, zeller, retek, gyömbér	fehér- és sárgarépa, torma, édes répa			burgonya (tavalyi tárolt krumpli)
Magvak (nem pörkölt, nem sózott)	tökmag		köménymag, szezámmag, édes- és római kömény	napraforgómag, lenmag		
Édesítőszerek			stevia v. sztevia v. sztívia (friss vagy szárított levelei, levélből készült örlemény, illetve por, csepp, tableta), cikória (por a gyökér kivonatából)			az összes mesterséges édesítőszer, szacharin, aszpartám (E-951) (6), fehér finomított cukor, répacukor, kukorícaszirup, melasz, fruktóz, juharszirup, méz, szárított náddarabkák, nádszirup, malátaszirup, barnarizs-szirup

	Legjobb	Jobb	Jó	Rossz	Rosszabb	Legrosszabb
	Erősen lúgosít	Közepesen lúgosít	Enyhén lúgosít	Enyhén savasít	Közepesen savasít	Erősen savasít
Zöldség-félék	kelkáposzta, petrezselyem, uborka, fűfélék, csírák, szójacsíra, gyermeklángfű, tengeri zöldség (de nem algák!)	paradicsom, paprika, saláta, brokkoli, zöldbab, káposzta, zeller, sóska, spenót, fokhagyma, hagyma, cikória (endívia), avokádó, okra	karfiol, karalábé, zöldborsó, snidling, póréhagyma, kelbimbó, spárga, cukkini, articsóka, rebarbara, fekete nadálytő, vízitorma			gombák (minden fajta)

MIT MIVEL, MIKOR, HOGYAN?

Mindezt észben tartva hogyan is kellene ezek után étkeznie? A legfontosabb dolog, hogy minden étkezés alapját elektronokban gazdag zöld ételek és egyszerűen vagy többszörösen telítetlen zsírok tegyék ki. Ezek az ételek egészséges vért eredményeznek, és segítenek a szervezet lúgosításában. A tányérján 60-80 százalékban ezek legyenek, mellettük pedig egy kis gabona, bab, szója, hal vagy főtt zöldség. A testünk úgy épül fel, hogy a táplálékok ilyen arányú keverékével tud megfelelően működni - szóval ha az ételek 80 százaléka lúgosító.

Tehát egy ideális étkezés egy nagy adag salátából áll, ami *mellett* van még némi főtt vagy kevésbé lúgos étel. De a salátára ne úgy gondoljon, mint ami csak és kizárólag jégsalátából és paradicsomból állhat. A könyv végén található recepteket átböngészve rájöhetsz, hogy szinte végtelen számú variáció létezik a leleményes salátakészítők számára. Ha elkezd játszani a színnel, az állaggal és az ízekkel, akkor kifejezetten élvezni fogja az e szerint az étrend szerint fogyasztható ételeket. Már az öntetek variálásával is „körbejárhatja a Föld országait”. Az egészséges olajokból és fűszerekből végtelen számú öntetet készíthet, és a rengeteg új íz miatt is fontos elemei az étkezéseinknek. Kísérletezzon a különféle fűszernövényekkel és ételízesítőkkal!

Használja a hátul lévő recepteket kiindulópontként, azután kísérletezze ki a saját receptjeit: cserélje ki egymással vagy helyettesítse valami egészen más-sal az alkotóelemeket, vagy hagyja ki azt, ami nem felel meg az ízlésének! Fektessen figyelmet a saláták elrendezésére is! Az ételeket minden érzék-szervünkkel élveznünk kell, nem csak az ízlelőbimbóinknak készülnek. A tálalás még vonzóbbá tehet bármilyen fogást.

Ahogy az ízlése átalakul, és a szervezete hozzászokik az ilyen fajta étrendhez, egyre kevésbé fogja kívánni a savasító ételeket. Minél savasabb valaki, annál jobban vágyik a savas ételekre. De minél több lúgosat eszik, annál lúgosabb lesz a teste, s annál több energiája lesz - végül a teste is jobban fogja kívánni az élő energiát és a lúgos ételeket. Minél jobban érzi magát, annál inkább megérti majd, hogy milyen mélyre tudja lehúzni az embert a savasító étkezés - mennyire lefárasztja, s milyen beteggé teszi az embert -, és már nem akar majd savasító dolgokat enni. Már nem akarja azt az érzést, amit önben keltenek. Az élő energiát adó étrend pedig sokkal aktívabbá teszi az embert, ami egy másik fontos eleme bármely fogyókúrának. Végül, ha ön megadja a testének mindazt, amire szüksége van, és nagyon pontosan azt, amire szüksége van, akkor kevesebb ételre lesz szüksége úgy általában, így ön kevesebbet fog enni anélkül, hogy erre külön figyelnie kellene, vagy hogy kevesellné a mennyiséget.

Ha követi a könyvünkben leírt elveket, akkor látni fogja, hogy a mérleg nyelve egyre kisebb és kisebb számokat mutat majd - végül a kívánt értéknél megáll, s ott is marad. Ráadásul több energiája lesz, mint amit valaha megtapasztalt, és visszatér az egészsége is. Jobban néz majd ki. És nemcsak azért, mert leadta a fölösleges kilókat, hanem azért is, mert mindenki rögtön látni fogja: ragyogó egészségnek örvend. Nem azért van csak szükségünk a helyes étkezési szokásokra, hogy elvegetáljunk. Azért kell helyesen táplálkoznunk, hogy teljes életet élhessünk.

Mark

Éveken át képtelen voltam ellenállni bármilyen édességnek vagy cukornak. Számos diétát kipróbáltam, hogy leadjam a felszedett kilóimat. Nemrég pedig nagyon gyakorivá vált a gyomorégés is. Azután kipróbáltam az úgynevezett „hot jógát”, ami elég sokat segített ezen a gyomorégésen. De újra hízásnak indultam! Még mindig vágytam az édességekre, és azt hittem, hogy most már ehetek, mert jógázni járok.

Szerencsémre, rátaláltam a pH Csoda programra. Ez az a program, ami tényleg logikusnak tűnik számomra. Leadtam azt a 8 kilót, amitől meg kellett szabadulnom, és most érzem, hogy tele vagyok étellel.

Kifejezetten lelkesedem azért, hogy én magam készítsem el az ételleimet, pedig korábban soha nem főztem. Egyszerűen nem érdekelt. Most meg - csak a múlt héten - csináltam humuszt, csípős zöldséges mártást, és pár még izgalmasabb ételt. Imádom, ahogy a salátáim kinéznek. Fantasztikusak a színeik!

Belefogtam egy egyhetes tisztítókurába, s mellette háromszor elmentem egy-egy 90 perces jógaórára. Ez a kombináció fantasztikus eredményeket hozott! A hét ötödik napján került sor a harmadik jógaórára, de addigra valami hihetetlen módon feljavult a teljesítményem. Olyan pózokat is képes voltam felvenni, amik egy héttel korábban teljesen reménytelennek tűntek számomra. Sosem hittem volna, hogy az étrendi változtatások ennyire ruganyossá tehetik az embert, pedig velem pontosan ez történt.

Alapvető étrendkiegészítők

*Számomra önmagában egy táj nem sokat jelent,
mivel a látvány minden pillanatban más és más;
a tájat övező atmoszféra kelti életre, amit látok:
a levegő, a fény, ami folyton változik...
számomra ez az atmoszféra adja meg
a dolgok valódi értékét.*

CLAUDE MONET

Az étrendkiegészítők még akkor is sokat segíthetnek a fogyókúra során, ha valaki tényleg jól állítja össze az étrendjét. Ha szedjük őket, az egyfajta biztosíték, hogy semmilyen tápanyag ne hiányozhasson a szervezetünkből. Ugyanis nem biztos, hogy az a bizonyos étrend annyira jó, mint amilyennek hisszük. Sajnos, az elmúlt évtizedekben sokat romlott az ételek minősége, mivel kimerültek a termőföldek, és kevés bennük a vitamin, az ásványi anyag, a nyomelem. Sok étel a feldolgozás során veszít a tápértékéből, főzés közben pedig még tovább romlik. Csak úgy lehetünk biztosak abban, hogy minden szükséges vitamint, ásványi anyagot és mikro-tápanyagot beviszünk a szervezetünkbe, ha étrendkiegészítőket szedünk. Ez a fejezet arról szól, hogyan tudja elősegíteni az egészséges, természetes - és tartós - fogyást egy olyan programmal, amelyben kilenc alapvető étrendkiegészítő szerepel. Ezek mindennapos szedése biztosítja, hogy a teste minden tápanyaghoz hozzájusson, amire csak az egészsége megőrzéséhez és a lúgosításhoz szüksége van. Természetesen - ahogy bármiféle testgyakorlás elkezdése és étrendi változtatás esetén is tenné -, mielőtt elkezdené szedni egy új kiegészítőt, konzultáljon a háziorvosával!

IGYA MEG A ZÖLDSÉGEKET!

Ha valaki elkezd zöldségeket enni, az már megtette az első lépést a helyes irányba, de a zöldségeket meginni még hatásosabb. Ha „zöld port” (mint amilyen pl. a SuperGreens) kever a megfelelő vízbe, az többet segít a teste lúgosításában, mint bármi más. A SuperGreens nagyon erős koncentrátuma mindannak a tápanyagnak, amire szüksége van; egyetlen teáskanálnyi SuperGreensszel hozzájuthat mindahhoz a jóhoz, amit több kilónyi zöldség, fű, levél és gyógynövény tudna csak nyújtani. A SuperGreens gazdag elektronokban. (Ezt saját maga is megtapasztalhatja, ha műanyag mérőkanállal szedi ki a dobozából - a negatív töltésű por hozzátapad a pozitív töltésű műanyaghoz, ahogyan az ellentétes töltésű dolgok szoktak. Ugyanakkor a SuperGreens piciny részecskéi folyamatosan „leugrálnak a portüskék végéről”, mivel a bennük lévő extra elektronok taszítják egymást.) Épp ezért a SuperGreens nagyon erősen semlegesíti a savakat.

A SuperGreens 125 fajta könnyen felszívódó vitamint, ásványi anyagot és makro-tápanyagot tartalmaz, köztük aminosavakat (fehérjéket) és rostokat. (A SuperGreensben egyaránt található feloldódó és nem feloldódó rost, bár azok, akik áttértek a zöldségalapú étkezésre, már amúgy is elég sok rosthoz jutnak.) Egy másik kulcsfontosságú tápanyag, ami a SuperGreensben található, a klorofill. Ez az anyag adja a növények zöld színét, és ez segít nekik magukba szívni a fényt. A klorofill molekuláris szerkezete nagyban hasonlít a hemoglobinéhoz - ahhoz az anyaghoz, amittől a vörösvérsejtek a vörös színüket kapják, és ami segít nekik az oxigén szállításában. Csak a központi atom más: a hemoglobin esetében vas, a klorofillnál magnézium. A klorofill segít abban, hogy a vér a test minden pontjához oxigént tudjon eljuttatni, s így a testünk sejtjei erősebbek lesznek.

A különböző zöld porok eltérnek egymástól attól függően, hogy melyik növény milyen mennyiségben van jelen bennük. Önnek valami olyasmire lesz szüksége, aminek a dobozán az áll, hogy „árpafű” vagy „kamutfű”, bár az ideális termékben több fajta zöld növény keveréke található. Számos ilyen SuperGreens kapható a bioboltokban. A következő táblázat felsorolja azokat a növényeket, amiket érdemes keresni az összetevők között. Egy-egy

termékben nem fogja mindet megtalálni, de igyekezzen olyat választani, amelyikben a lehető legtöbb benne van. Amiket viszont mindenképpen tartalmaznia kell, azok a fűvek, méghozzá minél több fajta, annál jobb. Mindaz a pozitívum, amit a zöld zöldségekről el lehet mondani, duplán igaz a fűvek esetében. Hihetetlenül gazdagok tápanyagokban. Hogy csak egyetlen példát említsek, a búzafűben van C-vitamin, E- és K-vitamin, megtalálható benne a B-vitaminok teljes skálája, s talán ez az egyik legjobb A-vitamin forrás is. Minden ismert ásványi anyag és nyomelem megtalálható benne. És akkor még nem esett szó a fehérjéről: a búzafű 25 százaléka protein!

Érdemes érdeklődni a gyártó cégnél - az a jó, ha a port alacsony hőfokú szárítással állítják elő, és nincs túlságosan feldolgozva, mert így az elektrokrok nem károsodnak vagy vesznek el. Mindenképpen győződjön meg róla, hogy ne legyen benne semmilyen alga, se gomba, se élesztőgomba, sem pedig probiotikum (egészségesnek kikiáltott baktérium!); sajnos, ezek gyakori adalékanyagok, ugyanakkor erősen savasítanak.

Alkotóelemek, amiket a zöld italokban keressünk		
lucernalevél	golden seal levél	cspikebogyó
aloe vera	fodros kel levele	rozmaringlevél
avokádó por	kamutfű	zsálya
árpafű	lecitin	zsurlófű
béta-karotin	citromfű	csúszós szilfa kéreg
áfonyalevél	fehérmályva gyökere	fodormentallevél
feketediólevél	gyöngyvessző	spenót
feketeszederlevél	zabfű	eperlevél
boldófa levél	okra gyümölcs	kakukkfű
brokkoli	papayalevél	paradicsomlevél
fejes káposzta	petrezselyem	kurkuma
zeller	pau d'arco gyökér	vízitorma
tarackbúza	borsmentalevél	búzafű
pitypanglevél	plaintainlevél	fehérfűzfa kérge
kasvirág	málnalevél	wintergreenlevél

A pH program javallata

Keverjen 1 teáskanál SuperGreenst 1 liter jó minőségű lúgos vízbe (lásd 5. fejezet), és az így elkészített „zöld italból” igyon 15 testsúlykilogrammonként 1 litert! Ha akar, több SuperGreenst is adhat hozzá, főleg ha izomépítés a cél.

Lisa

7 év alatt legalább 22 egészségügyi szakember tanácsait követtem. Szinte az egész életemet a különféle orvosok, specialisták, csontkovácsok, fizioterápiás szakemberek, masszázs terapeuták, táplálkozási tanácsadók és akupunktúrával foglalkozó természetgyógyászok irodájában töltöttem. Továbbá, elköltöttem 30 ezer dollárt a különböző kezelésekre, terápiákra és kiegészítőkre abban a reményben, hogy ezektől majd elmúlnak a krónikus fájdalmaim, az allergiáim és a depresszióm. Kipróbáltam a diétázást is: a sok fehérje/semmi cukor diétát; a semmi állati fehérje/sok összetett szénhidrát diétát; a vegetáriánus, a vegán és a makrobiotikus diétákat. Jó néhány megközelítési mód segített, de egyik sem tudott a fizikai és emocionális fájdalmaimtól megszabadítani.

Egészen addig, amíg ki nem próbáltam a zöld italt. A szervezetem elkezdett lúgosodni, és megszabadult azoktól a mérgektől, amik a stressznek és a szegényes étrendnek köszönhetően felhalmozódtak benne. Egy hónap leforgása alatt a fájdalmaim szinte teljesen eltűntek - és „mellékhatásként” leadtam 8 kilót!

Azóta eltelt 18 hónap... még soha nem éreztem magam olyan jól, mint most. A fájdalmaim teljesen elmúltak, és leállhattam a gyógyszerekkel (korábban hármát is szednem kellett); már nincsenek vércukor-ingadozások és hangulati hullámzások; már nem szenvedek az alacsony

energiaszinttől, és a gondolkodásom is kitisztult. Mivel a ruhaméretem 42-esről lecsökkent 34-esre, már amiatt sem kell aggódnom, hogy beleférek-e a farmerembe.

FOGYASSZON ZSÍROKAT!

Amikor a jó zsírokról van szó (lásd 6. fejezet), megint csak fontos, hogy az étrend részeként mennyit fogyasztunk belőlük, azonban így sem biztos, hogy a mennyiség elég lesz az ideális eredményhez. A legtöbb amerikai omega-3 zsírsavszintje alacsony. Az omega-3 és omega-6 együtt pedig még csak meg sem közelíti a szükséges szintet - pedig ezekre igen nagy mennyiségben van szükségünk ahhoz, hogy a test megfelelően működjön. Ez azt jelenti, hogy vagy nem megfelelő arányban jutnak esszenciális zsírsavakhoz, vagy nem vesznek magukhoz elegendőt azokból a tápanyagokból, amikre a zsírok hatékony feldolgozásához szükségük lenne (vagy mindkettő). Az omega-3 és omega-6 zsírsavakat tartalmazó készítmények segíthetnek helyreállítani és fenntartani ezt a kényes egyensúlyt. Ahogy azt a 6. fejezetben már leírtuk, a jó zsírok segítenek a savakat semlegesíteni és kivinni a testből. De a zsírok kordában tartják az étvágyat is. A jóllakottság és a telítettség érzetét keltik bennünk, de közben nem savasítanak, és nem morzsolják fel az energiataralékainkat.

Ahogy az ételekhez használt zsiradékokat, úgy az étrendkiegészítőket is jól kell megválasztani. Először is, meg kell győződni róla, hogy a kapszulákban friss olaj található. Csak nyissa ki az üveget, és szagoljon bele! Ha már avas, azt érezni fogja. Figyeljen oda, hogy a kapszulákban jelentős mennyiségben legyen jelen mind a három legfontosabb omega-3 zsírsav: az ALA, az EPA és a DHA. Ennek a háromnak kell kitennie a termék legalább kétharmadát. Az omega-6 zsírsavak - az LA, a CLA és a GLA (lásd 6. fejezet) - maximum egyharmad arányban lehetnek jelen benne. Ezenkívül az adott étrendkiegészítőben legyenek olyan tápanyag ko-faktorok, amelyek biztosítják a zsír sikeres feldolgozását és a zsírsavak kiegyensúlyozott arányát: az antioxidánsok (ami egy másik szó az antacid készítményekre) teljes skálája,

kezdve a C-vitaminnal és az E-vitaminnal, folytatva a B3-, B6- és B - - vitaminokkal, a folsavval és a riboflavinnal, végül az A- és D-vitaminnal. De nem hiányozhatnak belőle az olyan ásványi anyagok sem, mint a magnézium és a cink. A gyártó be kell tudjon mutatni egy független elemzést, hogy meg lehessen határozni, melyik alkotóelemből pontosan mennyi található a termékben.

Végül pedig az omega-6 és omega-3 zsírsavaknak a megfelelő arányban kell lenniük a termékben, ami a szakértők szerint 1:3 lenne - pontosan, mint a kendermag olajában. A legtöbb amerikai esetében a testükben elraktározott esszenciális zsírsavak aránya valahol 20:1 és 30:1 közé esik. Ez azért van, mert a legtöbb ételben, amiket az amerikaiak rendszeresen fogyasztanak, nem található omega-3 zsírsav, miközben omega-6 zsírsavak nagy mennyiségben fordulnak bennük elő. Ha viszont követi a pH Csoda életmód programot, akkor az ön szervezete a megfelelő arányban juthat hozzájuk az étkezések során. Ettől függetlenül az étrendkiegészítőkben is fontos a helyes arányú bevitel.

Azt javaslom, próbáljon meg legalább 0,5-1 dl zsiradékot elfogyasztani naponta. Ez nem könnyű feladat, s ebben segíthetnek az étrendkiegészítők.

HAL: ENNI VAGY NEM ENNI, AZ ITT A KÉRDÉS

Én azt javaslom, hogy az omega-3 szükségletét tengeri halak olajából fedezze, mivel ebben az omega-3 már bizonyos mértékig feldolgozva van jelen. Zöldségekből is hozzá lehet jutni az omega-3-hoz, de ez esetben a szervezetnek még át kell alakítania. Főleg akkor, amikor a szervezet le van gyengülve, ez olyan terhet ró rá, amire igazán nincs szüksége. Néhány esetben az is bebizonyosodott, hogy a halolaj hatékonyabb segítség, mint a hozzá legjobban hasonlító növényi társai (bár más esetekben, mint például a menstruációt megelőző tünetek esetében, a borágó olaj bizonyult hatásosabbnak).

A pH program javallata

Naponta 6-9 alkalommal vegyen be lúgos vízzel vagy zöld itallal 1 db 1000 mg-os kapszulát, amiben az omega-6 és omega-3 zsírsavak 1:3 arányban vannak jelen!

Vegyen be naponta legalább háromszor 1 db 500 mg-os CLA kapszulát!

SZÓJACSÍRA

A csíráztatott szójabab tele van vitaminokkal (még a növényi forrásból oly nehezen beszerezhető B12 is megtalálható benne), ásványi anyagokkal és enzimekkel. A szójacsíra továbbá kitűnő növényi fehérjeforrás is. Valójában a tömege 41 százaléka fehérje - ez több, mint a hal, a sertés, a marha, a csirke vagy a pulyka esetében. Még hozzá teljes értékű fehérje - benne van minden aminosav, amire az emberi testnek szüksége van a saját fehérjei felépítéséhez -, ami igen ritka a növények között.

A szójacsíra is rendelkezik mindazokkal a hasznos tulajdonságokkal, mint maga a szójabab: csökkenti a koleszterint, megakadályozza az érlemeszesedést, egyensúlyban tartja a vércukorszintet, illetve gátolja a csontritkulás és a rák néhány fajtájának kialakulását. De a csíra - ellentétben magával a szójababbal, mielőtt az még csírázásnak indulna - lúgos, és tele van elektronokkal. Vannak még benne izoflavonok is, azaz olyan növényi ösztrogének, amik segítenek az ember hormonháztartásának kiegyensúlyozásában. Tulajdonképpen az izoflavonoknak köszönheti a szója a jó hírnevét, mivel ezek enyhítik a menopauzás és a menstruációt megelőző tüneteket. Azzal, hogy a szója kiegyensúlyozza az endokrin rendszert, illetve megakadályozza, hogy bizonyos hormonok túltermelődjenek a szervezetben, kiiktatja a baktériumok és az élesztőgombák egyik kedvenc táplálékát, így akadályozza szaporodásukat.

Amikor szójacsúra terméket keres, olyat válasszon, amit alacsony hőfokon szárítottak ki!

Michael

Tizenkét éven át küszködtem mindenféle egészségügyi problémával. A túlsúly csak az egyik volt a tucatnyi panaszom közül, amik közé tartozott még az ízületi gyulladás, a depresszió, a savas felbőfögés és az allergia is. Ezek kombinációjának köszönhetően dolgozni sem tudtam.

Mindez gyökeresen megváltozott, amikor elkezdtem a zöld italt inni a pH cseppekkel és a szójacsúra porral. Már minden mást kipróbáltam, de úgy döntöttem, hogy még ennek is adok egy esélyt. Sok természetes módszert kipróbáltam a tüneteim megszüntetésére, de hosszú távon semmi sem bizonyult igazán hatásosnak. Most viszont minden túlzás nélkül kijelenthetem, hogy a tüneteim 99 százalékban megszűntek. Erről a gyógyulásról egy éve még álmodni sem mertem volna. Bőven van energiám, a gondolkodásom kitisztult, sokkal könnyebben odafigyelek a részletekre, és sokkal kevésbé vagyok stresszes. Ja, és fogytam 12 kilót!

A pH program javallata

Vegyen be naponta legalább 6-szor egy-egy teáskanálnyi szójacsúra port, vagy amikor cukoréhsége támad!

pH CSEPPEK

Az igazán jó víz (ami desztillált vagy ionizált - ahogyan arról az 5. fejezetben már szó esett) csodákat tud tenni az egészségével, de ahhoz, hogy valakiből igazi pH csoda legyen, a vízhez adnia kell még „pH cseppeket” - nátrium-kloritot - vagy szódabikarbónát (közönséges sütő szódát), vagy nátrium-szilikátot is. Ha ezek valamelyikét keveri a vízbe, az nem csak a pH-értékét növeli meg, de az oxigén és az elektronok mennyiségét is. (A jó víz egészségre gyakorolt hatásáról az 5. fejezet szól.)

Nátrium-szilikátot és nátrium-kloritot ugyan kaphat bizonyos vegyszerboltokban, de ezek nem emberi fogyasztásra készültek. Ezekkel ne nagyon próbálkozzon, inkább olyan pH cseppet keressen, mint a Prime pH. Fontos még, hogy a pH csepp tiszta legyen, ne zavaros. A zavaros pH cseppek már elvesztették a hatásosságukat.

A pH program javallata

Adjon 2-3 teáskanál szódabikarbónát vagy 16 csepp 2 százalékos nátrium-klorit oldatot 1 liter jó vízhez. Az ideális az, ha a vízbe mindig tesz ezek valamelyikéből a SuperGreensszel együtt.

Bruce

Szakképzett ápoló vagyok. 142 kiló voltam, a koleszterinszintem pedig felkúszott 225-re (12,5 mmol/l-re) is ezelőtt a program előtt. Az ízületeim sajogtak, és folyton fáradtnak éreztem magam. Rossz bőrben voltam.

Amikor először hallottam a pH Csoda programról, mindenféle diétával kapcsolatban igen szkeptikus voltam; korábban kipróbáltam a fehérjealapú diétát, sok mással egyetemben, de nem értem el velük sikert. De amikor elkezdtem inni a zöld italt a pH cseppekkel és a szójacsíra porral, illetve használni kezdtem a Montmorillonite agyagot is, 5 hónapon belül leadtam 27 kilót. 42-es nadrág helyett már csak 36-ost kell vennem. A koleszterinszintem lement 185-re (10,3 mmol/l-re). Egy évvel a program elkezdése után már csak 112 kiló vagyok, és remekül érzem magam. Az ízületeim nem fájnak, tele vagyok energiával. Sokkal összeszedettebbnek érzem magam. A munkatársaimat lenyűgözte a változás, amin átmentem. Amikor kérdeznak, hogy milyen „csodapírulát” szedek, mindig azt mondom, hogy olyan nincs. Hogy ez egy egész életünkre kiható változtatás, amihez belső erőre van szükség.

L-CARNITIN

Az L-Carnitin, ami természetesen is előfordul a szervezetünkben, felbecsülhetetlen értékű... egyszerűen azért, mert égeti a zsírt. Az a feladata, hogy megkösse a zsírsavakat, és átszállítsa őket a mitokondriumokba - a sejtek energiaközpontjába -, hogy ott felhasználásra kerüljenek üzemanyagként. De az anyagcsere során létrejövő savakat is megköti. Hiánya azt eredményezi, hogy a savak elraktározódnak a zsírszövetekben, és a fogyás még nehezebbé válik. Ha alacsony az L-Carnitin szintje, az megnövelheti a tápanyagbevitel igényét. Ezzel szemben az L-Carnitin szedése elősegíti a fogyást, s ezzel együtt a BMI csökkentését, illetve megkönnyíti a sovány izomzat kiépítését. Ugyancsak csökkenti az ételek utáni sóvárgást, és növeli az energiaszintet (így megkönnyítve a testedzést).

Egy tanulmány során a túlsúlyos betegeket tizenkét héten át figyelték meg. Mindannyian alacsony kalóriaértékű diétán voltak, s könnyű test-edzést írtak elő nekik. A csoport fele 2000 mg L-Carnitint is kapott, míg a másik fele csak placebót. Azok, akik L-Carnitint szedtek, átlagban 6 kilót fogytak, míg azok, akik a placebót kapták, csak fél kilót. Az L-Carnitint szedő pácienseknél a testzsírszázalék is jelentősen csökkent. A koleszterin- és a vércukorszintjük, valamint a vérnyomásuk is csökkent.

A pH program javallata

Naponta 6-szor vegyen be 200 mg L-Carnitint.

GARCINIA CAMBOGIA/HCA

A hidroxí-citromsav (más néven HCA) a *Garcinia cambogia* nevű növény gyümölcséből nyerhető ki egy szabványosított eljárással, s nemcsak az étvágyat tartja kordában - csökkentve ezzel az elfogyasztott élelem mennyiségét -, de akadályozza a lipogenezist is. Ez az a folyamat, amelynek során a test előállítja és elraktározza a zsírt. Főleg azzal segít sokat, hogy csökkenti a szénhidrátok és a fehérjék anyagcseréje során létrejövő savak mennyiségét, s így a testnek kevesebb savat kell elraktároznia zsírszövetekben. A HCA megköti a savakat, majd kijuttatja őket a szervezetből a húgyúti és bélrendszeren át. És bonuszként a HCA megköti azokat a savakat, amik az energiaforrásnak szánt szénhidrátok és fehérjék feldolgozása után hátramaradnak, így ön elkerülheti azt a depressziót és/vagy fáradtságot, amit a vércukorszint drámai változása okozni szokott. Ennél fogva az étkezések között sokkal kiegyensúlyozottabb lehet az energiaellátása. Radioaktív nyomjelző anyagok segítségével a kutatók bebizonyították, hogy a HCA 75 százalékkal is képes csökkenteni a test zsírraktározó képességét. Csökkenti a koleszterin- és zsírsavtermelést is. Állatkísérletek pedig azt igazolták, hogy a HCA csökkenti annak a folyamatnak a sebességét, amelynek során a szénhidrátok savakat megkötő zsírrá alakulnak. A HCA csökkenti az étvágyat, és beindítja a fogyást is.

Több mint harminc éve tanulmányozzák - ami pedig Indiát illeti, több száz éve fogyasztják, hiszen ott őshonos a *Garcinia cambogia* -, de gyakorlatilag semmilyen mérgező vagy káros mellékhatás nem mutatkozott a HCA fogyasztása következményeként. Számtalan tudományos folyóirat közölt már tanulmányt a HCA-ról, köztük a *Lipids*, a *The American Journal of Clinical Nutrition*, a *The American Journal of Physiology*, a *Physiological Behavior* és a *The Journal of Biological Chemistry*. Többek közt azt is kimutatták ezekben, hogy a HCA jelentősen fokozta a diéták eredményességét, holott az elfogyasztott ételek mennyisége nem változott.

Ráadásul az étvágycsökkentő hatás nem múlik el, holott a legtöbb hasonló céllal előállított szerhez a test pár nap alatt hozzászokik, amikor is a szer hatástalanná válik. A HCA legalább annyira biztonságos, mint amennyire hatékony. Segít a testnek csökkenteni az elraktározott zsír mennyiségét - egyúttal pedig növeli az energiaszintet is.

Ezt a terméket *Garcinia cambogia* vagy HCA felirattal találja meg. Csak néhány fajta garciniakivonat van forgalomban, de ezek minősége eléggé változó. Olyan *Garcinia cambogia* kivonatot keressen, aminek 50 százaléka (a tömegét tekintve) HCA - ez a standard HCA-tartalom (tisztá hidroxicitromsav kalciumsó). Én a Health Corporation Citra-Max elnevezésű készítményét javaslom, mivel ebben található a legmagasabb arányban HCA. Ők Indiából importálják a *Garcinia cambogia* port. A többi márka esetében sajnos rendszerint csak a kivonat savasságát adják meg, a HCA arányát nem.

Ha már beszerezte a megfelelő HCA-terméket, akkor minimum fél, maximum egy órával étkezés előtt vegye be. Időt kell adni a testnek, hogy felszívja és munkába állítsa a HCA-t. Tanulmányok igazolják, hogy étkezéssel *együtt* vagy egy-két órával étkezés után bevéve gyakorlatilag semmit nem használ.

A pH program javallata

Naponta legalább háromszor vagy minden étkezés előtt vegyen be 3 db 660 mg-os kapszulát, amelyek 50 százaléka (tömegüket tekintve) HCA, és mindig étkezés előtt 30-60 perccel.

KRÓM

A króm mint ásványi anyag segít az inzulinnak feldolgozni a zsírokat, átalakítani a fehérjét izommá, a cukrot pedig energiává. Azáltal növeli az inzulin hatékonyságát a króm, hogy növeli annak glukózt (azaz cukrot) kezelő képességét, s ezáltal szabályozza a vércukorszintet. A króm csökkenti a cukoréhséget és az egyszerű szénhidrátok utáni sóvárgást, illetve javítja a test izomtömeg-zsírszövet arányát. Mindez hozzájárul ahhoz, hogy egyszerűbb legyen a testsúly kontrollálása. A krómnak egyéb hasznos tulajdonságai is vannak: például jótékonyan befolyásolja a koleszterinszintet, javítja az artériák állapotát, illetve kimerültség ellen is remek szer, mert többletenergiát biztosít.

Elegendő króm nélkül a test nem képes rendesen elégetni a cukrot, ami idővel hiperglikémiát (magas vércukorszintet), hipoglikémiát (a normálnál alacsonyabb vércukorszintet), vagy diabéteszt okozhat. A fel nem dolgozott cukor erjedni kezd, s az így keletkező sav megint csak a zsírokban raktározódik el. Az egész folyamatnak az a vége, hogy nincs energiánk. Mivel az anyagcsere így nincs rendben, és az inzulin termelésének folyamatában is zavarok keletkeznek, sokkal könnyebben elhízik az ember - és ez csak egy a számos negatív következmény közül.

35 éves kor fölött a króm különösen fontossá válik. Ahogy egyre idősebbek leszünk, a test egyre rosszabbul kezeli a vércukrot, mivel a sejtek nehezebben tudják fölvenni és elégetni. Ennél fogva az a segítség, amit a króm tud nyújtani, létfontosságúvá válik.

Egy 1998-as tanulmány során - amit a *Nutrition Review* (táplálkozástudományi folyóirat) hasábjain adtak közre - 122 páciensnek adtak naponta 400 mikrogramm króm-pikolinátot vagy placebót. 90 nap után - ami alatt a páciensek kalóriabevitelét és felhasználását is egymáshoz igazították - azok, akik krómot kaptak, többet vesztek a testsúlyukból (8,5 kg-ot a 2 kg-mal szemben), a zsírtömegükből (8 kg-ot az 1,6 kg-mal szemben) és a testzsír százalékukból (6,3%-ot az 1,2%-kal szemben), mint a placebót szedő csoport tagjai.

A National Academy of Science (Nemzeti Tudományos Akadémia) javaslata szerint naponta 50-200 mikrogramm krómot kellene bevinnünk a szervezetünkbe, de az amerikai felnőttek kilenctizede még a minimum mennyiséget sem fogyasztja el. A USDA 1980-ban elvégzett egy felmérést, amiből az derült ki, hogy egy átlagos amerikai férfi kb. 33 mikrogramm krómhoz jutott. És ez többnek bizonyult annál, amennyihez az átlagos amerikai nő jutott, mert ő csak 25 mikrogrammnyit vitt be a szervezetébe - a felét az ajánlott minimumnak. A test nem igazán tudja felszívni az ételekben található krómot - annak csak 1-2 százalékát veszi fel. Ráadásul amit megesszünk, abban is egyre kevesebb króm fordul már elő. Sokkal kevesebb van benne, mint a világ más tájain termelt élelmiszerekben, mivel a földjeink már kimerültek - így sem a vizünkbe, sem a természeinkbe nem jut belőle annyi, amennyi kívánatos lenne. Ezenkívül a feldolgozás is tönkreteszi a króm egy részét... több más tápanyaggal egyetemben. Összefoglalva: a krómhiány legalább olyan ritka más országokban, mint amilyen gyakori nálunk.

Közben az is kiderült, hogy az igazán hatásos króm mennyisége valahol napi 200 és 800 mikrogramm között van. Hogy ezt a szintet elérje valaki, étrendkiegészítőt kell szednie - legalábbis az Egyesült Államokban.

Keressen olyan króm terméket, amiben élesztő helyett niacinnal van megkötve a króm, mint a polinikotonát, vagy az aminosav-kötésű króm-pikolinát esetében. Én úgy vélem, hogy a króm leghatékonyabb formája a polinikotonát glükóztolerancia faktor (GTF).

A pH program javallata

Vegyen be naponta háromszor 200 mikrogramm krómkészítményt, ami ideális esetben fele részben élesztőmentes polinikotonát GTF-ből, fele részben pedig króm-pikolinátból áll. Általában mind a kettő megtalálható a krómtermékekben. Ha kolloid cseppeket választ, akkor azokból naponta hatszor cseppentsen 5 cseppet a nyelve alá.

TIROZIN

A tirozin elnevezésű aminosav segít jelezni az agy számára, hogy kapcsolja ki az éhségérzetet, ez viszont minket segít abban, hogy kevesebbet együnk. Előfutárként funkcionál a három legfontosabb neurotranszmitter (ingerületátvivő anyag) esetében - amilyen például az adrenalin -, illetve a mellékvese hormonjai számára, amik egy túlsúlyos testben rendszerint kiegyensúlyozatlan arányban vannak jelen. A tirozin pozitív hatással van az alapanyagcserére, ami segít a fogyásban. A tirozin hozzájárul a testzsír csökkentéséhez.

Én az L-tirozin formát ajánlom, mivel ezt nagyobb valószínűséggel tudja természetes forrásból beszerezni. A tirozint üres gyomorra kell bevenni, hogy ne kelljen „küzdenie” más aminosavakkal, miközben a szervezet felszívja, és eljuttatja az agyba. Ha valaki így veszi be, és huzamosabb ideig rendszeresen szedi, akkor még kis adagban is komoly hatást tud kifejteni.

Keressen olyan HCA terméket, amiben króm és L-tirozin is található; vagy olyan L-tirozin terméket, amiben HCA és króm is van. Jó ötletnek tartom, hogy amikor csak lehet, a hatóanyagok megfelelő kombinációját keresse, hiszen így csökkenti a beszédendő pirulák számát!

A pH program javallata

Naponta egy-két alkalommal vegyen be 500 mg-ot. Választhatja a kolloid cseppeket is; ezekből 5 cseppet csöpöptessen a nyelve alá naponta hat alkalommal!

AGYAG

És most valami szokatlan következik: természetes fogyókúránk utolsó eleme az, hogy földet egyen. Főleg szmektit agyagot: Montmorillonite agyagot (a név onnan származik, hogy ezt Franciaországban, Montmorillonban bányásszák). De mielőtt finnyásán elvetné az ötletet, kérem, adjon pár percet, hogy elmagyarázzam, miért fontos ez.

A megfelelő agyag megdöbbenően sok lúgos ásványi anyaggal tudja ellátni a szervezetet; például kalciummal, vassal, magnéziummal, káliummal, mangánnal, nátriummal, kénnel és szilíciummal, még hozzá egymáshoz képest egyfajta természetes előfordulási arányban.

Erősen negatív töltésű - teli van a test számára könnyen hozzáférhető elektronnal. Ami pedig a savakat illeti, a saját tömegének többszörösét képes magába szívni és tartani. Addig tartja magában a savakat, amíg biztonságosan ki nem jutnak a szervezetéből - így a testnek nem kell elraktároznia őket a zsírszövetekben. A Montmorillonite agyag a maga negatív töltésével magába szív számos pozitív töltésű szennyezőanyagot, például mérgeket vagy mikroorganizmusokat, így lehetővé teszi, hogy ezek is biztonságosan ürüljenek ki a szervezetből. Az agyag számos módon hasznunkra lehet még: javítja az emésztést és a vérkeringést, jobb alvást biztosít, növeli az energiaszintet, enyhíti a depressziót és erősíti az immunrendszert. Mindezt csupán „mellékhatásként” ahhoz képest, hogy segít lefogyti - és megtartani az ideális testsúlyt.

Az ehető agyag fajtái közül a Montmorillonite agyag a legismertebb és a legkeresettebb. A legtöbb bioboltban megtalálható. Némelyik agyagké-

szítmény más alkotóelemeket is tartalmaz, amiknek megint csak megvan a maguk haszna. Én azt a fajtát kedvelem, amiben aloe vera és szőlőmagolaj is van. Ne térítse el a szándékától az a gondolat, hogy agyagot eszik; az agyagnak semleges íze van, és a tofuhoz hasonlóan ez is felveszi annak a dolognak az ízét, amivel együtt eszi.

A pH program javallata

Vegyen be egy teáskanálnyit naponta háromszor. Lenyelheti csak úgy magában, vagy elkeverheti egy pohár vízben.

Az optimális eredmény elérése érdekében használja a fenti étrend-kiegészítők mindegyikét. Támogatják egymást, lekötik a savakat, ko-faktorként funkcionálnak számos biológiai folyamat során, illetve építőelemekként szolgálnak a sejt- és vérképzés során. Röviden: képesek megadni a testnek mindazt, amire szüksége van ahhoz, hogy fenn tudja tartani a lúgos közeget a sejteken belül és kívül egyaránt. Ezzel lehetővé teszik, hogy ön újra egészséges legyen - és végleg leadja a fölösleges kilóit.

Mozogjunk!

*Élettel telve térsz a sírba, amint a gabonát is élettel telve
takarítják be aratás idején.*

JÓB KÖNYVE 5:26

Kalóriát rengeteg fajta mozgással lehet égetni, de egy dolgot el kell árulnom: semmilyen edzés nem fog a fogyásban segíteni, hacsak nem izzad közben. Az izzadás az egyik legfontosabb módja annak, ahogyan a test a savaktól megszabadul. Ha a testmozgás eljuttatja odáig, hogy izzadni kezdjen, az segít beindítani a nyirokrendszert is - és a nyirokrendszer feladata kiválasztani a test folyadékaiból és szöveteiből a toxikus és savas anyagokat, majd kijuttatni azokat a testből a bőrön át. Az izzadás kitágítja a pórusokat, s megkönnyíti, hogy a savak folyadékként vagy gázokként távozzanak. A bőr minden négyzetcentiméterén kb. 400 pórus található. Ez rengeteg lehetőséget ad arra, hogy a savak távozzanak - csak át kell férniük rajtuk. Gáz halmazállapotú mérgező anyagok távoznak még a tüdőn keresztül is, amikor a testgyakorlás felgyorsítja a légzést.

Ha nem megfelelően csinálja, akkor a testedzés még savasabbá teheti. Bizony: a testedzéstől hízhat is. Hacsak nem tudja, hogyan kell helyesen csinálni. Ezért került bele ebbe a könyvbe ez a fejezet. Meg fogja tanulni, hogyan tud úgy edzeni, hogy az izzadással és a légzéssel eltávolíthassa a savtöbbletet a szervezetéből; hogyan építheti az izomzatát; és hogyan biztosíthatja, hogy a megfelelő üzemanyagot hatékonyan égesse el mindeközben az energia biztosításához. Ennek nem kell bonyolultabbnak lennie, mint a gyaloglás, de még így is értenie kell, hogy milyen előnyökkel járhat az ön számára a testedzés - és hogy miként részesülhet ezekből az előnyökből -, s így az edzés az ön érdekeit szolgálja. A fejezet második felében egy olyan

speciális program részleteit találja - a pH Csoda Edzéstervet -, amely ideális a test lúgosítása szempontjából, ugyanakkor fitten is tartja - miközben hozzájárul a fogyáshoz.

Azt ugye nem is kell említenem, hogy a testedzés jó önnek. Vagy hogy mielőtt belekezdene egy programba, konzultáljon a házi orvosával. Ha megmozgatja a testét, az közismerten jó az egészségnek, s természetesen az izmoknak is. De jót tesz a csontozatnak és az ízületeknek is. A testedzés segít megelőzni a cukorbetegséget. Csökkenti a belső feszültséget, és javítja a hangulatot. Ami azt illeti, a testedzés létfontosságú az egészség megőrzése szempontjából, és döntő szerepe van abban, hogy valaki eléri és megtartja-e az ideális testsúlyát. A testmozgás ténylegesen kalóriákat éget (még ha nem is ez a legfontosabb tényező - mivel az az izzadás). Továbbá nemcsak akkor javítja az anyagcsere folyamatának hatékonyságát, amikor aktív az ember - az izomzat építése révén felgyorsítja az anyagcserét nyugalmi állapotban is. De az a tényező, amit leginkább hajlamosak vagyunk figyelmen kívül hagyni, amikor a testedzésről van szó, hogy segít a szervezet lúgosításában. De helyesen kell csinálni, egyébként pontosan az ellenkező hatást érvük el vele.

ÉGJ, CSAK ÉGJ!

Az egyik legjobb dolog (még ha nem is a legjobb dolog) a testmozgással kapcsolatban, hogy kalóriákat éget. Minél többet mozgunk, annál több üzemanyagot éget el a szervezetünk. Ez az üzemanyag lehet az étel, amit megeszik, vagy lehet a fölösleges zsír, amit korábban elraktározott. Minél aktívabb valaki, annál több üzemanyagra van szüksége. Ha a megfelelő üzemanyaggal látja el a szervezetét (kalóriákkal, vagyis jobban mondva elektronokkal), az segít, hogy karcsú maradjon. Ha túl sok a kalória - főleg savas ételek formájában (protonok) -, akkor a test inkább elraktározza, mint elégeti a fölösleget. Minél több üzemanyagot éget el (azaz minél aktívabb) ahhoz képest, hogy mennyi ételt fogyaszt, annál több elraktározott zsír kerül felhasználásra.

Az izmokat felfoghatjuk motoroknak, amelyek üzemanyagot égetnek el. A testedzés növeli az izomtömeget, és minél nagyobb az izomtömege,

annál nagyobb az üzemanyagigénye. Minél több izma van, annál több üzemanyagra van szüksége, és annál több üzemanyagot éget el - attól függetlenül, hogy épp edz, vagy sem.

A fogyás szempontjából a megfelelő üzemanyag éppen olyan fontos, mint a megfelelő mennyiségű üzemanyag elégetése. Ha fő energiaforrásként zsírt éget, és nem cukrot - főleg az edzések alatt -, akkor az minimalizálni fogja a savasodást, de növeli az energiaszintet, az erőt és a kitartást. A zsír-égetés hatszor több energiát termel fele annyi savas melléktermékkel, mint a cukor vagy fehérje elégetése.

Miközben elégeti az üzemanyagot - az ételt -, hogy az elektronok energiáját felszabadítsa, szén-dioxid keletkezik, ami egy mérgező anyag (és sav). Ezt a tüdőn keresztül távolítjuk el. Legalábbis akkor, amikor megfelelő mennyiségű oxigénhez jutunk. Oxigén hiányában az energiatermelés eszköze a légzés helyett az erjedés lesz, aminek sokkal mérgezőbbek a melléktermékei - főleg a tejsav.

Amy

Immár egy éve iszom a zöld italt, és örömmel jelenthetem, hogy az egészségem jelentős mértékben javult, ahogyan a saját testemhez fűződő viszonyom is, és sokkal pozitívabban tekintek az életemre! 175 centis magasságomhoz képest mindig kicsit sovány voltam. A lúgos étkezés-sel leadtam a testzsíromból, viszont sikerült izomtömeget építenem. A testzsírom 16-ról lement 6-ra, miközben a súlyom nem változott. Ami viszont még ennél is fontosabb, hogy már nem hasonlítgatom össze a testem másokéval. Ehelyett az „új” önmagam hasonlítom össze a „régivel”! És most már sokkal könnyebben és hatásosabban tudok edzeni. Hétéves korom óta volt szükségem az asztmám miatt inhaláló készülékre, s felnőttként is legalább 2-3 alkalommal meg kellett állnom edzés közben, hogy használjam. Most egyáltalán nincs rá szükségem! jobban alszom. Végezetül pedig anyaként is új dimenziók nyíltak meg előttem: most én vagyok a követendő példa, mert egészségesen étkezem és hidratálok.

A tejsavat nem lehet egyszerűen kilélegezni; az lerakódik a környező szövetekben. Amikor pedig ez történik, ön fájdalmat érez, irritációt, és a szövetei akár be is gyulladhatnak.

Pontosan ezt az érzést *keresik* sokan azok közül, akik elhitték a szabadidőközpontokban és testépítő klubokban közszájon forgó mantrát: „fájdalom nélkül nincs eredmény”. Sajnos a legtöbben azt tűzték ki célul, hogy megtapasztalják ezt a fájdalmat - mert ettől remélik, hogy erősebbek lesznek, nagyobb izmokkal és kitartással. Először is, teljesen fölösleges ezt a fájdalmat átélni. De ami még ennél is fontosabb: pontosan az ellenkező hatást éri el vele, mint amit szerettek volna. Ha valaki úgy edz, hogy savasítja a testét, akkor nem lesz sem soványabb, sem egészségesebb, sem pedig erősebb.

Továbbá nagyon fontos, hogy soha ne edzünk kimerülésig (azaz a teljes kifáradásig, amikor már éles vagy égető fájdalmat érzünk az izmainkban). A kimerültség a teljes szervezetre is vonatkozhat, vagy csak egy bizonyos izomcsoportra. Ha ön érezni kezdi ezt az égető érzést az izmaiban, akkor túledzi magát. Az izmai kimerültek, a teste nem jut elég oxigénhez, és ön ahelyett, hogy lúgosabbá válna, csak tovább savasítja a szervezetét az erőfeszítéseivel. A jelek, hogy a kimerültség kezd komollyá válni: szorító érzés a torokban, csökkent perifériás látás, erősebb vagy enyhébb szédülés, illetve gyengeség, s az az érzés, hogy mindjárt elájul. Bizonyos sportágak, mint amilyen a hosszútávfutás, az úszás, a súlyemelés vagy a spinning - a teremkerékpár egy speciális formája - nagyon kimerítőek lehetnek, ha nem megfelelően űzik őket. A „megfelelően” azt jelenti, hogy a sportoló sosem éri el a kimerültség állapotát. Ezenfelül a fájdalomérzet markáns jelzés arra vonatkozóan, hogy már nem is zsírt, hanem cukrot égetünk - s ezzel elsavasítjuk a testet.

Annak a jelei, hogy kimerült, túledzette magát és/vagy már cukrot éget az edzés során:

- Enyhe szédülés
- Erős szédülés
- Ködös gondolkodás
- Hideg kezek vagy lábak
- Fülcsengés
- Bizsergés a végtagokban
- Csökkent perifériás látás
- Hallható a saját légzés
- A be- és kilégzés szájon át történik, nem orron át
- Egy olyan érzés, mintha megszakadt volna a kapcsolata a környezetével
- Égő érzés a testben
- Nem tud beszélgetést folytatni edzés közben
- Összevont szemöldök, homlokráncolás
- Erősen ökölbe szorított kezek
- Feszülő izmok
- Csomó a torokban
- Ha valaki ingerültté válik, vagy aggódni kezd
- Ammóniaszagú izzadság
- A teljes testre kiterjedő, vagy bizonyos helyeken felbukkanó fájdalom

Annak a jelei, hogy megfelelően edz: higgadtan, aerob (fokozott légzést eredményező) módon, és zsírt égetve:

- Nyugodtnak érzi magát
- Stablnak érzi magát
- Ügy érzi, kapcsolatban van a környezetével
- Nincs fájdalom
- Eufória érzés
- Tiszta gondolkodás
- Képes beszélgetést folytatni
- Az arckifejezés nyugodt és örömteli
- Széles perifériás látás
- Minden érzékszerv fokozottabban működik
- A be- és kilégzés orron át történik, nem szájon át
- A légzés könnyű és csendes
- Ruganyosság érzés
- Jó érzések

Az egészséges testedzés kulcsa - amivel lúgos belső közeget biztosíthatunk magunknak - az, hogy könnyed, légzést felgyorsító gyakorlatokat végzünk, mint amilyen a gyaloglás, a könnyed kocogás, az úszás, a kerékpározás vagy - amint látni fogják, ez a kedvencem - a trambulínon történő ugrálás. Ha mégis elérné azt a pontot, hogy valamije fájni kezd - s áttér cukorégetésre -, azonnal álljon le, és igyon meg egy adag zöld italt vagy jó minőségű lúgos vizet, hogy helyreállíthassa a lúgosságát.

UGRÁLJON!

Egyetlen olyan módszert ismerek, ami testének mind a 75 trillió sejtjét garantáltan átmozgatja - méghozzá mindet egyszerre -, és ez a gumiasztalon történő ugrálás. Egy kisebb méretű, alacsony trambulínon végzett

edzéssel a saját súlya és mozgása az összes sejtjére hat, s ez a leghatékonyabb módja annak, hogy erősebb, ruganyosabb, egészségesebb - és karcsúbb - legyen! Miközben vertikálisan (le-föl) mozog a gumiasztalon ugrálva, a sejttei kitágulnak és összehúzódnak. A gyorsulás és lassulás, amit az ugrálás okoz, nyomásváltozást hoz létre a testén belül. Közben nagyobb teher hárul a sejtmembránokra, s ez stimulálja és erősíti őket. Ez a fajta mozgás egyfajta sejtmasszázst biztosít, ami javítja a vérkeringést, megnyitja a vérereket, lebontja a véráramlást gátló torlaszokat, javítja a nyirokrendszer működését, és erősíti a sejtmembránokat. Az egész testének - és nem csak az izmainak - javul a tónusa. Tisztulnak a szövetei, és erősebb lesz - a sejtek szintjén. Kívül és belül. Ezért ugrálunk - Shelley is és én is - mindennap.

Nem ismerek még egy olyan testgyakorlási formát, ami ennyire hatékonyan segíti az anyagcserét és a savak testből való eltávolítását, mint a gumiasztalon ugrálás. Az egész testet erősíti, javítja a keringést, az emésztést és a kiválasztást, védi a szívet, támogatja az endokrin rendszert és a mellékveséket, javítja a pajzsmirigy működését, könnyíti a menstruációs problémákon, erősíti az izmokat, javítja a csontsűrűséget, enyhíti a feszültséget, pumpálja a nyirokrendszert, segíti a sejtkepződést és regenerálódást, erősíti az immunrendszert, gátolja a kóros folyamatokat, és visszafordítja az öregedés tüneteit. Mi mást várhatnánk még az edzés e formájától?

Na jó, van még más is: a gumiasztalon ugrálás csökkenti a testzsír szintet; erősíti a lábakat, a hasat, a karokat és a csípőt; gyorsabbá tesz, javítja az egyensúlyérzékletet; kitartóbbá tesz; és növeli az energiaszintet. Számos más sportágban is javítja a teljesítőképességet. S mindezt anélkül teszi, hogy olyan megterhelés érné a szervezetet, mint számos más sport esetében. A trambulínon történő ugrálás stimulálja az anyagcserét, hatékonyan égeti a kalóriákat, s ami a legfontosabb: a bőrön és a kiválasztó szerveken keresztül eltávolítja a szervezetünkből a savakat. Az ugrálás fogyaszti!

A gumiasztalon ugrálás a legjobb aerob edzési mód, amelynek segítségével egyszerre szabadulhatunk meg a savas zsíroktól, és erősíthetjük a testszöveteinket.

Trambulinon történő kocogással eltöltött percek és az elégetett kalóriák száma

Testsúly (kg)	Elégetett kalóriák (perc)				
	1	5	10	15	20
45	2,9	14,5	29,0	43,5	58,0
50	3,4	17,0	34,0	51,0	68,0
55	3,9	19,5	39,0	58,5	78,0
60	4,4	22,0	44,0	66,0	88,0
65	4,9	24,5	49,0	73,5	98,0
70	5,4	27,0	54,0	81,0	108,0
75	6,0	30,0	60,0	90,0	120,0
80	6,5	32,5	65,0	97,5	130,0
85	7,0	35,0	70,0	105,0	140,0
90	7,5	37,5	75,0	112,5	150,0
95	8,0	40,0	80,0	120,0	160,0

© 1995 Needak Mfg. és Dr. Morton Walker

Miközben valaki le-föl ugrál a gumiasztalon, a gravitáció ellenében dolgozik. De mivel nem szilárd talajra érkezik vissza, ez nem viseli meg az ízületeket. A gravitáció ellenében dolgozni ebben az esetben azt jelenti, hogy az ember felváltva éli meg az ugrás csúcspontján a súlytalanságot, a legmélyebb pontján pedig a dupla gravitációt - ez pedig, mondhatni, kipumpálja a savakat a sejtekből, s a helyükbe oxigént és más tápanyagokat szivattyúoz át a véráramból. Ez számtalan előnnyel jár, amik közül párat a következő bekezdésekben részletesebben is leírok.

A gumiasztalon ugrálás jót tesz a szívnek. Természetesen el tudja érni vele a kívánt értékű szívritmust. Az aerob hatás, amit a trambulinon ugrálás el tud érni, gyakran felülmúlja a futásét (lásd a 155. oldalon található táblázatot). Ezenkívül két másik módon is erősíti a szívet. Egyrészt javítja magának a szívizomnak a tónusát és minőségét; javítja az izomrostok koordinációját, miközben azok egy-egy szívdobbanás során kiszivattyúzzák a vért a szívből. Másrészt csökkenti a koleszterin és a trigliceridek szintjét azáltal, hogy eltávolítja a fölösleges savakat, és csökkenti a vérnyomást. Ahhoz is hozzájárul, hogy nyugalmi állapotban kevesebbszer kelljen vernie a szívének, ami azt jelenti, hogy a szíve könnyedén és hatékonyan működik. A gumiasztalon történő rendszeres ugrálás - ami legalább 15 percet jelent heti 5 alkalommal - megelőzi a szívbetegséget.

A gumiasztalon ugrálás méregtelenít. A trambulínon ugrálás mozgólatai stimulálják a nyirokrendszert, s ezzel segítik a szervezetből kijuttatni az anyagcsere folyamatai során keletkező melléktermékeket, savas méreganyagokat, és a sejtek által előállított egyéb salakanyagokat. A nyirokrendszernek nincs olyan pumpája, mint amilyen a szív az érrendszer számára. Csak háromféle módja létezik annak, hogy a hirokfolyadékot a nyirokerekben mozgatni lehessen: a gravitációs nyomás, a nyirokmasszázs, illetve az izmok összehúzódása a testgyakorlás közben. A gumiasztalon ugrálás mind a három funkciót ellátja.

A gumiasztalon ugrálás stabilizálja az idegrendszert. A testgyakorlás a stressz csökkentésének remek eszköze. A trambulínon ugrálásnak megvan az a plusz előnye, hogy a le-föl mozgás egyfajta transzserű, ellazult állapotot hoz létre. Majdhogynem hipnotikus, de a meditációra mindenképpen hasonlít. De nem csak az ugrálás ideje alatt fejt ki a hatását. A mindennapi élet problémáival szemben is ellenállóbbá válik az ember - akár környezeti, fizikai, érzelmi vagy mentális stresszről legyen is szó. Azok a klienseim, akik gumiasztalon ugrálnak, azt állítják, hogy tisztábban gondolkodnak, hosszabb ideig tudnak dolgozni, és könnyebben tanulnak. Azt is hallottam tőlük, hogy könnyebben pihennek, jobban alszanak és kevésbé idegesek vagy feszültek. A beszámolóik szerint az ugrálás felpozsítja őket, és egyfajta jóllét érzést nyújt nekik.

A gumiasztalon ugrálás építi az izomzatot. A gumiasztalon ugrálás során az izmok a különféle mozgások teljes skáláján végigmehetnek, még-hozzá azonos erő kifejtéssel, ami Dr. James White szerint - aki San Diego városában vezeti a University of California (Kaliforniai Egyetem) testnevelési karának rehabilitációs kutatásait - ez a legjobb módja a fizikai teherbírás fejlesztésének. A trambulínon ugrálás javítja az idegimpulzusok izomrostok felé történő továbbadásának koordinációját, ami azt jelenti, hogy az izmok eredményesebben és hatékonyabban tudnak dolgozni. Növeli az izomrostok tónusát is, ami egyenlő az izmok erejének növelésével. Ahogy arra Dr. White is rámutatott, a gumiasztalon ugrálás megtanítja az embernek a helyes súlypontáthelyezést; tudatosabbá teszi a saját testhelyzetével kapcsolatban; fejleszti az egyensúlyérzékét, ami ugyan már önmagában is hasznos, de ráadásaként lehetővé teszi, hogy okosabban *használja* az erejét.

Ennyi előnnyel jár, ha valaki egy héten legalább ötször minimum tizenöt percet ugrál a gumiasztalon. És szinte mindenki tud ugrálni. Bármely életkorban elkezdhető - ez a mozgásnak egy olyan formája, amit élete végéig élvezhet. A trambulínon ugrálást hozzá lehet igazítani a jelenlegi állapothoz, és onnan lehet továbbfejleszteni. Könnyű kontrollálni az edzés intenzitását egyszerűen azáltal, hogy milyen erőteljesen ugrál és mennyire húzza fel a lábát. A gumiasztalon ugrálás biztonságos, kényelmes és nem drága. Biztosítja az ideális aerob (légzést felgyorsító) hatást anélkül, hogy kimerítené önt, illetve megfosztaná a sejtjeit a kellő mennyiségű oxigéntől. Elég egyszerű, mégis ez az egyik leghatékonyabb formája a mozgásnak. Ráadásul jó *mulatságl*

Gumiasztalon ugrálás és más mozgásformák

Más mozgástípusok egy-egy adott izomra vagy izomcsoportra gyakorolnak hatást, míg a trambulínon ugrálás a test minden egyes sejtjét célba veszi, és percenként vagy százszor hat rájuk. A testedzés más formái, köztük a súlyemelés és számos erőgyakorlat is, mint amilyen a fekvőtámasz vagy a felülés, ismétlődő föl-le mozdulatsort használ, ahogyan a gumiasztalon ugrálás is, de ezek a hagyományos módszerek csak izolált izomcsoportokat mozgatnak meg. Emiatt elég sok időt vesz igénybe az egész test átmozgatása. Ráadásul ugyanannak az eredménynek az eléréséhez sokkal jobban igénybe veszik a testet, mint a trambulínon ugrálás. A sérülés veszélye is nagyobb. A trambulínon ugrálás számos eredményét ugrókötéssel is el lehet érni, de ez utóbbi esetében a kemény földet érés miatt számolni kell az ízületekben és a hátban fellépő fájdalommal. Az ugrókötelezés továbbá nem tudja olyan hatékonyan pumpálni a nyirokrendszert, mint a gumiasztalon ugrálás. Röviden: a gumiasztalon ugrálás mind az állóképesség, mind a fogyás szempontjából hatékonyabb, mint a kerékpározás, a futás, a kocogás - s ehhez Dr. White még hozzáteszi azt is, hogy sokkal-sokkal kevesebb a sérülések száma az ugrálás esetében (mind rövid, mind pedig hosszú távon). A NASA kutatásai azt is bebizonyították, hogy a trambulínon ugrálás 68 százalékkal hatékonyabb aerob tevékenység, mint a kocogás.

Egy másik tényező, ami az asztalon ugrálást megkülönbözteti a testedzés legismertebb fajtáitól - mint amilyen a kocogás, a gyaloglás, a kerékpározás vagy a súlyozás -, hogy egyszerre biztosít izotóniás, izometrikus, erőgyakorlatnak beillő és aerob mozgást. Lehetővé teszi, hogy ön megfeszítse bizonyos izmait azáltal, hogy folyamatos terhelésnek teszi ki őket, mint súlyozás közben (izotóniás gyakorlat). Kiválaszthat egy adott izmot vagy izomcsoportot, amire koncentrálni szeretne, és előidézheti az izmok összehúzóását anélkül, hogy az adott területet mozgatná (izometrikus gyakorlat). És a test legnagyobb, legerősebb izmait is aktivizálhatja: finom, apró, precíz mozdulatokat alkalmazva újra meg újra feszítheti őket (saját testsúlyal végzett erőgyakorlat).

És mindezt aerob (légzést felgyorsító) módon teszi. Amint azt nem-sokára látni fogja a különböző ugróasztal-gyakorlatok illusztrációin és leírásaiban, a test különböző területeit külön-külön is megcélozhatja velük: a combokat, a térdeket, a csípőt, a feneket, a derekat, a hasat és a karokat. A trambulínon rugózás, ugrálás, lépkedés, rúgás és forgás az egész testet átmozgató, megterhelő mozgás, ami erősíti az izmokat, a kötőszöveteket, az ínszalagokat és a csontokat. Ha megváltoztatjuk a test dőlésszögét, akkor megváltoztatjuk az egyes izmokra ható terhelés mértékét: ha kicsit hátradőlünk rúgás közben, akkor jobban megfeszülnek a hasizmok; ha előredőlünk, miközben hátrafelé emeljük a lábunkat, az a farizmokat dolgoztatja jobban, így mindig más és más sejteket dolgoztathatunk erősebben a gravitáció ellenében, amitől az adott izmok feszesebbek lesznek, jobb lesz a tónusuk. De nemcsak az izmoké, hanem a belső szerveinké és a bőrünké is. Ráadásul napi 15 perc bőven elég ahhoz, hogy a keringési és a légzési rendszer sejtjeit alaposan átmozgassuk.

Elégetett kalóriák száma: gumiasztalon ugrálás kontra kocogás

Testsúly (kg)	Elégetett kalóriák	
	1 mérföld (1,6 km) kocogás (12 perc alatt megtéve)	Ugróasztalon ugrálás (12 perc)
50,0	47	58
52,5	49	60
55,0	52	63
57,5	54	65
60,0	56	67
62,5	59	70
65,0	61	72
67,5	64	75
70,0	66	77
72,5	68	79
75,0	71	82
77,5	73	84
80,0	75	86
82,5	78	89
85,0	80	91
87,5	82	93
90,0	85	96
92,5	87	98
95,0	89	100
97,5	92	103
100,0	94	105

Ez a táblázat kiemelés Victor L. Katch kutatásának dokumentációjából, amit a Michigani Egyetem Testnevelési Tanszakán végzett.

A MEGFELELŐ UGRÓASZTAL

Az ugróasztal egy kisebb méretű, alacsony trambulín, rajta erős anyagból szőtt matraccal, ami a keret mentén acélrugókkal egy acélkerethez van rögzítve. Hat lába van, ezek 15-30 cm hosszúak. (A behajlítható, rugós rögzítésű lábak megkönnyítik a tárolást.) A legtöbb gumiasztal kerek, de létezik négyszögletes vagy sokszögű is. Az ugráló felület átmérője rendszerint 72 cm. A legtöbb modellre egy kapaszkodó rudat is fel lehet szerelni, hogy azok, akik szükségét érzik, belekapaszkodhassanak, miközben ugrálnak. Így stabilizálhatják magukat, ami növeli a kényelem- és biztonságérzetüket. Ezeket a rudakat két lábhoz kell rögzíteni, és körülbelül derékmagasságig érnek.

Az ugróasztalok meglehetősen olcsók, ám legyen óvatos: a legolcsóbbak még játékszernek sem jók. Ha rossz modellen ugrál, amelyenket főleg Ázsiából hoznak be, az árthat az izmainak, az idegeinek, az ízületeinek és az ínszalagoknak. Nem süllyed elég mélyre, s ezért az a hirtelen, visszaütő hatás, amit landoláskor érzünk, nem igazán tér el attól, amit a földön ugrálva tapasztalhatunk meg. Mint az élet oly sok területén, itt is igaz, hogy azt kapjuk, amit megfizetünk. Ha meg tudja engedni magának, akkor inkább egy komolyabbat vásároljon egy (akár online) sportszerboltból, szaküzletből vagy katalógusból! A legjobb áron persze akkor vásárolhat, ha közvetlenül a gyártótól szerzi be (lásd a Források fejezetet). De akárhol vegye is, még a legjobb gumiasztal is kevesebbe fog kerülni, mint egy éves tagsági díj a legtöbb edzőteremben. És az j ugróasztal éveken át szolgálni fogja.

A legfontosabb dolog, amit meg kell vizsgálnia, mielőtt megveszi az asztalt, hogy a matrac milyen. Az anyagának egyáltalán nem szabad nyúlnia, amikor landolunk rajta - ezt a feladatot a rugóknak kell ellátniuk, mielőtt finoman visszalendítenének minket. Az ilyen matrac az ún. Permatron anyagból készül, aminek sima a felülete. A Permatron ellenáll az UV sugárzásnak, és nem szívja be a nedvességet, így nem kell attól félni, hogy idővel tönkremegy, mint a többi anyag. Az ugrófelület

6000 öltéssel legyen összevarrva - méghozzá jó minőségű nylon szállal - két réteg polipropilén gyűrűvel körben a széle mentén.

A keret készüljön jó minőségű acélból, amihez a matracot 36 darab 10 cm hosszú rugó rögzítse, amelyek minőségi drótból készüljenek, hogy finom rugózást biztosítsanak. A rugókat védőfelületnek kell takarnia. A rugókat borító védőréteg a vázat is óvja. Az elkeskenyedő spirálrugó tovább tart; a csőszerű rugók, amik nem keskenyednek el az egyik végükön, általában rosszabb minőségűek, és gyakrabban kell őket cserélni. És ez is egy olyan tényező, amire ügyelni kell: fontos, hogy a rugókat is be lehessen szerezni közvetlenül a gyártótól; a kiskereskedők ritkán tartanak belőlük raktáron. Az ugróasztal lába legyen könnyen behajtható, hogy az asztalt könnyen elrejtessük akár az ágy alá, akár az ajtó mögé. Kapható összecsomagolható és vihető gumiasztal: ez félbehajtható, és táskát is adnak hozzá.

Egy gyártó cég sem sajátította ki magának a gumiasztal-piacot. De van egy márka, amelyik mindazt nyújtja, amit egy jó ugróasztaltól elváránk, és ez a Needak. Trambulinjai között van eredeti, erőteljes modell, és van kisméretű, házi ugróasztal, valamint ún. utazó verzió is, s mindegyikhez igényelhető kapaszkodó rúd is.

Mennyi az elég?

A pH Csoda életmód program által javasolt edzéstervben az a fantasztikus, hogy azt a kérdést is felteszi: Mennyi a túl sok? Az egyik ok, hogy ez a program mindenkinél működik, hogy mindenki képes végigcsinálni. Bárki, bármilyen felkészültségi szinttel nekiláthat, s azonnal élvezheti az előnyeit. S mivel csak 15 percet kíván meg tőlünk, bármilyen sűrű napirendbe beleilleszthető. Még az önébe is! És mi egyáltalán nem szeretnénk, ha ön túledzené magát, mivel azzal már inkább savasítana, mint lúgosítana.

Ez a program 15 percet kíván öntől, hetente 5 napon, amit a gumiasztalon tölt el, és ez teljes programot biztosít önnek, amivel karban tarthatja a testét. Ha akarja, heti 7 napon át is végezheti, akár naponta 2-szer, 3-szor is, de ennél több már túledzésnek számítana. Ha viszont egyáltalán nem edz, akkor a savak lerakódnak a szöveteiben, és ön hízni kezd. Tehát ha nincs trambulín, akkor is javasolnék egy 30-45 perces gyaloglást vagy kocogást, még hozzá dombos terepen. De akármilyen testgyakorlást választ is, győződjön meg róla, hogy egészséges módon felpörgeti a légzését, mert csak annak látja hasznát. 10-15 percen belül el kell kezdenie izzadni. Az ugrásztalon az aerob gyakorlatok felénél kell beindulnia az izzadásnak, és erre körülbelül a program megkezdése után 5-10 perccel kerül sor. Az izzadásra mindenképpen szükség van ahhoz, hogy az edzés minden előnyét élvezhesse.

Ezek az időhatárok normális étkezés (ennek megfelelő elektron- és kalóriabevitel) mellett értendőek. Ha többet eszik, mint amennyit kellene, akkor több mozgásra is lesz szüksége ahhoz, hogy megakadályozza a fölösleges savak lerakódását a zsírszöveteiben. Ezért van az, hogy annyi ellentmondó adat kering arról, mennyit is kell az embernek edzenie. Úgy tűnik, a szakértők nem tudnak egységre jutni abban, hogy mennyire vegyék figyelembe az amerikai étkezési szokásokat, amikor meghatározzák, mennyi edzésre is van szükségünk. De ha ön követi a pH Csoda életmód program étkezési előírásait, akkor a teste pontosan azt az üzemanyagot kapja, amivel a lehető legjobban működik - és nem többet vagy kevesebbet a szükségesnél -, így ön ehhez igazítva végezheti a testedzést is.

Izomépítés

Amint azt már említettem, a gumiasztalon ugrálás erősebbé teszi önt. De néhány további gyakorlatot is a figyelmébe ajánlok, amelyek meghatározott izomcsoportokat vesznek célba. Később részletesen elmagyarázom, mit és hogyan kell csinálni - itt most csak általánosságban szeretném leírni a technikát, és az elméletet, amire épül. Erre azért van *szükség*, mert ha nem teljesen érti az eljárást, akkor nem fog hinni abban, hogy működik.

A következő lesz a dolga: végre kell hajtania 8 gyakorlatot. Minden egyes gyakorlatot egyszer (azaz 1) ismétléssel végezzen el. Azon a ponton, ahol az izmai a legjobban feszülnek, tartsa meg a pozícióját legalább 15 másodpercig (de nem több mint 30 másodpercig). Térjen vissza a kiindulási pozícióba - majd térjen át a következő gyakorlatra. Csinálja végig ezt hetente háromszor, és már készen is van. 8 gyakorlat, 1-szer elvégezve, összesen 2 percébe telik. Itt pontosítanom kell: 4 percbe, mivel minden egyes gyakorlat után 15 másodpercet kell ugrálnia a gumiasztalon.

És most essen pár szó arról, hogy ez a radikálisan új megközelítés hogyan működhet, s miért működhet jobban, mint a többi hagyományos technika! Ezekkel a gyakorlatokkal két dolgot akarunk elérni: azt, hogy egy adott izom - aminek a méretét és az erejét is növelni akarjuk - összehúzódjon, és vér áramoljon bele. Az izom megfeszítése pozitív töltést hoz létre, és ez vonzza a vért, ami negatív töltésű. Ezek az ellentétes töltések generálják a véráramlást az edzeni kívánt izmok felé. És ez az elektromágneses vonzás, ami a vért az izomhoz vonzza, erősíti az izmot, és a méretét is növeli, mivel a vörösvérsejtek biológiailag átalakulnak izomsejtekké. Amikor nyomás vagy feszültség éri az izmokat, akkor nyomás és feszültség éri a sejtmembránokat is, ami növeli a véráramlást. Amikor a vér megérkezik az izomba, nem csak elektronokkal teli oxigénnel látja el - az Új Biológia elvei szerint elkezd visszaalakulni kezdetleges sejtekké, amik azután fokozatosan átalakulnak izomsejtekké (ahogy erről már *A pH Csoda* című könyvemben részletesen is írtam).

Ami ezt a technikát hatásossá teszi, az pontosan az a tény, hogy itt hosszabb ideig marad a vér az izmokban, mint a közismert „3 sorozat 15 ismétléssel” edzésterv esetében, amikor is a vér gyorsan áramlik ki-be. Éppen ezért az izom nemcsak jobban, de gyorsabban is fejlődik. De az is fontos, hogy a gyakorlatok során az izmokban keletkező savakat az edzésterv részletes leírásában kifejtett módon „kiugráljuk” az izmokból.

Jeffrey

Most vagyok 35 éves, és egy éve csinálom ezt a programot. De már az első 12 hét alatt leadtam több mint 25 kg-ot! A testsúlyom kezdetben 160 kg volt, majd lement szépen 107-re; a hasam körfogata 121 cm-ről 91-re; a pólóméretem XXXL-ről sima

L-re. Amikor felébredek, teli vagyok energiával, és a délutáni fáradtságnak is búcsút mondtam. Bevezettem az életembe a testedzést, és nagyon élvezem. És a gyerekeim is helyesen étkeznek.



Amikor találkoztam ezzel a programmal, teljesen ledöbbsentett. Azonnal nekiláttam, és apró, kényelmes lépéseket tettem, hogy megváltoztassam az életemet. Aztán elkezdtem inni a zöld italt a pH cseppekkel. Korábban olyan dolgokon éltem, mint a pizza, a tészta, a sör, a koffeines üdítőitalok, a jó nagy darab hamburgerek és a sült hús minden fajtája.

A „zöldség” számomra csak egy ronda szó volt. Természetesen tisztában voltam vele, hogyha így folytatom, az egyszer az életembe kerülhet. De a „diéta” is ronda szó volt számomra. Az, hogy én akár csak egy szalmaszálat is keresztbe tegyek azért, hogy fogyjak, elképzelhetetlennek tűnt.

De mindez abban a pillanatban megszűnt, hogy rábukkantam valamire, amit hihetőnek és érthetőnek találtam. Most azon dolgozom, hogy az egészségemet a sejteim szintjén javítsam. Amikor most egy falatot a számba veszek, azok a kér-

dések fordulnak meg a fejemben, hogy: „Ez most segíteni fog, vagy árt nekem?” és „Energiaival fog feltölteni, vagy lefáraszt?” Ezek a kérdések nagyon mások, mint azok, amik tavaly ilyenkor jutottak az eszembe: „Kolbász vagy szalámi?” és „Sült krumpli, de mi mellé?”

EDZÉSTERV GUMIASZTALRA

Ebben a részben olyan alapvető gyakorlatokat írok le, amiket ön is meg tud csinálni otthon a gumiasztalon. A fejezet végén pedig elmagyarázom, hogyan állítsa össze belőlük - a korábban említett súlyzós gyakorlatokkal kombinálva - a pH Csoda életmód program edzést. A gyakorlatokat körülbelül abban a sorrendben mutatom be, ahogy majd később használni fogja őket: előbb jönnek a bemelegítő és nyújtó gyakorlatok, azután az aerob elemek, majd végül a konkrét izomcsoportokat vagy izmokat célba vevő gyakorlatok.

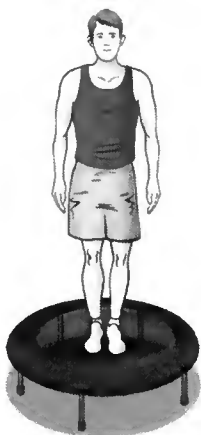
Laza rugózás. Ezzel melegítünk be, és ezt használjuk egyfajta átvezetőként a különböző gyakorlatok között. Álljon a trambulín közepére, csípőszélességű terpeszben. A hátát tartsa egyenesen, a térdét kicsit hajlítsa be, a karjait pedig tartsa maga mellett, vagy tegye csípőre. Rugózzon le-föl finoman anélkül, hogy a lába elhagyná a matracot. A lábujjak és a vádli izmai tartják mozgásban a testét.





Kilépés. Terpeszben állva - a lábak majdnem az ugrófelület szélén vannak - enyhén rugózunk, és közben áthelyezzük a testsúlyunkat az egyik lábról a másikra, és az így felszabaduló lábbal megérintjük az ugrófelület szélét. Eközben felemeljük a karjainkat, míg párhuzamosak nem lesznek a talajjal. Majd leengedjük a karunkat, és áthelyezzük a testsúlyunkat a másik lábra.

Ugrálás karemeléssel. Ez valódi ugrálást jelent, azaz a lábfej elhagyja az ugrófelületet. Viszont ennek a mozgásfajtának is ismerősnek kell lennie. A kiindulási pozíció: kezünket az oldalunk mellett tartva, s lábainkat összeczárva kezdünk a gumiasztal közepén. Ugorjunk fel, és lábfejeinkkel az ugrófelület két szélét érintve landoljunk, miközben karjainkat a fejünk fölé emeljük. Ismét ugorjunk fel, s ekkor a kiindulási pozícióban landoljunk. Ez a gyakorlat jót tesz a vádli-nak, a comb elülső izmainak, a térd ínszalagjainak, a fenéknek, a hasnak, a karoknak és a vállaknak.



Térdhajlítás. Laza rugózás közben helyezzük a testsúlyunkat az egyik lábunkra, a másikat pedig emeljük hátrafelé, és hajlítsuk be a térdünket. Lábfejükkel közelítsünk a fenekünk felé. Közben mindkét karunkat - tenyerünkkel a testünk felé - nyújtsuk magunk mögé (fordított tricepsz hajlítás). Engedjük le a karunkat és a lábunkat, majd ismétljük meg a gyakorlatot a másik lábbal. Amikor a lábunkat emeljük, nagyon enyhén hajoljunk előre. Figyeljünk oda, hogy gyakorlat közben a farizmok és a tricepszek megfeszüljenek.



Gyaloglás/kocogás. Ez az aerob gyakorlat felgyorsítja a szív- és érrendszer, illetve a nyirokrendszer keringését. A feladat magától értetődő. Kezdjen a gumiasztal közepén a térdét emelgetve gyalogolni, kocogni, vagy akár sprintelni! Mindezt a saját tempójában végezze; ne várjon arra, hogy a gumiasztal visszadobja! Eleinte 50 ilyen lépéssel kezdjen, majd növelje a lépésszámot 100-ra, 150-re, végül 200-ra. Legalább 3-5 percen át végezze.



Változat: még hatásosabb, ha 25 lépésig, vagy 15 másodpercig - amelyiket hamarabb eléri - olyan gyorsan fut, amennyire csak bír, majd 10 laza rugózás erejéig pihen egyet. Ezt a gyakorlatot is fokozatosan építse fel addig, amíg el nem éri a 100 sprintelő lépést, de ekkor is tartson 25 lépésenként 10 laza rugózásnyi szünetet. Ez remekül felpörgeti a szív- és érrendszert. Ráadásul a farizmokat, a térdeket, az elülső combizmokat, a karokat és a hasat is alaposan megdolgoztatja. De ne felejtse el ez után a gyakorlat után - vagy bármely másik izometrikus és izotónikus gyakorlat után - legalább 15 másodpercig laza rugózást végezni, hogy a keletkező tejsavat eltávolítsa.



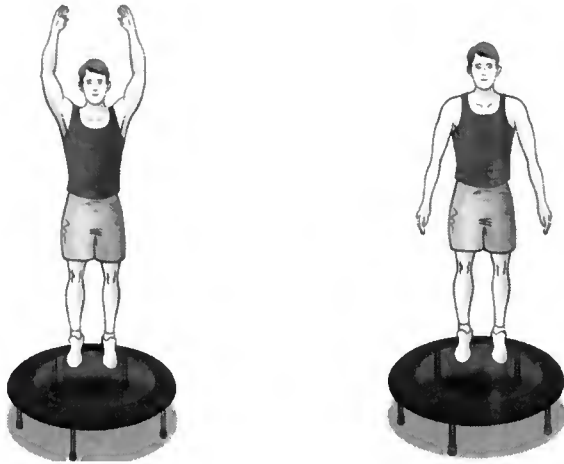
Térdérintés. Kocogjon könnyedén, s közben felváltva érintse meg a bal térdét a jobb kezével, majd a jobb térdét a bal kezével. A gyakorlat fejleszti a koordinációt és az egyensúlyérzéklet, miközben megdolgoztatja az egész testet.



Térdérintés könyökkel. Rugózzon egyet, majd emelje fel a jobb térdét, míg meg nem tudja érinteni a bal könyökével! Majd rugózzon újból egyet két lábbal, s emelje fel a bal térdét, míg meg nem tudja érinteni a jobb könyökével, így folytassa, váltogatva a két oldalt, s köztük mindig rugózva egyet két lábbal. Ez is remek gyakorlat a koordináció és az egyensúlyérzék fejlesztésére.



Sarokérintés. Rugózzon egyet, majd hajlítsa be a jobb térdét, és emelje fel a sarkát, míg el nem éri a bal kezével. Majd ismét rugózzon egyet két lábbal, s ezúttal a bal sarkát emelje fel, míg el nem éri a jobb kezével. Folytassa ezt az oldalakat váltogatva! Ez is remek gyakorlat az egyensúlyérzék és a koordináció fejlesztésére.



Magas ugrás. Ez a gyakorlat az egész testet átmozgatja. Álljon lazán a gumiasztal közepére. Hajlítsa be a térdét, majd a vádlija és a lábujjai segítségével rugaszkodjon el a matractól (kb. 10-25 cm magasra), és landoljon ugyanott, ahonnan felugrott. Ezt a gyakorlatot egyaránt lehet fej fölé emelt karokkal, és a test mellett tartott karokkal végezni.



Sprintelés térdemeléssel. Kocogjon élénken, miközben a lehető legmagasabbra emeli a térdait. Ez a kitűnő aerob gyakorlat átmozgatja az egész testet.



Tricepszhajlítás. Rugózzon finoman lábujjhegyen, zárt lábakkal és enyhén behajlított térdel. Egy kicsit - körülbelül 10 fokos szögben - dőljön előre, és végezzen fordított tricepszhajlítást úgy, hogy hátra nyújtja mindkét kar-

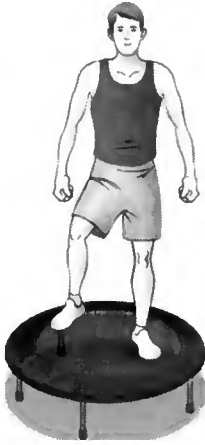
ját. A tenyere forduljon a teste felé. Miközben rugózik, a lábfejének el kell hagynia az ugrófelületet. Ez az egyszerű mozgás megdolgoztatja a vádlikat, az elülső combizmokat, a térdeket, a farizmokat, a tricepszet és a hasat.



Felhúzás. Ez a gyakorlat megdolgozza a mellizmokat, a hasat, a felkart, a vállakat, a vádliat, az elülső combizmokat, a térdet és a farizmokat. Laza rugózásból indulva helyezük a testsúlyunkat az egyik lábunkra, és emeljük fel a másik térdünket egészen addig, amíg a combunk majdnem párhuzamos nem lesz a talajjal, majd váltsuk a lábat; ez tulajdonképpen olyan, mintha masíroznánk. A karokat tartjuk az oldalunk mellett kinyújtva, majd húzzuk fel őket: a könyökök oldalra kerülnek, a kézfejek pedig a mellkas elé, mintha evezőket húznánk. Majd ismét eresszük le a karunkat.

Ha gondolja, ezt a gyakorlatot beépítheti a nyújtógyakorlatok közé, az edzésterv aerob része elé.

Változat: ugyanígy mozgatva a lábakat, felemeljük a karunkat a fejkünk fölé, majd csak magát az öklünket visszaeresztjük a mellkas magasságáig. A hüvelykujj lefelé mutat, a könyökök továbbra is kifelé állnak.



Oldalra lépegetés. Ez a gyakorlat nagyon jó a comboknak, a csípőnek és a hasnak. Álljunk a gumiasztalra csípőszélességnél kicsit szélesebb terpeszben. A karokat tartsuk magunk előtt, de ne nyújtsuk ki őket teljesen; az ökleink körülbelül csípőmagasságban legyenek. Laza rugózással mozogjunk egyik oldalról a másikra, mindig a másik lábra helyezve a testsúlyt. A mozgásunk legyen folyamatos és ritmikus. A kezdők lába maradjon az ugrófelületen; a haladók lába elhagyhatja azt.

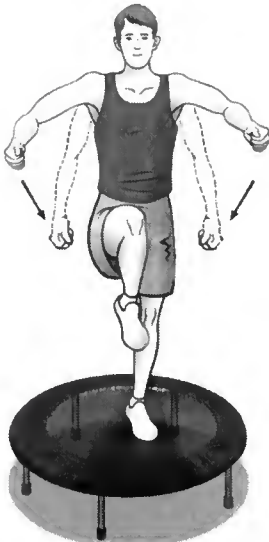
Ez a gyakorlat remek átvezetésül szolgál a laza rugózásos bemelegítés után más gyakorlatok előtt.

Szalalom. Az ugrófelület közepéhez képest kicsit jobbra kezdje! Lábait zárja össze, lábfejei párhuzamosan álljanak, az ujjai előre nézzenek, s kicsit balra! Rugaszkodjon el - a lába hagyja el az ugrófelületet -, majd váltson pozíciót, hogy landoláskor a középponthoz képest balra érkezzon, enyhén jobbra forduló lábfejjel. Ezt ismételgesse az oldalakat váltogatva. A térdénél és a csípőjénél hajtsa be kicsit a lábát, ahogy a sélők teszik. Minden tevékenység a csípő alatt zajlik; a felsőtest gyakorlatilag nem mozog, csak egyenesen előre néz. Tartsa a hátát egyenesen, és



maradjon lábujjhegyen. Ez a gyakorlat jót tesz a koordinációnak, és erősíti a vádlikat, a comb elülső izmait, és a törzs izmait - különösen a csípőnél. De elkülönülten dolgoztatja a térdet, a farizmokat és a hasat is. Remek eszköz az egyensúlyérzék javítására. Ha a gyakorlat közben súlyzókat is szeretne használni, tartsa őket úgy, mint a síbotokat!

Ellentétes irányú fél forgás. Ezt a gumiasztal közepén kezdje. Rugózzon, és fordítsa a csípőjét és a lábait balra, míg a mellkasát és a vállait jobbra. Jobb karját nyújtsa ki vállmagasságban, a bal karját pedig hajlítsa be, hogy az ökle a mellkas elé kerüljön, míg a könyöke kifelé áll. A következő rugózásnál változtassa meg a pozícióját, hogy a lábai és a csípője forduljon jobbra, és a vállai, a mellkasa és a karjai forduljanak balra. Folyamatosan váltogassa ezt a két pozíciót! A hátát tartsa egyenesen, a térdeit pedig kicsit hajlítsa be. (Ha csökkenteni szeretné a gyakorlat nehézségi fokát, akkor ne emelje olyan magasra a karjait!) Ez megoldoztatja a vádlikat, az elülső combizmokat, a térdeket, a farizmokat, a hasat, a vállakat és a bicepszeket. Ez a mozgás javítja az emésztést, és a derékvonalnak is jót tesz.



Térdemelés előre. Miközben a gumiasztal közepén rugózik, emelje fel az egyik térdét derékmagasságig, hogy a combja párhuzamos legyen a padlóval. Eközben a karjaival tegyen egy olyan mozdulatot, mintha egy tálcát tartana, amit épp most készül összetörni a felemelt térdén. A kezdők a másik lábukat tartsák az ugrófelületen; a haladóknak a kinyújtott lába is hagyja el a gumiasztalt. Ez a gyakorlat a vádlikra, az elülső combizmokra, a farra, a térdekre, a hasra, a mellkasra, a karokra és a vállakra hat koncentráltan.

Hasizom rugózás. Ez a gyakorlat a hasizmokra és a farizmokra koncentrálnak. Mindegyik variáció esetében ön ülve rugózik a gumiasztalon, csak az változik, hogy a lába leér-e a földre, vagy sem.

1. változat: kezdők számára. Úgy rugózzon, hogy a háta egyenes (függőleges a padlóhoz képest), a lábai pedig be vannak hajlítva, hogy leérjenek a padlóra. A kezeit tegye a gumiasztal keretére. Amikor ez már megy, akkor dőljön hátra 45 fokos szögben, de a lába ekkor se hagyja el a talajt. A gyakorlatot azzal nehezítheti, hogy hol az egyik, hol a másik lábát emeli fel, miközben rugózik, vagy azzal, hogy a kezeit a feje mögé teszi.



2. változat: haladók számára. Üljön a gumiasztal közepére. Dőljön hátra 45 fokos szögben, és emelje fel a lábait is 45 fokos szögben, hogy a teste és a lábai V-alakot formáljanak. A karjait nyújtsa ki maga elé, mintha egy kantárt fogna, és így rugózzon anélkül, hogy letenné a kezét. Nézzon egyenesen maga elé, hogy könnyebb legyen egyensúlyozni, és húzza össze az alsó és felső hasizmokat, miközben rugózik. Ez elég nehéz, de így a leghatékonyabb ez a gyakorlat. Tovább növelheti a nehézségi fokát, ha le-föl mozgatja a karjait (miközben továbbra is a „kantárt markolja”).



3. *variáció*: ez a V-pozíció módosított változata, s ebben a pozícióban változtatjuk a lábakat, amitől hol az egyik, hol a másik farpofára érkezünk landoláskor. Először az egyik lábát kinyújtva - hogy majdnem párhuzamos legyen a talajjal - és a másik lábát a mellkashoz behúzva rugózunk. Majd miközben a behúzott lábunkat kinyújtjuk, a másikat húzzuk be; ezt a két mozdulatsort váltogassuk. A gyakorlat nehézségi fokát növelhetjük azzal, ha először a teljes hasunkat megfeszítve behúzzuk mindkét lábunkat a mellkasunk elé, majd mindkét lábunkat kinyújtjuk, s így térünk vissza a V-pozícióhoz.

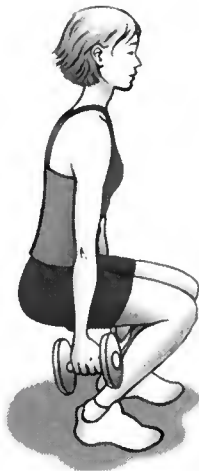


SÚLYZÓS GYAKORLATOK

Ha már súlyozott valaha, akkor ezek a mozdulatok (ha nem is a technika) ismerősek lesznek önnek. De csak egyetlen egy sorozatot és ismétlést kell megcsinálnia minden egyes gyakorlatból. Bizony: mindenből csak egyet. Ez a leghatásosabb és leghatékonyabb izomépítő technika, ami a rendelkezésünkre áll. Nagyon egyszerű - még annak sem okoz gondot, aki soha nem tartott a kezében súlyzót. De higgye el nekem, ha mondom: mégsem olyan könnyű végrehajtani!

Akkora súllyal végezze ezeket a gyakorlatokat, amikkel 15-30 másodpercig meg tudja tartani azt a pozíciót, amiben legjobban feszülnek az izmai. Ha nem tudja kitartani ezt a pozíciót 15 másodpercig, akkor kevesebb súllyal csinálja. Ha tovább tudja tartani, mint 30 másodperc, akkor viszont növelnie kell a súly nagyságát. Nincs szükség nagyon nagy súlyzókra. Én például 10 kilót tartok mindkét kezemben, amikor a karomat dolgoztatom. De azt tapasztalni fogja, hogy a különböző gyakorlatokhoz nagy valószínűséggel különböző méretű súlyzók kellene majd.

Minden egyes gyakorlat után vegyen egy mély lélegzetet az orrán keresztül, és fújja ki a száján. Majd 15 másodpercig lazán rugózzon a gumiasztalon, hogy megszabaduljon a savaktól, amik a megfeszülő izmokban keletkeztek.

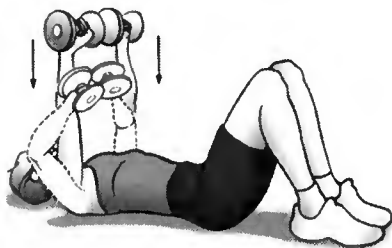


Guggolás súlyzókkal. Ez a gyakorlat a combokat dolgoztatja meg. Álljon vállszélességnél kicsit nagyobb terpeszbe, enyhén kifelé forduló lábfejjel. Mindkét kezében tartson egy-egy súlyzót, a karjait engedje le az oldala mellett, és a tenyere a combja felé forduljon. Hajlítsa be a térdét egészen addig, amíg a combja nem lesz párhuzamos a padlóval. A háta legyen egyenes, és emelje fel a fejét. Tartsa meg ezt a pozíciót, majd szép lassan, kontrollálva a mozgását, térjen vissza a kiindulási pozícióba.

Hátralépés. Ez a gyakorlat a combja hátsó részét dolgoztatja meg. Álljon csípőszélességű terpeszbe, a karjait engedje le maga mellé, s mindkét kezében legyen egy-egy súlyzó. Lépjen egyet hátra, és mindkét térdét hajlítsa be. Ereszkedjen le így (a hátát egyenesen tartva), míg az elől lévő combja párhuzamos nem lesz a padlóval, a hátsó combja pedig függőleges. Tartsa a pozíciót, majd lassan emelkedjen fel, és lépjen vissza a másik lába mellé.



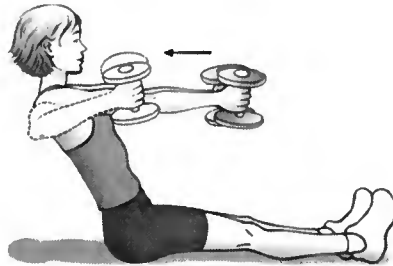
Fekvenyomás. Ez a gyakorlat a hátát dolgoztatja meg. Feküdjön a hátára a padlón, vagy ha van a közelben, akkor egy fekvenyomó padon. Mindkét kezében legyen egy-egy súlyzó (de egy kétkezes súlyzóval is végezheti a gyakorlatot). A kiindulási pont: tartsa a karjait a plafon felé kinyújtva; a kezei vállszélességnél kicsit közelebb legyenek egymáshoz. Nagyon óvatosan engedje le a súlyokat a mellkasa felső része felé, közben a könyökeit kifelé állva hajlítsa be. Rövid ideig tartson szünetet, majd kezdje kinyújtani



a karjait addig a pontig, ahol a legjobban feszülnek az izmai. Ez körülbelül félúton lesz a teljesen kinyújtott karhoz képest, de még mindig be lesznek hajtva a könyökei. Ezen a ponton tartsa meg a pozícióját. Majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe - azaz nyújtsa ki a karját.

Evezés súlyzókkal. Ez a gyakorlat a hátát dolgoztatja meg. Üljön le a földre, dőljön hátra 45 fokos szögben, a lábai legyenek maga előtt kinyújtva, vagy térdben hajlítsa be őket, és a talpa érje a földet. Mindkét kezében legyen egy-egy súlyzó. Vállmagasságban nyújtsa ki maga elé a karját, s tartsa párhuzamosan a padlóval. A tenyerei nézhetnek egymás felé, vagy a padló irányába.

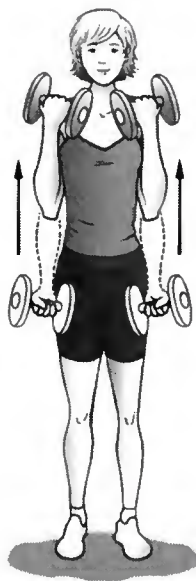
Evező mozdulattal húzza a súlyzókat a mellkasa felé, és tartsa meg ezt a pozíciót. Óvatosan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.



Oldalemelés. Ez a gyakorlat a vállakat dolgoztatja meg. Álljon egyenesen, zárt lábakkal. Mindkét kezében legyen egy-egy súlyzó, s tartsa karjait az oldala mellett. Tenyere forduljon a combja felé. Emelje fel oldalra a karjait, míg párhuzamosak nem lesznek a padlóval. A könyökét enyhén hajlítsa be. Tartsa meg ezt a pozíciót, majd lassan, kontrollálva a mozdulatot, eresse le a karjait a kiindulási helyzetbe.



Karhajlítás. Ez a gyakorlat a bicepszeket dolgoztatja meg. Álljon csípőszélességű terpeszbe, s legyen egy-egy súlyzó mindkét kezében. Karjait engedje le maga előtt, a tenyerei forduljanak kifelé (ne a test felé). A könyökeit a testéhez szorítva hajtsa be a karjait, és emelje a súlyzókat fölfelé, mellmagasságig. De a karját mindenféle rángatás, lendítés nélkül indítsa el; ennek egyenletes és folyamatos mozgásnak kell lennie. A mozdulatsor végén tartson egy rövid szünetet, majd óvatosan engedje le a karját, amíg el nem éri azt a pontot, ahol a legnehezebb megtartani, s ezt tartsa meg. A kar- és mellizmainak feszülnie kell. Majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióhoz.





Tricepsznyújtás. Ez a gyakorlat a tricepszeket dolgoztatja meg. Álljon kis terpeszbe, és dőljön egy kissé előre. A háta maradjon egyenes, karjait pedig nyújtsa ki az oldala mellett, mindkét kezében egy-egy súlyzóval. A tenyere hátrafelé mutasson; vagy egy kissé más hatás kedvéért, a combja felé is mutathat. Továbbra is nyújtott tartással, emelje a karjait magamögé. Emelje olyan magasra, amennyire csak bírja. Tartsa meg a súlyzókat a legmagasabb ponton, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.

Lábujjhegyre állás. Ez a gyakorlat a vádlikat dolgoztatja meg. Álljon csípőszélességű terpeszbe, a karjait kinyújtva engedje le maga mellett, s mindkét kezében legyen egy-egy súlyzó. Emelkedjen lábujjhegyre, amilyen magasra csak tud. Tartsa meg ezt a pozíciót, majd lassan ereszkedjen vissza a földre.



A pH CSODA EDZÉSTERV

A pH Csoda életmód program Edzésterv két, kissé eltérő részből áll, amelyeket felváltva használhat.

1. 15 percet fog dolgozni a gumiasztalon minden áldott nap, de minimum hetente ötször.
2. Hetente három alkalommal (de nem egymást követő napokon) kiegészíti ezt 8 súlyos gyakorlattal.

Vasárnap pedig pihen. A testnek erre is szüksége van!

Bemelegítés. Minden edzést bemelegítéssel kezdjen!

- 2 percen át végezze a **laza rugózást**, amivel élénkíti a vér áramlását, és felkészíti a testét a rá váró feladatokra.
- A **kilépés** és az **oldalra lépegetés** is jól használható bemelegítésre.

LÉGZÉS

Ha akarja, ezt a légzőgyakorlatot is használhatja a bemelegítés során, hogy gyorsítsa a teste lúgosítását: kezdő pozícióként álljon egyenesen, a karjait engedje le az oldala mellett. Majd emelje fel a karjait a tenyereit kifelé tartva, hogy amikor a feje fölé érnek, akkor összeérjenek. Közben vegyen egy mély lélegzetet: amíg a karjai vállmagasságba nem érnek, az orrán át, onnantól kezdve a száján át folytassa. Közben éreznie kell, ahogyan a tüdeje megtelik oxigénnel. Majd lassan fújja ki a levegőt a száján át, miközben karjait ugyanilyen lassan visszaengedi az oldalához. De még a kifújás előtt (amikor még a feje fölött tartja a karját) próbálja meg 4 másodpercig benntartani a levegőt. Ha a száján át fújja ki a levegőt, az elnyújtja a kilégzés folyamatát, és így azt a levegőt is ki tudja engedni, ami általában a felszínes, odafigyelés nélküli légzés után bent marad - amiben több a savas szén-dioxid -, és azt jó, oxigénnel teli, lúgosító levegővel helyettesítheti.

A légzőgyakorlatot a trambulínon és a talajon egyaránt végezheti (de ha rugózna is közben, az is csak bemelegítésnek számítana). Azt javaslom, naponta 10-15 alkalommal mindenképpen végezze el ezt a gyakorlatot. Elindít egy folyamatot, ami a test minden részéhez oxigént juttat el - de leginkább az agyhoz -, ezzel javítva a gondolkodást, és elősegítve a légzését és a fogyást!

Nyújtás. A következő fázis a 2 perces nyújtás, vállszélességű terpeszállásban végzett laza rugózás közben.

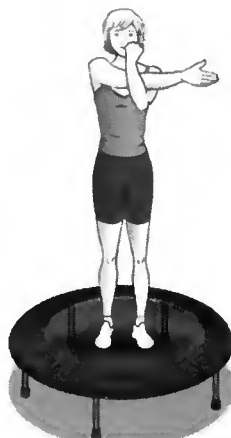
- Az első nyújtógyakorlathoz emelje mindkét karját a magasba, amennyire csak tudja. Felváltva hajoljon balra, majd jobbra, miközben 25-ször rugózik.



- Második nyújtó gyakorlat: nyúljon fel jobb karral a füle mellett, majd könyékben hajlítsa be, hogy a kézfeje a nyaka mögé kerüljön. Bal kezével finoman húzza a jobb felkarját, hogy a feje mögé kerüljön. Tartsa ezt a pozíciót 5 másodpercig, vagy 3 rugózásig, majd váltsa a karjait.



A harmadik nyújtó gyakorlathoz nyújtsa ki a jobb karját a mellkasa előtt, és bal kezével finoman húzza a jobb felkarját maga felé. Tartsa ezt a pozíciót 5 másodpercig, vagy körülbelül 3 rugózásig. Ugyanezt a gyakorlatot hajtsa végre a másik karjával is. Még erősebb a hatás, ha felváltva rúg a lábaival előre és/vagy hátra.



Az **ugrálás karemeléssel**, a **térdhajlítás**, a **kilépés**, az **oldalra lépegetés** és a **felhúzás** is része lehet a 2 perces nyújtó szakasznak.

Súlyozás. Azokon a napokon, amikor (a fentebb leírt módon) a súlyzós gyakorlatok is sorra kerülnek, a nyújtás után végezzük őket. Csinálhatjuk a gumiasztalon, vagy simán a talajon is, de fontos, hogy mindegyik után 15 másodperc laza rugózás következzen.

Gumiasztalon ugrálás. Mindennap (de minimum heti 5 alkalommal) csinálja végig a könyvben leírt gyakorlatokat. Ezeket két csoportba oszthatjuk: először jön a szív- és érrendszer kondicionálása, majd az izometrikus gyakorlatok révén különböző meghatározott izomcsoportok átmozgatása.

1. 5 percet kell eltöltenie az olyan aerob gyakorlatokkal, mint a helyben futás vagy gyaloglás, és/vagy a **magasugrás**, a **sprintelés térdemeléssel** és az **ugrálás karemeléssel**.

Kocogjon vagy fusson helyben legalább 200 rugózásnyit. Ami ideje ezek után megmarad az 5 percből, azt töltsse ki más gyakorlatokkal. Mindegyiket kezdje 25 rugózásnyival, majd innen építse fel később 100-ra. Az izometrikus gyakorlatok esetében is 25 rugózást végezzen, mielőtt továbblépne a következőre. Miután ez már könnyen megy, akkor növelje 50-re, később 70-re, végül 100-ra az egy gyakorlatra szánt rugózások számát. Próbálja meg hetente növelni a sorozatok hosszát; így 4 hét múlva már 100 rugózást tud csinálni mindegyik gyakorlatból. Bár más tempóban is haladhat, ha önnek az úgy kényelmesebb. Az is rendben van, ha bizonyos gyakorlatok esetében hamarabb tud előrelépést elérni, mint a többinél. Mindaddig, amíg megvan a napi 15 perc gumiasztalon ugrálás, addig ez az ön javát szolgálja.

2. A következő 5 percben dolgoztassa meg a teste különböző részeit, vagy az összes alább felsorolt gyakorlatot használva, vagy kiválogatva közülük a kedvenceit:

- Térdemelés előre
- Térdérintés
- Térdérintés könyökkel
- Sarokérintés
- Térdhajlítás

- Tricepszhajlítás
- Felhúzás
- Ellentétes irányú fél forgás
- Szlalom
- Hasizomerősítő gyakorlatok (ezek legyenek az utolsók)

Ha nem fér bele az összes gyakorlat az edzésre szánt idejébe, és nem akar tovább edzeni, akkor válassza ki azokat, amelyek azokat a testrészeket dolgoztatják meg, amelyekre az ön esetében a leginkább szükség van. Vagy csinálja azokat, amelyeket a legjobban élvezi! De a hasizomerősítő gyakorlatokat semmiképpen ne hagyja ki: mindegyik változatra szánjon legalább 25-25 rugózást.

Levezetés. Az edzés utolsó fázisa a levezetés. Ez egypercnyi laza rugózást jelent, ami alatt - ha úgy gondolja - ismét elvégezheti a mély légzőgyakorlatot.

A pH CSODA PROGRAM EDZÉSTERVE RÖVIDEN

- Bemelegítés: 2 perc
 - Nyújtás: 2 perc
 - Súlyozás: 4 perc (heti 3 alkalommal)
 - Aerob/kardio ugrálás: 5 perc
 - Izometrikus ugrálás: 5 perc, a végén a minimum 25 rugózásnyi hasizomerősítés
 - Levezetés: 1 perc
-

A PROGRAM NEHÉZSÉGÉNEK FOKOZÁSA

Amikor már elsajátította a pH Csoda alapszintű edzésprogramot, néhány egyszerű módszerrel fokozhatja annak intenzitását. Ezek természetesen nem kötelezőek; az alapszintű program elég ahhoz, hogy megtartsa az egészséges súlyát. De vannak, akik bizonyos izomcsoportokat szeretnének még tovább fejleszteni, esetleg kedvelik a kihívást, vagy csak szeretik a változatosságot; ők a következő lehetőségek közül válogathatnak.

Súlyzók használata a gumiasztalon. Kézi vagy bokasúlyok segítségével növelheti az ellenállást a gumiasztalon végzett edzés bármely eleménél. Amikor valaki ugrálás közben visszaér a matracra, ezen a ponton a gravitáció másfélszeresére növeli a súlyt. Ezáltal az ugrálás közben végzett gyakorlatok hatékonyan, így gyorsan fejlesztik az izmok erejét és méretét. Kis súlyokat kell használni. Kezdetben félkilósakat (ha tud és akar súlyzóval dolgozni), majd jöhet az egykilós, esetleg másfél kilós súlyzó. Arra is ügyeljen, hogy míg az egyik gyakorlathoz hatásosabb a nagyobb súly, addig a többinél még mindig érdemes kisebbet használni. Én általában másfél kilót használok, de a karlendítéses ugráláshoz csak félkilós súlyzókat. Ha úgy dönt, hogy elkezdi használni a súlyzókat a gumiasztalon, akkor azt javaslom, hogy 25 rugózással kezdje, majd 25-ösével emelje az adagot, amíg el nem éri a 100 rugózást egy-egy gyakorlatnál. Ha növelni szeretné a súlyt, azt is így, lépcsőzetesen tegye, és csak azután, hogy a kisebb súlyzóval már elérte, és kényelmesen végre is tudja hajtani a 100 rugózást.

De azt is megteheti, hogy a nyolc súlyzós gyakorlatot is a gumiasztalon végzi, miközben lazán rugózik. Erre a célra a szokásos kézi súlyzókat használja. Viszont ha a szokásos gumiasztal gyakorlatokat rendszeresen kis súlyokkal végzi el, akkor a külön súlyzós gyakorlatokat akár el is hagyhatja, és így mindennap végezhet 15 perc alatt.

Plyometrikus ugrálás. Ez azt jelenti, hogy az intenzitást a sebesség fokozásával növeljük. Azaz: akármit is csinált eddig, ugyanazt csinálja most is - csak gyorsabban! Ez fejleszti a koordinációt és a gyorsaságot, ami viszont csökkenti a sérülés kockázatát. Ráadásul az edzés aerob hatását is megnö-

veli. Eleinte csak egy vagy két mozgásformát gyorsítson fel, s ezeket tanulja meg biztonsággal végrehajtani, mielőtt továbblépne. Egyesével haladjon. S kezdetben annak az egy-két gyakorlatnak is elég, ha csak egy részét hajtja végre gyorsan. Haladjon fokozatosan, míg a teljes gyakorlatot nem képes fokozott tempóval végrehajtani.

Ryan

Nagyon elégedetlen voltam a kinézetemmel, ezért úgy döntöttem, hogy részt veszek az egyik sikerkönyvön alapuló fitness- és fogyókúriverse-nyen. Teljesen elköteleztem magam mellette, mégsem jártam sikerrel. Ezután áttértem a pH Csoda programra, és mindössze 12 hét alatt leadtam 15 kiló zsírt, viszont felszedtem 5 kiló izmot! Visszaszálltam a fitnessversenybe, és legyőztem az előző évi nyertest. Holott nem ettem csirkét, húst, nem ittam proteinturmixot, és az izomzatomat vérből építettem, míg a véretem zöld ételekkel és italokkal.

BIZTONSÁGOS EDZÉS

Ami a biztonságos, hatékony és hatásos edzést illeti, a legfontosabb tanácsomat már olvashatta: úgy végezze a gyakorlatokat, hogy azok lúgosítsák a testét, és ne savasítsák. De ezenkívül is érdemes megfontolni néhány további gondolatot, ha szeretné a testedzést úgy beépíteni az életébe, hogy az valóban a hasznára legyen.

- Folyamatosan hidratáljon. Edzés közben még több vízre (vagy zöld italra) van szüksége.
- Lassan kezdjen, és fokozatosan érje el, hogy a teljes programot végre tudja hajtani. Ez különösen akkor fontos, ha az elmúlt időszakban nem volt aktív, vagy ha ez a fajta testmozgás nagyon eltér az eddig megszokottól. Kezdjen kisebb súlyokkal, és fokozatosan növelje őket. Kezdjen kisebb ismétlési számmal, és később növelje azt. Kezdjen laza

rugózással, és csak később építse be az edzéstervébe a bonyolultabb ugrásokat. Vagy ugráljon rövidebb ideig a gumiasztalon, és fokozatosan érje el a 15 percet.

- Amikor egy új és bonyolult gyakorlatot kezd megtanulni, használja a biztonsági rudat. Főleg akkor, ha az adott gyakorlat közben a lábának a testtől távol kell kerülniük. Ahogyan nő az ereje, fejlődik az egyensúlyérzéke, egyre kevésbé lesz szüksége a biztonsági rúdra.
- Ne legyen könnyörtelen magával! A több nem mindig jobb.
- Ha nagyon beteg, ne eddzen! Néha a testnek nagyobb szüksége van a pihenésre, mint a testgyakorlásra. De ha már érzi, hogy kezd visszatérni az ereje, akkor próbálja meg folytatni a rendszeres edzést. Még akkor is, ha ehhez átmenetileg módosítania kell a programját.
- Konzultáljon a házi orvosával, mielőtt ezt a programot - vagy bármely más edzést - bevezeti az életébe.

IZZADJON TÖBBET, NYOMJON KEVESEBBET!

Ha mérsékelt tempóban edz, és nem izzad eleget, vagy egyáltalán nem is izzad, akkor a következő eszközökkel elérheti, hogy a savak mégis távozzanak a testéből:

- Mindenképpen igyon annyi vizet, amennyire az 5. fejezetben leírtak alapján önnek szüksége van. Ha kell, fokozatosan érje el ezt a mennyiséget.
- Igyon meg legalább 1 liter zöld italt fél órával az edzés megkezdése előtt.
- Eddzen gyakrabban, vagy hosszabb ideig. 15 perc helyett 30 percen át, vagy naponta kétszer menjen végig a 15 perces programon. De az általános szabály, hogy a több alkalom jobb, mint a hosszabb edzések.
- Ha nem tud mozogni, akkor is tud izzadni: üljön be 30 percre 60 fokos száraz, infrasaunába. A zöld italról ne feledkezzen meg! Ez a fajta szauna a legjobb passzív gyakorlat. Fokozza a vérkeringést, megindítja a nyirok áramlását, és felpörgeti a szívet... éppen úgy, mintha mozogna. És izzadni fog!

- A száraz keféss masszázss felnyitja a pórusokat. Ezt akár a zuhany alatt is megteheti, miután végzett az edzéssel.
- Vegyen Epsom sóss (keserűsós) fürdőtt, ami felnyitja a pórusokat, és kivonja a savas mérgeket.
- Hetente kétszer vegyen nyirokmasszázst, hogy a nyirokrendszeren át szabaduljon meg a savaktól.

Amikor ezt a programot összeállítottam, nemcsak az volt a célom, hogy hatékony legyen, de az is, hogy ön legalább annyira élvezze, mint én magam. Ha ez utóbbit nem értem volna el, válasszon olyan edzésformát, ami jobban megfelel az érdeklődésének; az edzés csak akkor használ, ha csinálják! Ennek a programnak megvan az az előnye, hogy azonnal látszik az eredmény; ha látja a testén, hogy egyre erősebb, az remekül motivál. Ráadásul a savakkal együtt a fölösleges kilóktól is megszabadulhat, ha ezeket a gyakorlatokat *helyesen* csinálja - és ehhez nem kell több, mint napi 15 perc!

Hét lépés az ideális testsúly eléréséhez

*A tudás megszerzése felé vezető úton az első lépés az,
hogy felismerjük tudatlanságunkat.*

LORD DÁVID CECIL

A testnek 3-4 hónap kell ahhoz, hogy teljesen lecserélje a vérsajtjeit. Ez azt jelenti, hogy 3-4 havonta teljesen új vérsajtjeink lesznek. Ebből következően 12 hét bőven elég ahhoz, hogy a vér nagy része lecserélődjön teljesen egészséges sejtekre. Az egészséges vér egészséges testet eredményez - az egészséges testnek pedig nincsen szüksége fölösleges kilókra. Fogjon le egészségesen a pH Csoda életmód program segítségével, s nemcsak a súlya fog változni, de az élete is. Mindörökre. Szó szerint és átvitt értelemben egyaránt: más ember lesz három hónap múlva.

Tízezrek - férfiak, nők és gyerekek - alkalmazták már sikerrel a lúgosító életmódot, hogy lefogyjanak, s egészségesek és erősek legyenek. De ahhoz, hogy ön is értse, milyen mély változásokat tud létrehozni, saját magának is meg kell tapasztalnia a különbséget abban, ahogy érzi magát, ahogy gondolkodik, és ahogy cselekszik.

Lesznek, akik azonnal belevetik magukat, mindent végigcsinálnak, és azonnali eredményeket tapasztalnak. Ha ön ezt a megközelítési módot érzi megfelelőnek - és ez teljesen az egyéntől függő -, akkor azt javaslom, vágjon bele! A legtöbben azonban könnyebben viselik a lassabb átállást. Ha ön az utóbbi kategóriába tartozik, akkor azt javaslom, szép lassan, fokozatosan csinálja végig a következő hat pontot, hogy amikor elérkezik a hetedikhez - ami tulajdonképpen a 12 hetes program első lépése - már 100 százalékgig

készen álljon a teljes program bevezetésére. Ez a hozzáállás az esetek 100 százalékában meghozza a gyümölcsét, még hozzá 100 százalékosan tartós eredményeket. Az élete ugyanúgy meg fog változni, mint azoké, akik először cselekednek, és csak utána kérdeznek. De ez a változás sokkal természetesebbnek fog tűnni - s a változás tartós marad. Egy életre szól.

Tehát ez a fejezet megmutatja, hogyan illessze össze a rengeteg apró részt, amikkel a könyv során már megismerkedett: a teste hidratálását, a helyes étkezést, a megfelelő testedzést, az étrendkiegészítőket és az érzelmi, szellemi, illetve fiziológiai (testi-lelki) megtisztulást. Ezek után már valóban készen áll a startra. A hetedik lépés első része egy léböjt, ami egyfajta híd a teljes pH Csoda életmód program felé. Megkezdődik a kalandos út, aminek a végén rátalál új, karcsú, egészséges és energikus önmagára.

1. LÉPÉS: HIDRATÁLÁS

Az ön első lépése az ideális testsúlya elérése felé - mindazért, amit már az 5. fejezetben leírtam - a test teljes hidratálása. Ez a lépés ennyire egyszerű: igyon vizet! Természetesen jó vizet. Lúgos vizet (aminek a pH-értéke minimum 9,5). Ha nincs hozzá megfelelő víztisztító készüléke, akkor vásároljon desztillált vizet, és ehhez adjon szódabikarbónát, nátrium-kloridot vagy nátrium-szilikátot, az 5. fejezetben leírtak szerint.

El kell határoznia, hogy tényleg megissza azt a mennyiséget, amire a testének az egészsége és az egészséges testsúlya visszanyeréséhez szüksége van. Éppen ezért most rögtön szánjon rá egy percet, hogy kiszámolja, pontosan mennyi vizet kellene meginnia, és tervezze meg, hogyan fogja ezt elérni. Ennek a résznek a végén talál egy táblázatot, ami segít ebben.

A testsúlyának megfelelően, 15 kilónként kell legalább 1 liter vizet meginnia minden áldott nap. Tehát annak, aki 105 kilót nyom, 7 litert; aki 75 kilót, annak 5-öt; és így tovább. Írja be az üres helyre, amit ennek a résznek a végén talál, hogy *önnek* hány liter lúgos vízre van szüksége naponta.

ii. FEJEZET

Állapítsa meg, hogy most mennyit iszik naponta. Csak a lúgos vizet számolja bele - az üdítőt, a gyümölcslevet, a kávé, vagy bármely más édesített, koffeines, szénsavas folyadékot ne. Írja be ezt a megfelelő üres helyre a 193. oldalon. Most számolja ki, hogy mennyivel kellene *többet* innia ahhoz, hogy elérje a kívánt mennyiséget, és ezt is jegyezze fel.

Fokozatosan, lépésről lépésre haladjon. Azt javaslom, mindennap igyon annival többet, hogy körülbelül egy hét alatt érje el a kitűzött célt. Ossza el héttel azt a mennyiséget, amennyivel többet kellene innia, és így megkapja, hogy naponta mennyivel kell növelnie az adagját. Így rögtön határidőket is kijelöl a maga számára. És most érje el, hogy mindez meg is történjen. Először is írja be a táblázatba. De ha kell, ragassza fel a tükörrre is, vagy hordja magával, hogy amikor csak kell, átnézhesse. *És hajtsa végre!*

Például, ha ön 90 kilót nyom, akkor önnek legalább 6 liter elektronokban gazdag lúgos vizet kellene meginnia mindennap. Ha mondjuk már eddig is megivott 2,5 litert (ami egy átlag amerikaihoz képest eleve szép teljesítmény), akkor 3,5 literrel kell megnövelnie a napi adagját. Ezt ossza el héttel, s megvan az eredmény: naponta fél liter egy héten át. Holnap igyon 3 litert, holnapután 3,5-t, azután 4-et, és így tovább. Az ön táblázata pedig így nézne ki:

	Hozzáadandó vízmennyiség (liter)	Napi célkitűzés (liter)
1. nap	0,5	3,0
2. nap	0,5	3,5
3. nap	0,5	4,0
4. nap	0,5	4,5
5. nap	0,5	5,0
6. nap	0,5	5,5
7. nap	0,5	6,0

Ha az a mennyiség, amivel naponta kell növelnie az adagját, túl soknak tűnik, akkor adhat magának más határidőt, például 10 napot, vagy két hetet, vagy amennyit úgy érez, hogy teljesíteni tud. Lehet, hogy így az eredmények nem fognak olyan gyorsan jönni, de ne feledjük, hogy amin most dolgozunk, az egy életre szól. Ha rászánjuk az időt, hogy kényelmesen tudjuk végigcsi-

nálni, az megnöveli a valószínűségét annak, hogy kitartunk mellette, s így hosszú távon mindenképpen jól járunk. Természetesen a „fokozatosság” nem mindenkinek esik jól; ha ön is ilyen, akkor hajrá, igya meg a szükséges mennyiséget már ma! Ha a teste erre túl erősen reagálna, akkor csökkentse az adagját - ekkor bevezetheti a fokozatosság elvét.

Tisztában vagyok vele, hogy első látásra nagyon soknak tűnik ennyi víz. És már ez a lépés is nagy változást hoz sokak életében. Sokat segíthet, ha a vízbevitelt beépítik a napirendjükbe. Legalább az elején. Mondjuk, igyon meg 1 litert rögtön felkelés után; egy másik litert 10 órakor, egy harmadikat pedig az ebédnél. És így tovább, beosztva az egész napot, aminek a végén, mielőtt lefeküdne, lenne egy utolsó liter. (És még egyszer: hogy be is tudja tartani, írja le!) Mindig legyen önnél lúgos víz. Később majd megtapasztalja, hogy minél több vizet ad a testének, az annál többet kíván - és ön annál többet tud majd inni. Végül az egészből szokás lesz, és már nem is kell külön figyelnie rá. Egyszerűen sóvárogni fog a víz után.

Ha esetleg elér egy olyan pontra, ahol megáll a fogyása, pedig még nem érte el az ideális testsúlyát, akkor az első dolog, amit ellenőriznie kell, hogy mennyit ivott. Amikor a klienseim már nem kapnak olyan eredményeket, mint korábban, amikor elérnek egy szintet, ahonnan valahogy nem tudnak tovább lépni, akkor a legtöbb esetben arról van szó, hogy felhagytak azokkal a dolgokkal, amik a kezdeti sikereket okozták. A leggyakrabban elhanyagolt dolog a teljes hidratálás. Amikor újra annyi elektronban gazdag lúgos vizet isznak, amennyire a testüknek szüksége van, a kilók ismét elkezdenek leolvadni róluk. Tehát ez az első lépés, és ez az, amit elsőként kell ellenőrizni, ha esetleg letérne a helyes útról.

Mennyi vizet kell meginnom naponta (célkitűzés)? _____ liter.

Mennyi vizet iszom most naponta? _____ liter.

Mennyivel kellene több vizet innom naponta?

(vonja ki a második mennyiséget az elsőből) _____ literrel.

Mennyivel kellene naponta növelnem az elfogyasztott víz mennyiségét a következő hét folyamán?

(össza el az utolsó mennyiséget héttel) _____ literrel.

	Hozzáadandó vízmennyiség (liter)	Napi célkitűzés (liter)
1. nap		
2. nap		
3. nap		
4. nap		
5. nap		
6. nap		
7. nap		

2. LÉPÉS: HELYES ÉTKEZÉS

A második lépés az, hogy elkezd teljes értékű, feldolgozatlan organikus ételeket enni. Az étrendje fő elemeit a zöld zöldségek és az egészséges zsírok alkossák, ahogy azt a 6. és a 8. fejezetben olvashatta. Ha gondolja, ennél a lépésnél is alkalmazhatja a fokozatosság elvét, ami segíthet a testének hozzászokni az újszerű energiaforráshoz, és csökkentheti a kellemetlen tünetek megjelenésének esélyét, amelyek együtt járhatnak azzal, amikor a test kilöki magából a mérgező savakat. Persze azt is megteheti, hogy rögtön átalakítja a teljes étrendjét; de mindaz, amit a teljes hidrátalas elérésével kapcsolatban leírtam, itt is érvényes.

Azok számára, akik csak lépésenként változtatnak, ezt az időszakot úgy hívom, hogy „átmenet”. Az átmenet időszakát *A pH Csoda* című könyvrészletesen is leírja. Egy teljes fejezet szól róla, amely 12 önálló lépést javasol arra, hogy miként iktassuk ki a savasító ételeket az étrendünkéből. Ezek röviden a következők:

- Gondolja át a reggelijét, és dobjon ki mindent, ami savasít: a gabonapelyheket, a tojást, a pékárut, a tejtermékeket, a gyümölcslevet, a kávé, és helyettesítse őket ugyanolyan lúgos ételekkel, amilyeneket a nap bármely más szakában enne. Persze főleg zöldséggel.
- Minden étkezés során a tányérja kétharmad részére zöldségeket tegyen.
- Növelje azon ételek mennyiségét, amiket nyersen eszik.

- Fokozatosan hagyjon el minden cukros desszertet.
- Hagyja el a húsokat.
- Ne egyen több tejterméket.
- Hagyja el az élesztőt.
- Hagyja el a fehér lisztet.
- Álljon át a fehér rizsről barnára.
- Kerülje a hozzáadott cukrot.
- Csak alacsony cukortartalmú gyümölcsöket egyen.
- Ellenőrizze az ételízesítőit.

Amikor ezeket a tanácsokat átgondolja, s elkezd konkrét lépéseket tervezni, egy pillanatra úgy érezheti, hogy az egész program másról sem szól, mint arról, hogy mit ne egyen. De ha végiggondolja, amit a 8. fejezetben olvasott, és átnézi a 12. fejezetben található recepteket is, rögtön látni fogja, hogy rengeteg alternatívát találhat az egészséges lúgos ételek között, amikkel kiválthatja mindazt, amit most el kell hagynia. Vannak ételek, amikből az átállás ideje alatt többet is ehet... ilyen a tofu, a gabona, a zöldség-fasírt vagy a főtt ételek - de a későbbiek folyamán ezeket is el kellene hagyni, vagy legalábbis csökkenteni az arányukat, amíg a teste teljesen lúgossá nem válik.

Pam

Amikor először hallottam a pH Csoda programról egy igazán megbízható barátomtól, rögtön úgy találtam, hogy az egész nagyon ésszerű. De biztos voltam benne, hogy én sosem leszek képes lemondani a kávéról, a vörös húsokról és a sörről. Nos, elég nagy meglepetés ért!

Még jó pár hónapnak el kellett telnie ahhoz, hogy úgy döntsek, kezembe veszem az irányítást, és teszek valamit az egészségemért. Nagyon sok apróság zavart, amik külön-külön nem számítottak veszélyesnek, de a kombinációjuk nagyon komoly gondot okozott nekem. Először is ott volt az alvászavarom; azután a karikák és a táskák a szemem alatt; az ízületi fájdalmak a hüvelykujjaimban, a bal lábamban és a térdemben; herpesz;

menstruációs görcsök; és ADD (figyelemzavaros rendellenesség), amire Ritalint kellett szednem. Elegendem volt már, úgyhogy eldöntöttem: adok egy esélyt a pH Csoda programnak. Lépésről lépésre, apró változtatások sorával átalakítottam az étrendemet. Meggyőződésem, hogy a kis változtatások sokkal kevésbé traumatikusak, ezért nagyobb a valószínűsége, hogy hosszú távon is megmaradnak. A kenyeret lecseréltem tortillával, a mogyoróvaját mandulavajjal, a nasit nyers mandulával. Teljesen elhagytam a tejtermékeket. Az avokádó - amit amúgy is szeretek - lett a diétám legfontosabb eleme.

Amikor ezeket az apró változtatásokat bevezettem, elkezdtem kicsit máshogy érezni magam. Jobban éreztem magam, s ezért könnyebb volt a következő változtatás: lecseréltem a vörös húsokat fehér hússal, és elkezdtem naponta 3 liter zöld italt inni. Már az első 2 liter után (rögtön az első napon!) azt éreztem, hogy a testem követeli a zöldséget. Tudta, hogy mi a jó neki. Három napon belül döbbenetesen vettem észre, hogy a kávé már túl keserű nekem. A szokásos kancsónyi erős kávé helyett már elég volt egy fél bögrével innom, de pár hét múlva már azt is elhagytam.

Immár egy éve iszom a zöld italt, és remekül érzem magam. Az egészségügyi problémáim szinte mind eltűntek, s ami megmaradt, az is rengeteget javult. Nyugodtan át tudom aludni az éjszakákat, s egyáltalán nem hiányzik a Ritalin, amit már nem szedek. Már önmagában az is megérte az erőfeszítést, hogy nincs többé herpeszem! Mivel látták rajtam a pozitív változást, ma már a férjem és a két fiam (egyikük 6, másikuk 8 éves) is issza a zöld italt, és szép lassan térnek át a lúgosító ételekre. Mindez annyira sokat jelent számomra, hogy majdnem elfelejtettem megemlíteni: leadtam 12,5 kg-ot!

3. LÉPÉS: TESTEDZÉS

A harmadik lépés arról szól, hogy elkezdjen megfelelő mennyiségben és megfelelő módon mozogni. Amint azt a 10. fejezet elolvasása után sejt-heti, én elég nagy rajongója vagyok a gumiasztalnak, de a célnak ugyanígy megfelel a gyaloglás, az úszás, a kerékpározás, a súlyzózás, vagy az olyan kombinált elemeket alkalmazó módszerek, mint amilyen a taposógép, vagy bármely más edzésprogram, ami segít megszabadulni a felesleges savaktól. De akármit válasszon is, úgy állítsa össze az edzéstervét, hogy minimum heti öt alkalommal legalább 15 percen át (és maximum 1 órát) dolgoztassa meg a testét - és izzadjon! Az aerob tevékenységeket egészítse ki heti három alkalommal (egy-egy nap kihagyásával) izomerősítő tréninggel. Kövesse a 10. fejezetben leírt programot.

Ismét segíthet, ha írásban dolgozza ki, mire is van szüksége a testének - azután kötelezze el magát a terv mellett. Először is soroljon fel legalább 5 olyan fizikai tevékenységet, amit szeret csinálni. Tegyen X-t azok mellé, amelyek beindítják a nyirokrendszert és megizzasztanak. Ezek közül karikázza be azokat, amelyeket az élete részeként rendszeresen fog majd csinálni. Ragaszkodjon ahhoz, amelyiket szenvedélyesen szereti, vagy kombinálja a lehetőségeket, ha a változatosságot kedveli. Végül az alábbi táblázatban - de még jobb, ha a naptárában teszi ezt meg - jelölje be minimum a következő 30 napra vonatkozóan, hogy pontosan hol, mikor, mit fog csinálni, és kivel. Tekintsen ezekre az időpontokra úgy, mint fontos találkozókra - önmagával. És mindegyik alkalomra szánjon legalább 15 percet (vagy annyit, amennyi ahhoz kell, hogy megizzadjon).

Öt kedvenc fizikai tevékenységem

Jó a nyirokrendszernek? Izzaszt?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ii. FEJEZET

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap

De mint minden új edzésprogram bevezetése előtt, konzultáljon a házi orvosával.

4. LÉPÉS: SZEDJEN ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐKET

Miután már elérte a szükséges mennyiségű folyadékbevitelt, és már az étrendjét is megfelelően átalakította, a következő teendő, hogy elkezdje szedni azokat az elektronokban gazdag étrendkiegészítőket, amikről a 9. fejezetben esett szó.

Azt javaslom, ezúttal is fokozatosan növelje a dózist, amíg el nem éri az önnek megfelelő adagot. Mindenből kezdjen napi egy-egy kapszulával, és fokozatosan növelje a mennyiséget, amíg el nem éri az ajánlott napi dózist. Ami a zöld italt illeti, kezdje negyedkanálnyi porral literenként, majd idővel - egyre többet és többet téve bele - érje el a literenkénti egy teáskanál mennyiséget. Ha ön nagyon el van savasodva, akkor eleinte ne is tegyen SuperGreenst minden liter vízbe. Némelyikbe csak pH cseppeket tegyen, s később növelje a zöld ital mennyiségét, míg végül el nem éri, hogy minden liter vízbe tehessen egy kanálnyi SuperGreenst.

A kapszulákat vagy étkezés közben, vagy a zöld itallal vegye be, legalább 6 alkalommal naponta. A folyékony kolloid kiegészítőket a nyelve alá cseppentse, étkezések vagy az ital elfogyasztása *előtt*.

Cindy

Hosszú-hosszú órákat dolgoztam egy informatikai rendszer felállításán, aminek eredményeként három év alatt sikerült felszednem 30 kg-ot. A következő két évben az időm és a pénzem java részét arra fordítottam, hogy megszabaduljak ettől a kolonctól. Rengeteg embertől kértem segítséget - orvosoktól, súlyfigyelőktől, profi trénerektől -, és rengeteg drága módszert kipróbáltam a siker legapróbb jele nélkül. Az energiaszintem hihetetlenül alacsony volt, a hormonjaim teljesen megbolondultak, és mentálisan se voltam a topon. És ekkor hallottam először a pH Csoda egészséges fogyókúrájáról. Már három hete voltam a programon, amikor végre fogyni kezdtem, de utána 15 kilótól szabadultam meg még a 12. hét letelte előtt. 5 hónap alatt összesen 35 kg-ot fogytam szimplán azzal, hogy lúgosán étkeztem, és szedtem az étrendkiegészítőket. Testedzésről szó sem volt. A kilók maguktól olvadtak le. Most egészséges vagyok, a hormonjaim visszaálltak a normális értékeikre, rengeteg energiám van, és a fejem is kitisztult - az emberek, akikkel összefutok, mind azt mondják, hogy legalább 10 évvel nézek ki fiatalabbnak! Mindaz, amit a program során megtapasztaltam, az egész életemet előrébb vitte - a fogyás csak bonusz volt ehhez képest.

5. LÉPÉS: BIZTOSÍTSA A MEGFELELŐ ÉRZELMI KÖZEGET

Most már tudja, mik azok a legfontosabb lépések, amiket meg kell tennie ahhoz, hogy gondoskodni tudjon a testéről. De még mindig nem áll teljesen készen erre a kalandra, ha nem tudja, hogyan gondoskodik a szívéről, az elméjéről, a lelkéről - amint arról a 7. fejezetben már szót ejtettünk. Meg kell szabadulnia a negatív gondolatoktól, érzelmektől és tettektől, amelyek ugyanúgy savasítanak, mint a cukor. Az egész életvitelének lúgosítania kell, nem csak az ételeinek és a testedzésének: fontosak a kapcsolatai, a spirituális és érzelmi élete is. Tisztázza az érzelmeit; foglalkozzon a szellemi dolgokkal is; lépjen kapcsolatba valódi önmagával. Az átalakulásnak nem csak a testben kell megtörténnie - hanem az ön teljes mivoltában.

Mike

Én nem azért kezdtem el ezt a programot, hogy lefogyjak. Dobos vagyok, de a teniszkönyököm, illetve a lábamban és a térdemben érzett fájdalmak már olyan komoly méreteket öltöttek, hogy nagyon úgy nézett ki, 40 évnyi dobolás után fel kell adnom



a karrierem. Persze kővér is voltam - sőt nagyon kővér: 212 kiló. Mégsem a fogyás volt a céloom; ez csak úgy megtörtént, miután a testem újra lúgos és egészséges lett. Az első 100 nap alatt 50 kilót fogytam. A de-

rékbségem 30 cm-rel lett kisebb. Alig töltöttem 72 órát a programon, amikor észrevettem, hogy mennyivel több energiám van; a teniszkönyököm és a térdfájdalmaim pedig teljesen elmúltak 2 hét alatt. Inkább éreztem magam 19 évesnek, mint 49-nek!

Ezek után tovább fogytam. Az öveimet egyre szorosabbra kellett húznom, a nadrágjaim pedig kezdtek lecsúszni rólam. Négy hónappal később újabb 42

kilóval nyomtam kevesebbet. Most 117 kiló vagyok. Majdnem feleakkora, mint eredetileg voltam. Nem hagyom abba a programot. Kíváncsi vagyok rá, milyen leszek akkor, amikor már egészségesebb nem is lehetek. Két dolgot biztosan tudok: (1) pár kilótól még meg kell szabadulnom; (2) ez az a program, amivel meg is tudok szabadulni tőlük. Amit most csinálok, az *működik*.

Engem is ledöbbsentett, hogy milyen sikeres ez a program. Még azt sem érzem, hogy különösebb akaraterőre lenne szükségem hozzá. Most is sokat eszem; ezen a téren nem igazán változtam. Csak éppen *jó* ételekkel, lúgosító ételekkel tömöm



magam. Igyekszem minél több zöldséget enni, s a legtöbbet nyersen: avokádót, brokkolit, paprikát, zellert, salátát, spenótot. Elhagytam a húst, a tojást, a tejtermékeket és (nem egészen, de már közel vagyok hozzá) a finomított cukrot. Néha eszem kekszet, de kenyeret soha. Az egyetlen dolog, amitől nehezen váltam meg, az a spagetti.

Minden nap megiszom legalább 5-7 liter zöld italt. Amikor letudtam az egyik litert, rögtön elkészítem a következőt. Semmi mást nem iszom, csak zöld italt. De használom a szójacsíra port és az agyagot is.

Pár hónap után elkezdtem az edzésprogramot is. (Bár ha azt az új gyári munkát is mozgásnak vesszük, amit pont akkor kezdtem el, mint a pH Csoda programot, akkor már korábban is volt testedzés - azalatt, míg leadtam az első 50 kilót.) A reggelt azzal kezdtem, hogy gyalogoltam egy mérföldet kemény, dimbes-dombos terepen, majd miután hazaértem, 10 percet töltöttem a gumiasztalon, végül föl-szedtem a lehullott ágakat és leveleket a pázsitról.

Kidolgoztam egy stratégiát arra, hogyan kérjem számon magamon a haladásum mind az egészségemre, mind a fogyásra vonatkozóan. Bevásárláskor mindig megtartom a blokkot, és kitézőm, hogy mindenki láthassa, miket vettem. Én azt eszem, amit én veszek magamnak. Úgyhogy tudatában vagyok annak: ha olyasmi kerül a kosaramba, amit nem szabadna ennem, az ott lesz a blokkon is. Némelyik blokkra nem is vagyok különösebben büszke. De legalább nem titkolom - mivel ez az igazság. S hiszem, hogy „az igazság szabadabbá tesz”! Azt is folyamatosan tudatosítom magamban, hogy ezt a folyamatot én irányítom, én vagyok a főnök.

Igyekszem minél kevesebb stresszes helyzetnek kitenni magam, és a lelki életemre úgy tekintek, mint ami elsődleges fontosságú. Amikor csak tehetem, tudatom a családommal, hogy mennyire szeretem őket. Beiratkoztam különböző önfejlesztő szemináriumokra, hogy tisztázzam, mit és hogyan is akarok magamban rendezni, hogy félelem nélkül élhessek, és megragadhassam az adódó lehetőségeket.

Ennek eredményeként most magabiztosabb vagyok, mentálisan tisztább, fizikailag pedig összeszedettebb és kitartóbb lettem. Egész életemben nem voltam ilyen egészséges, mint most. És még mindig fogyok, miközben tele vagyok energiával.

Mérje fel, hogyan áll mentálisan, érzelmileg és spirituálisán. Mint bármely más területen, ahol komoly eredményeket szeretne elérni, ezen a téren is meg kell terveznie, hogyan szeretne tovább haladni. Határozzon meg pontos célkitűzéseket és határidőket. A stratégia, amit a 7. fejezetben talál, segíteni fog önnek ebben. Ehhez a lépéshez kicsit nehezebb „akciótervet” ajánlani, mint a többihez, mivel ez borzasztóan nagy mértékben függ attól, hogy ön milyen úton jár. Itt határozottan nem lehet olyan tanácsot adni, ami mindenki számára megfelel.

A legjobb módszer, amivel eddig találkoztam, ha meditáció vagy imádság révén próbál meg az ember saját teljes - spirituális - önmagával békét kötni. Találjon egy csöndes, békés helyet - mégha ez csak az ön elméjében létezik is -, ahol arra figyelhet, amit az emberek szerte a világon, s végig a történelem során számos névvel illettek (lélek, szellem, Brahman, Buddha, Természet, Krisztus-tudat, kozmikus tudatosság, Én). Ebből megújult testi, szellemi és lelki energiát kaphat egy olyan élethez, ami tele van szeretettel és örömmel.

Ahhoz, hogy ezt a programot sikeresen tudja végigcsinálni, arra is szüksége lesz, hogy végiggondolja, mik a legelőnyösebb fizikai és érzelmi tulajdonságai. A program nem bonyolult, de mivel azok, akik körülveszik, nagyon más életet élnek, mint ettől kezdve ön, a dolog nem mindig lesz könnyű. Úgyhogy ássa elő mindazt, ami önben a legjobb. Néhány egyszerű trükköt is bevethet. De mindenképpen azzal kezdje, hogy összeírja a céljait, és figyelemmel követi a haladását. Kötelezze el magát a terve mellett. És kérje számon magán az eredményeket.

6. LÉPÉS: TŰZZÖN KI CÉLOKAT, ÉS ÍRJA LE ŐKET

A legjobb módja annak, hogy eljusson oda, ahová szeretne, az az, ha tudja, hogy éppen hol tart, és onnan hogyan lehet eljutni oda, ahova készül menni. Jelölje ki a célját: határozza meg, mennyit szeretne fogyni (vagy hány kilóra szeretne lefogyni), vagy milyen méretű ruhákat szeretne hordani. Az eredmények legjobb mérőeszközének én a testzsír-százalékot (BMI) tartom (lásd a 7. fejezetet). A következő táblázat egy térképként szolgál majd: megmutatja, épp hol tart. A segítségével követni tudja a haladását. De ne figyelje megszállottan a mérleget - az sosem segít. A legpontosabb mérőeszköz úgyis az lesz, hogyan érzi magát. Hetente egyszer vegye le a méreteit, és jegyezze fel őket a táblázatba. Válasszon ki egy konkrét időpontot: például a vasárnap estét vagy a szombat reggelt. Ami a legkényelmesebb önnek. Ekkor méredezzen meg, hogy hány kiló, s mérje meg a derekát, a fenekét, a csípőjét, a combjait, a mellkasát, a felkarjait és a nyakát is.

Méretem					
	Kezdetkor	1 hét után	2 hét után	3 hét után	4 hét után
Dátum					
Súly (kg)					
Derek (cm)					
Fenek					
Csípő					
Combok					
Mellkas					
Felkarok					
Nyak					

ii. FEJEZET

	5 hét után	6 hét után	7 hét után	8 hét után
Dátum				
Súly (kg)				
Derék (cm)				
Fenék				
Csípő				
Combok				
Mellkas				
Felkarok				
Nyak				

	9 hét után	10 hét után	11 hét után	12 hét után
Dátum				
Súly (kg)				
Derék (cm)				
Fenék				
Csípő				
Combok				
Mellkas				
Felkarok				
Nyak				

Javaslom, méresse meg a vérnyomását is, ahogy a koleszterinszintjét, a vére glükózsztintjét, a vére, vizelete és nyála pH-értékét, és a testzsír-százalékát is - egyszer a program megkezdése előtt, majd a 12. hét elteltével újra. Ha ezeket az értékeket ön rendszeresen szokta méretni - vagy bármely más értékeket, pl. a vércukorszintet vagy a pulzusszámot -, akkor azokat is jegyezze le a naplóba, amiről nemsokára szó lesz.

	Előtte	Utána
Vérnyomás		
Koleszterinszint		
A vér pH-értéke		
A reggeli vizelet pH-értéke		
A reggeli nyál pH-értéke		
A vér glükózsztintje		
Testzsír		

Vezessen naplót arról, hogy mi mindent tapasztalt a pH Csoda életmód program során. Ez segíthet önnek megfigyelni, hogy mi hozza önnek a legjobb eredményeket, és min kellene még dolgoznia, vagy hogy mely területeken kellene módosítania a hozzáállását. Abban is segít, hogy újra meg újra megerősítse az elhatározását - továbbá feketén-fehéren megmutatja, hogyan térül meg az erőfeszítése a nyilvánvaló (mint amilyen a leadott kilók vagy cm-ek száma) és a kevésbé megfogható (mint amilyen a jobb hangulat vagy a több energia) eredmények tekintetében. Most bemutatunk önnek egy mintát, de a könyv végén, a függelékek között talál egy kitöltetlen napló mintalapot is, amit lemásolhat, és rendszeresen használhat.

NAPLÓ

Dátum: január 1.

Hány órát aludtam: 7

Általános energiaszint: nem túl jó, és 15 h körül hirtelen tovább csökkent

Általános hangulat: tűrhető; volt egy kisebb vitám a főnökömmel

ii. FEJEZET

Napi egészségügyi értékek (nem kötelező): vér glükózsztint 110 volt 8 óra-
kor, és 95 volt 11 órakor; pulzus nyugalmi állapotban 85

Testmozgás: tánc zenére

Időtartam: 20 perc

Lúgos víz: _____ liter

Ebből hány liter volt zöld ital (SuperGreensszel és pH cseppekkel)? _____

Hány literben volt szójacsra por? _____

Étrendkiegészítők:

Omega-3 és omega-6 zsírsavak: 1 (500 mg) kapszula, naponta 6 alkalom-
mal, zöld itallal

L-Carnitin: 1 (200 mg) kapszula, naponta 6 alkalommal evés közben, vagy
zöld itallal

Garcinia cambogia vagy HCA/króm/tirozin: kombinált kapszula (500
mg), naponta 6 alkalommal evés közben, vagy zöld itallal

Agyag: 1 teáskanállal elkeverve egy deci langyos vízben, legalább 6 alka-
lommal naponta

Más: 4 alsó béltraktust tisztító kapszula (500 mg) 4 óránként

Ételek: (tipikus nap azok számára, akik nem a tisztító kúrát csinálják
éppen)

7 h: 1 liter zöld ital étrendkiegészítőkkal

8 h: AvoRado Kölyök szuper zöld turmix (257. oldal)

9 h: 1 liter zöld ital étrendkiegészítőkkal

10.30: egy nagy tál zöld gazpacho (hideg spanyol leves) (278. oldal)

Dél: 1 liter zöld ital étrendkiegészítőkkal

13 h: egy nagy adag zöld saláta egy kis tonhallal

14.30: 1 liter zöld ital étrendkiegészítőkkal

16 h: nagy marék áztatott mandula

17 h: 1 liter zöld ital étrendkiegészítőkkal

18 h: vegyes párolt zöldség (brokkoli, zeller és uborka) olívaolajjal és párolt
pohánkával

Érzelmek:

Jelentősebb érzelmek, illetve az, hogy ezek milyen kapcsolatban voltak azzal, amit evett vagy ivott:

Összeszólalkoztunk a főnökömmel. A zöld ital segített utána lenyugodni.

7. LÉPÉS: BELÜLRŐL INDULVA TISZTÍTSA MEG A TESTÉT

Na, *most* áll készen arra, hogy elindítsa a 12 hetet visszaszámláló óráját. Tekintsen erre az „utolsó” lépésre úgy, mint ami a valódi program kezdete, mivel ez a bizonyos kezdet nem más, mint egy 2-3 hetes tisztító kúra, illetve „lé lakoma”, amit mindjárt részletesebben is leírok. Ez alatt az idő alatt az ételek és a kiegészítők kicsit mások lesznek, mint a korábban leírtak, bár a hidrálás, a testedzés és az érzelmi élet kontrollálása ugyanúgy megmarad. Amikor végzett a lé lakomával (azért nem írok böjtöt, mert itt sokkal többről van szó), visszatérhet ahhoz a lúgosító étrendhez, ami az átmenet alatt végig a célja volt, s amit a 8. fejezet írt le részletesen (illetve amihez a 12. fejezetben talál recepteket és menüleírásokat inspiráció gyanánt).

A lé lakoma olyan, mint a tavaszi belső tisztulás. Ahhoz hasonló megkönnyebbülést eredményez. Lehetővé teszi, hogy rengeteg olyan mérgező savtól megszabaduljon, ami a nem lúgosító életvitelnek köszönhetően az elmúlt hónapokban, években felhalmozódott önben. Az elsavasodott test nem tudja rendesen megemészteni az ételeket, a léböjt pedig segít kitisztítani az emésztőrendszert, hogy ne maradjanak benne az emésztetlen ételek és savak.

A következőt kell tennie: annyit ehetsz, amennyit akarsz, olyan gyakran, ahogyan csak jól esik, de minden ételnek elektronokban gazdagnak kell lennie, és vagy püré, vagy ital formájában kell magához vennie mindet. Természetesen most sem hagyhatja ki a jó zsírokat, pl. az avokádót, az olíva-, lenmag- és halolajat. A lé lakomában nincs helye a savas ételeknek. És mint mindig, most is legyen a lehető legtöbb étel nyers. A lúgos energiának ez a mennyisége nemcsak a felhalmozódott savaktól és mérgektől fogja megszabadítani, de azt is lehetővé teszi a teste számára, hogy az energiáit - amit amúgy az ételek megemésztésére pazarolna - arra fordítsa, hogy meggyógyítsa magát.

Miközben a savak kiválasztódnak és elhagyják a testet, előfordulhatnak különböző méregtelenítési tünetek, mint amilyen a rossz szagú lehelet, az izomfájdalom, a kiütések, a székrekedés, vagy bizonyos allergiákra, illetve a megfázásra hasonlító szimptomák. Ha ez történne: nos, gratulálok! A tisztítókéúra működik. Én ezt „gyógyulási krízisnek” hívom. De ezeket az emberek kisebb százaléká tapasztalja csak meg, s rendszerint gyorsan kezelhetőek a teljes hidratálással. Ha ön fokozatosan haladt végig a program átállási szakaszán, akkor önnél kisebb a valószínűsége, hogy megjelenjenek. De azért, hogy a test elvégezhesse a munka rá háruló részét, azt javaslom, pihenjen olyan sokat, amennyit csak tud. Kevésbé megterhelő testmozgást továbbra is végezhet (a gumiasztalon ugrálás ilyen!), de ha elfáradna, pihenjen! Hagyja, hogy a teste megtisztuljon, és regenerálódjon!

A lébő kúra további előnye, hogy azok a klienseim, akik elvégezték, ez alatt az idő alatt 5-10 kg-ot fogytak, mivel a mérgező savakkal együtt az a zsírtömeg is távozott a szervezetükből, amiben eddig a savak el voltak raktározva.

Figyelmeztetés: mindegy, hogy otthon tartózkodik, a munkahelyén vagy egy szórakozóhelyen - mindig maradjon a mosdó közelében! Ugyanis gyakran fogja látogatni. A savakat megkötő zsírok java része a bélrendszeren, illetve a vizeleten át távozik. Kisebb mértékben távozhat a bőrön vagy a szájon át is - ami okozza a kiütéseket vagy a rossz leheletet -, de akár a vaginán át is. De ez mind rendben van. Az, ha megszabadul a savaktól, csak a javára válhat, mindegy, hogyan zajlik le, vagy milyen rövid távú kellemtelenségekkel jár. Sokkal rosszabbat is el tudok képzelni annál, mint hogy valaki egészségesre pisili magát!

Ha önnek 25 kilót vagy kevesebbet kell leadnia, akkor ezt a lébő kúrát a 12 hetes teljes program első két hetében kell végeznie. Ha többet kell fogynia, akkor 3 hétig maradjon a tisztító kúránál. A következő menüterv 10 napot ír le. Ezután nyugodtan kezdje el az egészet előlről, vagy ismétlje meg az ízlésének legmegfelelőbb napokat. Az első napot a teljes időbeosztással együtt adom meg: étrendkiegészítővel, edzéssel együtt. A következő napok esetében azonban csak az változik, hogy az egyes étkezésekhez éppen

milyen receptet készít el, s ez biztosítja, hogy a program változatos legyen. De az időbeosztás többi része mindennap ugyanaz marad.

Tekintse mindezt egyfajta útmutatónak. Lehet, hogy az időpontokat hozzá kell igazítania a saját mindennapi rutinjához. Az étrendkiegészítőket pedig vagy úgy szedje, ahogy itt megadom, vagy ahogy az egyes termékek csomagolásán áll.

1. nap

- 7 óra** (vagy amikor felkel)
Igyon 1 liter zöld italt (vizet pH cseppekkel és porított zöld növényekkel), s ha gondolja, tegyen bele friss citromlevet. Tetszés szerint: tegyen bele egy teáskanálnyi szójacsíra port, vagy egye meg a szóját közvetlenül a zöld ital előtt.
- 7.30**
Tegyen 5 csepp kolloid krómot a nyelve alá; vagy 8 órakor vegyen be króm kapszulákat az utasításnak megfelelően.
- 7.35**
15 perc edzés, amennyiben lehetséges, gumiasztalon.
- 8 óra**
Igyon egy Mentás hamis malátát (263. oldal). A turmixszal együtt vegyen be 1 (1000 mg) omega-3 kapszulát, 1 teáskanálnyi szójacsíra port, egy teáskanálnyi hidegen sajtolt lenmag olajat (amit akár bele is keverhet a turmixba).
Szerezzen be egy enyhe hashajtót (a leírást lásd alább), és ebből vegyen be 4 (500 mg-os) kapszulát.
Keverjen el 1 teáskanálnyi agyagot 1 deciliter langyos vízben, s ezt igya meg.
Vegyen be 1 (200 mg) kapszula karnitint, 1 (500 mg) kapszula Garcinia cambogiát, 1 (200 mg) kapszula L-tirozint és (ha még nem vette be kolloid formában) 1 (200 mg) kapszula krómot.

HASHAJTÓ GYÓGYNÖVÉNYEK

A helyi gyógynövényboltokban számtalan enyhe hashajtó készítmény közül válogathat. Az, hogy pontosan milyen az összetétel, nem különösebben fontos, amennyiben tényleg olyat vásárol, ami természetes eredetű és enyhe hatású, illetve található benne egy vagy több a béltisztító gyógynövények közül. A legjobb, ha van benne kaszkara (Cascara Sagrada), balhafűmag (Plantago psyllium), amerikai vajdió gyökerének kérge, rebarbaragyökér vagy édesgyökér.

II. FEJEZET

- 9-12 óra** Igyon meg 2-3 liter zöld italt, ha tetszik, szójacsíra porral.
- 12 óra** Vegyen be 4 (500 mg) kapszulát az enyhén hashajtó hatású gyógynövényekből, az utolsó délelőtti italával.
- 12.30** Ugyanaz, mint 7.30-kor.
- 13 óra** Igyon egy adagot Eszter kerti leveséből (274. oldal), és vegye be ugyanazokat a kiegészítőket, mint 8 órakor.
- 14-15 óra** Igyon meg 1-2 liter zöld italt, ha tetszik, szójacsíra porral.
- 16 óra** Vegyen be 4 (500 mg) kapszulát az enyhén hashajtó hatású gyógynövényekből egy kis zöld itallal.
- 17.30** Ugyanaz, mint 7.30-kor.
- 18 óra** Egyen egy adag Fűszeres paradicsomos káposztalevest (286. oldal), és vegye be ugyanazokat a kiegészítőket, amiket 8 órakor, de a hashajtót ezúttal hagyja ki.
- 19-21 óra** Igyon 1 liter zöld italt, vagy tiszta vizet pH cseppekkel és citromlével.
- 20 óra** Vegyen be 4 (500 mg) kapszulát az enyhén hashajtó hatású gyógynövényekből egy kis zöld itallal vagy vízzel.

2. nap

- Reggeli** Hamis müzli (mandula nélkül) (281. oldal)
- Ebéd** Madridi gazpacho (280. oldal)
- Vacsora** Sült kaliforniai paprika és édesköményleves fagyi (tofu nélkül) (285. oldal)

3. nap

- Reggeli** AvoRado Kölyök szuper zöld turmix (257. oldal)
- Ebéd** Füleves (277. oldal)
- Vacsora** Tejszínes karfiolleves (272. oldal)

4. nap

- Reggeli** Carol krémes zöldséglevese (268. oldal)
- Ebéd** Nyugtató-hűsítő paradicsomleves (286. oldal)
- Vacsora** Tejszínes hagymaleves gazdagon (a kókusztejszín helyett használjon friss mandulatejet) (283. oldal)

5. nap

- Reggeli** AvoRadoColada turmix (259. oldal)
- Ebéd** PZP (paradicsom, zöldség, pesto szósz) leves (hagyja ki belőle a burgonyát) (288. oldal)
- Vacsora** Montanai spárgaleves (282. oldal)

6. nap

- Reggeli** Citromos-gyömbéres zöldségleves (adjon hozzá zöldségeket is, ha jól esik) (280. oldal)
Ebéd Avokádós mentaleves (267. oldal)
Vacsora Friss bazsalikomos paradicsomleves (276. oldal)

7. nap

- Reggeli** Zeller/karfiolleves (karfiol helyett használhat brokkolit is) (268. oldal)
Ebéd Grapefruit/avokádó mártás (pürésítve) (323. oldal) (grapefruit helyett használhat paradicsomot is)
Vacsora Zöldséges minestrone (289. oldal)

8. nap

- Reggeli** Citromos lime turmix (263. oldal)
Ebéd Francia inyenc püré (275. oldal)
Vacsora Friss zöldséglé (zöldségek levének bármilyen kombinációja; spenót, zeller, petrezselyem, kelbimbó, uborka stb.)

9. nap

- Reggeli** Tejszínes brokkolileves (kókusztejszín helyett használjon inkább friss mandulatejet vagy kókuszvizet) (271. oldal)
Ebéd Zöld gazpacho (278. oldal)
Vacsora Tejszínes cukkinileves (272. oldal)

10. nap

- Reggeli** Tejszínes spárgaleves (kókusztejszín helyett használjon inkább friss mandulatejet vagy friss thai kókusz húsával ízesített kókuszvizet) (270. oldal)
Ebéd AvoRado Kölyök szuper zöld turmix (257. oldal)
Vacsora Mandulás zöldségleves (290. oldal)

Ha akarja, bármelyik receptet helyettesítheti egy másikkal arról a listáról, amit a 12. fejezetben talál, s ami összefoglalja a tisztítóóra alatt fogyasztható ételeket. További recepteket olvashat *A pH Csoda*, illetve *A pH Csoda cukorbetegnek számára* című könyvekben is. Vagy azokat keresse, amelyek úgy vannak felsorolva, mint a lé lakoma alatt is ehető ételek, vagy a levesek, turmixok és italok közül válogasson - a lényeg, hogy amit eszik, az teljes egészében zöldségekből álljon, lúgosítsa és folyékony legyen. A javasolt menü képet adhat arról, hogy milyen kombinációkban érdemes gondolkodnia, de most szeretném megkérni valamire: használja azokat a

recepteket, amik a legjobban tetszenek önnek! Akármit is választ, használja hozzá a turmixgépet, és csináljon belőle pürét, turmixot vagy krémlevest.

Mindig annyit egyen-igyon, hogy jól érezze magát: legyen elég, de ne egye magát tele. Ha napközben bármikor is megéhezne, mindig ehetsz még egy kis levest, turmixot, vagy ihat zöld italt. Készíthetsz és ihat friss zöldségleveket is (főleg zöld zöldségekből, de a répát és a céklát mindenképpen kerülje a lébőjt alatt a cukortartalmuk miatt). Nézzé át a recepteket és a korábbi könyveket, ha szeretne tippet kapni a zöldséglevék kombinációjához. Hogy a lúgosító hatás a lehető legerősebb legyen, keverjen el egy rész zöldséglevet tíz rész elektronokban gazdag lúgos vízzel, és adjon hozzá 5 pH cseppet.

A 14 (vagy 21) nap elteltével újra hozzá kell szoktatnia a testét a normális emésztési folyamathoz. Egy kis ideig a nap első étkezése továbbra is maradjon valamilyen leves, turmix vagy zöld ital. Adjon avokádót vagy kókusz a leveseihez és a turmixaihoz. Egyéb étkezések esetében eleinte ugyanazokat a leveseket egye, mint korábban, csak pürésítés nélkül. Amikor a teste ezt már megszokta, akkor továbbléphet, és ehetsz salátákat, majd később elkezdhet 20-30 százalékban kevésbé lúgosító vagy főtt ételeket enni.

Ebben a második fázisban csökken annak a savnak a mennyisége, amittől a test megszabadul - de tulajdonképpen a java része a tisztítóóra során amúgy is eltávozott. Most új, egészséges szövetek jönnek létre, amelyeket valódi tápanyagok táplálnak, hiszen most ezekkel látja el a testét. Érezni fogja, hogy erősebb lesz, és azt is, ahogy megfiatalodik. A harmadik fázisba körülbelül akkor lép át, amikor véget ér a 12 hetes program, s amikor már tartósan elérte az ideális súlyát. Ekkor mind fizikailag, mind érzelmileg, mind lelkileg erősebbnek és egészségesebbnek érzi majd magát, mint bármikor korábban.

A legnehezebb rész a lé kúra, illetve annak a döntésnek a meghozása, hogy elkezdi - s vele az egész programot. De ha már egyszer belefogott, meg fogja tapasztalni, milyen, ha egészséges, energikus, erős - és karcsú - a teste, s már soha nem akar hátat fordítani ennek a fajta életvitelnek.

Együnk!

*Lépj ki a fénybe, mit e dolgok vetnek ránk! Engedd,
hogy a természet legyen a tanítód!*

WORDSWORTH

Lehet, hogy nagyon izgalmasak azok a tudományos tények, amelyek ezeket az elveket alátámasztják, a lényeg mégis az, hogy „akkor most mit egyek?” És itt lép be a képbe Shelley. Az ő hihetetlen kreativitása, amiről a konyhában tanúságot tett, kifejezetten élvezetessé teszi ezt a programot - s ezt hamarosan ön is meg fogja tapasztalni, amikor elkezd megismerkedni a receptjeivel. Bízunk benne, hogy segítségükkel ön is tapasztalni fogja, hogy kifejezetten művészet így főzni. Kísérletezzen! Variáljon! De ami a legfontosabb: élvezze az egészséget!

Az itt leírt receptek közül néhány már a korábbi könyveinkben is szerepelt. Úgy éreztük, fontos, hogy a legalapvetőbb ételek - amiket a leggyakrabban készítünk - leírása rögtön kéznél legyen, amikor a programot elkezdi. Természetesen a többi könyvben további recepteket is talál, ha később bővíteni szeretné a repertoárját, de a honlapunkat böngészve is találhat finomságokat (www.pHmiracleliving.com).

Hogy minél izgalmasabban kezdődjön ön számára ez a kalandos utazás, Shelley összeállított egy 14 napos menüt, amit rögtön a tisztítókúra után kipróbálhat. De ebben az összeállításban nincs semmi különleges; felcserélheti az ételeket attól függően, hogy éppen mi van otthon, vagy mihez van kedve, és bármelyik ételt behelyettesítheti egy nagy adag salátával. Ennek a menünek csak annyi a célja, hogy adjon egy-két ötletet, és megkönnyítse az ön dolgát, amikor elkezd így étkezni. Úgy gondoljon erre az összeállításra,

mint javaslatra, és ne úgy, mint amit kötelező végigennie. A felsorolt ételek receptjét megtalálja a következő oldalakon.

Mindaddig, amíg lúgosán étkezik, s csak annyit eszik, amennyivel jóllakik, és nem tömi tele magát, nyugodtan bízhat az eredményekben.

1. nap

- Reggeli** AvoRado Kölyök szuper zöld turmix (257. oldal)
Ebéd Ízes káposzta (294. oldal) tönkölylisztből készült tortillával (353. oldal)
Vacsora Hamis kesudiós csirke serpenyőben (358. oldal) párolt quinoával vagy hajdinával

2. nap

- Reggeli** Mentás hamis maláta (263. oldal)
Ebéd Álomvár saláta (295. oldal) citromos paradicsomöntettel (315. oldal)
Vacsora Tönköly/quinoa Manicotti Marinara szósszal (353. oldal)

3. nap

- Reggeli** 2-3 magvas palacsinta krémes töltettel (346. oldal)
 Gyömbéres sült pórégagymaleves (284. oldal)
Ebéd Egy nagy adag mungóbabcsíra és avokádósaláta (297. oldal)
Vacsora Pestóval töltött articsóka (329. oldal)
 Esther tápláló lucernacsíra-burgere (338. oldal)
 Nyers spenótsaláta tetszés szerinti öntettel

4. nap

- Reggeli** Sült kaliforniai paprika és édesköményleves (285. oldal)
 Kapros piritós (373. oldal)
Ebéd Ropogós keleti saláta öntettel (294. oldal)
 Sült tofu (334. oldal)
Vacsora Kókuszvízben párolt hal és zöldség (356. oldal)
 Vegyes zöldségsaláta cherry paradicsommal és tetszés szerinti öntettel

5. nap

- Reggeli** Michael rudacskaí (374. oldal) friss rózsavizes mandulatejvel (257. oldal)
Ebéd Sült padlizsánszeletek (333. oldal) egy nagy adag vegyes salátával
 K&L Ezersziget öntet (314. oldal)
Vacsora Tofu- kolbász (342. oldal)
 Paprika- és hagymasaláta Casper's Ranch öntettel (307. oldal)

6. nap

- Reggeli** Cukkinisaláta (306. oldal)
Ebéd Gezemice (tetszés szerint) (357. oldal)
Vacsora Vegyes zöldséges lencse (343. oldal)
Zöld saláta fokhagymás francia öntettel (310. oldal)

7. nap

- Reggeli** Avokádó Margarita (332. oldal)
Párolt hajdina
Ebéd Nagy adag vegyeszöldség saláta Esther Mindenre jó öntetével (309. oldal)
Vacsora Spagetti tök tökmag pestóval (352. oldal)
Párolt brokkoli olajjal és citrommal
Avokádó- és paradicsomszeletek

8. nap

- Reggeli** Citromos-gyömbéres zöldségleves (280. oldal)
Tera bőségszaruja (304. oldal)
Ebéd Tofu-krumpli saláta paradicsomvirágba töltve (305. oldal)
Vegyes zöldségsaláta K&L Ranch öntettel (314. oldal)
Vacsora Tejszínes brokkolileves (271. oldal)
Saláta tetszés szerinti öntettel
Csiráztatott lencse keksz (382. oldal)

9. nap

- Reggeli** Hamis müzli (281. oldal)
Ebéd Összeillő nyers zöldségrudacsok áztatott mandulával
Fűszeres délnyugati Chipotle szósz (325. oldal)
Levendulás mentatea (261. oldal)
Vacsora Kókusztejszínes halfilé (335. oldal)
Saláta tetszés szerinti öntettel
Párolt quinoa

10. nap

- Reggeli** Avokádós mentaleves (267. oldal)
Ebéd Sült „bivaly” falatok (368. oldal)
Saláta citromos bazsalikomöntettel (315. oldal)
Vacsora Fejes saláta/káposztatekercesk Édes-csipős szósszal (341. oldal)
Sandy mandulás finomsága (380. oldal)

11. nap

- Reggeli** Tejszínes spárgaleves (270. oldal)
Pikáns lúgosító keksz (381. oldal)
- Ebéd** Piritott kelbimbó (334. oldal)
Fenséges virgonc lazac pogácsa (336. oldal)
- Vacsora** Roston sült Cajun-zöldség (203. oldal)
PZP leves (288. oldal)
Zöld saláta tetszés szerinti öntettel
Michael rudacskaí (374. oldal)

12. nap

- Reggeli** Majdnem almás pite-tészta (367. oldal)
- Ebéd** Michael tortilla pizzája (342. oldal)
- Vacsora** Fokhagymás karfiol „krumplipüré” (340. oldal)
Fűszeres, kókuszbundás lazac (355. oldal)
Sült fokhagymás napon szárított paradicsomból készített krémes szósszal (355. oldal)
Saláta Esther Mindenre jó öntetével (309. oldal)

13. nap

- Reggeli** AvoRadoColada turmix (259. oldal)
- Ebéd** Friss bazsalikomos paradicsomleves (276. oldal)
Vegyes zöldségek K&L Ezersziget öntettel (314. oldal)
- Vacsora** Sült lila edamame (344. oldal)
Saláta szeszamos szója öntettel (320. oldal)

14. nap

- Reggeli** Citromos lime turmix (263. oldal)
- Ebéd** Egy nagy adag zöld saláta délnyugati Cézár öntettel (318. oldal)
Tönköly tortilla (353. oldal)
- Vacsora** Esther kerti leveze (274. oldal)
Nyers tekercsek (378. oldal)

RECEPT-INDEX

ITALOK ÉS TURMIXOK

Rózsavizes mandulatej

AvoRado Kölyök szuper zöld turmix vagy ital

AvoRadoColada turmix

Friss selymes mandulatej

George Pizzazz reggelije

Levendulás mentatea

Citromos gyömbértea

Citromos lime turmix

Mentás hamis maláta

Üdítő Shoppe turmix

LEVESEK

Avokádós mentaleves

Carol krémes zöldséglevese

Zeller/Karfiollevés

Füstöltpaprika-levés

Tejszínes spárgaleves

Tejszínes brokkolileves

Tejszínes cukkinileves

Tejszínes karfiollevés

Esther kertilevese

Francia ínyenc püré

Friss bazsalikomos paradicsomlevés

Fűlevés

Zöld gazpacho leves

Jeges salsa leves

Citromos-gyömbéres zöldséglevés

Madridi gazpacho

Hamis müzli

Montanai spárgaleves
Fűszeres-hagymás napraforgómag
Tejszínes hagymaleves gazdagon
Gyömbéres sült póréhagymaleves
Sült kaliforniai paprika és édesköményleves
Nyugtató-hűsítő paradicsomleves
Fűszeres paradicsomos káposztaleves
Lencseleves mángolddal
PZPleves (Paradicsom, Zöldség, Pesto)
Tavaszi pesto
Zöldséges minestrone
Vegetáriánus mandulás „halászlé”

SALÁTÁK

Lúgosító káposztasaláta
ízes káposzta
Ropogós keleti saláta
Álomvár saláta
Mungóbabcsíra és avokádósaláta
Lazacos Popeye salátája
Szivárvány saláta
Káposztás soba-tészta saláta
Nyári Pad Thai saláta
Napfény saláta és öntet
Tera bőségszaruja
Tofu-krumpli saláta paradicsomvirágba töltve
Cukkinisaláta

ÖNTETEK, MÁRTÁSOK ÉS SZÓSZOK

Casper's Ranch öntet
Chipotle chili paprika szósz
Krémes koriander-citrom öntet
Esther Mindenre jó öntete

Esther krémes majonéze
Fokhagymás francia öntet
Fűszeres lúgosító vaj
Édes-csipős máköntet
K&L máköntet
K&L Ranch öntet
K&L Ezersziget öntet
Citromos paradicsomöntet
Citromos bazsalikomöntet
Liza elegáns szósz
Nagymama francia öntete
Tökmag öntet
Szezámós szójaöntet
Egyszerű lúgosító salátaöntetek/szószonek/mártások
Fűszeres délnyugati chipotle szósz
Napon szárított paradicsom krém
Tengeri hínár öntet Szuperszójjával
Bazsalikomos paradicsomszósz

ELŐÉTELEK/KÍSÉRŐ ÉTELEK

Articsóka pestóval
Variációk pestóval töltött articsókára
Ázsiai bableves
Avokádó Margarita
Sült padlizsánszeletek
Sült tofu
Pirított kelbimbó
Kókusztejszínes halfilé
Fenséges virgonc lazac pogácsa
„Tojásos” tésztatekeres
Esther tápláló lencsecsíra-burgere
Esther spanyol quinoája
Fokhagymás karfiol „krumplipüré”
Fejes saláta/káposztatekeres

Mexikói tostada-rakás tofukolbásszal
Michael tortilla pizzája
Vegyes zöldséges lencse
Sült lila edamame
Tabuié saláta quinoával
Sült zöldség cajun-fűszerezéssel
Magvas palacsinta krémes öntettel
Shanghaj Pedro
Reszelt cukkini
Egyszerű lúgosító ételek
Spagetti tök tökmag pestóval
Tökmag pesto
Tönköly tortilla
Tönköly/quinoa Manicotti Marinara szósszal
Marinara szósz
Fűszeres, kókuszbundás lazac
Sült fokhagymás, napon szárított paradicsom krémszósszal
Gezemice
Kókuszvízben párolt hal és zöldség
Hamis kesudiós csirke serpenyőben
Tavaszi rakott zöldség
Tofu Chow Mien
Török műszaka (rakott padlizsán)
Zöldséges jambalaja
Ázsiai vad lazac

DESSZERTEK/HARAPNIVALÓK

Majdnem almás pite-tészta
Sült „bivaly” falatok
Répás „almás” sütemény
Kókuszkrém
Répatorta
Kókuszos pite-tészta
Kolosszális kókuszpite

Kapros pirítós
Michael rudacskái
Molly keksz
Reggeli ragyogás keksz
Mentolos manna
Nyers tekeresek
Ropogós zöldség Saladacco-módra
Sandy mandulás finomsága
Pikáns lúgosító keksz
Csíráztatott lencse keksz
Édes-fanyar falatok és habesókok

ITALOK ÉS TURMIXOK

Rózsavizes mandulatej

Shawnda Hansen közreműködésével

Kb. 6 dl-hez:

1 bögre nyers mandula
3 és 1/4 bögre tiszta víz
1/4-1/2 bögre rózsavíz
1/4 teáskanál stevia por
3 csipetnyi szerecsendió

A mandulát áztassa két bögre tiszta vízben egy éjszakán át a hűtőben. Turmixgépben aprítsa föl (impulzus üzemmódban), és keverje el a mandulát a vízzel. Ezután fokozatosan adja hozzá a maradék tiszta vizet és a rózsavizet a keverékhez. Adja hozzá a steviát, és keverje simára. Egy ritka szövésű gyapjúanyagon vagy harisnyán át szűrje le a mandulapépet, majd a rózsavizes mandulatejet töltsé poharakba, és szórja meg egy-egy csipet szerecsendióval.

AvoRado Kölyök szuper zöld turmix vagy ital

1 adag

Ez az egyik kedvenc hideg zöld turmixunk. Remek recept arra, hogy egyszerre élvezhessük mind azt a jót, amit a SuperGreens por, a szójacsíra por, és „Isten vaja”, az avokádó nyújthat nekünk. Az uborka és a citrom felfrissíti a testet, az avokádóban és szójacsírában található esszenciális zsírok pedig energiát adnak, s ennek köszönhetően ez a turmix órákra ellát bennünket üzemanyaggal. Szoktuk enni reggelire, ebédre, vacsorára, egyszerű nassolásként, de

kitűnően bevált a léböjt kúra során is. Remek lehetőség arra, hogy mindezt az értékes tápanyagot a gyerekek szervezetébe is bejuttassuk. Nyáron próbálja ki a jeges üdítő verziót.

Iavokádó

1/2 kigyóuborka (természetesen bio, és ha kapható, olyat vegyen, amit műanyagba csomagoltak)

1 tomatillo

1 lime (hámozva)

2 bögre friss spenót

2 mérőkanál szójacsíra por

1 mérőkanál SuperGreens por

1 csomag stevia

6-8 jégkocka

Tegy a hozzávalókat a turmixgépbe (én a Vita-Mix márkát kedvelem, aminek lenyomója is van), és magas fokozaton keverje el őket, míg az egész sima és sűrű állagú nem lesz. Azonnal tálalja.

Frissítőnek: Öntse jégkocka tálba vagy formába, esetleg kis papír poharakba, és fagyassza le. Langyosítsa meg a poharakat, és vegye ki belőle a fagyos turmixot, s ha úgy jobban tetszik, darabolja fel, mint a jégkását.

Variációk:

- Tegy hozzá 1 teáskanál mandulavajat, amitől kicsit diós íze lesz.
- Adjon hozzá kókusztejet vagy friss selymes mandulatejet (260. oldal), amitől krémesebb lesz a turmix.
- Parfét készíthet belőle, ha több réteg turmix közé egy-egy réteg szárított, nem édesített kókuszreszeléket szór, majd a tetejét is meghinti vele.
- A zöld citromot helyettesítheti grapefruittal vagy citrommal is, amitől kicsit más lesz az íze.
- Adjon hozzá 1 evőkanál őrölt gyömbért.
- Ha izgalmas, újszerű ízekre vágynak, próbálja ki hozzá a Frontier márkájú, olajban tartósított (alkohol nélküli) fűszereket.

AvoRadoColada turmix

1 adag

Ez a frissítő turmix a vörös húsú grapefruitnak köszönhetően remek likopénforrás. A zsenge (thai földi) kókusz húsa és vize trópusi jelleget kölcsönöz az italnak. Élvezze! Ez minden idők egyik legkedveltebb pH Csoda csemegéje.

**1/2 kígyóborka (ha bio, akkor ne hámozza meg, és ne szedje ki a magját)
egy nagy vörös húsú grapefruit felének leve
egy zsenge thaiföldi kókusz vize és húsa**

1 avokádó

1 bögre friss bio spenót

1 mérőkanál SuperGreens por

1 mérőkanál szójacsíra por

1 teáskanál nyers zöld stevia levél vagy stevia por ízlés szerint

1/2 teáskanál vaníliaöntet (Frontier márka)

1/2 teáskanál kókuszöntet (Frontier márka)

8-10 jégkocka

Tegye az uborkát, a grapefruitlevet, a kókusz húsát és a kókuszvizet a turmixgépbe, és keverje össze. Majd tegye a többi hozzávalót is a turmixba (utoljára a jeget), és gyors fokozaton keverje össze az egészet, míg sűrű, krémes állagú nem lesz. Azonnal tálalja.

Variáció:

- Szórja meg a tetejét liofilizált (fagyasztva szárított) kókuszpehellyel, vagy egy parfés pohárba felváltva öntsön turmix- és kókuszpehelyrétegeket.

Friss selymes mandulatej

4-6 adag

4 bögre friss nyers mandula**tiszta víz****fehér, nylon térdharisnya (a szűréshez)**

Áztassa a mandulát egy éjszakán át egy tál tiszta vízben. Reggel csöpögtesse le a mandulát, és töltsse fel vele a turmixgépe harmadát (ez kb. 2 bögrényi lesz). A maradék egyharmadot töltsse fel tiszta vízzel. Állítsa a gépet magas fokozatra, és addig keverje a turmixot, amíg fehér, krémes jellegű tejet nem kap. Vegyen egy tiszta nylonzoknit (én fehér térdzoknit szoktam használni), és öntse bele a mandulatejet egy tál vagy egy edény fölé, és hagyja lecsöpögni. Az utolsó cseppeket is csavarja ki belőle kézzel. (A mandula húsát és héját, ami a zokniban marad, remekül lehet használni bőrradírnak.)

Így majdnem egy liternyi csodálatos mandulatejhez jut, amit rögtön felhasználhat levesek, turmixok, pudingok készítéséhez. Víz hozzáadásával, szükség szerint hígítható. A mandulatej hűtőben tárolva körülbelül 3 napig marad friss. Üresen is fogyasztható, de aki édesen szereti, adhat hozzá steviát is.

George Pizzazz reggelije

Mary Jo és George Walter hozzájárulásával

1 adag

1/2 turmixedény zsenge vegyes zöldség (és csíra)**1/2-1 uborka****2 gerezd fokhagyma****5-10 centis darabokra vágott rebarbara****1/4 teáskanál Bragg amino-öntet**

1/2 bögrényi vöröshagyma
1/2 dl extra szűz olívaolaj
1/2 bögre tisztított víz
1/4 teáskanál szárított mustárpor
1/4 teáskanál szárított oregánó
néhány szem zellermag
Himalája só és fehér paprika az ízesítéshez
egy csipetnyi cayenne paprika

Tegye a hozzávalókat a turmixgépbe, majd kezdje el alacsony fokozaton keverni. Fokozatosan növelje a sebességet, míg a keverék sima nem lesz.

Tipp: a rebarbara remekül helyettesíti a turmixokban a tomatillót. Ez az adag akár két személynek is elegendő lehet.

Levendulás mentatea

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny
Látvány-kategóriájának díjazottja

8 adag

1 és 1/2 bögre friss mentalevél
1/2 bögre friss levendulavirág
8-10 bögre forrásban lévő tiszta víz
stevia az édesítéshez ízlés szerint

Tegye a mentát és a levendulát egy nagy lábosba. Öntse le forró vízzel, majd fedje le körülbelül 5-10 percre (attól függően, milyen erősen szeretné fogyasztani), majd szűrje le. Ha édesen szeretné inni, adjon hozzá steviát, vagy vizet, ha túl erősnek találná a teát. Hidegen és forrón egyaránt tálalható.

Főzetként: ha üdítőhöz szeretné használni ízesítőnek, akkor ugyanúgy készítse elő a főzetet, de csak 2 bögrényi vízzel forrázza le, majd hűtse be a főzetet. Felszolgálás előtt öntsön hideg ásványvizet a poharakba, majd adja hozzá a főzetet, s fogyassza egészséggel!

Citromos gyömbértea

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával

1 adag

1 hüvelykujj nagyságú gyömbérgyökér darab hámozva

1 rúd fahéj

1/2 citrom héja

8 bögre forró, tiszta víz

1-2 citrom leve

stevia ízlés szerint

Tegye a gyömbérgyökeret, a fahéjrudat és a citromhéjat egy lábosba. Öntse le a fűszereket forró vízzel, és áztassa őket 10 - 15 percen át. Tálalás előtt adjon hozzá citromlevet és steviát ízlés szerint. Vegye ki a fűszereket az italból, s ha túl erősre sikerült, adjon még hozzá vizet.

Variáció:

- 1/2 teáskanálnyi szegfűszeggel és egy fél narancs héjával télies hangulatot adhat az italnak.

Citromos lime turmix

Donna Downing hozzájárulásával

1 adag

1 avokádó, meghámozva és kimagozva

1/2 kígyóuborka

1 lime, meghámozva

2 citrom leve

1 zsenge kókusz húsa és leve

1 csomag stevia

jégkockák (kb. 2 dl vízből)

Tegye a hozzávalókat - a megadott sorrendben - a Vita-Mix gépbe. Eleinte alacsony fokozatot használva, keverje össze őket. Amikor a hozzávalók már összekeveredtek, fokozza a sebességet, míg a keverék sima és habos nem lesz. Ha sörbet-jellegű állagot szeretne, adjon hozzá még jeget. Azonnal tálalja.

Variáció:

- Hogy az ital tápértékét növelje, adjon hozzá 1 teáskanál SuperGreens port és 2 teáskanál szójacsíra port.

Mentás hamis maláta

Matthew és Asley Rose Lisonbee hozzájárulásával

2 adag

1/2 kígyóuborka

1 lime leve

1 avokádó

1 bögre nyers spenót

1/2 doboz kókusztej

1 mérőkanál SuperGreens por (InnerLight márka)

2 mérőkanál szójacsíra por

8-10 csepp Prime pH

2-4 friss mentaág vagy 1/2 teáskanál mentolos öntet (nem alkoholos - Frontier márka)

14 jégkocka

Tegyé a hozzávalókat egy Vita-Mixbe - vagy bármely más márkájú keverőgépre -, és keverje őket, míg el nem érik a kívánt állagot.

Tipp: ha reggeli frissítőnek szánja, tegyen bele még jégkockát, vagy ha lefagyasztja az egészet, remek jégkrém lehet belőle a gyermekei számára.

Üdítő Shoppe turmix

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Látvány-kategóriájának díjazottja

2 nagy vagy 4 kis adag

2 zsenge fehér kókuszdió

Minimum 3 órával a tálalás előtt vágja fel az egyik kókuszdiót. A húsát és a levét tegye Vita-Mixbe, és keverje össze. Ha a kókusznek túl sok volt a leve és kevés a húsa, akkor adjon hozzá kókuszolajat és kókuszpelyhet, hogy sűrűbb legyen a keverék. Fagyassza le jégkocka-tálcában vagy kis műanyag-poharakban. Akár több nappal azelőtt is elkészítheti, hogy elfogyasztanak. Az előkészületek alatt, vagy pár órával előtte, nyissa fel a másik kókuszdiót is, és azt is turmixolja össze. Ezúttal, ha szeretne, tegyen hozzá ízesítőket (lásd alább a Variációkat). Édesítésnek használjon steviát. Mielőtt tálalná, tegye a hűtőbe. Vegye elő a fagyasztott kókuszkeveréket a mélyhűtőből. Ha műanyag poharakba öntötte, akkor most a poharakat állítsa forró vízbe egy percre, hogy kicsit kiengedjenek. Keverje el egymással a fagyasztott és a nem fagyasztott kókuszkeveréket, míg az egész krémes nem lesz. Szükség

szerint adjon hozzá jégkockát. Öntse poharakba, tűzzön bele szívószálat, és élvezze!

A következő hozzávalókat tetszés szerint lehet hozzáadni a turmixhoz, és segítségükkel különböző ízű és állagú variációkat kaphatunk. A mennyiségeket nagy általánosságban véve adtuk meg, és ízlés szerint el lehet térni tőlük.

1/2-1 teáskanál alkoholmentes vaníliakivonat

1/2 teáskanál alkoholmentes mandulakivonat

1 evőkanál karobpor

stevia ízlés szerint

1 teáskanál-1 evőkanál kókuszolaj

nem édesített, szárított kókuszpehely az ízesítéshez

jégkockák a sűrítéshez (ha szükséges)

Variációk:

- Kókuszturmix: egyszerűen, keverje össze a kókuszt, ahogyan szereti. Ha még intenzívebb kókuszöntetre, vagy sűrűbb shake-re vágyik, adjon hozzá kókuszolajat és kókuszpehelyt.
- Krémes vaníliaturmix: adjon hozzá vanília-kivonatot.
- Krémes karobturmix: adjon hozzá vanília-, mandula- és karob-kivonatot.

LEVESEK

Avokádós mentaleves

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

6 adag

3 evőkanál szőlőmag- vagy olívaolaj

6 zöldhagyma, felszeletelve

1 gerezd fokhagyma, összetörve

4 evőkanál tönkölyliszt

2½ bögre zöldségleves alapíé

2-3 teáskanál citromlé

1/2 teáskanál reszelt citromhéj

2/3 bögre kókusztej

2/3 bögre kókusztejszín

¼ menta, apróra vágva

Himalája só és bors, az ízesítéshez

2 avokádó, kockára vágva

1 bögre spenót, apróra vágva

mentahajtások a díszítéshez

Egy leveses edényben melegítse fel a szőlőmagolajat vagy az olívaolajat. Adja hozzá a zöldhagymát, a fokhagymát és a tönkölylisztet. Lassú tűzön főzzük. Majd hozzáadjuk a többi hozzávalót, és jól elkeverjük. Utoljára adjuk hozzá az avokádót és a spenótot, és folyamatos keverés mellett felmelegítjük. Díszítse mentahajtásokkal, majd tálalja.

Carol krémes zöldséglevese

Carol Murié hozzájárulásával

4 adag

1/2 nagy fej vöröshagyma, kockára vágva
1/8 bögre kókuszolaj
2 közepes méretű répa, felszeletelve
2 közepes méretű cukkini, felszeletelve
2 bögre brokkoli
1 liter zöldségleves alapíé
1 burgonya, kockára vágva (nem kötelező)
1/2 teáskanál zellerlevél
1 teáskanál őrölt kömény
1 teáskanál Himalája só
1 teáskanál Zip (Spice Hunter)
1 bögre mandulatej
friss csírák a díszítéshez

Süsse a hagymát a kókuszolajban, míg áttetsző nem lesz. Adja hozzá a répát, a cukkinit és a brokkolit. Süsse őket, amíg kissé meg nem puhulnak (körülbelül 5 percig). Adja hozzá a zöldséglevest, a burgonyát és a fűszereket. Főzze lassú tűzön, míg a zöldségek meg nem puhulnak (ez 10 perc, vagy még kevesebb). Keverje bele a mandulatejet, és melegítse fel. Tálaláskor díszítse a tányérba töltött levest friss csírával.

Zeller/Karfiolleves

6-8 adag

1 vöröshagyma, meghámozva és feldarabolva
1 evőkanál olaj (olívaolaj vagy Udo's)
1 csokor zeller, megtisztítva és felaprítva (pár levelet hagyjon meg a díszítéshez)

1 fej karfiol megtisztítva és felaprítva

1-2 liter zöldségleves alaplé

1/2-1 liter mandulatej

só, bors és fűszerezés tetszés szerint

Egy nagy leveses lábosban futtassa meg a hagymát egy kis olajon, de ne hagyja megbarnulni (kb. 5 perc). Egy konyhai robotgépben aprítsa finomra a zellert és a karfiolt. Tegye a zeller-karfiol keveréket a leveses lábosba. Főzze puhára. Adja hozzá a zöldséglevest és a mandulatejet. Főzze lassú tűzön még 15-30 percig, vagy ha úgy kívánja, fogyassza nyersen. Pépesítse a levest a turmixgépben, míg krémes jellegű nem lesz. Ízlés szerint ízesítse. Hidegen és melegen egyaránt tálalható.

Füstöltpaprika-leves

Variációk: Tökfalók leve

Zöldség és tofu füstölt paprika szósszal

Linnette Webster hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny

Átmenet-kategóriájának első helyezettje

A füstölt (chipotle) paprika csodálatos füstös ízt kölcsönöz ennek az ételnek.

2 cukkini, kb. másfél cm-es kockákra vágva

1 teáskanál olaszos fűszerkeverék, ízlés szerint

2 evőkanál olívaolaj

1 fej vöröshagyma, apróra vágva

1 zeller zöldje, apróra vágva

2 gerezd fokhagyma, préselve

2 répa, kb. fél centis szeletekre vágva

1 vörös burgonya, másfél centis kockákra vágva (nem feltétlenül szükséges)

1/2 vörös étkezési paprika, másfél centis kockákra vágva

Himalája só, ízlés szerint

Vágja fél a tofut másfél centis kockákra, sózza meg (vagy öntse le Bragg amino-öntettel). Egy serpenyőben közepes lángon barnítsa meg a tofukockákat 1 evőkanál olívaolajban. Öntsön vizet a serpenyőbe, és alaposan keverje el. Ezt tegye félre, hogy később betétnek használhassa a leveshez vagy a zöldséghez. Pirítsa meg a cukkinit az olasz fűszerkeverékkel együtt (kb. 2 perc). Tegye a serpenyőbe a hagymát, a zellert és a fokhagymát, és párolja őket 2 percen át. Adja hozzá a répát, és párolja további 2 percen át. Adja hozzá a vörös burgonyát, és párolja még 4 percen át. Adja hozzá a vörös étkezési paprikát, és párolja még 2 percen át. Ízesítse tetszés szerint.

Tetszőlegesen használható:

1 doboz tofu

Himalája só vagy Bragg amino-öntet, ízlés szerint

1 evőkanál olívaolaj

1 bögre tiszta víz

Tejszínes spárgaleves

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

4 adag

2 evőkanál olívaolaj

1/3 fej hagyma, apróra vágva

2 gerezd fokhagyma, préselve

1 köteg bio spárga, feldarabolva

3Vi bögre zöldségleves, bio zöldségekből

kb. 2 dl kókusztejszín, bio

2 teáskanál Himalája só

1 1/2 teáskanál kapor

1/2 teáskanálnyi reszelt citromhéj (friss)

2 evőkanál citromlé (friss)

Egy leveses lábosban, közepes lángon melegítse fel az olajat. Adja hozzá a hagymát, a fokhagymát és a spárgát, és rázogatás közben süssse puhára. Adja hozzá a zöldséglevest, és forralja 8-10 percen át. Vegye le a lángot alacsony fokozatra. Keverje el a levesben a kókusztejszínt és a fűszereket. Főzze még 5 percen át, majd melegen tálalja.

Tejszínes brokkolileves

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

4-6 adag

2 evőkanál olívaolaj

1 fej hagyma, apróra vágva

2 bögre brokkoli

1 evőkanál szőlőmagolaj

4/2 bögre zöldségleves

2/3 bögre kókusztejszín

1/16 teáskanál paprika, plusz egy csipetnyi a díszítéshez
só, bors, ízlés szerint

1/2 teáskanál Provence-i fűszerkeverék (Spice Hunter)

2/4 bögrényi avokádó, kockára vágva

Vágja fel apróra a hagymát. Tisztítsa meg, és vágja apró darabokra a brokkoli szárát. Egy leveses edényben melegítse fel közepes lángon az olajat, és folyamatos rázogatás közben óvatosan süssse a brokkolit és a hagymát körülbelül 5 percig. Adja hozzá a zöldséglevest és a brokkoli virágát, és párolja őket 15 percen át, alacsony hőfokon. Vegye le a levest a tűzről, és hagyja kihűlni. A leves felét pépesítse egy turmixgépben, majd a pépet öntse vissza a leves többi részéhez, és keverje el benne. Óvatosan adja hozzá a kókusztej színt, s ezt is keverje el benne. Adja hozzá a fűszereket és a kockára vágott avokádót. Tálalja melegen, díszítésnek egy csipetnyi paprikát használva.

Tejszínes cukkinileves

2-4 adag

Ez egy laktató krémleves, amit bármikor ehetünk, még a tisztítókúra alatt is. A Fokhagymás fűszerkeverék (Spice Hunter márka) remekül feldobja az egészset, s kellemes, meleg érzést nyújt a testnek. De nyugodtan kísérletezzen a különböző fűszerekkel.

1 nagy fej hagyma, apróra vágva**3 cukkini, centi vastag szeletekre vágva****3 érett paradicsom, nagy darabokra felvágva****1-2 bögre víz****1 avokádó****1 teáskanál Fokhagymás fűszerkeverék (Spice Hunter)****1 teáskanál Himalája só**

Futtassa meg a hagymát egy leveses lábosban, míg áttetsző nem lesz (3-5 perc). Adja hozzá a cukkinét, s süsse, míg világoszöld nem lesz, s meg nem puhul egy kicsit (3-4 perc). Adja hozzá a paradicsomot, és süsse tovább 1-2 percen át. Tegye a sült hozzávalókat egy turmixgépbe (én Vita-Mixet használok), és adja hozzá a vizet és az avokádót. Magas fokozaton keverje össze az egészet, míg sima állagú és krémes nem lesz. Közben adja hozzá a fűszereket és a sót. Azonnal tálalja.

Tejszínes karfiolleves

4-6 adag

Ez a leves valójában nem is tejszínes; de ha nem tudná, hogy mit főztek bele, bárki megesküdné rá, hogy tejtermék is van benne. De ez annak a kombinációnak köszönhető, amit a friss, selymes mandulatej és a pürésített karfiol és zellergyökér ad. A darabos jellegét pedig a sült zöldségeknek köszönheti ez az

étel. Ha a tetejére tesz még pár falat sült paprikát, és megszórja Zippel, akkor még színesebbé teheti.

1 fej karfiol

3 sárga sonkatök

4 cukkini

2 sárga hagyma

2 doboz cherry paradicsom

1/2 zellergumó

szőlőmagolaj

8 gerezd fokhagyma

1 liter friss, selymes mandulatej (233. oldal)

1 liter zöldségleves alaplé

A zöldségeket vágja fel falatnyi darabokra, és kenje be egy kis szőlőmagolajjal. Süsse őket 10-15 percig a grillsütőben, míg egy kicsit meg nem barnulnak. Míg a zöldség átsül, készítse el a friss, selymes mandulatejet a turmixgépben. Öntse a mandulatejet egy lábosba. Miután a zöldség megsült, tegye a karfiolt, a hagyma felét és a zeller felét a turmixgépbe. Adja hozzá a mandulatejet, és keverje össze az egészet, míg krémes állagú nem lesz. Ezután öntse vissza a leveses lábosba. Ezután a konyhai robotgépben darabolja fel a maradék zöldséget és a vagdalékot, vagy a kockákat kanalazza bele a levesbe. Keverje össze, majd adjon hozzá egy liter zöldségleves alaplé, s azt is keverje el benne. Jó étvágyat!

Esther kertilevese

Esther Andreas hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
harmadik helyezettje

4-6 adag

Zöldségleves

3 zellerszár

1/8 lilahagyma

1 kicsi fokhagymagerezd

1/4 bögre citromlé

2 bögre meleg víz

3 evőkanál olívaolaj

1 teáskanál szárított zsálya, vagy 3 evőkanál apróra vágott friss zsálya

1/2 teáskanál tengeri só

2 csepp stevia

A fenti hozzávalókat keverje simára.

Zöldségek a kertileveshez

Válasszon 3-4 félélt a következő zöldségek közül, hogy a leves minél színesebb legyen.

1/2 bögre apróra vágott vörös paprika

1/4 bögre jicama, reszelve

1 kisebb szál répa, apróra vágva

2 bögre cukkini, reszelve

1/4 bögre paszternák, reszelve

1/2 bögre karfiol, apróra vágva

1/2 bögre brokkoli, apróra vágva

1 avokádó

cayenne vagy gyömbér az ízesítéshez
friss petrezselyem, koriander, zöldhagyma és snidling díszítésnek

Adja a választott zöldségeket a leveshez, és keverje el őket benne. Adja hozzá a falatnyi nagyságúra vágott avokádót. Ízesítse egy kis cayenneborssal vagy gyömbérrel. Díszítse friss prézlivel, friss korianderrel, zöldhagymával vagy snidlinggel.

Francia ínyenc püré

Eric Prouty hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
első helyezettje

6 adag

Ez egy nagyon kellemes, nyugtató hatású, lúgosító püré. Én gyakran megduplázom a római saláta levét, és ezzel hígítom.

1 avokádó

2 zellerszár

1 fej római saláta

1 kisebb méretű paradicsom

1 marok spenót

1 kisebb uborka, hámozva

2 gerezd fokhagyma

1/3 vöröshagyma

Provance-i fűszerkeverék (Spice Hunter) ízlés szerint

2 evőkanál olívaolaj

Használja a Green Star/Green Life zöldségprést a püré elkészítéséhez. Pürésítse az összes zöldséget, de a hagyma legyen az utolsó. Adja a püréhez a Provence-i fűszerkeveréket és az olívaolajat, és keverje el benne. Ha gondolja, szórja meg a tetejét csírákkal. Jó étvágyat!

Friss bazsalikomos paradicsomleves

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

4-6 adag

- 1 kg fűrtös paradicsom**
- 2 teáskanál olívaolaj**
- 1 édes hagyma, apróra vágva**
- 1 zellerszár, apróra vágva**
- 1 répa, apróra vágva**
- 2 gerezd fokhagyma, préselve**
- 1 teáskanál friss majoránna vagy 1/4 teáskanál szárított**
- 2 bögre víz**
- 4-5 evőkanál kókusztejszín, plusz egy kicsi a díszítéshez**
- 2 evőkanál friss bazsalikom, apróra vágva**
- Himalája só és friss, őrölt bors ízlés szerint**

Vágja félbe a **paradicsomokat**. Darabolja fel a **konyhai** robotgépben, majd tegye félre. Egy nagy leveses lábosban melegítse fel az olívaolajat. Adja hozzá a hagymát, a zellert és a répát, és időnként megkeverve, főzze közepes lángon 4 percig. Adja hozzá a paradicsomot, a préselt **fokhagymát** és a friss majoránnat. Főzze 2 percig. Adja hozzá a vizet, és főzze lassú tűzön 15-20 percig, míg a zöldség meg nem puhul. Vegye le a tűzről, és hagyja kicsit kihűlni, majd turmixolja simára. Öntse vissza a levest a lábosba, és lassú tűzön főzze tovább. Adja hozzá a kókuszt ej színt és az apróra vágott bazsalikomot. ízesítse sóval, borssal. Merje a levest kis tálkádba. Kanalazzon egy kis kókusztejszínt a leves közepére.

Fűleves

2 - 4 adag

Ez a leves teljesen nyers. Én leginkább a forró napokon szeretem, hidegen tálalva. Díszítse egy szelet citrommal vagy lime-mal, és hűsítőként is kortyolgathatja a medence szélén. Az apróra vágott snidling, amivel megszórja a tetejét, olyan, mint a frissen nyírt fű. Innen jön az étel neve: fűleves.

2 kígyóuborka leve (szűrje le az uborka húsát)

1 zsenge kókusz leve (legyen tiszta, édes és friss)

3/4-1 bögre friss selymes mandulatej (260. oldal)

1-2 teáskanál friss snidling, apróra vágva (préselje a kése élével a pult-hoz, hogy kicsit összetörjön, s így jobban érvényesüljön az íze)

Rakja a hozzávalókat egy tálba, és keverje össze őket. A levesnek simának, krémesnek, selymesnek kell lennie, és gyönyörű világoszöldnek.

Variációk:

- Adjon a leveshez 2-3 teáskanál szárított paprikaport (amit már korábban elkészített), amitől még finomabb, még édeskésebb lesz.

Szárított vörös paprikapor

Mosson meg, magozzon ki és szeleteljen fel jó pár piros kaliforniai paprikát (körülbelül 1 centis csíkokra). Terítse ki őket dehidráló lapokra, és szárítsa őket addig, míg ropogósak nem lesznek. Vita-Mixben, vagy egy kisebb kávéőrölőben darálja porrá a paprikát. Így csodálatos, gazdag, édes port kaphatunk, amit levesekhez, salátákhoz, tekercekhez vagy sültetekhez egyaránt használhatunk. Tárolja Tupperware műanyag edényben (így kb. 3 hónapig eláll).

Zöld gazpacho leves

Eric Prouty hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
első helyezettje

4-6 adag

Ez a recept kétféleképpen is elkészíthető. Az egyik változatához nem használunk fűszereket vagy ízesítőket, a másikfajta esetében erőteljes ízekkel operálunk. De akármelyiket is választja, mindenképpen csodálatos, lúgosító ételt kap, ami tele von klorofillel. Az én családom az erőteljes ízeket preferálja.

Frissítő

2 avokádó, nagyobb darabokra vágva

1/4 bögre friss citromlé

3 gerezd fokhagyma

6 tojásparadicsom, földarabolva

1 fej római saláta, földarabolva

2 zöld étkezési paprika, földarabolva

1-1/2 nagy kígyóborka (vagy 2 átlagos méretű), földarabolva

1/2 lilahagyma, apróra vágva

A konyhai robotgépbe helyezzen S-pengét, és tegye bele a hozzávalókat a következő módon: keverje simára az avokádót, a citromlevet és a fokhagymát, majd öntse ki egy tálba. Keverje simára a paradicsomot és a római salátát, majd öntse a tálba. Keverje enyhén darabosra a paprikát, az uborkát és a hagymát.

Ízesítés

1 Yi teáskanál bazsalikom

1/2 teáskanál snidling

1/4 teáskanál oregánó

1/8 teáskanál zsályapor

1/4 teáskanál Himalája só

2 evőkanál olívaolaj

Adja a fűszereket és a sót az olajhoz. Alaposan keverje el őket benne, majd öntse az egészet a gazpachóhoz. Jó étvágyat!

Teges salsa leves

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

4 adag

1 evőkanál szőlőmagolaj

1 sárga kaliforniai paprika vagy vörös étkezési paprika, apróra vágva

1 zöld kaliforniai paprika, apróra vágva

1 édes hagyma, apróra vágva

3 fürtös paradicsom, kockákra vágva

1 teáskanál chili por (Spice Hunter)

1/2 bögre víz

2 bögre fürtös paradicsom

Himalája só és bors ízlés szerint

Zip ízlés szerint (Spice Hunter)

friss koriander vagy 3-4 szem mogoróhagyma a díszítéshez

Egy lábosban, közepes lángon melegítse fel a szőlőmagolajat. Adja hozzá a kaliforniai paprikákat, és folyamatosan kevergetve süssse kb. 3 percig. Adja hozzá a hagymát, és főzze még 2 percig. Adja hozzá a paradicsomot és a chili port; még egy percen át főzze az egészet, folyamatosan kevergetve. Adja hozzá a vizet, majd fedje le. Zárja el a tűzhelyet, és hagyja állni a levest 4-5 percig. Ezután öntse át a levesalapot egy levesestálba. Egy konyhai robotgéppel készítsen pürét a többi paradicsomból. Ezt keverje bele a levesalapba, ízlés szerint fűszerezze. Tegye a hűtőbe, majd miután lehűlt, hidegen tálalja. Friss korianderrel vagy apróra vágott mogoróhagymával díszítse.

Citromos-gyömbéres zöldségleves

Victoria Frerichs hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny
Hivatásos-kategóriájának fődíjasa

4-5 adag

1 liter zöldségleves alapíé
1/3 flakon víz
4 citrom héja és leve
4 evőkanál friss gyömbér, finomra reszelve
só ízlés szerint

Öntse össze a vizet és a zöldséglevest. Forralja fel a keveréket. Adja hozzá a citrom levét és reszelt héját. Kapcsolja le a tűzhelyet, és hagyja állni, mint a teát. Adja hozzá a gyömbért. Szűrje le, majd ízlés szerint sózza.

Variációk:

- 1/2 csomag extra kemény tofu
- Korianderhajtások a díszítéshez

Vágja fel a tofut kockákra, és a darabokat ossza szét a leveses tálkák között. Öntse le őket forró zöldséglevessel. A leves tetejét díszítse korianderrel. Melegen és hidegen egyaránt tálalható.

Madridi gazpacho

6-8 adag

3 paradicsom
2 uborka
1 vörös kaliforniai paprika
1 jalapeno paprika

1 liter tiszta víz

3 evőkanál olívaolaj

2 citrom leve

1 teáskanál kömény

2 teáskanál Himalája só

fokhagyma ízlés szerint

paradicsom, zeller, zöldhagyma, uborka, vörös kaliforniai paprika és avokádó a díszítéshez

Konyhai robotgépben keverje össze a zöldségeket. Adja hozzá a vizet, az olajat, a citromlevet és a fűszereket. Ha szükséges, keverje külön adagonként. Hűtve tálalja, a tetején tetszés szerint összevágogatott, apróra vágott zöldségekkel.

Hamis müzli

Eric Prouty hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának első helyezettje

1-2 adag

1 avokádó

1 uborka, hámozva

1 bögre spenót, apróra vágva

3 retek

10-15 szem áztatott mandula

1/2 citrom leve

stevia ízlés szerint

1/4 teáskanál fahéj

Vágja kockákra az avokádót és az uborkát. Konyhai robotgépben keverje össze az uborkát, az avokádót és a spenótot, míg sima pépet nem kap. Vágja négyfelé a retek. Adja a püréhez a mandulával, a citromlével,

steviával és fahéjjal együtt. Rövid ideig keverje, míg egy kicsit darabos állagú nem lesz.

Montanai spárgaleves

Michael Steadman hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
második helyezettje

4 adag

1V4 bögre szűrt víz

2 bögre spárga, enyhén megpárolva

1/8 bögre spárgáié, melegen

1/2 avokádó, hámozva és feldarabolva

3 zellerszár, apróra vágva

2 evőkanál Udo's olaj

1 teáskanál Himalája só

2 teáskanál citromlé

1 teáskanál Citromos bors fűszerkeverék (Tones)

4 teáskanál apróra vágott vöröshagyma

1-2 gerezd fokhagyma, apróra vágva

1/8 teáskanál Zip (Spice Hunter)

Egészen addig keverje a hozzávalókat a Vita-Mixben, míg fel nem melegszik.

Variációk:

- 1/2 avokádó, kockákra vágva
- 1/2 bögre spárga, párolva és kockára vágva
- Zip ízlés szerint
- Fűszeres-hagymás napraforgómag (receptet lásd alább) ízlés szerint

Fűszeres-hagymás napraforgómag

Michael Steadman hozzájárulásával

**1 bögre napraforgómag (tisztított vízben áztatva egy éjszakán át)
Bragg amino-öntet (nem feltétlenül szükséges)
Himalája só
porított vöröshagyma
Zip vagy cayenne bors**

Csöpögtesse le a napraforgómagot, és terítse szét egy aszalótálcán. Fröcskölje le Bragg amino-öntettel (nem feltétlenül szükséges). Hintse meg Himalája sóval, vöröshagyma-porral, Zippel vagy cayenne borssal (ízlés szerint). Aszalja 24-36 órán át.

Tejszínes hagymaleves gazdagon

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

4 adag

**1/4 bögre olívaolaj
3 fej hagyma, apróra vágva
1 gerezd fokhagyma, préselve
1 teáskanál nyílgyökér-por
2¹/₂ bögre zöldségleves alapié
2¹/₇ bögre mandulatej
só és Zip (Spice Hunter) vagy pirospaprika ízlés szerint
2-3 teáskanál citrom- vagy lime-lé
1 babérlevél
1 répa, apró kockákra vágva
1 evőkanál kókusztejszín
2 evőkanál petrezselyem, apróra vágva, díszítésnek**

Egy leveses lábosban, alacsony hőfokon és gyakori kevergetés mellett, melegítse az olajat, a hagymát és a fokhagymát 8-10 percen át. Keverje bele a nyílgyökeret, és folyamatosan kevergetve melegítse tovább 1 percig. Adja hozzá a zöldséglevest, és vegye a hőfokot közepesre (de ne hagyja felforrni). Adja hozzá a mandulatejet, keverje el, és melegítse tovább 5 percig. Adja hozzá a fűszereket, a citrom vagy a lime levét és a babérlevelet. Fedje le, és hagyja párolódni alacsony hőfokon 15 percen át. Vegye ki a babérlevelet. Keverje a levesbe a répát, és párolja 2-3 percen át. Adja hozzá a kókusztej-színt. Adjon hozzá még egy kis citrom- vagy lime-levet vagy fűszert ízlés szerint. Díszítse petrezselyemmel. Tálalja melegen. Jó étvágyat!

Gyömbéres sült póréhagymaleves

4 adag

1 evőkanál olívaolaj vagy szőlőmagolaj

1 póréhagyma, megtisztítva és kb. 1 cm-es karikákra vágva

1 teáskanálnyi friss gyömbér, vékony szeletekre vágva

1 bögre frissen szűrt mandulatej

2 bögre zöldségleves alapié (én a Pacific márkát használom)

1/2-1 teáskanál Himalája só

Egy leveses lábosba öntsön olíva- vagy szőlőmagolajat. Tegye a póréhagymát és a gyömbért az olajba, és folyamatosan kevergetve süssse, amíg egy kicsit meg nem puhul, s a szélén el nem kezd barnulni. Tegye a póréhagymát és a gyömbért egy konyhai robotgépbe. Darabolja fel, majd tegye vissza az egészet a leveses lábosba. Adja hozzá a friss mandulatejet, a zöldséglevest, és sózza meg. Melegen tálalja.

Variáció:

- Adjon hozzá sült paprikát és fokhagymát.

Sült kaliforniai paprika és édesköményleves

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny legjobbja Látvány-kategóriában

8 adag

4 nagy kaliforniai paprika

1 kisebb édesköménygumó

2 teáskanál olívaolaj

1/2 bögre tiszta víz

1 csomag lágy selymes tofu

2 teáskanál Himalája só, vagy ízlés szerint

Vágja a paprikákat félbe, magozza ki, és tegye őket a grillre, hogy a héjuk megfeketedjen. Vágja le az édeskömény tetejét, és tegye félre díszítésnek. A gumót dörzsölje be olívaolajjal, és tegye a grillre. Amikor a paprika héja már megfeketedett, és az édeskömény is átsült kicsit, vegye le a grillről, és tegye őket egy tálba. Mindezt óvatosan, hogy ne fröccsenjen ki a szaftjuk. Fedje le az egészet műanyag fóliával, hogy egy kicsit párolódjon addig, amíg ki nem hűl annyira, hogy már dolgozhat vele. Ekkor a sült édesköményt szeljelje vékonyra, és tegye egy edénybe a 1/2 bögre vízzel együtt. Távolítsa el a paprika megfeketedett héját, és a paprikát is tegye az edénybe. Adjon hozzá még annyi vizet, hogy épp ellepje a paprikát és a köményt, és lassú tűzön párolja puhára a zöldséget. Adagonként turmixolja simára, és az utolsó adaghoz adja hozzá a tofut is. Keverje össze az egészet, és sózza meg ízlése szerint. Forrón és hidegen egyaránt tálalható. Csippentsen néhány szálát az édeskömény zöldjéből a díszítéshez. Tálalja káposzta pirítóssal (373. oldal).

Nyugtató-hűsítő paradicsomleves

2 adag

A friss paradicsom és az avokádó kombinációja teszi ezt a selymesen lágy és hűs levest likopénben és lucénben gazdag étellé.

6 közepes méretű paradicsom, kifacsarva és leszűrve (egy finom hálózattal szűrőn, vagy egy nylon térdzokni átöntve)

1/2 avokádó

1/2 friss kókuszvíz (győződjön meg róla, hogy valóban friss, és kókusz-ból származik)

1 uborka leve

Himalája só ízlés szerint

stevia (nem feltétlenül szükséges)

Turmixgépben keverje simára a hozzávalókat. Ha édesebb ízekre vágyik, adjon hozzá steviát is.

Fűszeres paradicsomos káposztaleves

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

6 adag

1 póréhagyma

2 evőkanál szőlőmagolaj

1 gerezd fokhagyma

1 teáskanál friss gyömbér, apróra vágva

1 teáskanál chili por

3% bögre zöldségleves alapié

2 bögre káposzta, felaprítva

2 bögre paradicsomleves (bio paradicsomból)

1 bögre bio borsó

2 evőkanál bio paradicsompüré
1/2 teáskanál Himalája só
egy csipetnyi morzsolt pirospaprika

Alaposan mossa meg, majd készítse elő a póréahagymát, levágva a leveleinek a végét, de meghagyva legalább 8-9 cm zöld részt. Vágja fel a hagymát vékony szeletekre. Tegye az olajat, a fokhagymát, a póréahagymát és a gyömbért egy leveses lábosba, és melegítse kb. 3-4 percig, amíg a póréahagyma meg nem puhul. Adja hozzá a chili port, és alaposan keverje el benne. Adja hozzá a zöldséglevest, növelje a hőfokot közepesre, majd keverje a leveshez a káposztát, és főzze az egészet 5 percig. Adja hozzá a paradicsomlevest, a borsót, a paradicsompürét és a sót. Főzze további 3 percig. Dobja fel az egészet egy csipetnyi morzsolt paprikával, majd melegen tálalja. Jó étvágyat!

Lencseleves mángolddal

Martha Germany hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny különdíjazottj a

4-6 adag

2 bögre lencse, csíráztatva
6 bögre víz
1 köteg mángold, vörös vagy zöld
2-3 gerezd fokhagyma, összepréselve
1 csokor koriander
1 citrom leve, vagy 2 evőkanálnyi citromlé
2 teáskanál Himalája só
1/3 bögre olívaolaj

Áztassa be éjszakára a lencsét, majd csíráztassa 2 napig. Tegye a lencsét és a vizet egy leveses lábosba, és hagyja főlforni. Mossa meg a mángoldot, és vágja falatnyi darabokra. Amikor a lencse már forr, tegye a mángoldot a tetejére, vegye vissza a hőfokot közepesre, fedje le az edényt, és főzze a levest 15

percig. Egy kisebb serpenyőben, egy kis vizet adva hozzá, párolja meg az összepréselt fokhagymát. Mossa meg, és vágja apróra a koriandert. Adja a fokhagymához, és párolja, amíg meg nem fonnyad. Mindezt öntse a levesbe a citromlével együtt. Főzze további 5 percig, és sózza meg ízlés szerint. Tálalás előtt locsolja meg a tálkákba kimert leves tetejét 1-2 kanál olívaolajjal.

Variáció:

- 6 bögre víz helyett használjon 2 bögre zöldséglevet és 3 bögre vizet, de szükség esetén adhat hozzá még egy kis vizet.

PZP leves (Paradicsom, Zöldség, Pesto)

Carol Murié hozzájárulásával

6-8 adag

1/8-1/4 bögre házilag készített tavaszi pesto (a receptet lásd alább)

4 bögre paradicsom, kockára vágva

2 bögre zöldbab, falatnyi darabokra vágva

1 bögre spárga, falatnyi darabokra vágva

1 vöröshagyma, apróra vágva

2 bögre brokkoli, falatnyi darabokra vágva

1 krumpli, kockára vágva

4 bögre tiszta víz

1 teáskanál tengeri só

friss koriander és kockára vágott uborka a díszítéshez

Tegyen minden hozzávalót (a díszítő elemek kivételével) egy leveses fazékba. Lassú tűzön főzze körülbelül 10 percig, illetve amíg a zöldségek meg nem puhulnak egy kicsit. Tálalás előtt tegyen friss koriandert és kockára vágott uborkát a tálkákba.

Időspóroló megoldás: le lehet fagyasztani jégkocka-tálkákban, s akkor később kéznél van, ha más receptekhez is használná.

Tavaszi pesto

6 gerezd fokhagyma

4 bögre friss vagy 1 bögre szárított bazsalikom

1 bögre friss petrezselyem

6 evőkanál valamilyen nyers magból (fenyőmag, mandula, mogyoró - nem földimogyoró, hanem európai -, tökmag), vagy ezek kombinációjából

1 bögre olívaolaj, de lehet több is

1-2 teáskanál só, illetve bors

2 evőkanál napon szárított paradicsom

Egy konyhai robotgépben előbb darabolja fel, majd keverje simára a hozzávalókat, míg sűrűpépet nem kap. Már kész is van, s felhasználható szószként vagy a fentebb leírt módon, levesekhez. Ugyancsak érdemes lefagyasztani.

Zöldséges minestrone

4 adag

2 répa

2 zellergumó

1 liter zöldséglevés

1 fej káposzta

1 piros kaliforniai paprika

1 fej hagyma

1 cukkini

1 sárga főzőtök

lenmagolaj ízlés szerint

Bragg amino-öntet ízlés szerint

cayenne bors ízlés szerint

A (választott) zöldségeket aprítsa fel. Tegye a répát és a zellert egy leveses fazékba, s öntse rájuk a zöldséglevest. Főzze óvatosan, míg a répa és a zeller kicsit meg nem puhul, majd adja a leveshez a többi zöldséget. Ne főzze

túl! Tálalja melegen egy kis lenmagolajjal, Bragg aminosavval és cayenne borsal.

Vegetáriánus mandulás „halászlé”

4 adag

**3 bögre áztatott mandula (ha kívánja, eltávolíthatja a mandula héját, vagy készíthet friss selymes mandulatejet, ha a húsát se szeretné bele-
tenni a levesbe)**

1-2 citrom leve

1 gerezd fokhagyma

1 teáskanál Fokhagymás fűszerkeverék (Spice Hunter)

1 liter zöldségleves (én a Pacific márkát használom)

2 teáskanál Száritott paradicsom por (Spice Hunter)

1 teáskanál Himalája só

1/2 teáskanál zeller ;ó

fekete bors vagy Zip ízlés szerint (Spice Hunter)

1/4 teáskanál Zöld thai currys pástétom (Thai Ki teli en)

1 fej brokkoli, feldarabolva

1 sárga hagyma, apróra vágva

2 - 3 zellerszár, apróra vágva

1/4 kg frissen fejtett zöldborsó

A zöldségek kivételével, minden hozzávalót tegyen a turmixgépbe, és keverje simára őket. Ehhez a léhez adja hozzá a főtt vagy párolt zöldségeket, és melegen tálalja. Ez a leves még finomabb a következő nap. Tegye éjszákára a hűtőbe, hogy az ízek összeérhessenek.

LÉBÖJT, ILLETVE TISZTÍTÓKÚRA ALATT IS
HASZNÁLHATÓ RECEPTEK

(Az első pH Csoda könyvben is talál tisztítókúrás recepteket; azokat is használhatja.)

Rózsavizes mandulatej
Avokádós mentaleves
AvoRado Kölyök szuper zöld turmix
AvoRadoColad turmix
Carol krémes zöldséglevese
Zeller/karfiolleves
Füstöltpaprika-leves/Tökfalók levese
Tejszínes spárgaleves
Tejszínes brokkolileves
Tejszínes cukkinileves
Tejszínes karfiolleves
Esther kertilevese
Francia ínyenc püré
Friss selymes mandulatej
Friss bazsalikomos paradicsomleves
George Pizzazz reggelije
Fűleves
Zöld gazpacho leves
Jeges salsa leves
Levendulás mentatea
Citromos-gyömbéres zöldséglevese
Citromos gyömbértea
Citromos lime turmix
Madridi gazpacho
Mentás hamis maláta
Hamis müzli
Montanai spárgaleves
Gazdag tejszínes hagymaleves

Gyömbéres sült póréhagymaleves
Sült piros kaliforniai paprika és édesköményleves
Üdítő Shoppe turmix
Nyugtató-hűsítő paradicsomleves
Fűszeres paradicsomos káposztaleves
Lencseleves mángolddal
PZP leves (Paradicsom, Zöldség, Pesto)
Zöldséges minestrone
Vegetáriánus mandulás „halászlé”

SALÁTÁK

Lúgosító káposztasaláta

4-6 adag

1/2 fej zöld káposzta, lereszelve

2 közepes méretű répa, lereszelve

egy kisebb méretű lilahagyma fele, vékony csíkokra vágva

1/2 bögre olasz petrezselyem, apróra vágva

Öntet

1 bögre kókusztej (frissen készítve - összeturmixolva egy thai kókusz levét és húsát)

1 teáskanál nyílgyökér por (ha szeretné sűríteni az öntetet)

1/2 teáskanál tengeri só, vagy ízlés szerint

1/4 teáskanál zellermag

egy csipetnyi cayenne bors

2 evőkanál friss lime-lé

Tegye az első négy hozzávalót egy tálba, és óvatosan keverje össze őket. Keverje a **nyílgyökér** port a kókusztejbe. Adja hozzá a fűszereket és a limelevet. Keverje mindezt össze, majd öntse a salátára. Jó étvágyat!

További lehetőségek: Ha édesen szereti a salátát, adhat hozzá egy kis steviát. Ha hagyja egy kicsit állni és lehűlni, az ízek kellemesen **összeérlelődnek**, s még finomabb lesz a saláta.

ízes káposzta

Linda Broadhead hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
harmadik helyezettje

6 adag

1 vöröskáposzta, apróra vágva
2 mogoróhagyma fehér része
1/2 bögre tiszta víz
1 evőkanál szőlőmagolaj
2 evőkanál pirított szezámag
2 evőkanál olívaolaj
egy csipet stevia
1/2 citrom leve
1/4 teáskanál Himalája só
1/4 bögre koriander, apróra vágva
1/2 bögre fenyőmag
2 mogoróhagyma zöldje
1/2 bögre főtt quinoa

A vízben és a szőlőmagolajban párolja meg a káposzta felét és a mogoróhagyma fehér részét; fonnyassza meg őket. Keverje össze a többi hozzávalót a káposzta maradékával együtt, majd adja hozzá mindezt a párolt káposztához. Melegen és hidegen egyaránt tálalható.

Ropogós keleti saláta

Cristianne Casper hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
harmadik helyezettje

4-8 adag

Saláta

- 1-2 fej saláta, lereszelve**
- 4 zöldhagyma, karikákra vágva**
- 2 bögre áztatott mandula, darabokra vágva**
- 1/4 bögre szezám-mag**

Öntet

- 1-2 csepp folyékony stevia, vagy 1 kis csomag stevia por**
- 1 teáskanál Himalája só**
- 1/2 teáskanál bors**
- 1 evőkanál citromlé**
- 1/4 bögre szezámolaj**
- 1/4 bögre szőlőmagolaj, vagy tetszés szerinti olaj**

Keverje össze a saláta hozzávalóit.

Habverővel keverje össze az öntet hozzávalóit. Az öntetet közvetlenül tálalás előtt öntse rá a salátára.

Álomvár saláta

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Látvány-kategóriájának díjazottja

6-12 adag

Ha előételnek szánjuk, fejenként egy articsókát készítsünk, míg főétel esetén kettőt. Az articsóka alsó részét használjuk. Ha dobozos articsókát veszünk, akkor győződjünk meg róla, hogy az alja van benne, s nem a bel-seje, feldarabolva.

Egy ollóval vágja csíkokra a szárított paradicsomot. A csíkokat tegye dunsztos üvegbe, s öntsön rájuk jó minőségű olívaolajat. Ezt egy héttel az étel elkészítése előtt tegye meg, és az üveget egy hűvös, sötét helyen tárolja.

Zászlók (díszítésnek, *nem feltétlenül szükséges*)

10 cm csomagoló fólia

ragasztó

színes fopisztkálók

A zászlókhoz vágjon kis háromszögeket és négyzeteket a díszfóliából (fejenként 2 zászlót), ha lehetséges, különböző színűeket. Kenje be ragasztóval a zászlócskák szélét, és rögzítse őket a fopisztkálókra.

6 - 12 articsóka alsó fele, friss (puhára főzve) vagy dobozos

1/4 bögre citromlé

1 babérlevél

1 zellergumó

1/2 citrom lereszelt héja

12 tökvirág, vagy 2 piros és 2 sárga kaliforniai paprika, vékony csíkokra vágva

1-2 kövér répa, hosszában szeletelve, és halformájúra vágva

1/2 kg bébisalátalevél

1-2 kisebb fej radicchio saláta, lereszelve

1/2 kg napraforgó csíra

Berni pástétom (276. oldal)

1 bögre szárított paradicsom, vékony csíkokra vágva és olívaolajban áztatva (lásd fentebb)

2 - 3 avokádó, szeletelve

citrom- és paradicsomöntet (a receptet lásd alább)

Öblítse le, és szárítsa meg a dobozos articsókát, majd öntse le citromlével, hogy egy kicsit felfrissüljön. Ha friss articsókát használ, vágja körülbelül félhosszúságúra a leveleit. Tegye egy fazékba a sós vízzel, babérlevéllel, zellergumóval és reszelt citromlével együtt. Forralja fel, fedje le, majd párolja az articsókát, míg meg nem puhul (kb. 1/2-1 óra). Vegye ki a fazékból, hagyja kihűlni, majd szedje le a leveleit és a szőrös vékony részét. Öntse le citrom-

lével. Ha már napokkal korábban elkészíti, akkor a leveleket csak akkor szedje le, amikor folytatja az előkészületeket. Ha kaliforniai paprikát használ, akkor szélteben vágja félbe, és szedje ki a magházat, majd hosszában vágja vékony csíkokra. De szeletelés előtt akár meg is sütheti a paprikát, csak akkor sütés után távolítsa el a héját. Készítse elő a répát. Hosszában vágjon nagyon vékony szeleteket belőle egy zöldséghámozóval. Ezután vágja a szeleteket halformájúra. Tálalásig tárolja jeges vízben.

Az étel összeállítása:

Állítson össze zöldségekből egy szép, kerek szigetet a salátástál közepére, s egy másik, kisebbet oldalra. Az első lesz az Álomvár alapja, a másodiktól pedig egy kis teaház készül. A nagyobbik szigetet vegye körül egy „fallal”, amit radicchióból állít össze (de más alapanyagot is választhat). Előétel esetében csak egy álomvárt építünk egy kis teházzal. A napraforgó csírát szórja a nagy sziget köré; ez fogja szimbolizálni a vizet. Tegyen egy articsókát a nagy sziget közepére. Berni pástétomból alakítson ki egy kis halmot (kb. 1/4 bögre) az articsóka belsejében. Egy másik, kisebb halomból pedig készítsen tornyocskát a teaház szigetén. Ezután vegye a tökvirágot, és óvatosan nyissa szét a szirmait, majd helyezze őket a teaházra úgy, hogy fölül érjenek össze. Így egy kis tornyot formáznak. Ha paprikát használ, akkor felváltva helyezzen piros és sárga paprikacsíkokat mind a teaház, mind az álomvár tetejére úgy, hogy felül összeérjenek, és alul szépen szétnyíljanak. Szórja az olívaolajban áztatott paradicsom és a jégben hűtött répa „halacskákat” a napraforgó csíra „tengerbe”. Permetezze az öntetet a salátára. Tűzze ki a zászlókat (ha úgy tetszik) a tornyocskákra. Kellemes álmodozást!

Mungóbabcsíra és avokádósaláta

Marlene Grauwels hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
első helyezettje

4-6 adag

1 bögre csíráztatott mungóbab
1-2 avokádó, kockára vágva
1-2 paradicsom, kockára vágva
1 citrom leve
friss bazsalikom ízlés szerint
1/4 bögre olívaolaj
Herbamare fűszerkeverék ízlés szerint

Keverje össze a hozzávalókat.

Variáció:

- Adja hozzá bármelyiket a következők közül: spárga, jicama, vagy amit kedvel.

Lazacos Popeye salátája

Maraline Krey hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
első helyezettje

4 adag

kb. 1 / 2 kg lazacfiúé (ha lehet, inkább hideg vizekből kifogva) (lazac helyett lehet más is)
1 citrom
1 lime
1 dl tisztított víz

Popeye saláta

kb. 1/2 kg spenótlevél
1/2 bögre bazsalikomlevél
1 bögre pálmabél, kockára vágva

- 1 bögre répa, kockára vágva (nem feltétlenül szükséges)**
- 1 bögre zeller, kockára vágva (nem feltétlenül szükséges)**
- 1 bögre paradicsom, kockára vágva (nem feltétlenül szükséges)**
- 1 bögre spárga, kockára vágva (nem feltétlenül szükséges)**

Salátaöntet

2lime

1/2 dl avokádóolaj vagy extra szűz olívaolaj

őrölt bors

Himalája só

1/4 dl őrölt lenmag

1/4 dl mák

egy marék fenyőmag (nem feltétlenül szükséges)

Fűtse fel a sütőjét 200 Celsius-fokra. Helyezze a lazacot egy jénai sütőtálba. Csavarja a citrom és lime levét egy tálba, öntse bele a vizet is, és keverje össze. Öntse le ezzel a keverékkel a halat, majd pácolja benne 1 órán át. Ezután fordítsa meg a lazacot, majd pácolja további 1 órán át. (Ha nincs ennyi ideje, akkor tegye a halat a páclével együtt egy Ziploc zacskóba, majd a hűtőbe, és hagyja így ázni egy fél órát.) Ezután süsse a halat a citromos lében kb. 30 percig 200 fokon. Az utolsó 5 percben tegye a lazacot grillsütőbe, hogy a teteje szépen megbarnuljon, és a szélei ropogósak legyenek.

A salátaöntethez: görgesse végig a lime-okat a pulton, hogy kicsit megpuhuljanak, mielőtt belecsavarná a levüket egy tálba. Ezután adja a lime-léhez az olajat, keverje bele a borsot és a Himalája sót, majd a lenmagot, a mákot, és ha szereti, a fenyőmagot.

A salátához: egy konyhai ollóval vágja a spenótot és a bazsalikomot bébi-spenót méretűre, s tegye őket egy salátástálba. Öntse az öntetet a salátára, keverje össze vele, majd tegyen szép nagy adagokat az előkészített tányérokra. A saláta fedje be a tányérral! Bontsa darabkákra a lazacot, és szórja a salátaadagok tetejére - gyönyörű!

Variációk:

- Ezt Rusztikus Guacamolével is tálalhatjuk, aminek a receptjét megtalálja Shelley *Visszatérés az Egészség Házába 2.* című könyvében.

Szivárvány saláta

8-12 adag

Imádom a zöldségek sokszínűségét! Egy gyönyörűen elrendezett, lúgosító étel olyan, mint egy műalkotás. Ráadásul, ha valaki végigeszi a szivárvány színskáláját, még hozzá zöldségekből összeállítva, az sokat tesz a teste energiájának fenntartásáért. Ez a saláta olyan alapvető számomra, hogy minden héten elkészítem. Az, ha lereszeljük a zöldségeket, kihozza természetesen édeskés ízüket.

1-2 fej zöld levelű saláta, megmosva, megszáritva és falatnyi darabokra szaggatva

1-2 fej vörös levelű saláta, megmosva, lecsöpögtetve, megszáritva és falatnyi darabokra szaggatva

1 csomag bio bébi spenótlevél, megmosva

1 fej zöld káposzta, lereszelve

1/2-1 fej vöröskáposzta, lereszelve

3-4 cékla, lereszelve

4-5 répa, lereszelve

2-3 étkezési tök vagy cukkini, lereszelve, vagy egy fél, hosszú nyakú sütőtök, lereszelve

1/3-1/2 jicama, lereszelve

1-1 piros, sárga és narancssárga kaliforniai paprika, felszeletelve

1-2 uborka, lereszelve

2-2 csomag (2 dl) napraforgómag-csíra, vagy az ízlésének megfelelő csírakeverék

1/2 kg frissen fejtett zöldborsó

2-2 evőkanál tetszőleges salátaöntet fejenként

Rakjon tele egy nagy salátástálat salátával, spenóttal és káposztával. A csomagban kapható salátakeverékek is megfelelnek, amennyiben friss és bio. Igazgassa el a reszelt zöldségeket a zöldsaláta tetején. A tál szélére kerüljenek a sötétebb színű zöldségek, és egy félkörívet alkossanak. Folytassa a szivárványt újabb és újabb színű íveket kirakva, míg teljesen ki nem tölti a félholdat. A tányérok szélére tegyen kaliforniai paprika és uborka szelete-

ket, a tányérokat szórja tele csírákkal és borsószemekkel, mindezt locsolja le öntettel, de külön is tegyen az asztalra öntetet, vagy az ízlésének megfelelő fűszereket, Bragg aminos-öntetet, egészséges olajokat és friss citromlevet.

Káposztás soba-tészta saláta

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

8-10 adag

- 1 fej káposzta, földarabolva**
- 4 zöldhagyma, fölkarikázva**
- 2 evőkanál szezám-mag, pirítva**
- 3/4 bögre apróra vágott mandula, megpirítva**
- 1 evőkanál szőlőmagolaj**
- 1/2 csomag soba-tészta hajdinából (Eden márka)**

Öntet

- 1/2 bögre szőlőmagolaj**
- 1 közepes grapefruit vagy lime leve**
- 3 evőkanál dehidrált zöldségkeverék**
- 1/2 teáskanál só**
- egy kis stevia ízlés szerint**

Vágja fel a káposztát falatnyi nagyságú darabokra, és keverje össze a zöldhagymával. Tegye a szezám-magot és az apróra vágott mandulát egy serpenyőre, és közepes lángon pirítsa meg őket egy kicsit. Tegye a soba-tésztát vízbe, forralja föl, és hagyja főni 4-5 percig. Vegye le a tűzről, és konyhai ollóval vágja a tésztát falatnyi darabokra. Keverje össze a káposztát, a magvakat és a tésztát egy tálban. Egy másik tálban keverje össze az öntet hozzávalóit, majd ezt öntse a salátára, s keverje el benne. Jó étvágyat!

Variáció:

- Ha szeretne, ízesített, sült tofut is adhat hozzá.

Nyári Pad Thai saláta

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Látvány-kategóriájának díjazottja

6-8 adag

- 1 spagetti tők, megsütve**
- 3 zöldhagyma, zöldjével együtt, vékony szeletekre vágva**
- 1 répa, lereszelve**
- 1 jalapeno paprika, apróra vágva**
- 1 piros kaliforniai paprika, vékonyan szeletelve, és hosszában négyfelé vágva**
- 3 bögre brokkoli zöldje, vékony szeletekre vágva**
- 2 zellerszár, apróra vágva**
- 2-3 bögre cukorborsó (zsenge zöldborsóhajtás), megtisztítva és másfél-két centis darabokra vágva**
- 4 evőkanál korianderlevél, apróra vágva**
- 4 evőkanál mentalevél, apróra vágva (nem feltétlenül szükséges)**
- 1/2 bögre szeletelt mandula, ha lehetséges, beáztatva majd megszáritva**
- 1 kígyóuborka, meghámozva, kimagozva és kockákra vágva**
- fekete szezámmag, amiből a díszítéshez is használni fogunk napraforgómag-csíra (a tetejére szórni)**

Pad Thai öntet

- 5 cm-es gyömbérgyökér darab, meghámozva és felszeletelve**
- 2 nagy gerezd fokhagyma**
- 1 teáskanál tört piros paprika (vagy az ízlésének megfelelő mennyiség)**
- 1/2 bögre Bragg amino-öntet**
- 1/2 bögre lime-lé**
- 2/3 bögre nyers tahini (szezámkrem)**
- 1/2 bögre darabos mandulavaj**
- 1/2 bögre hidegen sajtolt, nem finomított szezámmagolaj**
- 3 evőkanál pirított szezámmagolaj**

Saláták

Előző este süsse meg a tököt. Addig süsse, amikor már kicsit megpuhult, de még elég szilárd (kb. 30-45 perc). Vegye ki a magját, és húzza ki a szálakat egy villával, hogy olyan legyen, mint a spagetti. Tegye a hűtőbe. Aznap, amikor az ételt feltálalja, készítse elő a zöldségeket. Tálalás előtt keverje össze a tököt, a többi hozzávalót, és öntse le az öntettel. Hagyjon egy kis csírt és fekete szezámmagot a díszítéshez.

Az öntethez: Keverje össze az első három hozzávalót egy jó konyhai robotgépben vagy Vita-Mixben. Adja hozzá a Bragg aminos-öntetet és a lime-levet. Mindezt keverje simára. Keverje bele a tahinit és a mandulavajat. Lassan adagolva adja hozzá az olajat, miközben jár a gép motorja. Tálalás előtt hűtse be.

Napfény saláta és öntet

Frances Parkton hozzájárulásával

A 2003-as pH Csoda Receptverseny második helyezettje

6-8 adag

2 bögre quinoa, megfőzve

1 bögre cukkini, apróra vágva

2 bögre brokkoli, apróra vágva

1 bögre vöröshagyma, apróra vágva

1 piros vagy narancssárga kaliforniai paprika, apróra vágva

1 bögre fenyőmag

2 evőkanál sült szezámmagolaj

só ízlés szerint

paradicsom ízlés szerint, feldarabolva

petrezselyem ízlés szerint, apróra vágva

Napfény

2 bögre uborka

2 napon szárított paradicsom

1 bögre hagyma, apróra vágva

4 jalapeno paprika, apróra vágva
1 bögre olívaolaj
1/2 bögre avokádóolaj
1/4 bögre veganéz (ecet nélküli)
2 lime leve
2 teáskanál Mexikói fűszerkeverék
2 teáskanál Herbamare (A. Vogel)
1/2 teáskanál cayenne bors
2 teáskanál fokhagyma, apróra vágva

Az öntetet kivéve, tegyen minden hozzávalót egy tálba. Az öntethez: a fűszerek kivételével, tegyen minden hozzávalót egy turmixgépbe, és kezdje el alacsony fokozaton összekeverni őket. Majd növelje a sebességet, hogy minél simább legyen. Ezután adja hozzá az ételízesítőket, majd öntse a salátára.

Tera bőségszaruja

Tera Prestwich hozzájárulásával

4-6 adag

1 fej brokkoli
1 fej karfiol
2 zellerszár, felszeletelve
3 zöldhagyma
1 piros kaliforniai paprika
1 zöld kaliforniai paprika
1 narancssárga kaliforniai paprika
1 csomag (kb. 3 dl) edamame (szójabab)
1/2 bögre, az ízlésének megfelelő olaj
1/2 gerezd fokhagyma, apróra vágva
1/4 bögre Bragg amino-öntet, vagy 1-2 teáskanál Himalája só
1 evőkanál Fokhagymás fűszerkeverék (Spice Hutner)
Zip (Spice Hunter) a díszítéshez

Saláták

Vágja fel a brokkolit, a karfiolt, a zellert, a zöldhagymát és a kaliforniai paprikákat. Mindezt keverje össze. A csomagoláson található utasítás szerint főzze meg az edamame babot, majd adja a keverékhez. Adja hozzá az olajat, az apróra vágott fokhagymát, a Bragg aminos-öntetet és a Fokhagymás fűszerkeveréket. Mindezt alaposan keverje össze, majd díszítse Zippel.

Tofu-krumpli saláta paradicsomvirágba töltve

Victoria Frerich hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Hivatásos-kategóriájának fődíjasa

**1 nagy paradicsom tányéronként
csomagolt, extrakemény tofu, kockákra vágva (egy paradicsomhoz 1/4 csésze)**

Mossa meg a paradicsomokat. Vágja le a paradicsomok tetejét, úgy a paradicsom magasságának 3/4-nél (az alsó rész fog „virágként” szolgálni).

Öntet

**1 citrom leve
1 csésze olaj
1 csomag stevia
1 teáskanál szárított mustár
zeller ízlés szerint, feldarabolva
zöldhagyma ízlés szerint, feldarabolva
kapor ízlés szerint
Zip ízlés szerint**

Préselje le a tofut egy üvegtálban a következő módon: törölje meg a tofut, majd egy réteg tofuszeletet fedjen le 4 réteg papírtörölközővel, utána jöhet újabb réteg tofu, majd ismét papírtörölköző. Legfelülre papírtányér kerül, s arra dobozok vagy könyvek súlynak. Hagyja a tálat egy éjszakára a hűtőben. Ezután vágja a tofut kockákra, ahogyan a krumplit vágná fel, ha salátát akar

belőle készíteni. Az öntetet verje sűrű habbá, majd adja hozzá az ételízesítőket. Ezután adja hozzá a zellert, a hagymát és a kaprot, majd keverje mindezt össze a tofuuval. Tegye hűtőbe 3 órára. Permetezze be Zippel (Spice Hunter), hogy plusz ízt és színt adjon neki. Töltsse a tofuu-öntet keveréket a paradicsomba. Tálalja!

Cukkinisaláta

Linette Webster hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
első helyezettje

4-6 adag

4 nagy cukkini

1 csésze keverék tökmagból, szezámmagból és napraforgómagból

1 csésze köles vagy tönköly liszt

Himalája só ízlés szerint

1 evőkanál olívaolaj

Vágja a cukkinit 1-1,5 cm-es szeletekre. Darálja le a magvakat egy kávédarálóban (egyszerre csak 1/4 csészényit). Keverje össze a ledarált magvakat, a lisztet és a sót egy tálban. Vonja be a cukkini szeletek mindkét oldalát ezzel a keverékkel. Öntsön a szeletek alá egy kis vizet, és párolja őket 4 percig. Tegye a cukkini szeleteket a kedvenc öntetével rétegenként lelocsolva egy tálba, fedje le, és tegye be az egészet 24 órára a hűtőbe. Ezután tálalja.

ÖNTETEK, MÁRTÁSOK ÉS SZÓSZOK

Casper's Ranch öntet

Cristianne Casper hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
harmadik helyezettje

Kb. 2 literhez

1 liter tej (mandula, szója vagy szezám)

1 liter Hamis majonéz (receptje megtalálható Shelley *Visszatérés az Egészség Házába* című könyvében)

3/4 teáskanál bors

2A teáskanál Himalája só

2 teáskanál hagymás só

1/2 teáskanál fokhagymapor

2 teáskanál petrezselyem, apróra vágva

Keverje össze a hozzávalókat egy turmixgépben. Tegye be a hűtőbe fél órára, és csak utána tálalja. Sűrűbb öntethez használjon kevesebb tejet.

Chipotle chili paprika szósz

Linnette Webster hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának győztese

3 paradicsom

1/2 teáskanál Chipotle chili paprika (Spice Hunter), összetörve

1/16 teáskanál stevia

1 gerezd fokhagyma, apróra vágva

2 teáskanál Himalája só

víz, amennyi a kívánt állaghoz szükséges

Keverje össze a hozzávalókat, és annyi vizet adjon a keverékhez, hogy közepes sűrűségű szószt kapjon.

Variációk:

- Tálalja levesként. Adjon a szószhoz zöldségeket, és annyi vizet, hogy az a szükséges mértékben felhígítsa. Tálalás előtt melegítse.
- Öntse egy elősütött sütőtökbe, aminek levágta a tetejét, és amit kimagozott. Süssse 30 percen át 180 Celsius-fokon.
- Tálalja zöldséggel és tofuval.

Krémes koriander-citrom öntet

Cristianne Casper hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
harmadik helyezettje

2 csészéhez

1 csésze hamis majonéz

3/4 csésze friss mandulatej

1/2 jalapeno paprika, kimagozva és felaprítva

1 lazán telerakott csésze korianderlevél

3 evőkanál lime-lé

1 gerezd fokhagyma

1/2 teáskanál Himalája só

I-IV2 cm-es gyömbérgyökér darab, meghámozva, felszeletelve

Keverje össze a hozzávalókat egy turmixgépben. Tárolja hűtőben.

Esther Mindenre jó öntete

Esther Andreas

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
harmadik helyezettje

Kb. 1 literhez

1 marék zöldhagyma, vagy 1/4 csésze fehér hagyma

1 csésze víz és 1 teáskanál Himalája só (vagy 1/2 csésze víz és 1/2 csésze

Bragg amino-öntet)

egy csipet cayenne bors, vagy ízlés szerint

1/2 csésze citromlé

1/4-1/2 csomag stevia ízlés szerint

3 evőkanál nyers tahini vagy nyers kendervaj

1 teáskanál gyömbérgyökér

2 csésze olívaolaj

Magas fokozaton keverje össze a hozzávalókat a turmixban, míg a keverék krémes nem lesz. Ez egy remek szósz quinoához, rizshez, tönkölyhöz, vagy Esther tápláló lencsecsíra-burgeréhez (296. oldal)

Esther krémes majonéze

Esther Andreas

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
harmadik helyezettje

1'A csészéhez

A recepthez használt kókusztejből tegyen félre egy kicsit frissítőnek!

2 friss, zsenge kókusz (csak a húsa)

2 evőkanál citromlé

- 1/2 teáskanál Himalája só
- 1/4 teáskanál közepesen erős mustárpor
- 1/2 teáskanál fokhagymapor
- 3/4 csésze olívaolaj

Az olívaolaj kivételével keverje össze a hozzávalókat. Az olívaolajat fokozatosan adja a keverékhez, miközben a turmix jár. Tárolja hűtőben, légmentesen záró edényben.

Fokhagymás francia öntet

Myra Marvez Corbett hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
második helyezettje

2-3 csészéhez

- 1/2 csésze szárított paradicsom
- 1 citrom leve
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál Himalája só
- 1 teáskanál paprika
- 1/2 teáskanál cayenne bors
- 2-2 csomag stevia
- 2 csésze tiszta víz

Keverje össze a hozzávalókat a turmixgépben, míg sima és krémes keveréket nem kap.

Megjegyzés: több vizet is lehet adni hozzá, de maximum 5 dl-t.

Fűszeres lúgosító vaj

6-8 adag

Természetesen, bármikor tehet különböző olajokat (Udo's, lenmag, olíva vagy Essential Balance) a párolt zöldségre, a főtt gabonára vagy a tekercesekbe. De most Dr. Johanna Budwig hatására - aki rengeteget hangoztatta, hogy mennyire egészséges a lenmagolaj - rátaláltunk az egészséges olajoknak és fűszereknek egy olyan kombinációjára, ami a vaj lúgosító helyettesítője lehet. Az eredmény egy kenhető massa, ami viszont csodásan olvad, amikor hő éri. Hűtőben tartva a kókuszolaj megszilárdítja, a lenmagolaj pedig arany-sárga színt kölcsönöz neki. Nyugodtan kísérletezzen a különböző fűszerekkel és ételízesítőkkal.

De ne használja sütéshez vagy főzéshez ezt a fűszeres lúgosító olajat, mert a hő hatására átalakul savasító transzsírrá. Tartsa nyersen, és csak azután tegye az ételre, miután megfőzte vagy felmelegítette azt. Remekül illik a gyors reggelikhez (amiknek a leírását megtalálja A pH Csoda című könyvben).

1 csésze kókuszolaj (Wilderness Family Naturals) (én bio és hidegen préselt, extra szűz változatot használok)

1 sárga hagyma

8 nagy gerezd fokhagyma

1/2-1 teáskanál Himalája só

2 teáskanál Olasz fűszerkeverék (Spice Hunter), vagy az ön ízlésének megfelelő fűszerkeverék

1 teáskanál rozmaring, apróra vágva

2 teáskanál napon szárított, apróra vágott paradicsom (nem feltétlenül szükséges)

1/2 csésze Barlean's lenmagolaj (hűtőben tárolva találja meg a Mo-hóitokban)

Egy teflonedényben melegítse fel a 3 evőkanál kókuszolajat. Folyamatos kevergetés mellett futtassa meg a kockára vágott hagymát és fokhagymát, míg mindegyik áttetsző nem lesz. Ha a kissé sült ízt kedveli, akkor egy kicsit meg is barníthatja őket. Alaposan keverje össze a hozzávalókat. Adja hozzá

a maradék kókuszolajat, és hagyja megolvadni. Vegye le a főzőlapról, ne hagyja főni. Egy szűrővel szűrje le a hagymadarabokat, de ha szereti, akkor benne is hagyhatja őket. Sózza és fűszerezze meg a keveréket az ízlésének megfelelően, majd adja hozzá a Barlean's lenmagolajat. Alaposan keverje össze a keveréket, majd öntse kis csuprokba, és tegye be a hűtőszekrénybe. Hűtve tálalja.

Variációk:

- Feldobhatja egy kis citromlével.
- Az ízek fokozása érdekében használjon Frontier önteteket (alkohol nélkül tartósítják őket), például a mentás verziót. De frissen szedett, apróra vágott mentát is használhat.
- Tehet bele apróra vágott pekándiót vagy mandulát is, amitől mogyoróvaj jelleget kap.

Édes-csípős máköntet

4 adag

1 csésze Essential Balance öntet (Arrowhead Mills vagy Omega Nutrition márkájú)

1-2 teáskanál Olivado Gold avokádóolaj (aminek az olajában van chili paprika vagy kaliforniai paprika - ezt a csodálatos avokádóolajat megrendelheti a Bio-Grow-tól, a www.YourNatureStore.com honlapon keresztül)

2 nagy lime leve

1 csomag stevia (én magát az édeslevelet használom a rosttartalma miatt)

2½ dkg őrölt sárga lenmag (ilyen kis mennyiségek őrléséhez a kávédarálót használom)

1/4 csésze nyers fenyőmag vagy nyers makadámdió őrölt bors vagy Zip (Spice Hunter) ízlés szerint

1/2-1 teáskanál Himalája só ízlés szerint

2½ dkg mák

Öntetek, mártások és szószok

Tegye az első hét hozzávalót egy Cuisinart konyhai robotgépbe. Alaposan keverje el őket, míg a lenmag őrlemény el nem kezd dagadni. Ezután adja hozzá a borsot (vagy Zipet) és a Himalája sót (közben időnként ellenőrizze az ízeket, s ha kell, igazítsa a fűszerezésen). Adja hozzá a mákot, és pár másodpercig keverje tovább.

Ez az öntet még finomabb és még sűrűbb, ha hagyja kicsit állni a hűtőben.

K&L máköntet

Linnette Webster hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának győztese

3/4 csészéhez

1/2 csésze szójatej, cukormentes (Westsoy)

1/4 teáskanál szárított mustár

2 evőkanál citromlé

só ízlés szerint

1/4 teáskanál paprika

6 evőkanál olívaolaj (kevésbé erős ízű)

1 evőkanál mák

Turmixgépben keverje össze a hozzávalókat (kivéve a mákot), míg a keverék sima nem lesz. Ekkor keverje bele a mákot is.

K&L Ranch öntet

Linnette Webster hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának győztese

3/4 csészéhez

1/2 csésze szójatej, cukormentes (Westsoy)

6 evőkanál olívaolaj (kevésbé erős ízű)

2 evőkanál citromlé

3 evőkanál zöldhagyma, apróra vágva

1 evőkanál petrezselyem, apróra vágva

1/4 teáskanál száraz mustár

1 teáskanál vöröshagymapor

1/4 teáskanál paprika

1/4 teáskanál Himalája só

1/4 teáskanál pirospaprika

1/16 teáskanál fehér stevia

Turmixgépben keverje simára a hozzávalókat.

K&L Ezersziget öntet

Linnette Webster hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának győztese

3/4 csészéhez

1/4 csésze szójatej, cukormentes (Westsoy)

1/4 teáskanál száraz mustár

1 evőkanál citromlé

1/2 teáskanál só

1 * teáskanál paprika

6 evőkanál olívaolaj (kevésbé erős ízű)

1/16 teáskanál stevia, vagy ízlés szerint
2 db napon szárított paradicsom, olívaolajban eltéve
1-1 evőkanál a következőkből: apróra vágott vöröshagyma, apróra vágott zöldborsó, apróra vágott zeller

Turmixgépben keverje simára a hozzávalókat.

Citromos paradicsomöntet

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Látvány-kategóriájának díjazottja

1 csészéhez

1/3 csésze citromlé
3/4 csésze olívaolaj (az olívaolajban eltett paradicsomról leöntve)
1/2 teáskanál Himalája só
fekete bors, frissen őrölve

Habverővel vagy turmixgépben keverje össze a hozzávalókat.

Citromos bazsalikomöntet

Victoria Frerichs hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Hivatásos-kategóriájának díjazottja

Kb. IV2 csészéhez

1 citrom lereszelt héja és kifacsart leve
3 evőkanál friss bazsalikom, apróra vágva
egy csipetnyi stevia
só ízlés szerint
1 tofutömb
1 csésze olívaolaj

Alaposan keverje össze az első 4 hozzávalót. Pépesítse a tofut. Mindezt az olajjal együtt verje fel habverővel.

Lisa elegáns szószja

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Látvány-kategóriájának győztese

Holland mártásalap

1 nagy gerezd fokhagyma
1¹/₄ teáskanál Himalája só
1/2 csésze citromlé
1/2 teáskanál paprika
1/2 teáskanál száraz mustár
1/8 teáskanál cayenne
1 zöldhagyma (feje és szára egyaránt)
1V2-2 zeller szára
1/2 csésze napraforgómag, 6-8 órára beáztatva
1 V csésze olívaolaj

Konyhai robotgépben keverje össze a fokhagymát és a sót. Adja hozzá a citromlevet és a fűszereket. Keverje össze őket. Az olívaolaj kivételével adja hozzá a többi hozzávalót, és keverje össze őket. Hagyja járni a konyhai robotgépet, és közben fokozatosan adja a keverékhez az olajat. Az egészet keverje simára.

Variációk:

Citromos verzió:

- 1/2 csésze citromlé helyett használjon 3/4-1 csészével. Mindegyik mártást el lehet készíteni normál és citromos változatban is. Egy kis extra íz érdekében, adjon hozzá citromhéj-reszeléket is.

Berni pástétom

A pástétomhoz vagy krémhez készítse el ezt az alapreceptet, majd adja hozzá az épp aktuálisan használni kívánt ételízesítőket. Nagyon finom, ha zöldségfalatokat mártogatunk bele, vagy ha tortillába, noriba (vörös algába) vagy más tekersekbe töltjük.

2 csésze napraforgómag, 6-8 órára beáztatva

1 Vi csésze mandula, 6-8 órára beáztatva

1/2 csésze dió, 6-8 órára beáztatva

3 gerezd fokhagyma

2 csésze zeller

1 teáskanál Himalája só

1/2 csésze citromlé

1/2 csésze olívaolaj

a fűszereket és ételízesítőket lásd alább

Variációk:

Aioli

Adjon hozzá még három gerezd fokhagymát, vagy az ízlésének megfelelően akár többet is.

Sült fokhagymás aiolihoz süssön meg egy fej fokhagymát, és 6-8 gerezddel helyettesítse a friss fokhagymát.

Piros paprikás aiolihoz adjon 1/2 csésze sült piros paprikát a fentebb leírt mártáshoz vagy pástétomhoz.

Adjon hozzá 1/2 csésze napon szárított paradicsomot és 1/2 csésze friss, vagy 1 teáskanál szárított bazsalikomot.

Berni pástétom

Adjon 1/2-1 teáskanál tört száraz tárkonyt a holland mártásalaphoz.

Curry szósz

Hagyja ki a mustárt a holland mártásalaphól, és adjon hozzá 1/2-1 teáskanál curry port.

Francia fűszeres szósz

Hagyja ki a mustárt a holland mártásalapból, és adjon hozzá 1/2 csésze friss petrezselymet, 1/2 csésze friss snidlinget és 1-2 teáskanál Provence-i fűszerkeverék port.

Cézár öntet

Készítse el a holland mártásalap citromos verzióját 2 csésze olívaolajjal, 2-3 gerezd fokhagymával és 3/4 csésze citromlével. Adjon hozzá 1 teáskanál tört, száraz oregánót és frissen őrölt borsot. Mindezt keverje össze, de ne keverje simára; hagyja, hogy a pép kissé darabos maradjon.

Délnyugati Cézár öntet

Használja a fenti Cézár öntet receptet, de citromlé helyett lime-levet tegyen bele. Majd adjon hozzá 1 teáskanál piros chili paprikaport, 1/3 teáskanál köményt (és aki ragaszkodik a hiteles verzióhoz, tegyen még bele 1 teáskanál oregánót is).

Zöld Istennő öntet

Készítse el a berni pástétom citromos verziójából a Cézár öntetet (oregánó nélkül). Majd adjon hozzá 1 csésze petrezselymet, még 1 zöldhagymát és 1 teáskanál Bragg amino-öntetet. Mindezt keverje simára.

Variáció magokkal:

A fenti öntetek bármelyikének új ízt kölcsönözhet azzal, ha a napraforgómagot lecseréli valamilyen más magra. Próbálja ki a 2 evőkanál napraforgómag, 2 evőkanál áztatott mandula és 2 evőkanál áztatott dió keverékét.

Nagymama francia öntete

4-6 adag

***Ív* csésze az ön által kedvelt olajból (én lenmagot, Udo's-t, olívaolajat és szőlőmagolajat használok)**

2 citrom leve

1 lime leve

Turmixpohárban rázza össze ezeket a következő fűszerekkel. Ha gondolja, használja a megadott mennyiségeket, vagy éljen velük ízlése szerint.

1 teáskanál grill fűszerkeverék (Spice Hunter)

1/2 teáskanál Zip (Spice Hunter)

1/4 teáskanál száraz mustár

1/2-1 teáskanál fokhagymapor vagy fokhagymás só (Spice Hunter)

egy csipet kapros fűszerkeverék

Himalája só ízlés szerint

1/2 vörös kaliforniai paprika

1 paradicsom

1/2 uborka (én kígyóuborkát használok)

1 evőkanál lenmag a besűrítéshez

Tegye az olajat, a citromlevet és a lime-levet egy turmix vagy konyhai robotgépbe. Miközben jár a motor, adja a fűszereket a keverékhez. Adja hozzá a többi zöldséget a megadott sorrendben, és keverje a kívánt állagúra. Adja hozzá a lenmagot, és azt is keverje el. A lenmag még jobban sűrít, ha egy éjszakára beteszi a hűtőbe.

Tökmag öntet

Victoria Frerichs hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Hivatásos-kategóriájának díjazottja

1/2 csészéhez

1 csésze zöld, nyers, hámozott tökmag

1 csésze citromos Vinaigrette mártásalap (receptet lásd alább)

Egy kicsit pirítsa meg a tökmagot a sütőben (szárason). Keverje bele a citromos Vinaigrette mártásba, de tegyen félre egy-egy kanál tökmagot, hogy azzal díszítse majd a salátástálakat.

Citromos Vinaigrette mártásalap

3 rész olívaolaj
1 rész citromlé
só és Zip ízlés szerint

Keverje össze a citromlevet az olajjal. Adja hozzá a sót és a Zipet.

Szezámos szójaöntet

Victoria Frerichs hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Hivatásos-kategóriájának díjazottja

Bragg amino-öntet
stevia
fokhagymapor
Zip

Keverjen össze az első három hozzávalóból az ízlésének megfelelő mennyiséget, majd ezután adja a keverékhez a Zipet, ugyancsak az ízlésének megfelelő mennyiségben.

Egyszerű lúgosító salátaöntetek/szószok/mártások

Gyors, egyszerű, finom

Maraline Krey hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának győztese

Ezek a remekül lúgosító csemegék, ezek a finom falatok azoknak valók, akiknek kevés az idejük, de nagyon kívánják a lúgosító ételtvitelhez tartozó ételeket. Maraline a következőket mondta róla: „Ne pótolni' akarjuk az ételeinket, hanem cseréljük le őket finomabbra, jobbra, s ami a legfontosabb, olyanra, ami jobb eredményeket produkál!”

Egyszerű salátaöntet

Alap

Csavarjon citrom vagy lime-levet egy edénybe. Öntsön rá egyenlő arányban avokádóolajat, szűz kókuszolajat vagy olívaolajat. Hintse meg az ízlésének megfelelő fűszerekkel. Habverővel keverje össze, majd öntse a salátára.

Adalékok: a következő hozzávalók közül válasszon ki egyet-kettőt, s adja a salátaöntetéhez.

avokádó, pürésítve

1/2 szezámolaj és 1/2 más, az ízlésének megfelelő olaj keveréke

gyömbér, pürésítve

tahini, pürésítve

fokhagyma és vöröshagyma, pürésítve

Tofutti krémsajt, pürésítve

mandulavaj és cayenne bors, pürésítve

Egyszerű saláta

Minden héten adjon egy-egy új elemet a választékhoz.

Legalább kétféle öntetet készítsen, hogy tudja őket variálni.

Zöldségek

Hetente vásároljon be (vagy ha az ideje engedi, hetente kétszer) zöldségekből, majd ezeket mossa meg sütőszódás vízben. Ezután vágja háromfelé, és tegye tálakba őket. Öntsön rájuk annyi vizet, hogy ellepje őket, majd fedje le a tálakat, és így tárolja.

Fejes saláta

Mindegy, hogy ollóval vágja vagy kézzel tépi, de a salátát ne mossa meg addig, míg föl nem akarja használni. Vagy fedetlen fiókban, vagy lyukas zacskóban tárolja.

Egyszerű krémek tekercsekhez

A tekercsekhez használjon fejes saláta leveleket, nori (vörös alga) kockákat, vagy egészséges tortillákat.

Rakja meg őket kockára vágott zöldségekkel és/vagy rizzsel.

Gyömbéres paprikakrém

1 piros kaliforniai paprika

1 evőkanál gyömbér

1 evőkanál kókuszolaj

Himalája só ízlés szerint

Mindezt turmixgépben pürésítse.

Tahinis hummusz krém

1 csésze fehér vesebab vagy csicszeriborsó

2 evőkanál tahini

5-6 dkg tofu

1/4 lime vagy citrom leve

Pürésítse turmixgépben.

Variációk:

- A változatosság kedvéért, adja a krémhez a következők valamelyikét: kaliforniai paprika, padlizsán, fokhagyma, fahéj, fűszerek (például bazsalikom, koriander, petrezselyem).
- Váltogassa a reszelt zöldségréteget avokádóval.

Öntetek, mártások és szószok

Krémesen lágy krém

10 dkg tofutti krémsajt

10 dkg lágy tofu

1 evőkanál tahini

Mindezt keverje össze, majd tegye hűtőbe.

Egyszerű szószok és mártások

Tálalja lenmagpelyhekkel, zöldségekkel, rizzzel, hallal vagy quinoa tésztával.

Articsóka pesto szósz vagy mártás

10-12 articsóka belseje

1/2 citrom leve

1/4 csésze avokádó- vagy olívaolaj

Keverje össze.

Grapefruit/avokádó salsa

1 grapefruit, gerezdekre bontva

1 avokádó, kockákra vágva

koriander ízlés szerint

vöröshagyma, kockára vágva, ízlés szerint

fokhagyma, apróra vágva, ízlés szerint

Himalája só ízlés szerint

Keverje össze őket.

Variáció:

- A grapefruit helyett használhat paradicsomot is.

Lúgosító teriyaki szósz

- 1/4 csésze Bragg aminos-öntet, vagy ízlés szerint
- 1 teáskanál gyömbér, pürésítve, vagy ízlés szerint
- 1 csomag stevia ízlés szerint
- 1/8 bögre tiszta víz, vagy ízlés szerint
- 1 evőkanál szezámogolaj
- 1 teáskanál nyílggyökér

Kenjen ki egy szószos edényt szezámolajjal, majd melegítse fel benne a hozzávalókat. A szószot tovább lehet sűríteni nyílggyökérrel.

Mandulás thai szósz

- 1/3 csésze mandulavaj
- 1 evőkanál kókuszolaj
- 1/3 csésze kókusztej
- cayenne bors ízlés szerint
- szezámolaj

Kenjen ki egy szószos edényt szezámolajjal, majd melegítse fel benne a hozzávalókat. A szószot tovább sűrítheti mandulavajjal.

Walla rizsestál

válogatott zöldségek

- 1 csésze lúgosító szószalap (vagy bármely más szószalap)

Adja a zöldségeket a szószalaphoz. Alacsony hőfokon párolja meg őket (erre a Crock-Pot edény a legjobb). Akkor készült el, ha a zöldségek még ropogósak, de a szósz már besűrűsödött. Rizzsel fenséges!

Fűszeres délnyugati chipotle szósz

Sheila Mack hozzájárulásával

1'Ácsészéhez

Ezt a fűszeres szószot én tekercecsekhez használom, vagy a zöldséget, illetve halat öntöm le vele. De jól illik a salátákhoz és a mártogatós ételekhez is.

1/2 csésze nyers fenyőmag (áztassa be minimum 2 órára, majd csöpögtesse le róla a vizet)

1 közepes méretű fokhagymagerezd

1 evőkanál friss lime-lé

2-3 db napon szárított paradicsom (langyos vízben felpuhítva)

1 kisebb méretű paradicsom, négybe vágva

1 közepes méretű piros paprika, megsütve

Vi 1 teáskanál tört Chipotle chili paprika (Spice Hunter)

1/4 teáskanál Mesquite fűszerkeverék (Spice Hunter)

1/2-3/4 teáskanál Himalája só

1/8 csésze vöröshagyma

Tegye a hozzávalókat egy turmixgépbe vagy egy konyhai robotgépbe. Kezdje el lassan összekeverni a hozzávalókat, majd fokozatosan adjon a keverékhez 1/4 csésze olívaolajat emulgeálószer gyanánt. A szósz így sűrű lesz és krémes. Apróra vágott korianderrel díszítse.

Megjegyzés: a tápérték növelése érdekében adjon hozzá 1-2 mérőkanál szójasíra port (SuperSoy).

Napon szárított paradicsom krém

Michael Steadman hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
második helyezettje

2 csészéhez

2 csésze napon szárított paradicsom
1 csésze olívaolaj
12 gerezd fokhagyma
1 evőkanál szárított bazsalikom
1/4 teáskanál cayenne
1 teáskanál Himalája só
1 csomag stevia

Öntsön a szárított paradicsomra forró vizet, hogy megszívja magát. Hagyja állni 5 percig. A fölösleges vizet csavarja ki. Vágja vékony csíkokra. Konyhai robotgépből darabolja fel a hozzávalókat, majd keverje simára őket. Hűtőben tárolja.

Tengeri hínár öntet Szuper szójával

4 adag

Ez az öntet alkalmas arra is, hogy kicsit sűrűbbre készítve mártogatóként szolgáljon, de hígabb verzióban nagyon jó salátaöntet. A hiziki egy szárított tengeri alga, amit a bioboltok makrobiotikus részlegében lehet megtalálni. Ami a magokat illeti: én friss, bio makadámdiót használok hozzá, és én magam töröm fel.

1 csésze makadámdió, frissen feltörve
1 nagy lime leve

2 mérőkanál Szuperszója por

1 gerezd fokhagyma

2 evőkanál szárított Hiziki hínár

1/2 csésze kókuszvíz (Thai kókuszából)

**1/2 csésze víz, hogy az öntetet a kívánt állagúra hígítsa
egy kis Zip (Spice Hunter)**

Keverje simára és krémesre a hozzávalókat egy Vita-Mixben. Ha szükséges, hígítsa további kókuszvíz vagy sima víz hozzáadásával. Én ezt a receptet a Tofus olasz hamis **húsgombócokhoz** szoktam használni (ennek receptjét megtalálja Shelley *Visszatérés az Egészség Házába* című könyvében).

Bazsalikomos paradicsomszósz

Lorie Lisonbee hozzájárulásával

4-6 adag

4 evőkanál olívaolaj

4 gerezd fokhagyma, apróra vágva

1 vöröshagyma, földarabolva

4 csésze paradicsom, kockákra vágva

2 csokor friss bazsalikom, a szára nélkül

1/8 teáskanál tört pirospaprika

só és bors ízlés szerint

1/2 csésze kókusz- vagy mandulatej (nem feltétlenül szükséges)

Serpenyőben melegítse fel az olajat, és lassú tűzön párolja puhára a fokhagymát és a vöröshagymát. Adja hozzá a paradicsomot, a bazsalikomot és a fűszereket. Párolja mindezt további 15-20 percig. Konyhai robotgépben keverje a kívánt állagúra a szószot. Adja hozzá a kókusztejet vagy a mandulatejet. Fogyassza párolt zöldséggel vagy sült spagetti tökkel. Jó étvágyat!

ELŐÉTELEK/KÍSÉRŐ ÉTELEK

Articsóka pestóval

Maraline Krey hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
első helyezettje

4 adag

Articsóka pesto

1/2 citrom leve

1/4 csésze avokádóolaj vagy kókuszolaj

10 - 12 articsóka belseje (fagyasztott, friss, vagy vízben elrakott)

Zöldségek

1 uborka, meghámozva és hosszában fölszeletelve

2 csésze bébispenótlevél

1/2 lime leve

1 Vi evőkanál avokádóolaj vagy kókuszolaj (de aki az olívát szereti, annak olívaolaj)

Tészta

kb. 3 liter víz

2 evőkanál szőlőmagolaj vagy kókuszolaj

1 csomag (kb. negyed kg) quinoából készült linguini-tészta, megfőzve, lecsöpögtetve

2 evőkanál avokádóolaj

1/4 csésze zöldségleves

1 teáskanál Himalája só

1 teáskanál bio bors**1/4 csésze bazsalikom, ollóval fölvágva**

A pesto előkészítése. Egy konyhai robotgépben keverje össze a citromot és az olajat. Darabolja fel benne az articsókát, és keverje addig, míg egy kicsit „darabos” pestót nem kap.

A zöldség előkészítése. Vágja fel az uborkát. Keverje össze a spenóttal. Adja a citromlevet az olajhoz, majd ezzel a keverékkel öntse le az uborkát és a spenótot, és hagyja őket pácolódni.

A tészta előkészítése. Forralja föl a 3 liter vizet, majd adja hozzá a 2 evőkanál olajat. Tegye bele a tésztát, és folyamatosan kevergetve főzze 4-6 percen át (de ne főzze túl puhára). A főtt tésztát csöpögtesse le, és tegye vissza az edénybe. Ezután öntse le avokádóolajjal, zöldséglevessel, és szórja meg sóval, borssal és bazsalikommal.

Rétegesen tálalva, tányéron:

Keverje össze az öntetes spenótot és uborkát a bazsalikomos tésztával, majd kanalazza a tetejére az articsóka pestót.

Variációk pestóval töltött articsókára

Mary Jo és George Walter hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny különdíjazottjai

1 csészényi pestóhoz

fejenként 1 articsóka

1 gerezd fokhagyma, nagyobb darabokra vágva

1 citrom, karikákra szelve

Pesto

2 evőkanál fenyőmag

3 gerezd fokhagyma

2 csésze bazsalikom (lazán megrakott csésze)

4 zöldhagyma, 2-2¹/₂ cm-es darabokra vágva

1/4 teáskanál Himalája só

1/4 teáskanál fehér bors

2 evőkanál extra szűz olívaolaj

1/4 csésze tisztított víz

Fűtse fel a sütőt 180 fokra. Készítse elő az articsókát: egy ideig áztassa, majd öblítse le vízben. Egy ollóval vágja le a levelek tüskés végét. A belsejét vágja le a tetejétől számítva kb. 1-1,5 cm-re, a szárát pedig 1/2 cm hosszúra. Készítsen elő egy hőálló edényt. Csúsztasson egy-egy darabka fokhagymát az articsóka 5 levele alá. A sütőedénybe tegyen 1/4 csésze vizet és 1-1 citromkarikát articsókéként.

A pestóhoz: konyhai robotgépben darabolja fel a szőlőmagot és a fokhagymát. Adja hozzá a bazsalikomot, a vöröshagymát, a sót és a borsot. Az egészet darálja finomra. Fokozatosan adja hozzá az olívaolajat és a vizet, s alaposan keverje össze őket. Időnként kaparja le az edény falát. Kóstolja meg, és ha szükséges, igazítsa ki a fűszerezést, majd ismét keverje össze. A pestó állagát azzal javíthatja, ha még több fenyőmagot ad hozzá. Tegyen 2 evőkanál pestót az articsóka közepére, és a levelek oldalát is kenje be vele. Süsse 35-40 percen át. Az articsóka akkor kész, ha könnyű a leveleit félrehúzni. Óvatosan vágja le az articsóka szárát, hogy könnyen megálljon a tányéron. Az edény alján összegyűlt szafttal locsolja meg az articsókát.

Variációk:

- Az articsókát alufóliába csomagolva is sütheti.
- A meleg pesto szósz (olívaolajjal leöntött) tönkölytésztával is eheti. Ekkor adjon hozzá kockára vágott paradicsomot, zöldhagymát és zellert is. Mindezt keverje össze. Hűtőbe rakva remek hideg tézstaétel lesz belőle.
- Süssön lazacot, és tálalja spenótágyon. Az egészet takarja be meleg pestóval.

- Készítsen sajtpótlót: zúzzon péppé száraz, fehér vesebabot. Adja a pestóhoz, míg a kívánt sűrűséget el nem éri. Ízlés szerint ízesítse. Tálalja zöldségekre szórva, mint például sült cukkinin és sült kaliforniai paprikán. Vagy szórja sült spárgára, vagy ropogósra sütött padlizsánra és paradicsomra.

Ázsiai bableves

Raye Haskell hozzájárulásával

2 adag

1/2 csésze zöldhagyma, fölkarikázva

1 gerezd fokhagyma

1/4 csésze tiszta víz

1 csésze mungóbab csíra

1/2 csésze mandula, vékonyra szeletelve

Bragg amino-öntet ízlés szerint

Himalája só ízlés szerint

Párolja a hagymát és a fokhagymát egy kis vízben és alacsony hőfokon, míg meg nem puhul. Adja hozzá a babcsírát, és kevergetés mellett főzze át egy kicsit. Adja hozzá a mandulát. Adja hozzá a Bragg amino-öntetet ízlés szerint. Sózza meg Himalája sóval. Azonnal tálalja.

Avokádó Margarita

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

6 adag

egy kisebb fej lilahagyma fele, felszeletelve

1 gerezd fokhagyma, összetörve

1 evőkanál olívaolaj
2 kisebb paradicsom, kockákra vágva
4 friss bazsalikomlevél, összetépve
1/2 csésze csíra
2 evőkanál citromlé
só, bors, ízlés szerint
3 avokádó, félbe vágva és kimagozva

Az avokádó kivételével, keverje össze a hozzávalókat egy nagy tálban. Vágja félbe az avokádókat, és vegye ki a magjukat. Kanalazza a keveréket a félbe vágott avokádók közepébe, és tálalja.

Sült padlizsánszeletek

Linnette Webster hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
első helyezettje

4 adag

1 padlizsán, meghámozva és fél centis szeletekre vágva
1 csésze liszt (bármilyen kombinációja lehet az amarantnak, a tönkölybú-
zának, vagy a szezám-, len-, tökmag- és napraforgómag őrleményeknek)
1 teáskanál só
1 teáskanál oregánó
1 teáskanál fokhagymapor
1/8 teáskanál pirospaprika

Melegítse a sütőt 180 fokra. Mossa meg, hámozza le és szeletelje föl 1 cm vastag szeletekre a padlizsánt. Sózza meg a szeleteket, és tornyozza őket egymásra (ez leveszi a kesernyés ízüket). Hagyja 10-15 percig állni, majd öblítse le és szárítsa meg őket. Keverje össze a lisztet az ételízesítőkkal. Forgassa meg a padlizsánszeleteket ebben a keverékben. Olajjal bekent sütőlapon süsse 8-10 percig a padlizsán mindkét oldalát.

Sült tofu

Linnette Webster hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
első helyezettje

4-6 adag

2 doboz tofu

1/4 csésze Bragg amino-öntet, vagy az ízlésének megfelelő mennyiség

1/4 csésze tönkölyliszt

2 evőkanál vöröshagymapor

1 evőkanál petrezselyempehely

2 teáskanál fokhagymapor

1 teáskanál szárnyasokhoz használt fűszerkeverék

1/4 teáskanál pirospaprika

Melegítse fel a sütőt 180 fokra. Vágja a tofut másfél centis szeletekre, és szárítsa meg őket. Locsolja meg Bragg amino-öntettel. Tegye félre. Keverje össze a száraz hozzávalókat. Forgassa meg a tofuszleteket a száraz keverékben. Beolajozott sütőlapon süsse 15-20 percig. Fordítsa meg a szeleteket, majd süsse őket további 15-20 percen át, míg meg nem barnulnak.

Variáció:

- Ha kicsit ropogósabb bundát szeretne, helyettesítse a tönkölylisztet morzsával.

Pirított kelbimbó

Raye Haskell hozzájárulásával

1 adag

1/2 csésze tiszta víz

1 fej hagyma, kockára vágva

2 gerezd hagyma, apróra vágva
3 kelbimbó, lereszelve
Herbamare (A. Vogel) ízlés szerint

A fokhagymát és a vöröshagymát párolja puhára a vízben. Adja hozzá a kelbimbót, és párolja, míg egy kicsit meg nem puhul. ízesítse Herbamare-vel. Tálalja melegen.

Kókusztejszínes halfilé

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

2 adag

Remekül illik a párolt brokkolihoz.

2 (1/2 kg) halfilé

Szószt

1 doboz (48 ml) kókusztej szín

3/4 teáskanál Himalája só

1/4 teáskanál bors vagy cayenne bors vagy Zip

1/2 citrom leve

Pácolja a szósztban a halat 2 órán át a hűtőbe téve. Alacsony vagy közepes lángon süsse a halat a szósztban, s közben 2-3 percenként forgassa meg, hogy a szószt átadhassa az ízt a húsnak.

Fenséges virgonc lazac pogácsa

Myra Marvez Corbett hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
második helyezettje

12-15 adag

Hogy miért hívjuk „virgonc lazac” pogácsának? Mert a virgonc lazac úszik a tengerben!

3 csésze mandula, legalább **24** órára beáztatva
2 csésze sárgarépapép (Green Star géppel pépesítve)
6-8 zellerszár, pépesítve
Himalája só ízlés szerint
2 teáskanál őrölt dulce-alga, vagy ízlés szerint
2 teáskanál őrölt tengeri hínár, vagy ízlés szerint
1 lilahagyma, apróra vágva
egy csipetnyi gyömbérpor (nem feltétlenül szükséges)

Használjon Green Star prést, hogy az áztatástól megdagadt mandulát péppé préselje. Készítsen pépet a répából és a zellerből is. Mindezt tegye egykeverőtálba. Tegye bele a többi hozzávalót is. Alaposan keverje össze az egészet, és ha szükséges, módosítsa a fűszerezést. Készítse elő a dehidrálót. A keverékből készítsen kis, lapos pogácsákat, majd tegye őket a dehidráló lapra. Dehidrálja őket 5-6 órán át. De a pogácsák akár nyersen is fogyaszthatók.

„Tojásos” tésztatekercs

Linnette Webster hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
első helyezettje

12 tekereshez

2 csésze káposzta

1 doboz bambuszrügy

1 doboz vízi gesztenye

4 zöldhagyma

2 evőkanál Bragg aminosav-öntet

1 teáskanál Öt fűszer por

2 teáskanál só

1/16 teáskanál fehér stevia por

tojásos tekerestészta, vagy csíráztatott búzából készült tortilla

Melegítse fel a sütőt 180 fokra. Konyhai robotgéppel reszelje le a káposztát. Tegye keverőtálba. Aprítsa fel a bambuszrügyet, a vízi gesztenyét és a zöldhagymát. Mindezt adja a káposztához, és keverje össze őket. Egy kisebb keverőtálban keverje össze a Bragg aminosav-öntetet a fűszerekkel és a steviával. Öntse a zöldségekre, és ismét keverje meg őket. Tegyen 1/4 csészényi zöldségkeveréket minden egyes tekerestésztaára. A tészta egyik sarkát hajtsa rá a töltelékre, majd a két szomszédos sarkat hajtsa egymásra. A negyedik sarkot nedvesítse be vízzel, és azt is hajtsa rá a tekerésre. A tekeréseket tegye sütőlapra, majd kenje be őket olívaolajjal. Süsse őket 15-20 percig, hogy szép barnák legyenek. Ha gondolja, tálalja csípős mustárral (a receptet lásd alább).

Csípős mustár

3 evőkanál száraz mustár

2 evőkanál víz

1 evőkanál Bragg aminosav-öntet

Keverje simára őket.

Esther tápláló lencsecsíra-burgere

Esther Andreas hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
első helyezettje

2-3 adag

Előkészületek, egy nappal korábban

2 csésze lencse

1/2 csésze szezám-mag vagy lenmag

1 csésze napraforgó-mag

1 csésze mandula

A magvakat áztassa be 8 órára, majd csíráztassa őket 4 órán át. Ezután vágja
finomra őket a konyhai robotgéppel, és öntse mindezt egy nagy tálba.

1/2 csésze vöröshagyma

1 csésze piros kaliforniai paprika

6 gerezd fokhagyma

1 csésze friss bazsalikom

1 evőkanál citromlé

1/2 tengeri só vagy Himalája só ízlés szerint

2 evőkanál friss jalapeno paprika, vagy ízlés szerint

1/2 csésze finomra őrölt lenmag

Mindezt adja a csíráztatott magkeverékhez, és alaposan keverje el benne.
Készítsen kis pogácsákat, mindegyikhez körülbelül 1/4 csészenyi keveréket
használva. A burgereket tegye Teflex lapokra, és 46 fokon dehidrálja őket
3 órán át. Ez a burger hűtőben tárolva egy hétig is eláll.

Esther spanyol quinoáia

Esther Andreas hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
első helyezettje

6-8 adag

1-1V4 csésze finomra vágott hagyma
2 evőkanál olaj, vagy 3 evőkanál víz
1 piros kaliforniai paprika, kockára vágva
1 narancssárga kaliforniai paprika, kockára vágva
1 teáskanál paprika
1 evőkanál apróra vágott fokhagyma
1 evőkanál Himalája só
3 csésze friss paradicsomlé, vagy 3 csésze összeturmixolt friss vagy fagyasztott paradicsom
cayenne bors ízlés szerint
2 csésze áztatott és csíráztatott quinoa
2 kisebb méretű friss paradicsom, feldarabolva
1 zöldhagyma
3 evőkanál friss koriander

Egy nappal, vagy legalább 4-6 órával korábban öblítse le, áztassa be a quinoát annyi időre, hogy épp elkezdjen csírázni. Rázogatás vagy folyamatos kevergetés közben süsse vagy párolja a hagymát egy kis olajon vagy vízen, körülbelül 3 percig. Adja hozzá a borsot, a paprikát, a fokhagymát, a sót és a 3 csészényi paradicsomlevet vagy turmixolt paradicsomot, illetve a cayenne borsot és a quinoát. Mindezt alaposan keverje össze. Forralja fel, és főzze 5 percig. Zárja el a tüzet, és hagyja állni 30 percig. Közvetlenül tálalás előtt, keverje bele a frissen felvágott paradicsomot, zöldhagymát és koriandert.

Fokhagymás karfiol „krumplipüré”

Denise Finocchio hozzájárulásával

**A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
első helyezettje**

3-4 adag

1 fej karfiol

1 teáskanál fokhagymapor, vagy ízlés szerint

1/2 teáskanál Himalája só

1/2 teáskanál bazsalikom, friss vagy szárított

2-3 evőkanál olívaolaj

Párolja meg a karfiolt a fokhagymaporral, bazsalikkal és Himalája sóval. Konyhai robotgépben aprítsa fel, és keverje simára a fűszerezett karfiolt, mintha krumplipürét készítené. Adjon hozzá olívaolajat, és keverje el benne.

Fejes saláta/káposztatekercs

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

8-10 adag

1 fej káposzta

1 répa, gyufaszál méretű csíkokra vágva

2 zeller szára, gyufaszál méretű csíkokra vágva

1 uborka, gyufaszál méretű csíkokra vágva

2 csésze babcsíra

1/2 csomag hajdina soba tészta

Édes-csípős szósz

1/2 csésze kókusztej
2 evőkanál olívaolaj
1/2 teáskanál só
1/2 teáskanál Zip (Spice Hunter)
1/4 tört pirospaprika
1/2 teáskanál őrölt mustár
egy csipetnyi stevia

Mosson meg 8-10 káposztalevelet. Tegye őket félre. Vágja fel a répát, a zellert és az uborkát gyufaszál méretű csíkokra. Öblítse le a babesfrát. Készítse el a soba tésztát a csomagoláson megadott módon, csak 5-8 percig hagyva a forrásban lévő vízben. Tegye a hozzávalókat egy tálba, és villával keverje össze őket. A tekercesekhez tegyen egy kis csíkokra vágott zöldséget és egy kanálnyi soba tésztát a káposztalevelek közé. Tekerje fel a káposztaleveleket, hogy teljesen beborítsák a tésztát és a zöldségeket. ízesítésként mártsa a tekerceseket a szószba, vagy eleve a töltelékkel locsolja meg 1-2 teáskanál szósszal.

Mexikói tostada-rakás tofukolbással

Victoria Frerichs hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Hivatásos-kategóriájának díjazottja

Adagonként 1 tostada

Közvetlenül a tányérra halmozza egymásra a tostadákat (a tostada egy különlegesen sült tortillafajta), vagy ha inkább azt kedveli, akkor a csíráztatott lisztből készült tortillákat. Közéjük hagymából, paprikából és egyéb reszelt zöldségekből álló rétegek kerüljenek, amik növelik az étel tápértékét, és színesebbé is teszik. A rakás tetejére kerül a tofukolbász (a receptet lásd alább), illetve az ön által kedvelt fűszerezés.

Tofukolbász**1 csomag extrakemény tofu****olaj****ízlés szerint: zsálya, só, tört pirospaprika (vagy cayenne bors), majoránna, kakukkfű, Zip**

Préselje a tofut egy üvegedénybe a következő módon: szárogassa meg a tofut, majd képezzen a felszeletelt tofuból rétegeket, és az egyes tofurétegek közé mindig kerüljön 4-4 réteg papírtörölköző; majd az egész tetejére tegyen papírtányérokat, és nyomassa le az egészet konzervdobozokkal vagy könyvekkel. Ezután tegye a tofut a hűtőbe egy éjszakára. Másnap morzsolja szét a tofut, majd kevergetés közben süsse addig valamilyen semleges ízű olajban, míg el nem kezd ropogóssá válni. Adja hozzá a zsályát, a sót, a tört pirospaprikát (vagy cayenne borsot), a majoránna, a kakukkfűvet és a Zipet.

Michael tortilla pizzája

Michael Steadman hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
második helyezettje

1 adag

1 csíráztatott maglisztből készített tortilla**napon szárított paradicsom krém (326. oldal)****választás szerinti zöldségek: piros, sárga, narancssárga vagy zöld kaliforniai paprika, zeller, hagyma, paradicsom, spenót (friss vagy sült)****fűszerek: oregánó és bazsalikom****avokádó, felszeletelve**

Süsse át a tortillát alacsony hőfokon a sütőben, vagy hagyja a dehidrátorban egy éjszakára. Kenje a napon szárított paradicsom krémet a tortillára. Vágja

fel a zöldséget. Rakja meg a tortillát zöldséggel. Szórja meg a tetejét ízlése szerint fűszerekkel. Adja hozzá az avokádót, majd tálalja hidegen vagy melegen.

Vegyes zöldséges lencse

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

4-6 adag

1 csésze zöld lencse
4 evőkanál olívaolaj vagy szőlőmagolaj
2 gerezd fokhagyma, összetörve
1 evőkanál citromlé vagy lime-lé
1 kisebb lilahagyma, nyolc részre vágva
1 sárga kaliforniai paprika
1 piros kaliforniai paprika
1/2 csésze zöldbab, félbevágva
1/2 csésze zöldségleves
egy csipetnyi tört piros paprika
só és Zip (Spice Hunter) ízlés szerint
egy csipet stevia

Áztassa be 25 percre a lencsét egy nagy lábosnyi hideg vízbe. Ezután forralja fel, majd vegye alacsonyabb hőfokra, és így párolja, alacsony hőfokon, 10 percig. Alaposan csöpögtesse le. Adjon hozzá 1 evőkanál olíva- vagy szőlőmagolajat, 1 fokhagymagerezdet és lime-levet. Alaposan keverje össze. Ezután tegye félre. Melegítse fel a maradék olíva- vagy szőlőmagolajat egy serpenyőben, és pirítsa meg kicsit a másik gerezd fokhagymát. Adja hozzá az olajat, a kaliforniai paprikát és a zöldbabot. Folyamatosan kevergetve, süsse 4-5 percig. Öntse az edénybe a zöldséglevest, és közepes lángon párolja tovább a zöldségeket 10 percen át. Adja a lencsét a zöldségekhez, szórja meg sóval, borssal, Zippel és egy csipetnyi steviával.

Variációk:

- Használjon különböző zöldségeket, mint például cukkinit, répát vagy hóborsót. Ha krémesebb változatot szeretne, öntsön a keverékhez kókusztejszínt.
- Nyers ételhez csíráztassa a lencsét, majd adja a zöldségekhez, és csak melegítse fel őket.

Sült lila edamame

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

3 adag

Remek kísértő fogás!

20 dkg extrakemény tofu

1 evőkanál szőlőmagolaj

2 evőkanál szezámag

2 csésze lila káposzta, reszelve

1 csésze edamame bab

1 ½ evőkanál friss citromlé

3/4 teáskanál Himalája só

1/4 tört pirospaprika

egy csipetnyi stevia

Vágja a tofut kb. 1-1½ cm-es szeletekre. Egy serpenyőbe öntsön olajat, és tegye bele a tofut. Melegítse közepes hőfokon, amíg kicsit át nem sül. Adja hozzá a szezámagot, és süsse a tofuvall együtt 2 percig. Adja hozzá a káposztát és az edamame babot, majd főzze még 5 percen át. Adja hozzá a citromlevet, a fűszereket és a steviát. Keverje össze, és tálalja melegen.

Tabuié saláta quinoával

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

6 adag

1 csésze quinoa

1 csésze víz

1/2 csésze friss citromlé

1/3 csésze olívaolaj

1 csésze lilahagyma

4 gerezd fokhagyma

1 csésze olasz petrezselyem, durvára vágva

só és Zip (Spice Hunter) ízlés szerint

4 tojásparadicsom, másfél centis darabokra vágva

1 kígyóuborka, másfél centis darabokra vágva

Öblítse le a quinoát. Párolja vízben, míg az összes vizet fel nem veszi (kb. 25-30 perc). Öntse keverőtálba, és hagyja kihűlni. Adja hozzá a citromlevet és az olajat. Konyhai robotgéppben darabolja fel a hagymát és a fokhagymát. Adja a quinoához a petrezselyemmel, sóval és Zippel együtt. Alaposan keverje össze őket. Adja hozzá a paradicsomot és az uborkát, majd tegye be a hűtőbe 30 percre. Hidegen tálalja.

Sült zöldség cajun-fűszerezéssel

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

2-4 adag

1 yamgyökér

3 répa

1/2 lilahagyma

2 cukkini

1 piros kaliforniai paprika

1 zöld kaliforniai paprika

3 evőkanál olívaolaj

1/2 lime leve

Cajun fűszerkeverék

2 teáskanál paprika

1 teáskanál kömény

1 teáskanál koriander

1 teáskanál fekete bors (nem feltétlenül szükséges)

1/2-1 teáskanál chili por

Melegítse fel a sütőt 230 fokra. Vágja fel a zöldségeket falat méretű darabokra. Tegye az olajat, a lime-levet, a cajun fűszerkeveréket és a felvágott zöldséget egy 4 literes, zárható szájú nylonzsákba. Addig rázza a zöldséget a zsákban, míg a fűszeres lé rendesen be nem borítja. Fedje be fóliával a sütőlapot, és egyenletesen rendezze el rajta a zöldségeket. Süsse őket 15-20 percen át, majd vegye le a sütőt 190 fokra. Ezután süsse még 15 percen át, illetve míg a zöldség puha nem lesz.

Magvas palacsinta krémes öntettel

Linnette Webster hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
első helyezettje

2 adag

Lisztkeverék

1/4 csésze nyers tökmag

1/4 csésze nyers napraforgómag

1/4 csésze nyers szezám

1/4 csésze nyers lenmag

Palacsintatészta

1 csésze magliszt

1 csésze köles- vagy tönkölyliszt, vagy a következők kombinációja: quinoa-, amarant-, hajdina-, babliszt

1 ⅞ teáskanál szódabikarbóna

1 teáskanál Himalája só

1/16 teáskanál stevia

szójatej, nem édesített

olívaolaj

A lisztkeverékhez: mérje ki a magvakat, és keverje össze őket. Egy kávédarálóban őrölje lisztté a magkeveréket, 3/4 csészényi adagokban. Az elkészült lisztből mérjen ki palacsintánként 1 csészényit, a többit tegye félre más receptek elkészítéséhez (hűtőben tárolja légmentesen záródó edényben). A palacsintatésztahoz: keverje össze a száraz összetevőket. Öntsön hozzá annyi szójatejet, hogy híg nyerstésztát kapjon (a tészta besűrűsödik, ha hagyja állni pár percig). Forrósítsa fel a serpenyőt, olajozza be, majd öntsön bele egy vékony réteg tésztát. Amikor elkezd felpúposodni, fordítsa meg a palacsintát. Tálalja krémes öntettel (a receptet lásd alább).

Variációk:

- **Hajdinapalacsinta.** Használjon hozzá 2 csésze hajdinalisztet (nyers, hántolt hajdinát őröljön hozzá). Keverje el ÍVi sütőszódával, 1 teáskanál sóval, 1/16 teáskanál steviával (nem feltétlenül szükséges), illetve vízzel vagy szójatejjel.
- **Bármilyen palacsinta.** Használjon hozzá bármilyen lisztet vagy azok kombinációját (magvakét, babokét, gabonákét), ugyanolyan arányban, mint a hajdinaliszt esetében.

Krémes öntet

Linnette Webster hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
első helyezettje

1 csészéhez

1/2 doboz lágy tofu

1/3 csésze kókusztej (Thai Kitchen márka)

1-2 teáskanál vaníliaöntet (alkoholmentes) (Frontier)

1/8 teáskanál fehér stevia por

1 evőkanál citromlé

Konyhai robotgépben keverje össze a hozzávalókat, míg sima és krémes öntetet nem kap.

Shanghai Pedro

Maraline Krey hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
első helyezettje

4 adag (8 salátatekeres vagy 4 tortillatekeres)

8 salátalevél

Töltelék

1 piros kaliforniai paprika

1/2 répa

2-3 evőkanál pépesített gyömbér

1 evőkanál pépesített fokhagyma

1/2 evőkanál Bragg aminosav-öntet
stevia ízlés szerint

3 zöldség-burger

só, bors ízlés szerint

1/4 csésze vöröshagyma

1/2 csésze előkészített fekete bab

zeller

répa

lilahagyma

Basmati rizs

(nem feltétlenül szükséges)

2 csésze zöldségleves

2 evőkanál zöldhagyma, apróra vágva

1 csésze basmati rizs

Zöldségek

1/3 csésze zeller, másfél cm-es kockákra vágva

1/3 csésze répa, másfél cm-es kockákra vágva

1/3 csésze brokkoli, másfél cm-es darabokra vágva

1/3 csésze vörös káposzta, reszelve

1/3 csésze csíra

Mossa meg a salátaleveleket, és még nedvesen teregesse ki őket papírtörülközőkre. Az ujjaival nyomkodja végig az ereket, hogy amennyire lehet, eltüntesse az egyenetlenségeket. Ezután tekerje fel őket kis csöveket formálva belőlük (ez lesz a „taco” burka). Hűtse be őket.

Tipp: ha tortillát használ, akkor is tegyen egy salátalevelet a tortillatekercs belsejébe. (Ez megakadályozza, hogy a tortilla felrepedezzen, és ropogósabb is lesz tőle a tekercs.) Hűtse be. A konyhai robotgépben pürésítse a töltelékhez valókat. Fűszerezze meg, és a hagymával együtt fonnyassza meg a zöldségeket. Közben vágja másfél centis darabokra a zöldség-burgereket, majd térjen vissza a serpenyőhöz. Tegye bele a babot, majd a pürésített tölteléket. Keverje össze, és vegye le a tűzről. Göngyölje ki a tekerceket, és töltsé meg őket a meleg zöldség-burgeres, babos keverékkel. A tetejére tegyen rizst és kockára vágott zöldséget.

Reszelt cukkini

Raye Haskell hozzájárulásával

4 adag

1 csokor zöldhagyma (gumója és zöldje egyaránt), feldarabolva

3 gerezd fokhagyma, apróra vágva

2 evőkanál olívaolaj

4 nagy cukkini, feldarabolva

2 evőkanál áztatott mandula, felszeletelve

Herbamare (A. Vogel) ízlés szerint

Alacsony hőfokon futtassa meg olívaolajon a fokhagymát és a zöldhagymát, míg kicsit meg nem puhulnak. Ezután adja a keverékhez a cukkinit. Főzze, míg a cukkini is el nem kezd megpuhulni. Adja hozzá a mandulát, és keverje össze. ízlés szerint fűszerezze Herbamare-ával.

Egyszerű lúgosító ételek

Gyors, egyszerű, finom

Maraline Krey hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának győztese

Ezek a remekül lúgosító csemegék, ezek a finom falatok azoknak valók, akiknek kevés az ideje, de nagyon kívánják a lúgosító életvitelhez tartozó ételeket. Maraline a következőket mondta róla: „Ne 'pótolni' akarjuk az ételeinket, hanem cseréljük le őket finomabbra, jobbra, s ami a legfontosabb, olyanra, ami jobb eredményeket produkál!”

Egyszerű ételek

Rétegesen rakjon egymásra főtt és nyers falatokat, vagy állítson össze egy tálat.

Rizs/tészta: készítsen két adaghoz elegendőt.

Basmati rizses változatok

A főzéshez használható folyadékok:

- Leves alap
- Mandulatej 3-4 szál sáfránnyal ízesítve
- Kókusztej fahéjjal ízesítve
- Fűszerek ízlés szerint

Quinoa vagy spenótos tészta változatok

Öntse le a megfőzött és lecsöpögtetett tésztát jó olajokkal (például avokádóolajjal, extra szűz olívaolajjal vagy kókuszolajjal), és hintse meg egy csipetnyi Himalája sóval.

Adjon hozzá tetszése szerint nyers paradicsomot, fűszereket, zöldségeket, avokádót stb.

Készítse el a rizst vagy a tésztát, tegye tálba vagy tányérra (vagy egy réteg nyers spenóra), és öntse nyakon tetszés szerinti Egyszerű öntettel.

Rakott tál

Alap: nyers spenót vagy salátalevél leöntve lime-lével és jó olajokkal, s meghintve sóval. Ez kerül a tál aljára.

Tetszés szerint tegyen rá rizst vagy tésztát.

Ezután szórja meg a következők közül néhányal:

Friss zöldségek nyersen vagy egy kicsit megpárolva, vagy egy kis olajon megfuttatva.

Grillezett hideg vízi/vad hal, amit sütés előtt bekent avokádóolajjal és meghintett fűszerekkel; vagy amit megpárolt.

Mindezt öntse le valamelyik Egyszerű öntettel.

Spagetti tök tökmag pestóval

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Látvány-kategóriájának díjazottja

4-6 adag

Ez a sokoldalú étel lehet kísérő fogás, főfogás, de saláta is. A pestót fagyassza le jégkocka-tálcában, és vegye elő, ha levest, ragut szeretne főzni, vagy önmagában, pestóként tálalni. Különösen izgalmassá lehet tenni friss arugulával (fehér mustár zöldjével).

1 spagetti tök, sütve
tökmag pesto (a receptet lásd alább)

Melegítse föl a süttöt 180 fokra. Süsse a tököt addig, hogy már be lehessen nyomni az oldalát, de azért még mindig elég kemény legyen (kb. 30-45 percig). Szedje ki a magját, majd húzza ki egy villával a tökből a szálakat. Keverje össze a pestóval, és tálalja.

Tökmag pesto

3 gerezd fokhagyma
1 teáskanál Himalája só
fekete bors, frissen őrölve
2 csésze friss bazsalikomlevél
1 csésze tökmag
1 csésze olívaolaj

Rakja a fokhagymát, a sót és a borsot a konyhai robotgépbe, és apróra vágva, alaposan keverje össze őket. Adja hozzá a bazsalikomlevelet és a tökmagot. Darálja őket, míg finom őrleményt nem kap. Miközben jár a motor, fokozatosan adja hozzá az olívaolajat, és alaposan keverje össze.

Variáció:

- Adjon párolt vagy nyers zöldségeket, napon szárított paradicsomot, vagy articsókát az alaprecepthez.

Tönköly tortilla

Karén Ellis hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny különdíjazottja

2 csésze tönkölyliszt

1 csésze víz

1/4 csésze olívaolaj

1/2 teáskanál Himalája só vagy tengeri só

bármely más, ízlésének megfelelő fűszer

A hozzávalókat gyúrja össze egy nagy labdává, majd egy liszttel megszórt gyűrődeshkán addig gyúrja tovább, míg sima állagú nem lesz. Szakítson a tésztából egy kb. 5 cm átmérőjű darabot, és nyújtsa tortilla alakúra. Ezután pizza-sütőben vagy nagy serpenyőben süsse addig, amíg mindkét oldala hólyagos és barna nem lesz. Tálalja avokádóval, paradicsommal, friss salsával stb.

Tönköly/quinoa Manicotti Marinara szósszal

Maraline Krey hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának győztese

6 adag (8 tekercs)

1'4 csésze quinoa liszt

1/4 csésze tönkölyliszt

4V4 teáskanál tojáspótló

Himalája só

2 csésze tiszta víz

olaj a sütéshez

Töltelék**1 csomag kemény tofu****1/2 csésze zöldség-parmezán****1 gerezd fokhagyma, apróra vágva****1/2 csésze friss petrezselyem, apróra vágva****1/2 csésze friss bazsalikom, apróra vágva**

Melegítse föl a süttöt 180 fokra. A tekercsekhez: az olaj kivételével keverje össze a hozzávalókat. A tésztának olyannak kell lennie, mint a palacsintának. Kenjen ki olajjal egy elektromos serpenyőt. Merjen 2 evőkanál tésztát a serpenyőbe. Fordítsa meg a tésztát, amikor az már egy kicsit megbarnult. Készítsen belőle annyit, amennyi szükséges. Töltelék: konyhai robotgépben keverje simára és krémesre az első három hozzávalót. Adja hozzá a következő két hozzávalót, és néhány pulzus erejéig, keverje össze a többivel. Készítsen elő egy 22 cm átmérőjű tepsit, egészséges olajat öntve bele. Az edény aljába tegyen Marinara szószot (a receptet lásd alább). A palacsinta közepébe tegyen 2 evőkanál töltelékot. Szórja meg zöldség-parmezánnal, majd hajtogassa össze. Fordítsa meg, és így tegye a tepsibe. Mikor mindegyik palacsinta bele került, az egészet locsolja le Marinara szósszal, és szórja meg zöldség-parmezánnal. Fedje le fóliával, és süsse 30 percig. Vegye le a fóliát, szórja meg a tetejét szója-mozzarellával, és süsse újabb 20 percig. Tálalja tányéron, és a tetejére öntsön még friss Marinara szószot, és szórjon rá zöldség-parmezánt.

Variáció:

- Adjon hozzá olyan zöldségeket, mint a tök, a cukkini, a répa vagy a brokkoli.

Marinara szósz

Denise Finocchio hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
első helyezettje

2-3 csészéhez

12 db napon szárított paradicsom, 1 órára beáztatva
1 vöröshagyma, apróra vágva
4 gerezd fokhagyma, apróra vágva
1/3 csésze bazsalikom, apróra vágva
1 nagy doboz bazsalikomos tojásparadicsom, a levével együtt
2/2 dl tiszta víz
Himalája só ízlés szerint

Konyhai robotgépben pépesítse a szárított paradicsomot. Egy nagy szószos edényben, egy kis olajon futtassa meg a vöröshagymát és a fokhagymát, majd adja a keverékhez a bazsalikomot is. Adja a szárított paradicsom pürét a hagymához. Öntse a dobozos paradicsomot és a vizet az edénybe. Közepes lángon főzze 10 percig. Vegye alacsony fokozatra a lángot, és párolja tovább a paradicsomot még 30-60 percen át, majd sózza meg.

Variációk:

- Dobozos paradicsom helyett használjon friss tojásparadicsomot.
- Csak 1 csésze vizet adjon a szószhoz. Vagy adjon hozzá többet, ha híg szószot szeretne kapni.

Fűszeres, kókuszbundás lazac

Sült fokhagymás, napon szárított paradicsom krémszósszal

Marjana McCutcheon hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny különdíjazottja

6 adag

1/2 csésze friss kókusz, finomra reszelve
2 evőkanál szárított petrezselyem
2 evőkanál szárított oregánó
3 teáskanál paprika

2 evőkanál granulált fokhagyma**1 teáskanál Himalája só****1 teáskanál fekete bors (nem feltétlenül szükséges)****1/2 teáskanál cayenne bors, vagy az ízlésének megfelelő mennyiség****1/4 csésze olívaolaj****6 lazacfié**

Fűtse fel a sütőt 180 fokra. Teregetse szét a kókuszreszeléket egy 23 x 33 cm-es tepsiben, és süsse aranybarnára (kb. 10 perc). Vegye ki a sütőből, adja hozzá a fűszereket, és keverje össze őket vele. Fűtse föl a sütőt 200 fokra. A tepsit bélelje ki fóliával, és kenje be olívaolajjal. A halszeletek mindkét oldalát kenje be olívaolajjal, majd forgassa meg őket a fűszeres kókuszreszelékben. Süsse őket 15-20 percig, vagy addig, míg a hal húsa omlós nem lesz. Szórja meg a tetejét Sült fokhagymás napon szárított paradicsom krémszósszal (receptet lásd alább).

Sült fokhagymás, napon szárított paradicsom krémszósz

2 csészével

1 teáskanál granulált fokhagyma**6-8 db napon szárított paradicsom, apróra vágva****2 csésze zöldségleves alapíé****2 csésze friss mandulatej****1 fej fokhagyma, megsütve****1 teáskanál vöröshagymapor****1 teáskanál Himalája só****1/2-1 fekete bors (nem feltétlenül szükséges)**

Konyhai robotgépben darabolja fel és keverje össze a fokhagymát és a napon szárított paradicsomot. Egy szószos edényben, közepes lángon dolgozza össze az összes hozzávalót. Forralja föl a keveréket, és gyakori kevergetés mellett főzze addig, míg sűrű szószot nem kap (kb. 15-20 perc).

Javaslatok: használja halhoz, tésztához vagy zöldségekhez.

Gezemice

Linnette Webster hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Átmenet-kategóriájának első helyezettje

A gezemicét nagyon könnyű elkészíteni. Rendszerint valamilyen meleg gabona vagy hüvelyesféle adja az alapját, s erre jönnek a friss zöldségek és az alacsony cukortartalmú gyümölcsök, illetve magvak. Végül jön az olívaolaj és a citromlé, a Braggs aminosav-öntet, vagy az ön ízlésének megfelelő szósz. De a zöldséges alap éppúgy megfelel hozzá. Az a szép a gezemicékben,, hogy minden probléma nélkül hozzáigazíthatók ahhoz, hogy épp mi van a hűtőnkben. Kezdetnek álljon itt néhány példa:

- Quinoa, párolt brokkoli, paradicsom, lilahagyma, retek, apróra vágott brazil mogyoró
- Barna rizs, darabokra vágott avokádó, áztatott mandula (vagy napraforgómag, szezám, tökmag), darabokra vágott cukkini és zöldhagyma
- Főtt lencse, párolt vöröshagyma és fokhagyma, friss leveles kel párolva
- Mustár zöldje megpárolva (vagy más zöld levélfajta), megfuttatott vöröshagyma, guacamole (azaz avokádópüré)
- Főtt hajdina, fagyaszttva szárított kókuszdió, áztatott mandula, finomra reszelt káposzta, darabokra vágott brokkoli, vékonyra szeletelt retek, cherry paradicsom
- Tortilla csíráztatott búzából egy kis olívaolajon ropogósra sütve, „két-szer süttött” pinto bab, spenót, fejes saláta, csíráztatott alfalfa, friss salsa szósz
- Csíráztatott hajdina, darált friss kókusz, stevia, édesítésmentes szójatej, csíráztatott magvak - majdnem olyan, mint a reggeli müzli!
- Főtt köles, párolt kelbimbó és hagyma
- Párolt brokkoli, napraforgómag, kockára vágott piros kaliforniai paprika, retek
- Főtt quinoa, durvára reszelt répa, darabokra vágott brokkoli, karalábé, hagyma, káposzta, mandula és avokádó, összekeverve és sütőben felmelegítve

Kókuszvízben párolt hal és zöldség

4 adag

1/2 kg friss lazac, pisztráng vagy vörös sügér, bőrét meghagyva
Himalája só ízlés szerint

Fokhagymás fűszerkeverék (Spice Hunter)

1 evőkanál friss gyömbér, szeletekre vágva vagy lereszelve

1 csésze sárga snidling

1/2 csésze zöld snidling

4 csésze friss leveles kel

2 evőkanál Bragg amino-öntet

1 zsenge thai kókusz vize

1/2 csésze koriander

Tegye a halat, bőrével lefelé, egy teflon sütőedénybe. Fedje le és párolja, míg át nem fő, de ne száradjon ki teljesen. Kb. félidőben vegye le a fedőt, és szórja meg a halat Himalája sóval és Fokhagymás fűszerkeverékkel. Amikor a hal már omlós, óvatosan szedje ki egy tálcára, és tegye félre. Szedje le a halról a bőrét, és dobja ki, de a hal zsíráját hagyja az edényben. Tegye a vékonyan szeletelt gyömbért a beolajozott edénybe, és süsse, amíg meg nem barnul. A korianderen kívül, adja hozzá az összes többi hozzávalót, és az edényt lefedve párolja őket, míg a keverék aranybarna nem lesz, s meg nem puhul. Tegye vissza a halat is az edénybe, és szórja meg a tetejét korianderrel. Még egy-két percig párolja, majd tálalja.

Hamis kesudiós csirke serpenyőben

Kelley Anclien hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Lúgosító-kategóriájának második helyezettje

4 adag

2 csésze barna rizs, megfőzve

2 evőkanál olívaolaj

Himalája só ízlés szerint

**3 evőkanál szőlőmagolaj
vöröshagyma, apróra vágva
fokhagyma, apróra vágva
zeller, kockára vágva**

7 bébirépa, kockára vágva

1/2 zöld kaliforniai paprika, apróra vágva

1/2 csésze brokkoli, darabokra vágva

Szecsuaí fűszerkeverék (Spice Hunter)

1 citrom leve

Bragg amino-öntet ízlés szerint

1/2-1 csésze mandula

Főzze meg a barna rizst. Adja hozzá az olívaolajat, és sózza meg. Kenje ki az edényt szőlőmagolajjal, majd tegye bele a zöldségeket, és folyamatos kevergetés közben süssse őket alacsony hőfokon. Adja a keverékhez a maradék szőlőmagolajat. Ezután szórja meg a zöldséget a Szecsuaí fűszerkeverékkel és egy kis paprikával. Adja hozzá a citromlevet, és keverje el benne. Kevergetés közben süssse tovább 3-5 percre, s közben gondoskodjon róla, hogy a fűszerek és az olaj megtapadjon a zöldségen. Vegye le a tűzről, és öntse le Bragg amino-öntettel. A tetejét szórja meg mandulával.

Tavaszi rakott zöldség

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Látvány-kategóriájának díjazottja

12-16 adag

2 nagy vöröshagyma

8 sonkatök

8 cukkini

2 nagy vagy 4 kicsi padlizsán

2 zöld kaliforniai paprika

2 kg paradicsom
Himalája só
olasz fűszerkeverék
olívaolaj
tört pirospaprika

Fűtse fel a sütőt 220 fokra. Kenje be az oldalát és az alját olívaolajjal egy nagy és mély tepsinek. Szeletelje fel a hagymát, és bélelje ki vele a tepszi alját. Vágja fel a tököt és a zöldségeket kb. fél centis szeletekre, majd rétegenként tegye őket a hagymára. Tegyen félre néhány cukkini- és tök szeletet, hogy majd később hosszában csíkokra vágva, azokkal díszítse az étel tetejét. Minden egyes réteget szórjon meg fűszerekkel (de nem pirospaprikával) és locsoljon meg olívaolajjal. Időnként tegyen néhány karika paradicsomot is a rétegek közé, de a java részét tegye félre, és használja fel utolsó előtti rétegnek. Miután készen van az első réteggel, rakjon egy újabbat, és egy újabbat. Végül takarja be az egészet a maradék paradicsommal, és azt szórja meg fűszerekkel, pirospaprikával, és locsolja le olívaolajjal. Süsse 20 percig.

Legfelső réteg

Ehhez szeleteljen fel egyenlő arányban tököt és cukkinit, a szeleteket szél-tében vágja ketté, majd hosszában vágja őket csíkokra. Vegye ki a tepsit a sütőből, és rendezze el a cukkini- és tökcsíkokat a zöldség tetején, felváltva használva őket először a tepszi egyik oldalán, majd a másikon. Ha nincs elég tök ahhoz, hogy az egészet befedje, akkor rakjon ki egy laza rácsmintázatot. Kenje be olívaolajjal, és tegye vissza a tepsit a sütőbe, míg a zöldség meg nem puhul (kb. még 20 percre). Vegye ki a sütőből, és hagyja állni 15 percig. Vágja fel kockákra, és szedőlapáttal tegye tányérokra.

Tofu Chow Mien

Linnette Webster hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Átmenet-kategóriájának első helyezettje

4-6 adag

2 doboz tofu

2-3 teáskanál Bragg amino-öntet

3 vöröshagyma, csíkokra vágva

4 gerezd fokhagyma, apróra vágva

1 teáskanál őrölt gyömbérgyökér

6 zellerszár, vékonyra szeletelve

2 répa, vékonyra karikázva

1 csésze tiszta víz

1 evőkanál Himalája só

1 doboz babcsíra, vagy IVÍ csésze friss csíra

1 doboz vízi gesztenye, főszeletelve

1 doboz bambuszrügy

1 evőkanál nyílgyökér por

1/4 csésze tiszta víz

Fagyassza le a tofut (mert ettől a tofu kicsit rágósabb lesz, jobban fog hasonlítani a húshoz). Melegítse föl 200 fokra a sütit. Még mielőtt elkezdené a főzési előkészületeket, vegye elő a tofut, és hagyja kiengedni. Nyomkodja ki belőle a vizet, majd vágja másfél centi vastag szeletekre. Öntse le Bragg amino-öntettel, és teregesse szét őket egy olajjal bekent sütőlapon. Süsse a tofut addig, hogy kicsit megbarnuljon (kb. 30 perc). Futtassa meg egy kis olajon a vöröshagymát, a fokhagymát és a gyömbért, hogy áttetszőek legyenek. Adja a keverékhez a zellert, a répát, a vizet és a sót, és párolja 2 percig. Keverje bele a csírákat, a bambuszrügyet és a vízi gesztenyét, s melegítse fel őket. Adja hozzá a nyílgyökér port és az 1/4 csésze vizet, és alaposan keverje össze. Majd tegye bele a zöldségeket, hogy még sűrűbb legyen a leves. Végül adja hozzá a tofukockákat, és kicsit melegítse fel az egészet. Barnarizzsel vagy quinoával tálalja.

Török műszaka (rakott padlizsán)

Linnette Webster hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Átmenet-kategóriájának első helyezettje

4 adag

1-2 doboz selyemtofu, lágy

só

2 padlizsán

3 csésze Trükkös paradicsomszós (receptet lásd alább)

Trükkös paradicsomszós

8 adag

1 közepes méretű vöröshagyma

1 közepes méretű zöldpaprika

2 répa

2 zellerszár

3 nagy (vagy 5 kicsi) paradicsom

1/2 csésze friss petrezselyem, apróra vágva

3 gerezd fokhagyma, apróra vágva

1 teáskanál friss bazsalikom, apróra vágva vagy szárítva

1/2 teáskanál oregánó

1 (45 dkg-os) doboz paradicsomszós

1 (20 dkg-os) doboz paradicsompüré

1/4 csésze olívaolaj

Konyhai robotgépben darabolja fel a hagymát és a zöldpaprikát, majd párolja puhára őket. Darabolja fel a robotgépben a répát és a zellert is, és adja a hagymához és a paprikához; párolja az egészet még pár percig. Turmixgépben keverje össze a paradicsomot, a zöldségkeverék felét, a fokhagymát, a petrezselymet, a bazsalikomot és az oregánót. Öntse az egészet egy szoszos tálba vagy serpenyőbe. Ugyanazt a turmixgépet használva, keverje össze

a paradicsomszószt, a maradék zöldségkeveréket, a paradicsompürét és az olívaolajat. Ezt is öntse a serpenyőbe, és melegítse fel tálalás előtt.

Legfelső réteg

- 6** evőkanál tönkölyliszt
- 1/4** csésze olívaolaj
- 2** csésze szójatej, édesítés nélküli
- 1** teáskanál Himalája só
- 1** gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 2** evőkanál tahini

Kenyérkockák

- 3** szelet élesztőmentes köleskenyér
- 2** evőkanál olívaolaj
- 1** teáskanál Himalája só

Fagyassza le a doboz tofut (ettől a tofu kicsit rágósabb lesz, jobban hasonlít a húsrá). Melegítse fel a sütőt 180 fokra. Vegye ki a tofut a hűtőből, és hagyja kiengedni, majd vágja kb. fél centis kockákra. Egy kicsit sózza meg, majd egy kiolajozott tepsiben süsse 15 percig. Forgassa meg a kockákat, és süsse további 15 percig. Mossa meg és hámozza meg a padlizsánt, majd vágja kb. fél centi vastag szeletekre. Sózza be a szeleteket, és halmozza egymásra őket. (Ez eltávolítja a kesernyés ízt.) Hagyja állni a padlizsánt 15-20 percig, ezután öblítse le, majd szárítsa meg őket. Ezután ismét öblítse le, s párolja puhára a padlizsánt (kb. 10 perc). Ezután rakja egymásra a következő rétegeket: paradicsomszósz, padlizsánszeletek, tofukockák, s az utolsó réteg ismét szósz legyen. Készítse el az egész tetejére szánt öntetet, közepes lángot használva hozzá. Először habverővel keverje össze az olajat a tönkölyliszttel. Majd adja ehhez hozzá a szójatejet és a fűszereket. Főzze mindezt addig, míg be nem sűrűsödik. Öntse a paradicsomszószos padlizsán- és tofurétegek tetejére. Összekeverve a hozzávalókat, készítse elő a kenyérkockákat, majd szórja őket a rakott zöldség tetejére. Süsse az egészet még 15 percig, illetve amíg a kenyérkockák meg nem barnulnak.

Zöldséges iambalaja

Ashley Lisonbee hozzájárulásával

6 adag

- 1 csésze barna rizs**
- 2 evőkanál olívaolaj**
- 1 lilahagyma, 8 részre vágva**
- 2 gerezd fokhagyma, összetörve**
- 1 zöld kaliforniai paprika, kockára vágva**
- 1 piros kaliforniai paprika, kockára vágva**
- 1 padlizsán, kockára vágva**
- 1/2 csésze zöldborsó**
- 1 csésze brokkoli, apró darabokra vágva**
- 2/3 csésze zöldségleves**
- 22 dkg fürtös paradicsom, kockára vágva**
- 1 teáskanál bio paradicsompüré**
- 1/2 teáskanál kömény**
- 1/2 teáskanál paprika**
- 1/2 teáskanál chili paprika**
- 1 teáskanál só**
- 1/2 teáskanál Zip (Spice Hunter)**

Főzze a rizst 2 csésze vízben 20 percen át, illetve amíg a rizs fel nem szívja a vizet, s meg nem puhul. Tegye félre. Melegítsen olajat egy serpenyőben, és tegye bele a hagymát és a fokhagymát 3 percre. Adja hozzá a paprikát, a padlizsánt és a brokkolit, és gyakori kevergetés mellett főzze tovább még 3 percig. Adja hozzá a zöldséglevest, a paradicsomot, a paradicsompürét és a fűszereket. Ha szükséges, igazítsa a fűszerezést az ízléséhez, és az egészet alaposan keverje össze. Főzze 15 percig. Keverje bele a barna rizst, és tálalja melegen.

Ázsiai vad lazac

Maraline Krey hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
első helyezettje

4 adag

Pesto

1/2 evőkanál gyömbér
3 gerezd fokhagyma
1/4 csésze koriander
1/4 menta
1/4 csésze petrezselyem
3-4 lime leve
1 evőkanál kókuszolaj
1 teáskanál szezámolaj
1 teáskanál Bragg amino-öntet
Himalája só ízlés szerint

Lazac

4 lazacfié (vadon élő)

Rizs

1 evőkanál avokádóolaj
1 evőkanál vöröshagyma, apróra vágva
1 csésze basmati rizs
1 csésze zöldségleves
1 csésze kókusztej

Saláta

1/2 lime leve

1/4 csésze avokádóolaj

Himalája só ízlés szerint

bors ízlés szerint

3 csésze bébispénót

Díszítés

szezámmag

friss koriander- és mentalevelek

A pestóhoz: konyhai robotgépben keverje simára a hozzávalókat. Készítse elő a lazacot. Vágja 8 darabra, öblítse le, és törölgesse szárazra. Rendezze el a szeleteket egy olajjal kikent sütőlapon. Kenje be a halszeletek minden oldalát pestóval. Fedje le, és tegye a hűtőbe, míg készen nem áll a sütésre. Olajozzon ki egy teflon sütőedényt. Locsolja meg a lazacot olajjal, és süsse 2-3 percig mindegyik oldalát.

A rizshez: egy edényben melegítsen olajat, és tegye bele a hagymát. Süsse 2 percig. Adja hozzá a rizst, a zöldséglevet és a tejet, és vegye lejjebb a lángot. Fedje le, és hagyja a tűzön 45 percig.

A salátához: csavarja ki a lime levét egy edénybe, adjon hozzá olajat, sót és borsot, és keverje mindezt alaposan össze. Forgassa meg ebben a lében a bébispénót-leveleket.

Tálalás: a tányér felét takarja le spenóttal. Erre fektesse a 2 szelet lazacot, és díszítse az egészet szezámmaggal. Tegye mellé a rizst, s azt is szórja meg szezámmaggal, illetve koriander és mentalevelekkel.

DESSZERTEK/HARAPNIVALÓK

Majdnem almás pite-tészta

Debra Jenkins hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
második helyezettje

I adag (20 cm átmérőjű)

4 csésze jicama bab, őrölve

1/4 csésze mandulaliszt, friss vagy Bob's Red Mill márka

1/4 teáskanál Himalája só

2 teáskanál dió

4 teáskanál fahéj

1/2 teáskanál őrölt szegfűszeg

**1 csésze fagyasztva szárított kókuszpehely (Wilderness Family Naturals
márka a legjobb)**

4 teáskanál balhafű pehely

1/4 csésze kókuszolaj, olvasztva (Wilderness Family Naturals)

2 evőkanál vaníliaöntet, alkoholmentes (Frontier)

2 teáskanál citromöntet, alkoholmentes (Frontier)

1/7 csésze mandulatej (ha lehet, friss)

Tegye félre az őrölt jicamát. Keverje össze egy tálban a mandulalisztet, a sót, a diót, a fahéjat, a szegfűszeget, a kókuszpehelyt és a balhafű pehelyt. Melegítse fel a kókuszolajat, és keverje bele az ízesítőket és a mandulatejet. Keverje össze az olvasztott hozzávalókat a szárazakkal. Adja a keverékhez az őrölt jicamát, és addig keverje, míg át nem nedvesedik. Tegye az egészet egy pitesütő edénybe, egyengesse el a tésztát, majd tegye be a hűtőbe egy órára. Már tálalhatja is.

Variációk:

- A kókuszos pitealap (329. oldal) is remekül illik ehhez az ételhez.
- A balháfüvet helyettesítheti (4 teáskanál) agar-agar pehellyel is.
- Tisztítókúra alatt helyettesítse a mandulatejet vízzel. Vagy ha sűrűbb tésztát szeretne, akkor kókusztejszínnel.
- Ha mandulatej helyett vizet használ, akkor citromlevet is keverhet bele.
- A tetejét kenje be kókusztejszínnel vagy krémmel (Wilderness Family Naturals).

Sült „bivaly” falatok

4-6 adag

Ezeknek a kis pogácsáknak elég szemcsés az állaga, mivel magvakat és dióféléket használunk hozzájuk, amiket felhasználás előtt legalább egy órára be kell áztatni. Miközben összeturmixolja őket, ügyeljen, hogy kicsit darabos maradjon a pép - nagyon bőséges és laktó ételt kap így. Később, ha gondolja, széttörheti őket, s rászórhatja a salátájára, vagy dehidrációval kis kekszakké száríthatja őket. De ha simára keveri a pépet, akkor akár vajként is használhatja, vagy készíthet belőle pástétomot, krémet is.

2 csésze friss, áztatott pekándió (leöblítve, és 1 órán át áztatva)

1 csésze friss, áztatott napraforgómag (leöblítve, és 1 órán át áztatva)

1/4 csésze friss, áztatott tökmag (leöblítve, és 1 órán át áztatva)

1/2 kender-keksz (nyers, búzamentes keksz a Mauk Family Farmstól), ami aranybarna és sötétbarna lenmagok, szezám-magok és napraforgómagok keverékéből áll, vöröshagymával, fokhagymával, zellermaggal, piros kaliforniai paprikával, petrezselyemmel, tengeri sóval és borssal ízesítve, és 40 fokon dehidrálják.

1 evőkanál Cowboy Barbeque Rub fűszerkeverék (Spice Hunter), vagy több, ha szereti a barbeque-jelleget

1/2-1 teáskanál Himalája só

Áztassa be a magvakat és a diót 1 órára, majd öblítse le és szárogassa meg őket. Tegye a hozzávalókat egy Cuisinart márkájú konyhai robotgépbe, és addig keverje őket, míg épphogy egy kicsit darabos nem marad a keverék. Formáljon belőle kis pogácsákat, és süssé mindkét oldalukat aranybarnára. Locsolja meg mindkét oldalukat még egy kis Cowboy Barbeque Rubbal, hogy még ízesebbek legyenek. Tálalja forrón.

Répás „almás” sütemény

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Látvány-kategóriájának
első helyezettje

2 csomag selyemtofu

1/* csésze szőlőmagolaj

kb. 1/2 csésze víz

3 csésze reszelt répa

1 csésze finomra vágott jicama

1 csésze finomra vágott dió vagy pekándió

3/4-1 csésze, nem édesített kókuszreszelék

2 evőkanál stevia

2 csésze tönkölyliszt (ha lehet, frissen őrölve)

2 teáskanál szódadikarbóna

1/2 teáskanál só

3 teáskanál fahéj

Fűtse fel a sütőt 180 fokra. Kenjen ki kókuszolajjal egy 22 x 32 cm-es, vagy két 22 x 22 cm-es tepsit, vagy béleljen ki papírral néhány muffinsütő edényt. Pépesítse a tofut, majd olajat adva hozzá, keverje ki krémmé. Adjon hozzá vizet, s keverje simára. Keverje bele a következő négy hozzávalót. Szitálja át a száraz hozzávalókat, keverje össze őket, és fokozatosan adagolva adja hozzá a keveréket a krémhez, s alaposan keverje el benne. Süssé a tésztát kb. 1 órán át, illetve addig, míg a beleszúrt fogpiszkálót szinte teljesen tisztán

tudja kihúzni belőle. Hagyja kihűlni. Tálalja úgy, ahogy van, vagy készítsen rá Kókuszkrém mázat (receptet lásd alább). Tárolja a hűtőben, főleg akkor, ha mázzal is bevonta.

Variációk:

- Ha a fűszeres ízeket kedveli, adja a tésztához a következőket:
1 teáskanál gyömbérpor
1/4 teáskanál szerecsendió
egy csipetnyi szegfűszeg

Esküvői torta

Акár többféle receptet is használva, készítsen különböző méretű és töltelékű tortákat. Kenje be Kókuszkrém mázzal (receptet lásd alább). A mázat szórja tele édesítés nélküli kókuszreszelékkel. Tegye hűtőbe a tortát. Felszolgálat előtt díszítse frissen szedett, bio virágokkal.

Kókuszkrém

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Látvány-kategóriájának
első helyezettje

1 (22 cm átmérőjű) tortához

1 csomag selyemtofu, lágy

1/4 csésze kókuszolaj

1/2 csésze nem édesített, konzerv kókusztej, vagy annyi, amennyi a kívánt sűrűséghez elegendő

1/2-1 teáskanál fehér stevia (vagy ízlés szerint)

2 teáskanál alkoholmentes vaníliaöntet

1 teáskanál lime-lé

1/2 teáskanál balhafű, hüvelyes

nem édesített kókuszreszelék (nem feltétlenül szükséges)

A balhafű kivételével keverje össze a hozzávalókat egy konyhai robotgépben. Amikor már sima, finomítsa az ízesítést, majd adja a keverékhez a balhafüvet, s alaposan keverje el benne. Használhatja díszítéshez, vagy máz-ként. A tojáshabot is remekül helyettesíti. Ha gondolja, keverhet a krémbe kókuszreszeléket, vagy simán csak megszórhatja vele a tetejét.

Répatorta

Linnette Webster hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
első helyezettje

1 (20 x 20 cm-es) edényhez

1/2 csésze magliszt keverék (2 evőkanál nyers tökmag, 2 evőkanál nyers napraforgómag, 2 evőkanál szezám, 4 evőkanál lenmag)

1 csésze tönkölyliszt

1/2 csésze amarantliszt (magból őrölve)

1/2 teáskanál szódabikarbóna

1 teáskanál Himalája só

1/4-1/2 teáskanál fehér stevia por

2 teáskanál fahéj

2 csipet szerecsendió

1 csésze (mínusz 2 evőkanál) szójatej, nem édesített

1/3 teáskanál vaníliaöntet, nem alkoholos (Frontier)

2 csésze répa, finomra reszelve

Fűtse fel a sütőt 180 fokra. Kávédarálóban őrölje a magvakat lisztté (egyszerre 1/3 csészényit). Keverje össze a száraz hozzávalókat. Keverje össze a folyékony hozzávalókat. Keverje össze egy turmixgépben a száraz és folyékony keverékeket. Tegye bele a reszelt répát. Öntse a tésztát egy beolajozott, 20 x 20 cm-es tepsibe. Süsse 20 percig, majd tálalja Krémes öntettel (308. oldal).

Kókuszos pite-tészta

Debra Jenkins hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
második helyezettje

1 (20 cm átmérőjű) pitéhez

1/4 csésze mandulaliszt

1/4 csésze lenmagliszt

2 evőkanál tönkölyliszt (nem feltétlenül szükséges)

1/2 csésze, plusz még 1 csésze fagyasztva szárított kókuszpehely (Wilderness Family Naturals)

1/2 teáskanál Himalája só

1/4 teáskanál agar-agar pehely

3 evőkanál kókuszolaj (Wilderness Family Naturals)

2 evőkanál víz

Keverje össze a száraz hozzávalókat. Olvassa meg a kókuszolajat, és adja hozzá a száraz hozzávalókat. Adja hozzá a vizet. A tésztát öntse egy pitesütő edénybe, és egyengesse el benne. Töltse meg a kedvenc töltelékével.

Kolosszális kókuszpite

Linda Broadhead hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
harmadik helyezettje

6-8 adag

Tészta

1 csésze fenyőmag

1 csésze mandula, beáztatva

Desszertek/Harapnivalók

1/4 csésze kókuszreszelék
1/8 teáskanál Himalája só
2 evőkanál kókuszolaj

Töltelék

1 csésze thai kókusztej, vagy egy 1/2 zsenge kókusz húsa és 1/2-1 csésze-nyi vize
1/2 avokádó
néhány csepp tetszés szerinti öntet, mint például a mentás, a citromos stb.
1/2-1 teáskanál stevia
1 teáskanál alkoholmentes vaníliaöntet
1/8 teáskanál Himalája só
1/2 teáskanál agar-agar pehely a sűrítéshez

A tésztához: darabolja fel és keverje össze a tészta hozzávalóit. Öntse a tésztát egy sütőedénybe, és igazgassa el benne.

A töltelékhez: konyhai robotgéppben keverje simára a töltelék hozzávalóit. Öntse a tészta belsejébe. Tegye a pitét a hűtőbe, hogy megszilárduljon.

Kapros pirítós

Lisa El-Kerdi hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Látvány-kategóriájának
első helyezettje

16-20 adag

1 csomag Ezekiel csíráztatott gabona tortilla
olívaolaj
száritott kapor (vagy más fűszerek)
szezámmag
Himalája só

Fűtse fel a sütőt 150 fokra. Kenje be a tortillákat olívaolajjal. Szórja meg őket fűszerekkel, magvakkal és sóval. Halmozza egymásra a tortillákat, majd vágja őket 8-8 ékformájú részre (félbe, negyedbe, nyolcadba). Terítse őket szét egy sütőlapon, és süsse őket 12-15 percen át, illetve amíg aranybarna színt nem kapnak, s ropogósak nem lesznek.

Michael rudacskái

Linda Broadhead hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet kategóriájának
harmadik helyezettje

2-3 tucathoz

2 csésze mandula, beáztatva

3 csésze pekándió, beáztatva

4 csésze fagyaszta szárított kókuszpehely (Wilderness Family Naturals)

1 teáskanál mandulaöntet, alkoholmentes (Frontier)

1 teáskanál stevia

3/4 csésze lenmag, őrölve

1/4 csésze lenmag, őrölve

4 evőkanál víz

Konyhai robotgépben őrölje finomra a mandulát és a pekándiót. Az őrleményt öntse egy nagy tálba, és a víz és az 1/4 csésze őrölt lenmag kivételével adja hozzá az összes többi hozzávalót. Az 1/4 csésze őrölt lenmagot keverje el a vízzel, és tegye félre egy kicsit, hogy megszívja magát, mielőtt hozzáadná a tálban lévő keverékhez. Mindent alaposan keverjen össze. Készítse elő a dehidrátort. Öntse a keveréket teflex lapokra. A tetejére tegyen még egy teflex lapot, és sodrófával nyújtsa ki a tésztát kb. 3/4 cm vastagra. A tésztát evőpálcikával szaggassa csíkokra. Dehidrálja 40 fokon 9 órán át. Ezután forgassa meg őket, majd folytassa a dehidrációt még pár órán át, míg a rudak teljesen ki nem száradnak. Légmentesen zárható edényekben tárolja őket.

Molly keksz

Linda Broadhead hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
harmadik helyezettje

Kb. 2 tucathoz

4 répa

3 zellerszár

1 piros paprika

2 csésze pekándió, egy éjszakára beáztatva

3 csésze lenmag, őrölve

3 evőkanál napon szárított paradicsom (olajban eltett)

1 evőkanál Himalája só

víz szükség szerint

Konyhai robotgépben darabolja finomra a zöldségeket és a pekándiót. Adja a keverékhez a lenmagot, a napon szárított paradicsomot és a sót. Mindezt alaposan dolgozza össze. Készítse elő a dehidrátort. Terítsen egy Teflex lapot egy sima felületre. Öntse a keverék 1/3-át a Teflex lap közepére. Fedje be egy másik Teflex lappal, és egy sodrófával nyújtsa ki a tésztát kb. 3/4 cm vastagra. Egy tompaélű késsel vágja fel a tésztát keksz méretű darabokra. Dehidrálja 40 fokon 9 órán át. Fordítsa meg a kekszeket, majd folytassa a dehidrálást 4 órán át. A kekszet légmentesen zárható edényben tárolja.

Reggeli ragyogás keksz

Linda Broadhead hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Átmenet-kategóriájának
harmadik helyezettje

Kb. 2-3 tucathoz

- 4 csésze száraz napraforgómag
- 1 csésze száraz lenmag
- 1/2 csokor kellelél
- 1/4 kg répa, megtisztítva
- 1/2 csokor zeller
- 1/2 fej brokkoli, a megtisztított szárát is beleértve
- 1/4 fej káposzta
- 1/2 fej hagyma
- 2 cukkini
- 1l* csésze tiszta víz
- 1 evőkanál fokhagyma
- 1 evőkanál Himalája só
- 2 evőkanál curry
- 1 evőkanál Bragg amino-öntet

Áztassa be a napraforgómagot 4 órára. Csöpögtesse le, és pépesítse egy konyhai robotgépből. Tegye félre. A robotgépből vagy egy kávédarálóval őrlje liszté a lenmagot. Tegye félre. Vágja fel a kelleveleket másfél centis nagyságú darabokra, és tegye őket egy nagy tálba. A konyhai robotgépből darabolja fel a répát (önmagában). Folytassa a darabolást a többi zöldséggel, kisebb adagokat darálva egyszerre, s ha szükséges, adjon hozzá 1/4 csésze vizet is. A felvágott zöldséget tegye egy nagy tálba. Szórja meg fűszerekkel, locsolja meg Bragg amino-öntettel, és alaposan keverje össze. Öntsön vizet a lenmaglisztre, majd ezt a keveréket adja a zöldséghez. Majd adja hozzá a napraforgómagot is, és újra keverje össze. Készítse elő a dehidrátort. Egyenletesen oszlassa el a keveréket a Teflex lapokon, majd vágja fel keksz méretű darabokra. Dehidrálja 45 fokon 4-5 órán át. Forgassa meg a keksze-

Desszertek/Harapnivalók

ket, majd folytassa a dehidrációt 40 fokon, amíg a keksz ropogós nem lesz (kb. 25 óra).

Variációk:

- Ha édeskeesebb kekszet szeretne, csökkentse a Bragg aminosavat és a só mennyiségét, a curryt pedig helyettesítse 1 evőkanál korianderrel és 1 evőkanál Tandori keverékkel (Spice Hunter).
- Aki fokhagymásán szereti, az helyettesítse a curryt még 1 evőkanál fokhagymával, és 1 teáskanál fekete borsal.

Mentolos manna

Debra Jenkins hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
második helyezettje

12 adag

1 (5,4 unciás) Earth Essence agyag

5 evőkanál szójacsíra por (2/4 csésze)

1 evőkanál SuperGreens por

1/3 csésze fagyaszttva szárított kókuszreszelék (Wilderness Family Naturals)

1/4 teáskanál borsmenta öntet, alkoholmentes (Frontier)

Keverje össze a hozzávalókat, majd egy-egy teáskanálnyi keverékből formáljon golyókat, és azokat forgassa meg kókuszreszelékben. Tálalás előtt tegye be 30 percre a hűtőbe. Hűtőben tárolja.

Nyers tekercesek

Debra Wagner Yaruss hozzájárulásával

2-3 tucat

- 1/4 csésze nyers, bio napraforgómag
- 1/4 csésze nyers, bio szezámag
- 1/4 csésze nyers, bio tökmag
- 1/2 csésze nyers, bio mandula
- 1 teáskanál Himalája só
- 3 evőkanál Olasz fűszerkeverék (Spice Hunter)
- 7 db napon szárított paradicsom
- egy fél citrom vagy lime leve
- 6 nyers, szárított nori (vörös alga) lap, félbe vágva

Áztassa be a napraforgómagot, a szezámagot, a tökmagot és a mandulát egy éjszakára, hogy kicsit megpuhuljanak. Öblítse le és alaposan csöpögtesse le őket. Egy konyhai robotgépben darabolja fel és keverje össze a csíráztatott magvakat és mandulát Himalája sóval, Olasz fűszerkeverékkel, napon szárított paradicsommal és a citrom- vagy lime-lével. Így egy sűrű tésztát kap. Vágja félbe a nori lapokat, és készítsen elő egy sima felületet, amin összeállíthatja a tekerceseket. Mintha sushit készítené, tegyen egy-két kanállal a magkeverékből a nori szélére, és tekerje fel szivar alakúra. Kenje be a levelek szélét egy kis vízzel, hogy megtapadjanak. Tegye a tekerceseket Teflex lapokra, és dehidrálja őket 44 fokon 2-3 napon át, vagy addig, amíg már csak egy kicsit puhák.

Variáció:

- Olasz fűszerkeverék helyett használjon Mexikóit, curryset, Jamaikait.

Ropogós zöldség Saladacco-módra

4-8 adag

Ezek a Saladacco készülékekkel készített, kunkori zöldségcsíkok finom ropogósak, mikor dehidráljuk őket. A kenyérkockák helyett használjuk őket a salátán vagy levesekben. De nassolásra is alkalmasak, mégis lúgosítanak. Nagyon jól jönnek, ha utazni készülünk. Kísérletezzen különböző pácolással és fűszerezéssel, hogy minden alkalommal más lehessen. Ha nincs Saladacco készüléke, akkor is tud vékony szeleteket vagy csíkokat vágni egy mandolin-reszelővel vagy egy hámozóval.

2 yamgyökér (de édesburgonya is megfelel, vagy 4 répa)

2 cukkini

1 nagy citrom leve

2 evőkanál olívaolaj

1 teáskanál Himalája só (vagy ízlés szerint)

1 evőkanál Café Sol fűszerkeverék (Spice Hunter), a sült hagymának, mustárnak és tiszta tengeri sónak egy keveréke

Hámozza meg a yamgyökeret/édesburgonyát, és vágja 5 cm-es darabokra úgy, hogy a végei párhuzamosak legyenek egymással. Állítsa a Saladacco készüléket göndörítő üzemmódba, és vágja vele vékony, kunkori csíkokra a gyökér- vagy burgonyadarabokat. Ugyanígy vágja csíkokra a cukkinit is. (Amennyiben a zöldség bio, akkor nem szükséges meghámozni.) Tegye a göndör zöldségcsíkokat egy alacsony falú tálba, és tetszés szerinti páclevet használva pácolja őket egy órán át. Adja a sót, a citromlevet és a fűszereket a pácléhez. De akár egy egész éjszakán át is pácolhatja a zöldséget, ha beteszi a hűtőbe. Mikor a pácolással megvan, csöpögtesse le a zöldségeket, majd teregesse szét őket egy dehidrator lapon. Bizonyosodjon meg róla, hogy nem fedik egymást. Dehidrálja a zöldséget 6-12 órán át, míg megfelelő állagú nem lesz (minél tovább dehidrálják, annál ropogósabb lesz). Légmentesen zárható edényben tárolja.

Variációk:

- Adjon a pácléhez 1/4-1/2 csészényi napon szárított paradicsomot darabokra vágva. (Én olajban eltett paradicsomot használtam hozzá, és a Cuisinart gépben vágtam föl.)
- Café Sol helyett használjon Fajita fűszerkeveréket.
- Café Sol helyett használjon Mesquite fűszerkeveréket.
- Ha édesebb változatot szeretne, akkor a páclébe citromlé és olívaolaj helyett inkább thai kókuszvizet tegyen, és adjon hozzá még két maréknyi fagyasztva szárított kókuszpelyhet (Wilderness Family Farms)
- Más zöldségeket is használhat, úgy mint répát, céklát, jicamát és tököt.

Sandy mandulás finomsága

Sandy Kuntz hozzájárulásával

A 2003-as pH Csoda Receptverseny különdíjazottja

12 adag

- 1 csésze mandula, beáztatva, darabokra vágva, dehidrálva
- 1 teáskanál Himalája só
- 1 csésze folyékony kókuszolaj
- 3/4-1 csésze szárított kókuszreszelék
- 2-3 mérőkanál szójacsíra por (nem feltétlenül szükséges)

Áztassa be éjszakára a mandulát sós, tiszta vízben. Ezután vágja apró darabokra a mandulát. Tegye 4-6 órára dehidrátorba. Keverje össze a kókuszolajat, a mandulát és a szárított kókuszreszelék felét (a másik felét tegye félre a díszítéshez). Terítse szét a keveréket egy 20 x 20 cm-es tepsiben. Szórja a kókuszreszelék maradékát a keverék tetejére. Tegye be az edényt a hűtőbe 45-60 percre, hogy lehűljön (ahhoz, hogy az olaj egyenletesen tudjon eloszlani, az edény aljának vízszintesnek kell lennie). Vegye ki a hűtőből, és vágja kockákra a mandulás finomságot. Ha az olaj túlságosan megkeményedett, hagyja pár percig szobahőmérsékleten állni, és utána vágja fel.

Shelley variációja: adjon a keverékhez 1/2 vaníliakivonatot. Próbáljon ki más ízekeket is, mint például a banánt vagy a mentát.

Pikáns lúgosító keksz

Eric Prouty hozzájárulásával

A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
első helyezettje

2-3 tucathoz

4 csésze aranybarna lenmag
1 evőkanál fokhagyma
1/2 csésze petrezselyem
1/2 csésze bazsalikom
1 teáskanál cayenne bors
1 teáskanál áztatott köménymag
1 evőkanál Himalája só
5A csésze meleg víz
1 evőkanál Bragg amino-öntet

Magas fokozatot használva, darálja le a lenmagokat egy turmixgépben - egyszerre egy csészényit, míg a lenmag javarésze lisztes állagú nem lesz. Öntse ki egy tálba. Adja hozzá a többi száraz hozzávalót, és keverje össze őket. Adja a keverékhez a vizet és a Bragg amino-öntetet. Alaposan keverje el őket. Készítse elő a dehidrátort. Terítse szét a keveréket egy Teflex lapon, hogy kb. 3/4 cm vastag réteget kapjon. Szabdálja kekszformájúra. Dehidrálja 40 fokon kb. 2 napig.

Variációk:

- Adjon a keverékhez 1/2 csésze áztatott napraforgómagot.
- Adjon a keverékhez több áztatott köménymagot.
- Adjon a keverékhez 1/2 csésze apróra vágott vöröshagymát és 1 teáskanál Provence-i fűszerkeveréket.

Csíráztatott lencse keksz

Marlene Grauwels hozzájárulásával
A 2004-es pH Csoda Receptverseny Lúgosító-kategóriájának
első helyezettje

2-3 tucathoz

- 2 csésze napraforgómag, 8-10 órára beáztatva, 4 órán át csíráztatva
- 2 csésze zöld lencse, csíráztatva
- 1/2 csésze aranybarna lenmag, finomra őrölve
- 4-6 répa, finomra reszelve
- 4 zellerszár, durvára vágva
- 2-3 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 2 zöldhagyma, vékonyra karikázva
- 4-6 evőkanál koriander, apróra vágva (petrezselyemmel helyettesíthető)
- 1 teáskanál Himalája só
- 1 evőkanál szárnyas fűszerkeverék
- 2 teáskanál friss oregánó (vagy 1 teáskanál szárított)

Konyhai robotgéppel keverje össze a hozzávalókat. Előbb darabolja fel, majd keverje simára őket. Ezután válassza szét két egyforma részre. Készítse elő a dehidrátort. Öntse Teflex lapokra, és terítse szét a keksz „tésztáját” (kb. 3/4 cm vastagon). Vágja fel pizzavágóval. Dehidrálja 8-12 órán át. Légmentesen záródó edényben tárolja.

Édes-fanyar falatok és habcsókok

6-8 adag

Ez lúgosító harapnivaló, ami ráadásul isteni finom és még energiát is ad. Az édes rész tele van egészséges kalciummal, foszforral és magnéziummal, amit a mandulából, a kókuszból és a kókuszvízből kapunk. A vörös hújú grapefruitnak köszönhető a fanyar íz, és a likopén is. Remek útravaló, de olyankor is jól jön, amikor csak nassolni van kedvünk.

Megjegyzés: ez az étel túl édes lehet azoknak, akiknél a sav-bázis egyensúly még nem állt helyre, vagy akik még élesztőgombával fertőzöttek. Viszont ha már helyre állt az ön egyensúlya, illetve megszabadult a gombától, akkor időnként megengedheti, hogy ezzel kényeztesse magát.

3 nagy, érett, vörös húsú grapefruit, mindegyik félbe vágva

1 zsenge thai kókusz vize

1 púpozott csészényi fagyasztva szárított kókuszreszelék

2 csésze mandula, addig áztatva, hogy szép gömbölyűre hizzon

a thai kókusz húsa (nem feltétlenül szükséges - akkor adja hozzá, ha szeretné élvezni a kókusz frissességét)

Vágja félbe a grapefruitot, és egy fogazott élű késsel vágja körbe az egyes gerezdeket, s így válassa le róluk a hártájukat. Vegyen egy kanalat, és óvatosan kanalazza ki a gerezdeket egy tálba. (A főleges grapefruit levét tegye félre, akár azért hogy megigya önmagában vagy turmixba keverve, akár azért, hogy salátákhoz használja fel.) Nyissa fel a kókuszdiót, és öntse ki belőle a levét egy pohárba. A kókuszdió alján talál egy lágyabb pontot, amit át tud döfni egy késsel, vagy egy megtisztított fűrógéppel, s a lyukon át kiöntheti a kókuszvizet. A kókuszvíznek tisztának és édesnek kell lennie. Nem pezseghet, nem lehet zavaros, és nem szabad erjednie. Szűrje le a vizet, ha a kókuszdióról beleszóródott volna egy-két szőrszál vagy fadarabka, majd öntse a grapefruit gerezdekre. Hagyja a gerezdeket pár percig ázni a kókuszvízben. Öntse a kókuszreszeléket egy tálkába. Vegye a kókuszvízbe áztatott grapefruit gerezdeket - egyszerre csak egyet -, és forgassa meg a kókuszreszelékben, hogy vastag bunda tapadjon rá. Ha kedveli a ropogósabb falatokat is, akkor az áztatott mandulát is mártsa a kókuszvízes grapefruit gerezdek közé, és azt is forgassa meg kókuszreszelékben. Készítse elő a dehidrátort. A grapefruit gerezdeket rendezze el egy rácsos (olyan, amin lukak vannak) lappal fedett dehidráló tálcán. Dehidrálja egy éjszakán át 43 fokon (illetve addig, amíg olyan ropogós nem lesz, amilyennek ön szeretné). Isteni, ropogós finomság!

Édes-fanyar habcsókok

Tegye a beáztatott és lecsöpögtetett mandulát, a grapefruit gerezdeket (amiket kis ideig hagyott állni kókuszvízben) és a kókuszreszeléket egy Cuisinart konyhai robotgépbe. Keverje kissé darabos, nedves masszává (ne keverje túl sokáig). Terítse szét ezt a kását egy Teflex lappal letakart tálcán kb. 3/4 cm vastagon, és dehidrálja 43 fokon egy éjszakán át. 12 óra elteltével ellenőrizze a keveréket; ekkor rugalmasnak és rágósnak kell lennie. Ha ropogósabb habcsókot szeretne, akkor dehidrálja tovább. Tépjen ki belőle nagy darabokat (kb. akkorát, mint egy sütemény), vagy ha egységesebb formát szeretne adni nekik, akkor vágja fel egy késsel. Ziploc zacskókban vagy műanyag edényekben tárolja (már ha marad belőle egyáltalán). Jó étvágyat! A hozzávalók arányát nyugodtan igazítsa a saját ízléséhez. A grapefruit levéből és a kókuszvízből valószínűleg maradni fog. Ezt később megihatja, vagy belekeverheti turmixokba, de akár jégkrémnek is lefagyaszthatja.

Variációk:

- Grapefruit gerezdek helyett használhat nyers yamgyökeret is. Hámozza meg, vágja vékony szeletekre egy zöldséghámozóval (ha chips jellegű falatokat szeretne), vagy csíkokra, de Saladacco készülékkel hosszú spirálokat is vághat belőle. Pár percig áztassa a yamszeleteket vagy csíkokat a kókuszvízben, majd forgassa meg őket a fagyasztva szárított kókuszreszelékben. Dehidrálja egy éjszakán át, vagy addig, míg kellően ropogós nem lesz. Ez önmagában is remek harapnivaló, de salátára is szórhatja. Ha gondolja, magokkal is megteheti (például mandulával, pekándióval, napraforgómaggal vagy dióval), hogy pár percig ázni hagyja a kókuszvízben, majd megforgatja a kókuszreszelékben, s végül dehidrálja őket. Remekül mennek a salátákhoz, a levesekbe, és nassoláshoz is kitűnőek. Élvezze őket!

Referenciák

- Agatston, A. *The South Beach Diet: The Delicious, Doctor-Designed, Foolproof Plan for Fast and Healthy Weight Loss*. New York: Rodale, distributed by St. Martin's Press, 2003.
- Ahluwalia, P., and Malik, V. B. Effects of monosodium glutamate (MSG) on serum lipids, blood glucose and cholesterol in adult male mice. *Toxicology Letters*, February 1989; 45(2-3): 195-98.
- Allison, D., et al. Annual deaths attributable to obesity in the United States. *Journal of the American Medical Association*, 1999; 16:1530-38.
- CLA could help control weight, fat, diabetes, and muscle loss. *American Chemical Society National Meeting News*, August 20, 2000.
- Microbial pollutants in our nations water. *American Society for Microbiology*, Washington, DC, 1999.
- Anderson, R. A., Effects of chromium on body composition and weight loss. *Nutrition Reviews*, 1998; 56(9): 266-70.
- Andrews, J. F. Exercise for slimming. *Proceedings of the Nutrition Society*, August 1991; 50 (2): 459-71.
- Atkins, R. *Dr. Atkins' New Diet Revolution*. New York: M. Evans & Co., 1999.
- Badmaev, V., Majeed, M., and Conte, A. A. *Garcinia cambogia* for weight loss. *Journal of the American Medical Association*, 1999; 282:233-34.
- Banderet, L. E., and Lieberman, H. R. Treatment with tyrosine, a neurotransmitter precursor, reduces environmental stress in humans. *Brain Research Bulletin*, 1989; 22: 759-62.
- Barilla, J. *Olive Oil Miracle: How the Mediterranean Marvel Helps Protect Against Arthritis, Heart Disease, and Breast Cancer*. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1996.
- Bar-Or, O., et al. Physical activity, genetic, and nutritional considerations in childhood weight management. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1998; 30 (1): 2-10.
- Batmanghelidj, F. *Your Body's Many Cries for Water*. Falls Church, VA: Global Health Solutions, 1998.

- Baumgartner, R. N., et al. Association of fat and muscle masses with bone mineral in elderly men and women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1996; 63: 365.
- Bellize, M. C, and Dietz, W. H. Workshop on childhood obesity: Summary of the discussion. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999 supplement; 70:1735-1755.
- Berns, J. B., with Flaum, J. *Urban Rebounding: An Exercise for the New Millennium*. New York: KE Publishing, 1999.
- Better Business Bureau. *Tips for consumers: Safe drinking water*. The Council of Better Business Bureau, 4200 Wilson Blvd., Suite 800, Arlington, VA 22203-1838; 703-276-0100; www.bbb.org.
- Blankson, H., et al. Conjugated linoleic acid reduces body fat mass in overweight and obese humans. *Journal of Nutrition*, 2000; 130: 2943-48.
- Blaylock, R. L. *Excitotoxins: The Taste That Kills*. Sante Fe, NM: Health Press, 1997.
- Bloomfield, B., Brown, J., and Gursche, S. *Flax: The Super Food!* Summertown, TN: Book Publishing Company, 2000.
- Bouchard, C, et al. Inheritance of the amount and distribution of human body fat. *International Journal of Obesity*, 1988; 12: 205.
- Brody, J. E. For life gains, just add water. *New York Times*, July 11, 2000.
- Brooks, L. *Rebounding to Better Health: A Practical Guide to the Ultimate Exercise*. O'Neill, NE: KE Publishing, 1995, p. 15.
- Bunyan, J. Murrell, E. A., and Shah, P. P. The induction of obesity in rodents by means of monosodium glutamate. *British Journal of Nutrition*, 1976; 35(1): 25-39.
- Brown, L. Obesity epidemic threatens health in exercise-deprived countries. *Worldwatch Institute*, December 19, 2000.
- Bruinsma, K, and Taren, D. L. Chocolate: Food or drug? *American Dietetic Association*, 1999;10: 1249-56.
- Brynr, R. W, et al. Effects of resistance vs. aerobic training combines with an 800 calorie liquid diet on lean body mass and resting metabolic rate. *Journal of the American College of Nutrition*, 1999;18(2): 115-21.
- Budwig, J. *The Oil-Protein Diet Cookbook*. Vancouver, Canada: Apple Publishing, 1994.
- Bullers, A. Bottled water: Better than the tap? *FDA Consumer*, July-August 2002.

REFERENCIĀK

- Burke, E. R. *Optimal Muscle Recovery*. New York: Avery Publishing Group, 1999.
- Cameron, D. P., Cutbush, L., and Opat, F. Effects of monosodium glutamate-induced obesity in mice on carbohydrate metabolism and insulin secretion. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology* January/February 1978; 5(1): 41-51.
- Caprin, S., et al. Metabolic impact of obesity in childhood. *Endocrinology Metabolism Clinics of North America*, 1999; 28(4): 731-47.
- Carlson, L. A., et al. Studies on blood lipids during exercise. *Journal of Laboratory and Clinical Medicine*, 1963; 61: 724-29.
- Carter, A. E. *The New Miracles of Rebound Exercise: A Revolutionary Way to Better Health and Fitness*. Fountain Hills, AZ: A.L.M. Publishers, 1988, p. 38.
- Castleman, M. *The Healing Herbs*. New York: Bantam, 1995.
- Cheema-Dhadli, S., Harlperin, M. L., and Leznoff, C. C. Inhibition of enzymes which interact with citrate by (-) hydroxycitrate and 1,2,3, tricarboxybenzene. *European Journal of Biochemistry*, 1973; 38: 98-102.
- Cherniske, S. *Caffeine Blues*. New York: Warner Books, 1998.
- Chilibeck, P. D., et al. Higher mitochondria) fatty acid oxidation following intermittent versus continuous endurance exercise training. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology*, September 1998; 76(9): 891-94.
- Clouet, P, et al. Effect of short and long term treatments by a low level dietary L-carnitine on parameters related to fatty acid oxidation in winstar rat. *Biochemica et Biophysica ACTA*, 1996; 1299(2): pp 191-97.
- Colgan, M. *Antioxidants: The Real Story*. Vancouver, BC: Apple Publishing, 1998.
- Colgan, M., and Colgan, L. *The Flavonoid Revolution*. Vancouver, BC: Apple Publishing, 1997.
- Conacher, D. *Troubled Waters on Tap: Organic Chemicals in Public Drinking Water Systems and the Failure of Regulation*. Washington, DC: Center for Study of Responsive Law, 1988.
- Conley, E. *America Exhausted*. Flint, MI: Valley Press, 1998.
- Coyne, L. L. *Fat Won't Make You Fat*. Alberta: Fish Creek Publishing, 1998.

- Crawford, P., et al. How can Californians be overweight and hungry? *California Agriculture*, January-March, 2004; 58(1).
- Cutting, T. M., et al. Like mother, like daughter, familial patterns of overweight are mediated by mothers' dietary disinhibition. *American journal of Clinical Nutrition*, 1999; 69(4): 608-13.
- D'Adama, P. J. *Eat Right for Your Type*. New York: Putman, 1996.
- Danbrot, M. *The New Cabbage Soup Diet*. New York: St. Martin's Paperbacks, 2004.
- Daoust, G., and Daoust, J. *40-30-30 Fat Burning Nutrition: The Dietary Hormonal Connection to Pennanent Weight Loss and Better Health*. Del Mar, CA: Wharton Publishing, 1996.
- Dean, C. *The Miracle of Magnesium*. London: Simon & Schuster, 2003. Diamond, H., and Diamond, M. *Fit for Life*. New York: Warner Books, 1985.
- Drinker, C. K., and Yoffey, J. M. *Lymphatics, Lymph, and Lymphoid Tissue*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1941, pp. 17-19.
- Dufty, W. *Sugar Blues*. New York: Warner Books, 1975.
- Eades, M. R., and Eades, M. D. *Protein Power*. New York: Bantam Books, 1999.
- Eaton, S. B. Humans, lipids and evolution. *Lipids*, 1992; 27(10): 814-20.
- Eaton, S. B., et al. An evolutionary perspective enhances understanding of human nutritional requirements. *Journal of Nutrition*, June 1996; 126: 1732-40.
- Elkins, R. *Stevia: Natures Sweetener*. Pleasant Grove, UT: Woodland Publishing, 1997.
- Enig, M. G. *Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils, and Cholesterol*. Colorado Springs, CO: Healthwise Publications, 2000.
- Epstein, S. S., and Zavon, M. Is there a threshold for cancer? In *International Water Quality Symposium: Water-Its Effects of Life Quality*, ed. D. Manners. Washington, DC: Water Quality Research Council, 1974, 54-62.
- Ezin, C, with Caron, K. *Your Fat Can Make You Thin*. New York: Contemporary Books, 2000.
- Fallon, S., and Enig, M. Tragedy and hype, the third international soy symposium. *Nexus Magazine*, April-May 2000, 7(3).
- Fife, B. *Eat Fat Look Thin: A Safe and Natural Way to Lose Weight Permanently*. Colorado Springs, CO: Healthwise Publications, 2002.

REFERENCIÁK

- Fife, B. *The Healing Miracles of Coconut Oil*. Colorado Springs, CO: Healthwise Publications, 2003.
- Fox, M. *Healthy Water for a Longer Life*. Portsmouth, NH: Healthy Water Research, 1990, pp. 12-14.
- Fraci, S. *The Power of SuperFoods: 30 Days That Will Change Your Life*. Toronto: Prentice Hall, Canada, 1997.
- Friedman, J. M. Obesity in the new milleninium. *Nature*, 2000; 404(6778): 632-34.
- Galbo, H. Endocrinology and metabolism in exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 1981; 2: 125.
- Gelenberg, A. J., Gibson, C. J., and Wojcik, J. D. Neurotransmitter precursors for the treatment of depression. *Psychopharmacology Bulletin*, 1982; 18: 7-18.
- Germano, C. *Advantra Z: The Natural Way to Lose Weight Safely*. New York: Kensington, 1998.
- Ghorbam, M., et al. Hypertrophy of brown adipocytes in brown and white adipose tissues and reversal of diet induced obesity in rats treated with a beta-3 adrenoceptor agonist. *Biochemistry Pharmacology*, 1997; 54: 121-31.
- Golan, M. I., et al. Parents as the exclusive agents of change in the treatment of childhood obesity. *American journal of Clinical Nutrition*, 1998; 67(6): 1130-35.
- Golay, A., et al. Weight-loss with low or high carbohydrate diet? *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 1996; 20(12): 1067-72.
- Goodman, E. We should strive to drive less to get out of fat city. *Contra Costa Times*, February 10, 2004.
- Gorman, J. Beware the funky chicken. Special Report, *Men's Health*, April 4, 2004, 104-10.
- Graci, S. *The Food Connection*. Toronto: Macmillan Canada, 2001.
- Grant, K. E., et al. Chromium and exercise training: Effect on obese women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1997; 29(8): 992-98.
- Grant, W. B. Low fat, high-sugar diet and lipoprotein profiles. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999; 70(6): 1111-12.
- Greenwood, M. R. C, Cleary, M. P, Gruen, R., et al. Effect of (-)-hydroxycitrate on development of obesity in the Zucker obese rat. *American Journal of Physiology*, 1981; 240: E72-78.

- Guezennec, C. Y. Role of lipids on endurance capacity in man. *International Journal of Sports Medicine*, 1992; 13(suppl. 1): 5114-5118.
- Gura, T Uncoupling proteins provide new clue to obesity's causes. *Science*, May 29,1998; 280: 1369-70.
- Gutman, J. *Glutathione: Its Role an Cancer & Anticancer Therapy*. Canada: Health Books, 2002.
- Hamaoka, K., and Kusunoki, T. Morphological and cell proliferative study on the growth of visceral organs in monosodium L-glutamate treated obese mice. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology* (Tokyo). August 1986; 32(4): 395-411.
- Harper, M. E. Obesity research continues to spring leaks. *Clinical and Investitative Medicine*, August 20,1998; 239-244.
- Harris, W. S., et al. Influence of n-3 fatty acid supplementation on the endogenous activities of plasma lipae. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1997; 66(2): pp 254-60.
- Heleniak, E., and Aston, B. Prostaglandins, brown fat and weight loss. *Medical Hypotheses*, 1989; 28:13-33.
- Heller, R., and Heller, R. *The Carbohydrate Addicts Program for Success*. New York: Penguin Publishing, 1993.
- Hendel, B., and Ferreira, P *Water & Salt, The Essence of Life*. Natural Resources, 2003.
- Heymsfield, S. B., Allison, D. B., Vasselli, J. R., et al. Garcinia cambogia (hydroxycitric acid) as a potential antiobesity agent. *Journal of the American Medical Association*, 1998; 280: 1596-1600.
- Hirata, A. E., Andrade, I. S., Vaskevicius, P, and Dolnikoff, M. S. Monosodium glutamate (MSG)-obese rats develop glucose intolerance and insulin resistance to peripheral glucose uptake. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, May 1997, 30(5): 671-74.
- Hirose, Y., Ishihara, K., Terashi, K., Kazumi, T., Utsumi, M., Morita, S., and Baba, S. Hypothalamic obesity induced by monosodium glutamate (MSG) in rats: Changes in the endocrine pancreas in the course of and after induction obesity. *Nippon Naibunpi Gakkai Zasshi*, February 20, 1983,59(2):196-207.
- Horrocks, L. S., and Leo, Y. K. Health benefits of docosahexaenoic acid (DHA). *Pharmacological Research*, 1999; 40(3): 211-24.

REFERENCIÁK

- Kaats, G. R. Effects of multiple herbal formulation on body composition, blood chemistry, vital signs and self-reported energy levels and appetite control. *International Journal of Obesity*, 1994.
- Kaats, G. R., et al. A randomized double-masked, placebo-controlled study of the effects of chromium picolinate supplementation on body composition: A replication and extension of a previous study. *Current Therapeutic Research*, 1998; 59: 379-88.
- Kaats, G. R., Blum, K, Fisher, J. A., and Adelman, J. A. Effects of chromium picolinate supplementation on body composition: A randomized, double-masked, placebo-controlled study. *Current Therapeutic Research*, October 1996; 57(10): 747.
- Katarig, M. *Laugh for No Reason*. Madhuri International, Andheri, Mumbai, 2002; www.laughteryoga.org.
- Key, T., et al. Prevalence of obesity is low in people who do not eat meat. *British Medical Journal*;1996, 313: 816-17.
- Kishi, Y., et al. Alpha-lipoic acid: Effect on glucose uptake, sorbitol pathway, and energy metabolism in experimental diabetic neuropathy. *Diabetes*, 1999; 48(10): 2045-51.
- Klein, S. The war against obesity: Attacking a new front. *American Journal of Clinical Nutrition*, June 1999; 69(6): 1061-63.
- Knopper, M. Water is becoming a dangerous drug. *E magazine*, December, 2002.
- Knudsen, C. Super soy: Health benefits of soy protein. *Energy Times*, February 1996; 12.
- Krinsky, N. I., et al. Antioxidant vitamins and beta-carotene in disease prevention. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1995; 6(S): 1229S-1540S.
- Kronberger, H, and Lattacher, S. *On the Track of Waters Secret*. Hamberg, Germany: Wiener Verlag; 1995.
- Kushner, R., and Kushner, N. *Dr. Kushner's Personality Type Diet*. New York: St. Martins Press, 2003.
- Kwiterovich, P O, Jr. The effect of dietary fat, antioxidants, and prooxidants on blood, lipids, lipoproteins, and atherosclerosis. *Journal of the American Dietetic Association*, 1997 (7 Suppl): S31-41.
- Langcuster, J., and Hairston, J. *Cryptosporidium: A Cause of Mounting Concern Among Water Authorities*. Alabama A &M and Auburn Universities.

- Lawrence, J., et al. High fat, low carbs, what's the harm. *CBS Healthwatch, Medscape*, December 1999.
- Lee, D. *Essential Fatty Acids: The "Good" Fats*. Pleasant Grove, UT: Woodland Publishing, 1997.
- Lemonick, M. Why we grew so big. Special Issue. *TIME*, June 7, 2004; 163(23):S7-69.
- Lieberman, H. R., Corkin, S., Spring, B. J., Wurtman, R. J., and Growden, J. H. The effects of dietary neurotransmitter precursors on human behavior. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1985; 42: 366-70.
- Lorden, J. F. and Caudle, A. Behavioral and endocrinological effects of single injections of monosodium glutamate in the mouse. *Neurobehavioral Toxicology and Teratology*, September-October 1986, 8(S): S09-19.
- Lorden, J. F. and Sims, J. S. Monosodium L-glutamate lesions reduce susceptibility to hypoglycemic feeding and convulsions. *Behavioral Brain Research*, May 1987; 24(2): 139-46.
- Lowenstein J. M. Effect of (-) hydroxycitrate on fatty acid synthesis by rat liver *in vivo*. *Journal of Biological Chemistry*, 1971; 246: 629-32.
- Lowenstein, J. M. Experiments with (-) hydroxycitrate. In *Essays in Cell Metabolism*, ed. W. Burtley, H. L. Kornberg, and J. R. Quayle. New York: Wiley Interscience, 1970, pp. 153-66.
- Lurz, R., and Fischer, R. *Aerztezeitschrift fur Naturheilverfahren*, 1998; 39:12.
- Markert, D. *The Turbo-Protein Diet*. Houston: BioMed International, 1999.
- Marks, W. E. *The Holy Order of Water: Healing Earth's Waters and Ourselves*. Great Barrington, MA: BellPonds Books, 2001, pp. 173-80, 143-44, and 202-4.
- McCartney, N. A., et al. Usefulness of weightlifting training in improving strength and maximal power output in coronary artery disease. *American journal of Cardiology*, 1991; 67: 939.
- McCarty, M. F. Vegan proteins may reduce risk of cancer, obesity, and cardiovascular disease by promoting increased glucagon activity. *Medical Hypotheses*, 1999; 53(6): 459-85.
- McCrory, M. A., et al. Overeating in America: Association between restaurant food consumption and body fatness in healthy adult men and women ages 19 to 80. *Obesity Research*, 1999; 7(6): 564-71.

REFERENCIÁK

- McGarry, J., and Foster, D. Regulation of hepatic fatty acid production and ketone body production. *Annual Review of Biochemistry*, 1980; 49: 395-420.
- McGee, C. T *Heart Frauds: Uncovering the Biggest Health Scam in History*. Colorado Springs, CO: Healthwise Publications, 2001.
- McGraw, P *The Ultimate Weight Solution: The 7 Keys to Weight Loss Freedom*. New York: The Free Press, 2003.
- Mercola, J. *The NO-Grain Diet: Conquer Carbohydrate Addiction and Stay Slim for Life*. New York: Penguin Group (USA), 2003.
- Messina, M. J., et al. Second International Symposium on the Role of Soy in Preventing and Treating Chronic Diseases, Brussels, September 19, 1996, 36.
- Meyer, J. S., Welch, K. M. A., Deshmuckh, V. D., et al. Neurotransmitter precursor amino acids in the treatment of multi-infarct dementia and Alzheimer's disease. *Journal of the American Geriatric Society*, 1977; 7: 289-98.
- Meyerowitz, S. *Wheat Grass, Nature's Finest Medicine*. Great Barrington, MA: The Sprout House, 1999.
- Meyerowitz, S. *Water: The Ultimate Cure*. Tennessee Book Publishing Company, 2001, p.46.
- Miller, J. B., et al. *The New Glucose Revolution: The Authoritative Guide to the Glycémie Index-The Dietary Solution for Lifelong Health*. New York: Marlowe & Company, 2003.
- Miller, P M. *The Hilton Head Over-35 Diet*. New York: Warner Books, 1989.
- Miller, P M. *The New Hilton Head Metabolism Diet*. New York: Warner Books, 1996.
- Mindel, E. *Earl Mindell's Soy Miracle*. New York: Simon & Schuster, 1995.
- Mirkin, G., and Fox, B. *20/30 Fat & Fiber Diet Plan: The Weight Reducing; Health-Promoting Nutrition System for Life*. New York: HarperCollins, 1998.
- Mori, T A., et al. Dietary fish as a major component of a weight-loss diet: Effect on serum lipids, glucose and insulin metabolism in overweight hyper - subjects. *American Journal of Clinical Nutrition*, 199970(5): 818-25.
- Morter, M. T, M.S., D.C. *Correlative Urinalysis*. Rogers, AR: Best Research, 1988.
- Nash, J. D., and Ormiston, L. H. *Taking Charge of Your Weight and Well-Being*. Palo Alto, CA: Bull Publishing, 1978.

- National Resources Defense Council. *Bottled Water: Pure Drink or Pure Hype*. New York: NRDC, February 1999.
- Nelson, G. J., Schmidt, P C, and Kelley, D.S. Low-fat diets do not lower plasma cholesterol levels in healthy men compared to high-fat diets with similar fatty acid composition at constant calorie intake. *Lipids*, 1996; 31(Suppl.): 5271-5274.
- Newman, C. Why are we so fat? *National Geographic*, August 2004; 46-61.
- Nikoletseas, M. M. Obesity in exercising, hypophagic rats treated with monosodium glutamate. *Physiology and Behavior*, December 1977; 19(6): 767-73.
- Nishimura, O. Brain development in the symptomatic obesity model mouse with brain dysfunction. 11. Dendritic development of neurons in the cerebral cortex. *No To Hattatsu*. November 1987; 19(6): 460-9.
- Null, G. *Ultimate Lifetime Diet. A Revolutionary All-Natural Program for Losing Weight and Building a Healthy Body*. New York: Broadway Books, 2000.
- Ochi, M., Fukuhara, K., Sawada, T, Hattori, T, and Kusunoki, T Development of the epididymal adipose tissue in monosodium glutamateinduced obese mice. *Journal of Nutrition and Science Vitaminology* (Tokyo), June 1988; 34(3): 317-26.
- Olney, J. W, Brain lesions, obesity, and other disturbances in mice treated with monosodium glutamate. *Science*, May 9, 1969; 164(880): 719-21. No abstract available.
- Ornish, D. *Eat More, Weigh Less: Dr. Dean Ornish's Program for Losing Weight Safely While Eating Abundantly*. New York: HarperCollins Publishers, 2001.
- Owen, K., et al. *Swine Day*. University of Nebraska, 1994; 161.
- Owen, K., et. al. *Swine Day Rep. I*. University of Nebraska, 1996. Packer, L., and Colman, C. *The Antioxidant Miracle*. New York: John Wiley & Sons, 1998.
- Parting, M. W, Park, Y, and Cook, M. E. Mechanism of action of conjugated linoleic acid: Evidence and speculation. *Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine*, 2000, 233: 8-13.
- Passwater, R. *Fish Oil Update: Latest Research on Marine Lipids and Their Newly Discovered Health Roles*. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1987.
- Patterson, C. R. *Essentials of Biochemistry*. London: Pittman Books, 1983, p. 38.

REFERENCIÁK

- Paulson, D. J., et al. Carnitine deficiency-induced cardiomyopathy. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 1998, 180: 33-41.
- Perls, T. T., and Hutter Silver, M., with Lauerma, J. R *Living to 100: Lessons in Living to Your Maximum Potential at Any Age*. New York: Basic Books, 1999, p.168.
- Perrone, T. *Hollywood's Healthiest Diets: 10 Fat-Fighting Plans*. New York: Regan Books, HarperCollins Publishers, 1999.
- Pert, C.B., *Molecules of Emotions, Why You Feel the Way You Feel*. London: Simon & Schuster UK, 1998.
- Physicians Committee for Responsible Health. Atkins dieters report serious health problems. *Good Medicine*, Winter 2004; X111(1): 6-7.
- Physicians Committee for Responsible Health. Is beef safe? *Good Medicine*, Winter 2004; X111(1): 2.
- Physicians Committee for Social Responsibility. Drinking water and disease: What health care providers should know. Washington, DC, 2000; www.psr.org.
- Pizzi, W. J., and Barnhart, J. E. Effects of monosodium glutamate on somatic development, obesity and activity in the mouse. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, November 1976-5(5): 551-57.
- Pratt, S., and Matthews, K. *SuperFoods, Fourteen Foods That Will Change Your Life*. New York: Willow Morrow, an Imprint of HarperCollins Publishers, 2004.
- Pressman, A. H. *Glutathione, The Ultimate Antioxidant*. New York: St. Martin's Press, 1998.
- Rebouche, C. J., and Paulson, D. J. Carnitine metabolism and function in humans. *Annual Review of Nutrition*, 1986; 6: 41-66.
- Remke, H., Wilsdorf, A., and Muller, F Development of hypothalamic obesity in growing rats. *Experimental Pathology*, 1988; 33(4): 223-32.
- Reyes, B., et al. Effects of L-Carnitine on erythrocyte acyl-CoZ, free CoA, and glycerophospholipid acyltransferase in uremia. *American journal of Clinical Nutrition*, 1998; 67(3): 386-90.
- Richard, L. *The Secret to Low Carb Success! How to Get the Most Out of Your Low Carbohydrate Diet*. New York: Kensington Publishing, 2001.
- Robbins, J. *The Food Revolution, How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World*. Boston: Conari Press, 2001.

- Robert, M. and Martin, M. D. *The Gravity Guiding System*. San Marino, CA: Essential Publishing, 1975, pp. 1-14.
- Robinson, B., Snapir, N., and Perek, M. The relation between monosodium glutamate-inducing brain damage, and body weight, food intake, semen production and endocrine criteria in the fowl. *Poultry Science*, January 1975; 54(1): 234-41.
- Romanowski, W., and Grabiec, S. The role of serotonin in the mechanism of central fatigue. *ACT-4 Physiologica Polonica*, 1974; 25: 127-34.
- Ross, J. *The Diet Cure: The 8-Step Program to Rebalance Your Body Chemistry and End Food Cravings, Weight Problems, and Mood Swings Now*. New York: Penguin Books, 1999.
- Rubin, J. *The Makers Diet: The 40-Day Health Experience That Will Change Your Life Forever*. Lake Mary, FL: Siloam Press, 2004.
- Ryrie, C. *The Healing Energies of Water*. Boston: Journey Editions, an imprint of Periplus Editions (HK) Ltd., 1999, p. 56.
- Salas, S. J. Influence of adiposity on the thermic effect of food and exercise in lean and obese adolescents. *International Journal of Obesity and Metabolic Disorders*, December 17, 1993; 12: 717-22.
- Sanders, L. *The Perfect Fit Diet: Combine What Science Knows About Weight Loss with What You Know About Yourself*. New York: St. Martin's Press, 2004.
- Scallet, A. G, and Olney, J. W. Components of hypothalamic obesity: Bipiperidyl-mustard lesions add hyperphagia to monosodium glutamate induced hyperinsulinemia. *Brain Research*, May 28, 1986; 374(2): 380-4.
- Scheen, A. J. From obesity to diabetes: why, when and who? *ACTA Clinica Belgica*, 2000; 29(12): 1045-52.
- Schmidt, M. A. *Smart Fats*. Berkeley, CA: Frog, Ltd., 1997.
- Schwarzbein, D., and Deville, N. *The Schwarzbein Principle: The Truth About Losing Weight, Being Healthy and Feeling Younger*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1999.
- Sears, B. *The Anti Aging Zone*. New York: HarperCollins, 1999.
- Seelig, M. S. Magnesium requirements in human nutrition. *Magnesium Bulletin*, 1981; 3(1A): 26-47.
- Sergio, W. A natural food, Malabar Tamarind, may be effective in the treatment of obesity. *Medical Hypotheses*, 1988; 27: 39-40.

REFERENCIÁK

- Seroy, S. Response to JAMA HCA report. *Townsend Letter for Doctors and Patients*, February/March 1999; 120-1 [letter/review].
- Severson, K. *The Trans Fat Solution*. Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2003.
- Simoneau, J. A., et al. Markers of capacity to utilize fatty acids in human skeletal muscle: Relation to insulin resistance and obesity and effects of weight loss. *FASEB Journal*, 1999; 13(14): 2051-60.
- Simopoulos, A. P, and Robinson, J. *The Omega Diet*. New York: HarperCollins Publishers, 1998.
- Simson, E. L., Gold, R. M., Standish, L. J., and Pellets, P L. Axonsparing brain lesioning technique: The use of monosodium-L-glutamate and other amino acids. *Science*, November 4, 1977; 198(4316): 515-17.
- Slyper, A. H. Childhood obesity, adipose tissue distribution and the pediatric practitioner. *Pediatrics*, 1998; 102(1): E4.
- Soft Drink Association. *Estimated Annual Production and Consumption of Soft Drinks*. Washington, DC, 1987.
- Stein, J. Paging Dr. Fatkins? In the low-carb vs. low-fat war, the Furu's health becomes exhibit A. Did his diet help do him in? *TIME*, February 23, 2004.
- Stewart, H. L., et al. *The New Sugar Busters: Cut Sugar to Trim Fat*. New York: Ballantine Books, 2003.
- Stoll, A. *The Omega-3 Connection*. London: Simon & Schuster, 2001.
- Story, M. School-based approaches for preventing and treating obesity. *International Journal of Obesity Related Metabolic Disorder*, 1999 (supplement), 23: S43-51.
- Strand, C. *All About Water: Water Contamination and Its Effect on Our Health*, 2001, pp. 8-10; www.waterwarning.com.
- Strauss, R. Childhood obesity. *Current Problems in Pediatrics*, 1999; 29(1):1-29.
- Sullivan, A. C, Hamilton, J. G., Miller, O. N., et al. Inhibition of lipogenesis in rat liver by (-)-hydroxycitrate. *Archives of Biochemistry and Biophysics*, 1972; 150: 183-90.
- Sullivan, A. C, and Triscari, J. Metabolic regulation as a control for lipid disorders. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1977; 30: 767-76.
- Sullivan, A. C, Triscari, J., Hamilton, J. G., et al. Effect of (-) -hydroxycitrate upon the accumulation of lipid in the rat: I. Lipogenesis. *Lipids*, 1974; 9: 121-28.

- Sullivan, A. C, Triscari, J., Hamilton, J. G., et al. Effect of (-)-hydroxycitrate upon the accumulation of lipid in the rat: 11. Appetite. *Lipids*, 1974; 9:129-34.
- Tanaka, K., Shimada, M., Nakao, K., and Kusunoki, T. Hypothalamic lesion induced by injection of monosodium glutamate in suckling period and subsequent development of obesity. *Experimental Neurology*, October 1978; 62(1): 191-99.
- Tarnower, H., and Baker, S. S. *The Complete Scarsdale Medical Diet*. New York: Bantam Books, 1980.
- Thorn, E., Wadstein, J., and Gudmundsen, O. Conjugated linoleic acid reduces body fat in healthy exercising humans. *International Medical Research*, 2001; 29: 392-96.
- Tokuyama, K., and Himms-Hagen, J. Adrenalectomy prevents obesity in glutamate-treated mice. *American Journal of Physiology*, August 1989; 257(2 Pt 1):E139-44.
- Triscari, J., and Sullivan, A. C. Comparative effects of (-)-hydroxycitrate and (+) allo-hydroxycitrate on acetyl CoA-carboxylase and fatty acid and cholesterol synthesis in vivo. *Lipids*, 1977; 12: 357-63.
- Udall, K. G. *Flaxseed Oil* The Premiere Source of Omega-3 Fatty Acids*. Pleasant Grove, UT: Woodland Publishing, 1997.
- Vale, J. *Chocolate Busters: The Easy Way to Kick It!* London: Thorsons, Hammersmith, 2004.
- van Dale, D., et al. Weight maintenance and resting metabolic rate 18-40 months after a diet/exercise treatment. *International Journal of Obesity*, April 1990; 14(4): 347-59.
- Vincent, J. B. Mechanisms of chromium action: Low-molecularweight chromium-binding substance. *Journal of the American College of Nutrition*, 1999, 18(1): 6-12.
- Walker, M. *Jumping for Health: A Guide to Rebounding Aerobics*. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989, pp. 11, 42-45, 60, and 62.
- Walker, M. Phytochemicals in soybeans. *Health Foods Business*, March 1995; 36.
- Warren, R. *The Purpose Driven Life*. Grand Rapids, MI: Zondervan, 2002.
- Junk food and school lunches. *Well Being Journal*, May/June 2004;13(3):1.

REFERENCIÁK

- Westerterp, K. R., et al. Diet induced thermogenesis measured over 24th in a respiration chamber: Effect of diet composition. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 1999; 23(3): 287-92.
- Wilcox, B., and Wilcox, D. C. *The Okinawa Program: Learn the Secrets to Healthy Longevity*. New York: Three Rivers Press, 2001.
- Willet, W. C, et al. Is dietary fat a major determinant of body fat? *American journal of Clinical Nutrition*, 1998; 67:5565-5625.
- Wills, J. *The Omega Diet: A Revolutionary Approach to LifeLong Weight Loss and Wellbeing*. London: Headline Publishing, 2001.
- Wurtman, R. J., and Lewis, M. C. Exercise, plasma composition and neurotransmission. In *Advances in Nutrition and Top Sport* (vol. 32), ed. F Brouns. Basel: Karger, 1991, pp. 94-109.
- Wyatt, C, et al. Dietary intake of sodium, potassium, and blood pressure in lacto-ovo vegetarians. *Nutrition Research*, 1995; 15: 819-30.
- Yanick, P, Jr., Ph.D., and Haffee, R., M.D., Ph.D. *Clinical Chemistry and Nutrition: A Physicians Desk Reference*. Lake Ariel, PA: T & H Publishing.
- Yoshioka, K., Yoshida, T, and Kondo, M. Reduced brown adipose tissue thermogenesis and metabolic rate in pre-obese mice treated with monosodium-L-glutamate. *Endocrinologia japonica*, February 1991; 38(1): 75-79.
- Young, R. *Herbal Nutritional Medications*. Alpine, UT. Hikari Holdings Publishing, 1988.
- Young, R. *Sick and Tired*. Lindon, UT. Woodland Publishing, 2000. Young, R., and Young, S. *The PH Miracle*. New York: Warner Books, 2002.
- Young, R., and Young, S. *The pH Miracle for Diabetes*. New York: Warner Books, 2004.
- Young, R., and Young, S. *Why Drink SuperGreens*. Orem, UT. Sounds Concepts Publishing, 2003.
- Young, S. *Back to the House of Health*. Lindon, UT: Woodland Publishing, 1999.
- Young, S. *Back to the House of Health II*. Lindon, UT Woodland Publishing, 2003.
- Yudkin, J. Evolutionary and historical changes in dietary carbohydrates. *American journal of Clinical Nutrition*, 1967; 20(2): 108-15.

- Zimmerman, M. *Eat Your Colours: Maximize Your Health by Eating the Right Foods for Your Body Type*. London: Metro Publishing, 2002.
- Zoltan, P R., *Return to the joy of Health: Natural Medicine and Alternative Treatment for All Your Health Complaints*. Vancouver: Alive Books, 1995.
- Zorad, S., Macho, L., Jezova, D., and Fickova, M. Partial characterization of insulin resistance in adipose tissue of monosodium glutamate-induced obese rats. *Annals of the New York Academy of Science*, September 20, 1997; 827:541-45.

ENGEDJE, HOGY A CSODA ÖNNEL IS MEGTÖRTÉNYJEN!

Előtte



Sharlene J.



Andy K.



Mitzi M.

Kezdjük egy kis számolással: hány kilótól kellene megszabadulnia ahhoz, hogy elérje az egészséges, ideális súlyát? 10-től, 20-tól, 50-től? A választát szorozza meg négygel. **MAXIMUM** ennyi nap kell ahhoz, hogy elérje célját! **Függetlenül** attól, hogy eddig mit hitt, a fogyás nem azon múlik hány gramm zsírt, szénhidrátot vagy kalóriát viszünk be és égetünk el. **Egyedül a savaktól függ.** Ha sikerül helyreállítania vérének és testének finom kémiai egyensúlyát, elérheti az ideális testsúlyt.

Ebben az áttörő szemléletmódú könyvben a neves mikrobiológus és táplálkozástudós – **Dr. Robert Young** és felesége, **Shelley Redford Young** – egy egyszerű, hét lépésből álló programot kínál Önnek, melynek segítségével helyre állíthatja kémiai egyensúlyát, ami segíteni fogja Önt az ideális testsúly visszaállításában.

Most végre válaszokat kaphat:

- Hogyan segítheti fogyását, ha sok vizet iszik?
- Hogyan hízlalhat a testmozgás, ha nem a megfelelő módon végzik?
- Mely ételek lúgosítják, és melyek savastítják a testet?
- Milyen előnyökkel jár, ha mikroszkóp alatt elemezteti véréit?

... és még sok lényeges dologra!

Utána



Ár: 2.500 Ft



9 789630 665483