

ROBERT O. YOUNG PHD. ÉS SHELLEY REDFORD YOUNG

A pH

CSODA

▶ *Igazi áttörés!...* ◀

– írja *Harvey Diamond*, a világhírű „Testkontroll” szerzője.



ÉTKEZZEN KIEGYENSÚLYOZOTTAN, ÉS NYERJE VISSZA EGÉSZSÉGÉT!

A pH Csoda könyvről írt elismerések

„Dr. Young talán egy új biológia számára nyitja meg az utat, melynek alapelvei forradalmasítják a biológiát és az orvostudományt, és a világon minden embernek segíthet. Nagyon nagy szükség van a további kutatásokra.”

Dr. Neil Solomon, Ph.D, igazgató

International Council for Caring Communities' Health Advisory Board
(Nemzetközi Tanács a Közösség egészségének megőrzéséért, Tanácsadó Testület),
nem-kormányzati szervezet, ENSZ

„A PH CSODÁBAN Dr. Young talán felfedezte a hosszú élet és egészség igazi kulcsát. Egyszerű, sőt spirituális megközelítés, és azon az igazságon alapul, amit édesanyánk próbált átadni nekünk: »Sok zöldséget kell enni!« Kérje meg orvosát, hogy komolyan tanulmányozza át ezt a programot.”

James Redfield

A mennyei prófécia c. mű szerzője

„Ésszerű tudománnyal teli mű, olvasmányos és rugalmas útmutató, fenséges receptekkel...mindenképpen el kell olvasni!”

- Verne Varona

A természet rákellenes ételei c. mű szerzője

„Igazi áttörés!...
Azt nyújtja, ami a leginkább számít,
a súlycsökkenésen túl egy egészségesebb testi állapotot,
új energiák felszabadítását,
és egy erősebb immunrendszert.”

– írja **Harvey Diamond**,
a világhírű „*Testkontroll*” szerzője.

DR. ROBERT O. YOUNG
SHELLEY REDFORD YOUNG

A pH CSODA

ÉTKEZZEN KIEGYENSÚLYOZOTTAN
ÉS NYERJE VISSZA EGÉSZSÉGÉT!

Eredeti cím:

Robert O. Young Ph.D and Shelley Redford Young:

The pH Miracle

Copyright © Grand Central Publishing, New York, New York, USA.

All rights reserved!

Fordította: Marosi Gyöngyi és Gulyás Ági

Borítóterv: Katona Klári

Fordítás © MG Európa Kft. 2007.

Minden jog fenntartva!

Nyelvi lektor: Kárpáti Péter

Szakmai lektor: Dr. Gulyás Tamás

Magyarországon kiadja az MG Európa Kft.

Felelős kiadó a Kft. ügyvezetője

1149 Budapest, Nagy Lajos király útja 125. 1/4.

Tel./Fax: 06 1 786 8242

E-mail: info@mgeuropa.com

ISBN: 9789630635042

Nyomtatta és kötötte a Kaposvári Nyomda Kft. – 280594

Felelős vezető: Pogány Zoltán igazgató

Antoine Béchamp-nak. Ha erőteljes hangját és tudományos nézeteit nem hallgattatták volna el, akkor az emberiség nagy része megmenekülhetett volna a XX. század legszörnyűbb fertőző és degeneratív betegségeitől.

Négy szenzációs és csodálatos gyermeknek: Adam-nak, Ashley-nek, Andrew-nak és Alex-nek. Új vejünknek, Matthew-nak, és legifjabb egészséges pH Csoda unokánknak, Charlee-nak.

És végül a jövő nemzedékének – gyermekeinknek, akik e mindig változó és kihívásokkal teli világ úttörői. Egyetlen reménységünk, hogy a pH Csoda üzenete eljut hozzájuk, és egy egészségesebb és boldogabb világ alapját jelenti majd.

Köszönetnyilvánítás

Dr. Robert O. Young

„Ha többet látok, ez csak azért van, mert Óriások vállán állok.”

– Sir Isaac Newton

Ez az idézet pontosan tükrözi azt, hogy hogyan érzek azok iránt a férfiak és nők iránt, akik erőteljes hatással voltak munkásságomra és élethivatásomra. Nekem ajándékozott bölcsességük, tudásuk, ösztönző erejük és bátorításuk segítségével jutottam el a pH Csodához.

A francia tudós és orvos, Antoine Béchamp (1816 – 1908) élete és kutatásai alapján értettem meg, hogy az anyag mennyi különféle formát, funkciót vehet fel; ezt a tételt ő pleomorfizmusnak nevezte. Ha megkapta volna az esélyt, biológiai munkássága talán forradalmasíthatta volna az orvostudományt, az élet természetével kapcsolatos alapvető felfedezéseivel, amik gyógyulást jelenthettek volna nagyon sok olyan kórra és betegségre, melyek gyógy módját a tudomány még mindig keresi. Az ő munkássága nyitotta fel a szemem, tárta ki a szívem, és vezetett el engem a kórállapotok és betegségek, illetve az egészség és jóllét természetének tudományos kutatásához és felfedezéséhez. Mindezért örökké hálás leszek neki.

A modern nyugati orvostudomány Louis Pasteur (1822 – 1895) francia vegyész alapelveit tanítja és gyakorolja. A meghatározott, nem változó baktériumok koncepciójára épül, amelyek meghatározott betegségeket okoznak, amely tanulmányaim kezdetén nagyon is ésszerűnek hangzott. Bár most már nem hiszek a monomorfizmus elméletében, hálás vagyok Pasteur-nek, amiért megteremtette a jelenkori mikrobiológiai gondolkodást, ami ösztönzően hatott a mikroorganizmusok természetével kapcsolatos kutatásaimra, és az anyaggal kapcsolatos igazság felfedezése iránti vágyamra.

Gazdag áldás számomra mindazon nagy férfiak és nők öröksége, akiknek létezésemet köszönhetem. Ükapám Brigham Young segített megértenem az anyag természetét, amikor azt mondta „az anyag nem teremthető és nem is pusztítható el”. Ez a nagyon lényeges kijelentés visszhangzott az

elmémbe, amikor rájöttem, hogy az anyag örök, csak mindig más formában és funkcióval létezik.

Örök társam, barátom és életem szerelme, Shelley, az inspiráció elapadhatatlan forrása számomra, és folyamatosan bevilágítja utamat. Emberszeretetével, különösen a gyermekek iránti rajongásával, kreativitásával és intelligenciájával a pH Csoda elkötelezettje, és lehetővé tette mindenki számára, hogy megtanulja, megértse és átélje ezt az Új Biológiát.

Néhány évvel ezelőtt Dr. Neil Solomon és felesége Frema meglátogattak bennünket Alpine-i (Utah állam) otthonunkban, hogy megvizsgálják munkám hatékonyságát. Egyszerre voltam ideges és izgatott, mert tudtam, hogy ő nagy tudós és kutató. A látogatásuk után nagyon jó barátaink lettek, és munkám támogatói is egyben. Egy olyan világban, ahol a tudomány változásait nem feltétlenül fogadják tárt karokkal, hálás vagyok egy olyan kutatóorvosnak, akinek volt bátorsága nyíltan kimondani, hogy mennyire fontos ez a munka, és hogy szükség van a további kutatásokra e téren.

Soha nem felejttem el a napot, amikor felhívott a népszerű szerző, James Redfield, és elmondta, hogy odaadta az egyik régebbi könyvemet Diana Baroni-nak, a Warner Books szerkesztőjének. Megkérte, hogy olvassa el, és vegye fontolóra a szerző további műveinek kiadását. James, és az ő pH Csodába vetett hite, valamint személyes tapasztalata nélkül Ön most nem tarthatná kezében ezt a könyvet.

Ezután egy csodálatos találkozónk volt Diana Baroni-val. New York City-be utaztunk abban a hitben, hogy egy igazi kemény üzletasszonnyal fogunk tárgyalni. Ehelyett egy nagyon közvetlen, gondoskodó, értelmes és elragadó ember fogadott minket.

Diana bemutatta nekünk kollégáját, Colleen Kapkleint; ő segített abban, hogy a pH Csoda egy gyönyörűségeként egyszerű ajándék legyen a világ számára. Szeretnénk köszönetünket és hálánkat kifejezni Colleen-nak rengeteg órányi elkötelezett munkájáért.

Hanyag lennék, ha nem említeném meg azt a csodálatos előszót, amit jó barátunk és támogatónk, Jane Clayson írt. Köszönöm Jane, hogy megosztottad velünk személyes történetedet a pH Csodával kapcsolatban.

De mindenekelőtt köszönöm az én Teremtőmnak, aki megajándékozott mindezzel a gazdagsággal, aki lélegzetet lehelt minden élőbe, és aki értelmet

és célt ad az életemnek és hivatásomnak. Aki megtanította nekem a minden szervezett anyag alapját képező vér és anatómiai élőlények természetét és jelentését. Az ő szavaival „A vér az élet és a halál forrása, és mi mindannyian porból vétettünk és porrá leszünk”.

Shelley Redford Young

Hihetetlen utazás volt számomra egy ilyen tehetséges és bőkezű hírvivőt kísérni. Nincsenek szavak, amikkel ki tudnám fejezni a Robert iránt érzett hálaomat a támogatásáért, az elkötelezettségéért, és azért a kitartásért, amellyel bátran kiáll és elhozza az igazságot és fényt ebbe a szenvedő világba. Ő egy igazi szolgáló. Az emberiséghez való hozzájárulása tette lehetővé számomra, hogy megvalósítsam legdédelgettebb vágyaimat – hogy az emberek jól érezzék magukat, egészségesek és boldogok legyenek. Csodálatos áldás Robert oldalán megosztani ezt a gyógyító bölcsességet a világgal.

Szeretném kifejezni legmélyebb elismerésemet a fiainknak Adam-nak, Andrew-nak és Alex-nek, és csodálatos lányunknak Ashley Rose-nak. Megértőek, támogatóak és türelmesek voltak, amikor távol voltunk, és az Új Biológia elkötelezett tanulóivá és példáivá váltak. Köszönöm azt a mérhetetlen boldogságot, amit az életünkbe hoztatok.

Azon barátaink mellett, akik nagyon sokat segítettek ebben a munkában, szeretném kiemelni családtagjainkat is: a Young és a Redford családot egyaránt, akik folyamatosan bátorítottak, hogy újabb és újabb recepteket találjak ki, és aztán széles körben terjesztették őket. Tudjátok, kikről beszélek. Szeretlek benneteket!

Nagyon hálás vagyok a receptekért néhány nagy gyógyítónak: Maren Hale-nak, Angeliqne és Chrystyanna Queensley-nek és Lonnie Birdsall-nak. Köszönet a kiváló gyógyító receptekért.

Végül igazi jó barátaim, Russ és Mary Anne Green (a szuper „Greens”). Köszönöm végtelen szereteteket, bátorításokat és támogatásokat ebben az élet nevű nagy hullámvasútban.

Szerelemben és belső fényben, gyógyító szeretetben és a Teremtőnk fényében, amely mindannyiunkat táplál.

Dr. Robert O. Young és Shelley Redford Young

Tartalomjegyzék

Jane Clayson <i>Előszava</i>	XI
I. rész: Az elmélet	3
1. Egészség az Új Biológia szerint	4
2. Alapok: a savak, a vér és a <i>candida</i>	14
3. Az emésztésről	42
4. A helyes táplálkozás	55
5. Az vagy, amit megiszol: víz, levek és a „Zöld ital”	102
6. Az ételek kombinálása	112
II. rész: A program	121
7. Átállás	124
8. Tisztítókúra	138
9. Motiváció	156
10. Étrend-kiegészítők	167
11. A részek összeillesztése	202
III. rész: Receptek	215
A megfelelő recept kiválasztása	216
Saláták	225
Salátaöntetek	235
Levesek	241
Főételek	257
Köreték	292
Szósztok	303
Ízesítők, mártások, pástétomok és töltelékek	307
Levek	321
Dió- és mogyoróféléből, magvakból készült tejek	325

Kenyerek	326
Ropogós rágcsálnivalók	328
Sütemények és desszertek	333
Egyes hozzávalók helyettesítói	335
A szerzőkről	336
Szómagyarázat	337

Előszó

A *The Early Show* stábja viccesen csak úgy hívja, hogy az én „mocsárvizem”: ez a SuperGreens kotyvalék, amit első dolgom meginni minden reggel 4:30-kor. Tudom, furcsán hangzik, hogy *zöldségeket* iszom, de ez egy gyors, természetes oxigénbomba – egészségesebb, mint bármilyen koffein-löket. Ez csak egy része annak az étrendnek – életmódnak – amely megmentette az egészségemet, és elvezetett egy új megértéshez.

Tíz évvel ezelőtt talákoztam Dr. Younggal. Édesanyám mesélt nekem a vele kapcsolatos több éves tapasztalatáról, de őszintén megmondom, szkeptikus voltam. Aztán beteg lettem. Olyan betegség volt ez, amit számos hagyományos orvos közül, akiket felkerestem, egy sem tudott meggyógyítani. Súlyos emésztési problémáim lettek, a diagnózis pedig mindenféle volt – a parazitáktól az irritábilis bélszindrómáig. Nem volt két olyan orvos, aki egyetértett volna abban, hogy mi bajom van, nem is beszélve a gyógyomódról.

Végül kétségbeesésemben megtörtem. Dr. Young beleegyezett, hogy találkozik velem, ennek ellenére, amikor besétáltam az irodájába, voltak a fejemben kérdőjelek. Mit tudhat egy *mikrobiológus* az egészségemről? Mit tudhat ő, amit egy szakorvos nem tud?

Dr. Young a délután nagy részét lényegében azzal töltötte, hogy megváltoztatta az életemet. Vért vett tőlem, és kielemezte. Anélkül, hogy bármit is tudott volna a problémáimról, részletesen felsorolta a tüneteimet. Egyszerűen „olvasott” a véremből a mikroszkóp alatt. Azt vizsgálta, hogy mit mutat meg rólam és a szervezetemről.

Dr. Young azt mondta, hogy két választásom van. Vagy folytatom ezt a lefelé vezető utat és elfogadom a hanyatló egészséget az életem részeként, vagy komolyan változtatok az életemen az étkezés, a vitaminok, az ásványi anyagok és rengeteg más dolog segítségével: egy teljesen új életmóddal. Pusztán azzal, amit Dr. Youngtól az első konzultáción megtudtam (hogy egyek zöldségeket, igyak tiszta vizet, kerüljem el a cukrot, és ne engedjem, hogy a vérem túl savas legyen), szinte azonnali eredményeket tapasztaltam. Az egészségem néhány hét alatt teljesen helyreállt.

Attól a pillanattól fogva állhatatosan követem azt, amit ez a könyv így nevez: *A pH Csoda program*. Nem megy mindig tökéletesen, és néha hagyom, hogy elcsábítson a cukor és más szemetek, amik még a régi szokásokból jönnek. De tisztában vagyok azzal, hogy ezekre hogyan reagál a szervezetem, és gyorsan visszatérek a helyes vágányra.

Igaz, nekem nincs olyan csodaszámbe menő történetem, hogy ez az étrend (életmód!) hogyan segíthet megállítani egy 4-es stádiumú rákos folyamatot, bár tudom, hogy Dr. Young tanúja volt ilyen helyzeteknek is. Még most, ennyi évvel később is teljesen világos számomra, hogy ez a fajta táplálkozás hogyan tudja teljesen megváltoztatni valakinek az életét. Ez egyfajta megvilágosodás, egy teljesen új fényben való rátekintés a világra. Megváltoztatja mindazt, amit gondolunk önmagunkról, a betegségről, és arról, hogy a táplálék, amit a szervezetünkbe beviszünk, hogyan hat ránk. Dr. Young nemcsak az Ön megértését fogja megváltoztatni azzal kapcsolatban, hogy miként működik az emberi test, hanem az Ön kinézetét is – és a lelkét is. A táplálkozás nemcsak a testünkre, de az elménkre is hatással van, és elválaszthatatlanul összefonódik a lélekkel.

Lehet, hogy először nehéz lesz. A program drasztikus változtatásnak tűnik, de amikor az ember rájön, hogy mennyivel jobban érzi magát, és mennyi előnyt élvez ennek következtében, akkor könnyű a döntés.

Én megtanítottam a testem arra, hogy van egy másik út.

Nagyon tetszik neki. Én meg egyenesen imádom ezt.

—Jane Clayson
műsorvezető, *The Early Show*

I. rész

AZ ELMÉLET

Egészség az Új Biológia szerint

Egy új nap hajnalodik. Az igazán holisztikus szemléletű egészség, vitalitás és kiváló közérzet napja. Sejtjeink energizálásának ideje, testünk életerejének maximális szintre hozatala. Egy természetesen karcsú és erős fizikum új korszaka! Ez a könyv a kulcs ahhoz, hogy Ön ezt a fényt be tudja engedni az életébe. Először is segít megérteni azt a forradalmi tudományt, amit úgy nevezek, hogy Új Biológia, majd elmagyarázza, hogy a gyakorlatban hogyan kell megváltoztatni a táplálkozásunkat, és lehetővé tenni a testünk számára, hogy igazán megmutassa saját gyógyító erejét.

Az igazság az, hogy ez a fény több mint száz évvel ezelőtt már felsejlett a horizonton. De néhány kiváló, úttörő tudós mélyreható munkásságát figyelmen kívül hagyták, mert nem feleltek meg az akkoriban elfogadott orvosi irányzatnak, amely olyan mélyen elmerült saját képzelt elméletei igazolásában, hogy teljesen vakká vált a tényleges igazságokra. Egészen mostanáig. Mert most levesszük a szemellenzőt, és egy teljesen új modellt állítunk fel az emberi egészségre – és betegségekre. Több évtizedes alapos kutatásból merítve – mind saját, mind a fent említett (mellőzött) tudósok munkái alapján – fel fogjuk fedezni a betegséghez és a jólléthez vezető alapvető folyamatokat. Természetesen Ön megkapja ezt a tudást, sőt ennek gyakorlati alkalmazásait is, amely lehetővé teszi az Ön számára, hogy a tudást használni tudja.

Mindennek az egyensúly a lényege. Az univerzum úgy működik, hogy ellentéteket tart egyensúlyban, és az Ön testét alkotó univerzum sem különbözik ettől. Amikor az egyensúly megbomlik, a betegség tünetei jelentkeznek: alacsony energiaszint, fáradtság, túlsúly, ködös gondolkodás, fájdalmas, komoly rendellenességek. Ez a könyv az egyensúly (egészség) helyreállításáról szól, ez pedig a következőket jelenti: energia, szellemi frissesség, a szervezet összes rendszerének zökkenőmentes működése, tiszta, csillogó szemek, szép bőr, és egy karcsú, jó állapotban lévő test. A könyvben leírt programmal mindez heteken belül az Öné lesz.

Mindössze annyit kell tennie, hogy körülnéz, és világosan látszik, hogy a legtöbb modern életmódot élő ember a megbomlott egyensúlytól szenved. Elhízottak. Fáradtak. Idő előtt megöregszenek. Talán Önnel is ez a helyzet. Nagy az esélye annak, hogy a szerettei közül legalább egy valaki a három leggyakoribb gyilkos kór valamelyikében szenved: szívbeteg, rákos vagy cukorbeteg. Amikor az előadásaimon megkérdem a közönségtől, hogy kinek van olyan családtagja, aki ilyen betegségben szenved, a terem 70-80 százaléka felemeli a kezét. Valójában, közülünk minden második ember szív- vagy cukorbetegségben fog meghalni. Egyharmadunk pedig rákban.

Ha Ön a mai kultúránkban élő legtöbb emberhez hasonlóan gondolkodik, akkor most azt gondolja: „Jó, jó, de hát meg kell halni *valamiben*.” Elfelejtettük, hogy az a természetes, ha egészségesen *élünk és halunk* meg! Valójában, mindenkinek *veleszületett joga* van ahhoz, hogy egészségesen *élhessen* egészen a halála napjáig. Ennek a programnak az a csodálatos ajándéka, hogy ezt az álmod valóra tudja váltani. És higgye el, ennek semmi köze az emberi génállományhoz, a kifinomult orvosi technológiákhoz, vagy a talán még erőteljesebb – és veszélyesebb – gyógyszeriparhoz. A jó hír az, hogy a válasz ezeknél sokkal, de sokkal egyszerűbb dolgokban rejlik. És elérhető, itt és most. Ma.

A dolog nyitja könnyen megtalálható a három fő gyilkos kórban (rák, szívbetegség, cukorbetegség). Mindegyik közvetlen összefüggésben van a táplálkozással. Igazság szerint ma Amerikában a tíz leggyakoribb halálozási okból *nyolc* szintén ezzel függ össze (nem beszélve arról, hogy a táplálkozás okozza azt is, hogy az amerikaiak 60 százaléka túlsúlyos). A megfelelő ételek fogyasztása és a legjobb tápanyagok *kiegyensúlyozott* bevitele segít abban, hogy mindez elkerülhető legyen – azzal a nyomorúságos és silány életminőséggel együtt, amely olyan gyakran megelőzi a halált, néha évtizedekkel is. Az egyszerű titok a megfelelő kombinációkban rejlik, és éppen erről szól A pH Csoda.

Még a hagyományos orvostudomány is egyetért: „Az élelmiszerekben található tápanyagok létfontosságúak az anyagcsere normális működéséhez, és *amikor* problémák adódnak, azok a táplálkozás megbomlott *egyensúlyának*, valamint más tényezők ártalmas közrejátszásának köszönhetőek. ...

Azoknál az amerikai felnőtteknél, akik nem dohányoznak és nem isznak túlzott mértékben, *egyetlen* személyes döntés jobban képes befolyásolni a hosszú távú egészség esélyeit, mint *bármilyen más* – MIT ESZÜNK” (idézet a tisztí főorvos 1988-as Egészség és táplálkozás című jelentéséből. A kiemelés tőlem származik).

C. Everett Koop e mérőföldkőnek számító jelentése óta (sőt, már előtte is, attól függően, hogy Ön milyen körökben mozog) az amerikaiak egyik örült diétát a másik után követik, és nemcsak azért, hogy megszabaduljanak a főleges poggyásztól, amit a legtöbben magunkon cipelünk, hanem azért is, hogy visszataláljanak az egészséghez. Az eredmény? Kövérebbek vagyunk (az ország), mint valaha. És bizonyosan nem vagyunk egészségesebbek.

A probléma az, hogy noha *tényleg* a táplálkozás a kulcs (nemcsak a karcsúsághoz, hanem az általános egészséghez és a jó közérzethez is), ennek olyan táplálkozásnak kell lennie, ami megfelelően egyensúlyban tartja szervezetünk kémiaját. Ugyanakkor minden egyes diéta, amivel az amerikaiak próbálkoztak – beleértve nemcsak az „átlagos amerikai étrendet”, de azokat az állítólag egészséges módszereket is, mint amilyenek a zsírszegény diéták, az ételpiramis és a vegetáriánus étkezés – szélsőségesen *felborítják* szervezetünk kémiajának egyensúlyát. Még ha egy bizonyos fajta étrend ténylegesen meg is tud szabadítani néhány kilótól (többnyire csak ideiglenesen, persze), vagy csökkenti a koleszterinszintet, vagy javítja egyes emberek emésztését, nem váltja be azt az ígéretet, ami így foglalható össze: valaki egyszerűen jó egészségnek örvend. Annyira hozzászoktunk már a mai modern orvosi gépezethez, hogy a jó egészség mindennek tűnik számunkra, csak egyszerűnek nem. Én azonban azért írtam meg ezt a könyvet, hogy elmondjam: a dolog *igenis* egyszerű.

Felejtse el, hogy mi mennyi koleszterint tartalmaz! Felejtse el a kalóriákat, és hogy hány gramm zsírt fogyaszthat! Felejtse el a vérnyomás, a vércukor, a hormonszint mérését, vagy bármely más egészségügyi mutatót, amit az orvosi rendelőben megszokott. Kiderült ugyanis, hogy az Ön egészsége szempontjából a legfontosabb, egyedüli mérce nem más, mint a vér és a szövetek pH szintje – hogy ez mennyire savas vagy lúgos. A test egyes részeinek különböző az ideális pH-szintje, de a vér pH-ja az, ami leginkább megmutatja a dolgokat. Éppen úgy, ahogy a test hőmérséklete nagyon szigorúan

szabályozott, a vérnek is egy nagyon szűk – enyhén bázikus, vagyis lúgos – pH-tartományban kell mozognia. A test mindent megtesz azért, hogy ezt az állapotot fenntartsa – még akkor is, ha ez más szövetek vagy szervrendszerek károsodásával jár.

Belső nedveink pH-szintje testünk minden sejtjére hatással van. Az anyagcsere teljes folyamata a lúgos környezet meglététől függ. A krónikus túlsavasodás károsítja a test szöveteit, és ha nem veszik idejében észre, akkor megakaszt minden sejtszintű tevékenységet és funkciót – a szívünk dobogásától az agyunk által létrehozott idegi impulzusokig. Más szóval a túlsavasodás magát az életet gátolja. Ez az, ami minden megbetegedés és betegség gyökere (ahogy azt részletesebben látni fogjuk a következő fejezetben).

Ha pedig mindez még nem lenne elég, hogy felkeltse az Ön érdeklődését a teste *pH-jának* természetes, nem durva beavatkozással történő kiegyensúlyozása iránt, akkor jobb, ha ezt szem előtt tartja: a túlsavasodás az, ami miatt Ön nem tud lefogyni (erről többet később).

A cél az, hogy az Ön testében megfelelő lúgos egyensúly jöjjön létre – és ez a program ezt lehetővé teszi. A megoldás az, hogy megfelelő arányban kell fogyasztani a lúgosító és a savasító ételeket. Ez azt jelenti, hogy étrendjének 80 százalékban lúgosító ételekből kell állnia, pl. zöldségekből. (Ez az arány valamelyest csökken majd, miután sikeresen helyreállította az egyensúlyt.) Így savasító ételek (például a hús és a gabona) sokkal kisebb arányban kerülnek majd a tányérunkra. Továbbá a gondosan megválogatott, kiváló minőségű étrend-kiegészítők segítenek abban, hogy elérjük és fenntartsuk a pH-egyensúlyt. Ezekről is több részletet tudhat majd meg a későbbi fejezetekben.

Ennyi. Mindössze ennyi! A tányérja legalább háromnegyed részét pakolja tele lúgosító ételekkel, használja az étrend-kiegészítőket úgy, ahogy ez a könyv elmagyarázza, és máris a helyes úton van.

A következő fejezetek részletesen taglalni fogják, hogy *miért*, a könyv többi része pedig arról fog szólni, hogy konkrétan *mit és hogyan*. Megismerheti aprólékos kutatásom eredményeit, és azoknak a nagyszerű elméknek a kutatásait, akik előttem már bejárták ezt az utat. Ezen kívül hasznosíthatja feleségem, Shelley való életből vett, gyakorlati tanácsait azzal kapcsolatban, hogy miként tudja mindezt megvalósítani.

A lényeg: ez a program meghosszabbítja az életét, és új életminőséget tesz lehetővé. Garantálom, hogy azonnali javulást fog tapasztalni. Megnövekszik az energiaszintje, javul a szellemi és koncentrációs képessége, erősebbé válik, jobb lesz az állóképessége, és úgy szabadul majd meg a fölösleges zsírtól, hogy közben még az izmai is megerősödnek. Csillogó szeme és tiszta, szép bőre lesz. Jobban fog kinézni. Jobb lesz a sportteljesítménye. Minden testműködése hatékonyabbá válik. Bármilyen egészségügyi problémája van, az javulni fog, és minden valószínűség szerint hirtelen eltűnik majd. Röviden: visszanyeri annak a könnyű, erőfeszítés nélküli, energiával teli állapotnak és jó közérzetnek a teljességét, amiről azt hitte, hogy elveszett a gyermekkorral együtt. Azzal a gyógyulással, azzal a teljesség-érzéssel és megfiatalodással, amit ez a program eredményez, Ön – talán életében először – megtapasztalhatja a kicsattanó egészséget.

Folyamatosan, újra meg újra tanúi vagyunk azok örömének, megkönnyebbülésének és megújult lelkiállapotának, akik legyőztek egy súlyos vagy krónikus betegséget, akik éveken át tartó küzdelmek és kudarcok után végre le tudtak fogyni, akiknek a koleszterinszintje lecsökkent, a bőre kitisztult, viszketése megszűnt, energiája visszatért. Láttam embereket, akiknek többé nem volt szükségük inzulin-injekciókra a cukorbetegség miatt. Láttam embereket, akiknek megszűntek a fájdalmai. Még olyanokat is láttam, akiknek rákos betegként eltűnt a tumora, és hivatalosan is gyógyultnak nyilvánították őket. Gyakran kapunk hírt olyan emberektől, akik több hónapnyi vagy évnyi munkaképtelenség után újra dolgozni kezdtek, és azoktól, akiknek elmúlt az allergiája, vagy akik felgyógyultak egy-egy fertőzésből. Olyan emberektől, akik újra jól vannak, egészségesek és energikusak. Mint például Sharon és a férje. De hallgassuk meg őt magát, hadd mondja el ő maga a történetüket:

„A 87 kiló volt az addigi rekordom. Levert voltam és fáradt, és már majdnem minden diétát kipróbáltam, ami létezik a világon. Lefogytam, majd rögtön újra visszahíztam, amikor visszatértem a korábbi táplálkozási szokásaimhoz. Egyre jobban elvesztettem a hitemet. Elegem volt abból, hogy beteg és fáradt vagyok – és kövér! Tudtam, hogy eljött egy komolyabb életmód-váltás ideje.

Így aztán újra felszálltam a diéta-hullámvasútra, s elmentem egy helyi fogyókúras klubba. Ez működött néhány hónapig. Fogytam 15 kilót, lecseréltem a diétás üdítőt vízre, és elkezdtem mozogni. Azt gondoltam: „Na, most már tényleg megoldottam a problémát.”

Ezzel egyidőben a férjem életbiztosítást szeretett volna kötni. A biztosító által előírt egészségügyi kivizsgálás eredményei halálra ijesztettek bennünket. A koleszterinje gyakorlatilag kiment a papírról, 340 mg/dl (8,7 mmol/l) volt. Zsírdaganatok voltak a vállában. És a súlya a valaha mért legmagasabb, 103 kg volt. Egy 175 cm-es embernek ez meglehetősen nagy terhet jelent. Ez a vizsgálati eredmény kiderítette, hogy a férjem egy két lábon járó időzített bomba. Valaki, akinek esetében bármelyik pillanatban megtörténhet a bal eset. Hozzám hasonlóan ő is rájött, hogy komoly változtatásra van szüksége. De fogalma sem volt arról, hogy mit és hogyan.

De még mielőtt bármibe is belevághatott volna, új házba költöztünk, majd elmentünk nyaralni. Én visszatértem a régi étkezési szokásaimhoz, abbahagytam a testmozgást, és a leadott 15 kg-ból 9-et visszahíztam. Amikor a dolgok visszazökkentek a szokásos kérvágásba, és rájöttünk, hogy el kell kezdenünk cselekedni, pont akkor lépett be az életünkbe a pH Csoda.

Az első gondolatunk azonos volt: hogy a fenébe lehetséges véghezvinni egy ilyen drasztikus életmódváltást? Majd a második gondolatunk is azonos volt: meg kell próbálnunk. Azon az estén elköteleztük magunkat a program mellett – és azonnal meglátogattuk kedvenc éttermünket, hogy még utoljára jól belakmározzuk a szokásos roston sült sertésbordát és pitét. Másnap reggeltől megváltoztattuk az étrendünket – és vele az életünket. Soha többé nem néztünk hátra.

A férjem koleszterin-szintje 6 hét alatt 242 mg/dl-re (6,2 mmol/l) csökkent, mostanra pedig már 200 alatt van. Krónikus ízületi gyulladás volt a csípőjében, már a műtéten gondolkodott. A fájdalom megszűnt! Én pedig életemben először nem vagyok lehangolt. Már nem vagyok kényszeres evő sem; nem az történik, hogy

betegre eszem magam – és utána még eszem egy kicsit. Nem vagyok többé a cukor- és kenyérfüggőség rabja. Most már az avokádó és a szójabab az, amit nagyon kívánok. Még mindketten szeretnénk lefogni néhány kilót, de már nem aggódunk emiatt. Tudjuk, hogy a testünk el fogja érni az optimális súlyt. És soha nem fogunk újra meghízni, mert már nem kívánjuk azokat az ételeket, amik a kezdetektől fogva beteggé, fáradttá és kövérré tettek bennünket.

Világos számunkra, hogy a fogyás valójában majdnem csak egy mellékes bónusz. Az igazi eredmény az, hogy jobban érezzük magunkat. A testünk és az elménk megerősödött. Már nem érezzük magunkat egyfolytában betegnek és fáradtnak. Még a kapcsolatunknak is jót tett a dolog. Sokkal tartalmasabb lett az életünk. És jobban tudjuk élvezni a legjobb dolgokat az életben – itt főleg a gyerekeinkre gondolok.

Ha pedig már a gyerekeknél tartunk: őket is fokozatosan elkezdtuk bevonni a programba. Gyorséttermi kaján, pizzán, cukorkákon és szénsavas üdítőkön nőttek fel. Ők is cukor-, kenyér- és húsfüggők voltak – és ennek eredményeként fáradtak, túlsúlyosak és leverték, mint a generációjuk többi tagja általában. Ki gondolta volna, hogy valaha hajlandóak lesznek zöldséglevet inni reggelire? Egészséges ételleket adunk nekik, és fogyasztják a kiegészítőket is. Néha még előfordul, hogy esznek édességet, de tudjuk, hogy ez a program nem egy olyan folyamat, ami egyik napról a másikra megy végbe. Az egész család elindult a helyes irányba.

Robert Louis Stevenson azt írta: „Eljön majd az idő, amikor a következményeink bankettjén kell helyet foglalnunk.”

Mi ott ültünk. És most is ott ülünk. De nekem ez a mostani sokkal jobban tetszik.”

Amellett, hogy rengeteg hasonló beszámoló van – és még bemutatok néhányat belőlük a könyvben –, a saját szememmel láttam az ilyen átalakulások tudományos bizonyítékát is, noha semmi sem meggyőzőbb, mint az emberek mindennapi életében végbemenő radikális változások. Több ezer vérmintát vizsgáltam meg, beleértve a pH- szinteket is, amiket a világ minden tájáról küldtek be emberek, és láttam, micsoda átalakulás megy végbe a vérben – egészen le a sejtek szintjéig –, amikor az emberek megváltoztatják a táplálkozásukat.

HOGYAN JUTOTTUNK EL EHHEZ A TÁPLÁLKOZÁSHOZ

Mindezek a gyógyulások azért történnek, mert emberek hajlandóak felelősséget vállalni a saját egészségükért, és megtenni a szükséges változtatásokat. Shelley és én szintén ezen az úton indultunk el húsz évvel ezelőtt. De elég sokáig tartott, amíg rájöttünk, hogy mindattól, ami széles körben egészségesnek volt kikiáltva, még mindig fáradtak voltunk, megfázásra hajlamosak, és nem tudtuk a legjobbat kihozni magunkból. Végül, sok próbálkozás és hiba árán – saját magunkon kísérletezve – kifejlesztettük a *pH Csoda* programot. Megtaláltuk az utat a teljes, végleges egészséghez – ahhoz az állapothoz, amelyben az ember fizikailag készen áll arra, hogy az életet annak teljességében tudja élni.

Mindig is aktív emberek voltunk, és folyamatosan kutattuk az egészség titkát. 1980-ra már ráálltunk arra, amiről akkor azt gondoltuk, hogy egy ideális, szigorúan vegetáriánus étrend: főleg összetett szénhidrátok, néhány egyszerű szénhidrát (cukrok), fehérje és zsiradék. Azt követtük, ami a testünk számára a legjobb étrendnek tűnt, és így neveltük a gyermekeinket is.

A legjobb élelmiszereket vásároltuk, amiket a kedvenc bioboltjainkban kapni lehetett. De még mindig éreztük a délutáni fáradtságot. Úgy tűnt, hogy a sportteljesítményünk elérte a maximumot, és nem tapasztaltunk további fejlődést. Nem volt annyi erőnk és állóképességünk, mint amennyit szerettünk volna. Lassan, de biztosan tapasztaltuk magunkon az öregedés jeleit. És az egész egyre rosszabbnak tűnt az idő múltával.

Akkor még nem tudtuk, hogy ez a táplálkozás mennyire felborította a testünk kémiai egyensúlyát, milyen veszélyesen elsavasította a testünket, létrehozva azt a sok-sok szerencsétlen következményt, amit a következő fejezetekben fogok kifejteni. Hála Istennek, az egész családnak viszonylag egészséges maradt, de a mai tudásunkkal és szemünkkel nézve nyilvánvaló, hogy szerencsésnek mondhatjuk magunkat. Nagyon sok bajunk lehetett volna.

Sokáig tartott, amíg rájöttünk, hogy mi történik, és hogy mit tehetünk ezzel kapcsolatban. És amikor rájöttünk, micsoda hihetetlen változás történt! Egyrészt, noha egyikünk sem volt túlsúlyos, mindketten fogytunk. Én közel 9 kilót, ami 10 centimétert jelentett a csípőm körül. Shelley körülbelül 7 kilót fogyott, és a méretei most megegyeznek a középiskolai alakjával (38-as). De ami még ennél is fontosabb: sokkal jobban éreztük magunkat. Ezen kívül döbbenetes változásokat figyeltem meg a vérünkben, ideértve a pH- szintet is. Volt még egy dolog, amire jó volt ez a majd' tizennégy évnyi keresgélés, amíg eljutottunk ehhez a programhoz: lehetővé tette számomra, hogy új laboratóriumi technikákat ismerjek meg, amikkel követni tudtam a haladásunkat (ezeket a könyvben később részletesen leírom).

Mivel mi eleve egészségesen kezdtük el a programot, alig vártam, hogy tesztelhessem az általunk kifejlesztett táplálkozásbeli változások hatásait olyan embereken, akik komoly egészségügyi kihívásokkal küzdöttek, mint például cukorbetegség, rák, elhízás, szívbetegség, lupus, köszvény és ízületi gyulladás (arthritis). A vizsgálataim során ténylegesen elsőprő javulást tapasztaltam a vérünkben. Mindegyikük arról számolt be, hogy jobban érzi magát, és fogyott. Ezen kívül sok esetben még a szörnyű állapotok is meggyógyultak vagy eltűntek! Ezeknek az elképesztő eredményeknek a szemtanújaként tudtam, hogy amire véletlenül ráakadtunk, az több, mint csak egyfajta diéta, ami jó nekünk és a családtagjainknak. Valami olyasmit találtunk, amit meg akartunk osztani másokkal is.

Több mint öt éve már teljes mértékben követjük a *pH Csoda* étrendet, és semmi kétségünk nincs afelől, hogy soha nem térünk vissza a régi szokásokhoz. Túl sokat kaptunk ettől, amit soha nem szeretnénk feladni. Hiába idősödünk, továbbra is nagyszerűen érezzük magunkat. És tudjuk, hogy védve vagyunk azoktól a pusztító betegségektől, amelyek olyan sok életet

követelnek. Találtunk egy utat ahhoz, hogy még sokáig ott legyünk egymásnak, a munkánknak, és legfőképpen a gyerekeinknek. És képesek legyünk élvezni az életünk minden percét.

Az egészség természetes kellene, hogy legyen mindenki számára, mégis sok embernek nagyon nehéz megőriznie. A *pH Csoda* örökre megváltoztatja ezt. Lehetővé teszi az Ön számára, hogy visszanyerje azt, ami jogosan az Öné, illetve ösztönzi Önt arra, hogy felelősséget vállaljon a saját jóllétéért.

Tudom, nagyon sok módszer létezik a világban arra, hogy miként legyünk jobban. Közülük több nagyon jó eredményekkel bír, pozitív a megítélése. Ez gyakran annak köszönhető, hogy részben azt alkalmazzák (talán anélkül, hogy tudnának róla), amit Ön ebben a könyvben meg fog ismerni. Az is igaz, hogy valaki a nélkül is lehet sokkal jobban, hogy elérné a tökéletes állapotot, s lehet, hogy azt gondolja, az a végeredmény, pedig a legnagyobb jutalomnak még a közelébe se került. Ha egyszer megtapasztalja a teljes, kicsattanó egészséget, ami a táplálkozása alapvető megváltoztatását követi, tudni fogja, hogy milyen hatalmas a különbség. Most hát meghívjuk Önt erre az utazásra, hogy tapasztalja meg az eredményeket saját maga. Ébredjen Ön is egy új nap fényére!

2. fejezet

Az alapok: a savak, a vér és a *candida*

Mielőtt rátérnék arra, hogy milyen konkrét lépések kellenek ahhoz, hogy átalakítsuk a táplálkozásunkat – és a közérzetünket –, szeretnék átadni néhány információt a módszert alátámasztó tudományos háttérrel kapcsolatban. Ezt így is fel lehet fogni: vannak jó, meg rossz híreim – és a rossz hírekkel kezdem. A jó híreket is hamar meg fogja tudni – azt a módot, ahogyan meg tudja védeni magát a sok rossz hírrel szemben, illetve a finom ételeket, amiket közben ehetsz –, most azonban szeretném, ha megértene néhány tudományos alapelvet, amelyre a pH Csoda programot építettük. Ha ez megtörtént, akkor – azt hiszem – világosan látni fogja, miért olyan fontos ennek a programnak a követése, és hogy miért jelenthet gyökeres változásokat az élete minőségében.

Az első fejezetből már megtudhatta, hogy e program legfontosabb alapelve az Ön szervezetének, de különösen a vérének sav-bázis egyensúlya, úgyhogy most ebbe egy kicsit mélyebben bele fogjuk ásni magunkat. Azután megnézzük az elsavasodott test egyik legdurvább következményét: a kis szőrnyetegeket, amik elszaporodnak benne, ideértve a baktériumokat, az élesztőgombákat (*candida*), valamint a penész- és egyéb gombákat.

SAVAK

Abból a feltevésből indulunk ki, hogy az összes egyensúlyi állapot közül, amit az emberi szervezet igyekszik fenntartani, a legdőntőbb a savasság és a bázikusság (vagy lúgosság) közötti egyensúly. A szervezet a végleteleg képes elmenni abbéli igyekezetében, hogy fenntartsa a vér megfelelő, enyhén lúgos természetét. Viszont nagyon könnyen és gyakran előfordul, hogy a testszövetek elsavasodnak. Ez a megbomlott egyensúly egyfajta káoszhoz vezet, és megnyitja az utat a betegségekhez. *Minden* betegség, és a rossz köz-

érzet mögött is a testnedvek és a szövetek elsavasodása áll. Ugyanis a test kizárólag akkor válik sebezhetővé a kórokozók által, amikor elsavasodott – az egészségesen lúgos kémhatású egyensúlyi állapotban a kórokozók nem tudnak megtelepedni. Továbbá a savak jelenléte *mindig* arra utal, hogy megbetegedtünk, betegek vagyunk. Röviden, a jó egészség feltétele, hogy a testünk sav-bázis egyensúlya megfelelő legyen. Ezt pedig csak a helyes táplálkozás révén lehet elérni (olyannal, mint amit ebben a könyvben leírnak).

A savasság és a lúgosság viszonyát a tudomány mennyiségileg fejezi ki egy 1-től 14-ig terjedő skálán, amit úgy nevezünk, hogy „pH” (ejtése: pé-há). Ezen a skálán a 7-es érték tekinthető semlegesnek. A 7 alatti értékek jelölik a savas, a 7 feletti pedig a lúgos tartományt. Technikai értelemben a pH-érték a hidrogénionok (pozitív töltésű molekulák) koncentrációját mutatja bármely oldat vonatkozásában. De Önnek nem szükséges megértenie az összes kémiai részletet. Csak annyit kell tudnia, hogy e kétfajta vegyi anyag – a savak és a lúgok – egymással ellentétesek, és amikor bizonyos arányban találkoznak, akkor kioltják egymást, létrehozva ezzel egy semleges pH-t. Mindazonáltal körülbelül hússzoros mennyiségű lúgos anyag szükséges a vérben egyetlen egységnyi sav semlegesítéséhez, tehát jobb és könnyebb az egyensúlyt fenntartani, mint visszanyerni.

VÉR

Ahogy a testhőmérsékletünknek 37 fokon kell maradnia, ideálisan a vérünket is a 7.365-ös pH-értéken kell tartanunk – amely nagyon enyhén lúgos. (Egy hagyományos orvos még a 7.4-es értéket is elfogadná helyesnek, de ez már problémás, ahogy majd később látni fogjuk.) A pH-t lehet mérni a vizeletből és a nyálból is, de a legfontosabb a vér, és ennek kell a legszűkebb sávon belül maradnia. A test különböző részeinek egyébként is eleve különböző a pH-szintje. A vérnek és a szöveteknek enyhén lúgosnak kell lennie, de például a vastagbél enyhén savas, továbbá a vizelet is enyhén savas vagy semleges kell, hogy legyen. A nyál többnyire változó. A vizelet pH-ja tud a legjobb képet adni arról, hogy mi történik a szövetekben, de ez nem mindig pontos. A vér pH-ja megbízhatóbb, és így jobban megmutatja a belső állapotokat.

A test betegségei majdnem mindig annak a következményei, hogy túl sok sav terheli meg a test pH-egyensúlyát – olyan mértékig, hogy a test már a betegségek tüneteit kezdi produkálni. (Egy külső forrásból származó mérgező hatás is okozhat betegséget, de ez sokkal ritkább.) A tünetek lehetnek magának a terhelésnek a megnyilvánulásai, de lehetnek annak a jelei is, hogy a test kiegyensúlyozó erőfeszítéseket tesz. A terhelés nagyságától és időtartamától függően ezek a tünetek jobban, vagy kevésbé láthatóak. De a lényeg ez: a túlzott savterhelést mi magunk idézzük elő azzal, amit megesszünk. A jó hír az, hogy ha felismerjük ezt a tényt, akkor tudunk ezen változtatni.

A testünk összes szabályozó mechanizmusa (ideértve a légzést, a keringést, az emésztést és a hormontermelést) azért dolgozik, hogy kiegyensúlyozza ezt a finom belső sav-bázis szintet. A test nem tudja sokáig elviselni a túlzott savasság felé történő eltolódásokat. A megbomlott egyensúly korai szakaszában a tünetek még nem olyan erősek: ilyesmik lehetnek, mint kiütés, fejfájás, allergiák, megfázás és influenza, valamint pl. homloküreg-problémák. De ahogy a dolgok tovább súlyosbodnak, egyre komolyabbá válik a helyzet. A szervek és egész belső rendszerek meggyengülése eredményeként pajzsmirigy-, mellékvese- és májproblémák, stb. léphetnek fel. Ha a szövetek pH-ja túlságosan elmozdul a savas irányba, akkor az oxigénszint lezuhan, és a sejtek anyagcseréje leáll. Más szóval a sejtek elpusztulnak. Ön pedig meghal.

Tehát a pH csökkenése nem megengedhető. A szervezet úgy akadályozza meg ezt, hogy amikor szembetalálja magát egy csomó beömlő sávos, a vér lúgos ásványi anyagokat von ki a szövetekből, hogy ezt kompenzálni tudja. Van egy ásványianyag-család, amelyiknek pont az a feladata, hogy az erős savakat semlegesítse, mérgező hatásukat közömbösítse. Ilyen pl. a nátrium, a kálium, a kalcium és a magnézium. Amikor ezek az ásványi anyagok reakcióba lépnek a savakkal, az eredmény sokkal kevesebb káros melléktermék lesz, amelyeket azután a test már ki tud üríteni.

Tudni kell, hogy egy egészséges test szükséghelyzet esetére rendelkezik tartalékkal ezekből az ásványi anyagokból. De ha a táplálkozással nem kerül be elég belőlük a szervezetünkbe, és elfogy a tartalék, akkor a test máshonnan szerzi be őket, vagyis kivonja őket a csontokból (a kalciumot) vagy az izmokból (a magnéziumot) – ahol természetesen *szükség lenne* rájuk.

Ez pedig könnyen hiányállapotokhoz vezet – és sok különböző, ezekkel az állapotokkal összefüggő tünethez.

Ez azonban csak a jéghegy csúcsa. Ha az elsavasodás túl erőssé válik ahhoz, hogy a vér ki tudja egyensúlyozni, akkor a felhalmozódott savmennyiséget a szervezet a szövetekbe nyomja, hogy ott raktározza el. Ez úgy történik, hogy a nyirokrendszer (immunrendszer) semlegesít belőle annyit, amennyit csak tud, majd megpróbál megszabadulni a többitől. Sajnos, a „megszabadulni” a többi savtól annyit jelent, hogy visszanyomja azt a vérbe, amivel létrejön egy ördögi kör, hiszen a szervezetnek további ásványi anyagokat kell elvonnia onnan, ahol azok a normális feladataikat tölthetnék be, és emellett terheli a májat és a vesét is. Továbbá ha a nyirokrendszer túlterhelt, vagy a nyirokedények nem működnek megfelelően (ezt gyakran a testmozgás hiánya okozza), akkor a savak felhalmozódnak a szövetekben.

A vér pH-jának kiegyensúlyozatlansága irritációhoz és gyulladásokhoz vezet, ami utat nyit a betegségekhez. A hirtelen bekövetkező vagy az újra meg újra visszatérő betegségek vagy azért jönnek létre, mert a test megpróbálja mozgósítani az ásványianyag-tartalékait, hogy megakadályozza a sejtek károsodását, vagy azért, mert a test sürgősségi megoldásokat alkalmaz a méregtelenítés érdekében. Például megpróbál megszabadulni a savaktól a bőrön keresztül, olyan tüneteket produkálva ezzel, mint az ekcéma, a pattanások, a kelések, de a fent említett okok következtében létrejöhet fejfájás, izomgörcsök, izomfájdalmak, duzzanatok, irritáció, gyulladás, valamint általános fájdalomérzet. Krónikus tünetek pedig akkor jelentkeznek, amikor a test már minden lehetőségét kimerítette a savak semlegesítése és kiürítése terén.

Amikor a testben savas melléktermékek keletkeznek, és ezek bekerülnek a véráramba, akkor a keringési rendszer folyékony formában próbál megszabadulni tőlük a tüdőkön vagy a veséken keresztül. Ha túl sok ilyen savas hulladék keletkezik, akkor ezek lerakódnak a különböző szervekben, a szívben, a hasnyálmirigyben, a májban és a vastagbélben, vagy pedig a zsírszövetek kötik meg őket a mellekben, a csípőn, a combokon, a hason – és még az agyban is. A savak károsító hatását és eltávolításuk folyamatát más néven úgy is hívhatnánk, hogy „az öregedési folyamat”.

CANDIDA

A savas hulladék a testben előkészíti a talajt rengeteg olyan mikroszkopikus nagyságú élőlény (mikroorganizmus) számára is, amelyek potenciálisan pusztító hatással lehetnek ránk, kezdve a sort a candidával. A *candida* egy latin elnevezés, egy élesztőgomba neve, amely az emberi testben él, de igazából nem más, mint egyszerűen egy gombafajta. Az élesztő-, a penész- és egyéb gombák növényi egysejtű életformák, amelyek belakják a földet, a vizet és a levegőt egyaránt. Gyakorlatilag mindenhol ott vannak. A candida például rendszerint az emésztőcsatornában található. Valójában meghalnánk nélküle. Ezzel együtt könnyen előfordul, hogy drasztikusan túlszaporodik, olyan tünetek hosszú sorát okozva ezzel, amelyek lehetnek boszszantóak, krónikusak, vagy akár végzetesek is. Ez az a probléma, amit a nők úgy ismernek, mint hüvelyi gombásodás, illetve egyes szülők is ismerik talán, ha újszülött gyermeküknek volt valaha szájpenésze (ami nem más, mint a torokban szaporodó candida).

Noha a hagyományos orvostudomány felismerte, hogy ezek és még egy sor más egészségügyi probléma az élesztő- és egyéb gombák elszaporodásából ered, az igazság az, hogy a tipikus amerikai táplálkozás az emberek elsőprő többségénél az elősködők kontrollálatlan szaporodását idézi elő a testben – és ennek következményei katasztrofálisak lehetnek. Valójában a túl sok candida csak egyike a kis gonosztevőknek. Mikroorganizmusok özönétől fertőzve élünk, amibe éppúgy beletartoznak az élesztő-, penész-, és egyéb gombák, mint a baktériumok és a vírusok. De ami még ennél is rosszabb: nemcsak a mikroorganizmusok áldozatai vagyunk, hanem anyagcseréjük mérgező végtermékeiére is, más néven a „mycotoxinoké” és az „exotoxinoké” (myco = gombától származó, exo = külső, baktériumtól származó, és toxin = mérge). A mikroorganizmusok akkor hozzák létre ezeket a savas mérgeanyagokat, amikor megemésztik (igazából megerjesztik) a glükózt, a fehérjéket és a zsírokat – ugyanazokat a tápanyagokat, amiket a testünk energiatermelés céljából igyekszik használni.

A candida és más mikroorganizmusok a test gyengébb területein elősködnek, azokat mérgezik, valamint túl is terhelik. Savas környezetben valójában szabad utat kapnak ahhoz, hogy károsítsák a szöveteket és a testi

működést. A testünkben található glükózon élnek, ezt használják energia-termelésre, a zsírunkat és a fehérjéinket pedig (még a genetikai anyagunkat, a nukleinsavakat is!) növekedésre és szaporodásra. Ezek az organizmusok szó szerint élve megesznek bennünket! Majd ezt követően a melléktermékeiket (a savakat) bejuttatják a véráramba, valamint a sejtek belsejébe, így még tovább mérgezeszennyezve a szervezetet.

Csak hogy adjak egy kis betekintést abba, hogy mennyire ijesztő a potenciális károsító hatás: ezek a gombák több száz millió éve itt vannak a Földön, és több mint ötszázezer különböző, azonosítható formává fejlődtek. Genetikailag azonban nagyon keveset változtak. Úgy tűnik, nem volt rá szükségük, mert hihetetlenül leleményesek, és nagy túlélők: tökéletesen alkalmasak a feladatuk elvégzésére. A robbanásszerű növekedéstől a több ezer éves alvásig bármire képesek. (Nemrégiben kiásott ókori egyiptomi kőtömbökben például életképes spórákat találtak.) Továbbá az élesztő-, penész-, és egyéb gombák több mint 1000-féle mérgeanyagot képesek létrehozni. A baktériumok és a gombák önmaguk nem hoznak létre tüneteket a testben – a mérgező melléktermékeik viszont igen. Önmagukban a betegségek kialakulásáért sem felelősek. Csak a szennyezett környezet miatt jelennek meg. Ahogy Rudolph Virchow írta: „A szúnyogok szeretik a poshadt vizet, de nem ők okozzák a poshadást.”

Ezek az organizmusok és mérgeanyagaik – közvetlenül vagy közvetlen – egy egész sor tünetet okoznak. A legtöbb betegség, különösen krónikus és degeneratív* betegség, a mikroorganizmusok túlzott elszaporodását követően alakul ki. A gombás láb és az AIDS, mint két szélsőség között valójában a gombák túlszaporodása rejlik a betegségek (például a cukorbetegség, a rák, az érlelmeszesedés, a csontritkulás, a krónikus fáradtság stb.) tünetei mögött – ideértve fertőző betegségeket is, amelyek látszólag emberről emberre terjednek. A túlszaporodás általános jelei: fájdalom, fertőzés, fáradtság, valamint a testi működés rendellenességei, mint például pajzsmirigy- és mellékvese-problémák, emésztési zavarok, hasmenés, különböző ételek utáni sóvárgások, bélgörcsök, depresszió, hiperaktivitás, antiszociális viselkedés, asztma, aranyér, megfázás és influenza, légzőszervi problémák, endometriózis, bőrszárazság és viszketés, szájpenész, ínysorvadás, a köröm és a láb köröm gombásodása, szédülés,

izületi fájdalmak, rossz lehelet, fekélyek, vastagbélgyulladás (colitis), gyomorégés, szájszárazság, PMS és menstruációs fájdalmak, ingerlékenység, feldagadt szemek, a szexuális vágy hiánya, bőrkiütések és csalánkiütések, lupus, hangulatváltozások, hormonális zavarok, hüvelyi gombásodás, ciszták és tumorok, reumás artritisz, zsibbadtság, szénanátha, pattanásos bőr, bélgázok/puffadás, bélpangás, alacsony vércukorszint, rekeszsérv, fejfájás, letargia/lustaság, alvászavarok, öngyilkossági hajlam, végtaghidegség és -remegés, fertőzések, túlsúly és soványság, vegyszerérzékenység, memóriazavarok, izomfájdalmak, allergiák (levegőben szálló anyagokra vagy ételekre), égő szemek, szklerózis multiplex, felszívódási zavarok, valamint húgyúti fertőzések (te jó ég!). És ezek között még nem is soroltuk fel az általános, mindennapi rossz közérzetet, ami manapság olyan gyakori. Ez mind a kontrollálatlanul elszaporodott mikroformáknak, illetve ezek mérgező melléktermékeinek köszönhető.

EZ PEDIG VISSZAVEZET BENNÜNKET ... A SAVAKHOZ

A mikroorganizmusok savas közegben érzik jól magukat! Szeretnek lubickolni a saját melléktermékeikben. Az alacsony oxigénszintet is nagyon kedvelik, ami a savassággal együtt jár. Mindennek tetejébe azok a melléktermékek, amiket létrehoznak, szintén erős savak. Arra az esetre, ha Önnek még további meggyőzésre lenne szüksége, hogy milyen fontos a test visszalúgosítása, próbálja meg mentálisan maga elé képzelni a testét úgy, hogy hemzsegnek benne a különböző penész- és egyéb gombák.

De a jó hír az, hogy mindössze a helyes táplálkozásra és az étrend-kiegészítők bölcs alkalmazására van szükség ahhoz, hogy a teste úgy tudja használni és kontrollálni a számára szükséges mikroorganizmusokat, hogy ne kockáztassa túlzott elszaporodásukat, valamint a veszélyes változataik kialakulását. A sav-bázis egyensúly fenntartása a táplálkozás segítségével optimális környezetet biztosít ahhoz, hogy csak egészséges mennyiségű mikroorganizmus éljen a testünkben.

Mindenkinek figyelnie kell a mikroorganizmusokra. Akkor is, ha (még) nem érzékeli önmagán túlzott elszaporodásuk külső jeleit. Ez azért van,

mert a túlszaporodás két fázisban történik meg. Az első, kezdeti növekedési fázisban ezek a mikroorganizmusok kis kolóniákban szaporodnak, és bár többnyire láthatóak a vérben, valószínűleg nem észlelhetők még a testi tünetek alapján. A második, akut vagy krónikus tüneteket produkáló fázisban nyilvánvalóvá válnak a kellemetlen tünetek és a komplikációk. Ekkor már elég erősen panaszskodik a test, figyelmeztető jelzéseket küld, segítségért kiált. A túlszaporodás második fázisa történhet viszonylag hirtelen, de eltarthat évekig is, amíg mindez lezajlik.

Még ebben a második, súlyosabb állapotban is mindössze annyit kell tenni az állapot visszafordításához, hogy egy olyan belső környezetet hozzunk létre a testben, amelyik nem támogatja a mikroorganizmusokat. Ehhez csupán arra van szükség, hogy egyensúlyi állapotba hozzuk a vér és a szövetek pH-ját – étrend-kiegészítőkkel és egy olyan lúgosító étrenddel, amelyet a későbbi fejezetekben részletezünk. Természetesen jobb lenne még az elején megfogni őket, mielőtt a helyzet elfajul, ezért mondom, hogy mindenkire jó hatással lehet ez a program.

Amikor az Ön teste a savas állapotról visszaáll a lúgos állapotra, az élesztő-, a penész- és egyéb gombák már nem szaporodnak túlzottan, hanem újra jóindulatúvá válnak. Maradék mérgeanyagaikat ezután már meg tudják kötni bizonyos zsírok és ásványi anyagok, és ki tudnak ürülni a szervezetünkéből.

AMIKOR A HAL BETEG, CSERÉLJE LE A VIZET!

Gondoljon úgy a testére, mintha az egy akvárium lenne. Képzelse el, hogy a sejtjei és a szervei, mint a halak, olyan folyadékban úsznak (beleértve a vért is), amely szállítja a tápanyagokat és eltávolítja a hulladékot. Most pedig képzelje el, hogy odatolatunk egy autóval, és a kipufogócsövet annak a szűrőnek a csövéhez illesztjük, amelyik oxigénnel látja el az akváriumot. A víz tele lesz szén-monoxiddal, s így savassá válik. Aztán beledobálunk az akváriumba túl sok táplálékot, vagy nem megfelelő fajta táplálékot, és a halak ezt nem tudják elfogyasztani vagy megemészteni, így tehát mindez elkezd bomlani. A étel rothadása során mérgező melléktermékek és vegyi anyagok keletkeznek, amik még jobban savasítják a vizet.

Mennyi idő kell ahhoz, hogy a halak elpusztuljanak?

Ön bizonyára soha nem tenne ilyet egy sima aranyhallal, mégis mi, emberek minden nap megteszük ugyanezt a saját testünkkel, a saját vérünkkel, tönkretesszük a szennyezéssel, a túl sok étellel, a savasító ételekkel, és így tovább. A halaink hassal felfelé lebegnek még akkor is, ha nem látjuk őket, vagy ha nem is tudjuk, mit teszünk velük.

Nos, térjünk vissza a szennyezett akváriumhoz. Ha elérkeztünk egy ilyen szomorú állapothoz, akkor mit tegyünk? Elkezdjük kikezelni a halakat azokból a betegségekből, amik minden bizonnyal kialakulnak náluk? Nem! Lecseréljük a vizet!

Tegye meg ugyanezt a szívességet a testének. Cserélje le a vizet! Tisztítsa meg a környezetet. Azután pedig tartsa tisztán. Az ebben a könyvben leírt program megmutatja, hogyan.

AZ ELVESZETT, MAJD ÚJRA MEGTALÁLT TÖRTÉNELEM

A klasszikus biológia, amely az 1800-as években élt Louis Pasteur munkásságán alapszik, arra az elképzelésre támaszkodik, mely szerint a betegségeket a bennünket kívülről megtámadó kórokozók idézik elő. De amikor tanulmányoztam Pasteur kortársa, Antoine Béchamp, valamint követői (Günther Enderlein, Claude Bernard, Virginia Livingston-Wheeler és Gaston Naessens) káprázatos, de szégyenszemre figyelmen kívül hagyott műveit, megtudtam, hogy savas környezetben a baktériumok és más mikroorganizmusok *a saját sejtjeinkből is képesek kialakulni*.

Pasteur „levegő útján terjedő kórokozói” hozzájárulhatnak a megbetegedéshez, de a közhiedelemmel ellentétben nem feltétlenül szükségesek ahhoz, hogy a betegség kialakuljon. Ezek negatív hatásai egyszerűen csak tovább rontják a testben már eleve károsodott belső környezetet.

Amellett, hogy számos mikroorganizmus keletkezik a testen belül, kívülről is bekerülnek a testünkbe a légzőrendszerünkön és az emésztőcsatornán keresztül (gyakran az ételeinkből – de erről majd később). A beható baktériumok azután *látszólag* tovább szaporodnak a testben, elvégezve saját pusztító munkájukat. Valójában azonban az történik, hogy a jelenlétük egy

hasonló szaporodási folyamatot indít el a már ott lévő baktériumokban – és ez megint csak a belső környezettől függ.

Egy savas belső környezet azonnal zöld utat ad ennek a folyamatnak. Ahhoz, hogy az ember elkapjon egy fertőzést, már eleve belsőleg fogékonyá kellett válnia. Már kellett, hogy legyen valami fennakadás a rendszerben, savas állapotnak kellett fennállnia ahhoz, hogy a fertőzés megvethesse a lábát. Ezért van az, hogy egyes emberek hajlamosak a megfázásra, vagy más problémákra, míg mások nem. Gondoljon egy pillanatra az 1918-as spanyolnátha járványra. Végigsöpört a bolygón, és közel 30 millió embert ölt meg világszerte. Felütötte a fejét az egyik otthonban, de a szomszédban nem, az egyik családtag elkapta, a másik viszont nem. Miért? Ha Ön a betonra szór magokat, azok nem kelnek ki. Termékeny talajra van szükségük. Ugyanez a helyzet a kórokozókkal. Még ha be is jutnak az Ön testébe, ha nem találhatnak egy nekik kedvező savas környezetet, akkor nem tudnak nőni, szaporodni, nem tudják megbetegíteni Önt – még kevésbé megölni.

A FORMÁK SOKFÉLESÉGE

A másik kulcsfontosságú tényező a mikroorganizmusokkal kapcsolatban az, hogy képesek gyorsan változtatni az alakjukat és a funkciójukat. A baktériumok képesek élesztőgombává, az élesztőgombák más gombákká, más gombák pedig penészgombákká változni. Ezt a kutatási vonalat leárnyékolta Pasteur munkássága, ezért több mint száz éve elvesztettük azt a kritikus tudást, hogy a betegségeket tulajdonképpen saját belső környezetünk állapota okozza, nem pedig a külső hatások.

A történelemnek ez az elveszett fejezete felfedi, hogy létezik egy független, élő valami a sejtekben és a testnedvekben, ami képes arra, hogy egyre bonyolultabb formákká fejlődjön. Ezeket az elemeket úgy hívjuk, hogy mikrozymák (mikro = kicsi, és zyma = létező), és minden élő dolog tartalmazza őket. Mind a leépülés, mind a felépülés a mikrozymákból indul ki. Minden sejt kezdetben ezekből alakul ki. Ha megfelelőek a körülmények és a környezet, akkor a mikrozymák bonyolultabb életformákká fej-

lődnék, többek között baktériumokká és gombákká. Ez egy kétirányú utca: a baktériumok szintén vissza tudnak alakulni mikrozymákká. Minden a mikrozymákkal kezdődik és végződik. Hogy a kettő között mi történik, az a környezet függvénye.

A mikroorganizmusoknak azt a képességét, hogy kifejlődjenek, hogy megváltoztassák az alakjukat és a funkciójukat, pleomorfizmusnak nevezzük (pleo = sok, és morph = forma). Az én elméletem szerint a vörösvérsejtek is ugyanezt teszik: képesek átalakulni, majd visszaalakulni bármely sejté, amelyre a testnek szüksége van – csontsejttekké, izomsejttekké, bőrsejttekké, agysejttekké, májsejttekké, szívsejttekké stb. Egyfajta hasonló, de kóros folyamat eredménye az is, hogy baktériumok, élesztő-, penész- és egyéb gombák alakulnak ki egészséges sejtekből (ideértve a vörös vérsejteket, az agysejteket és a májsejteket is).

Őn is találkozott már a pleomorfizmus egy kémiai példájával: amikor a tiszta víz átalakul gőzzé vagy hópehellyé. A kémiai felépítés nem változik – továbbra is H₂O –, de a forma igen, és mindez a környezettől függ.

Na most, fogadok, hogy ki tudja találni, vajon milyen környezet indítja el a mikroorganizmusok kóros változását az emberi testben. Így igaz: a savasság. A mikrozymák nem válnak mindig baktériummá, a baktériumok pedig nem alakulnak át gombákká, sem pedig a gombák penészgombákká – ehhez savas környezetre van szükség. Ártalmas pleomorf organizmusok nem tudnak létrejönni egészséges (lúgos) környezetben.

Egy nagyteljesítményű fénymikroszkóp, egy videofellevő, valamint egy nyomtató segítségével képes voltam rögzíteni a pleomorf organizmusok átalakulását pálcikás baktériumokból (bacillus) gömbölyűvé (coccus), és végül élesztő-, penész- és egyéb gombákká – majd ugyanezt visszafelé. A pleomorfizmust fel lehetett fedezni állati szövetek nemrégiben készített elektronmikroszkópos felvételein is.

Dramai kísérletek igazolták, hogy milyen mértékű átalakulások lehetségesek. Például, van egy bizonyos amőba (egysejtű organizmus), amelyik baktériumokkal táplálkozik, egy másik pedig, a vérhas-amőba, rizzsel. Mindkettőnek saját, csak rá jellemző DNS-e van. Mégis elképesztő dolog történik, amikor fokozatosan felcseréljük a táplálékukat, az egyikét rizzsre, a vérhas-amőbáét pedig baktériumra: a genetikai anyaguk ténylege-

sen megváltozik! Szó szerint egymásba alakulnak át. Ez a mikroorganizmusok pleomorfizmusát még jelentősebbé teszi, mint mondjuk a hernyó átalakulását pillangóvá, és még fantasztikusabbá, mert ez nagyon gyorsan, néha másodpercek alatt történik.

Pasteur magas pozíciókban lévő barátai, előadói képességei, valamint az, ahogyan el tudta adni saját magát és a műveit, a mérleget a „kórokozó-elmélet” javára billentették el sok-sok évvel ezelőtt, és a vezető orvosi irányzat mind a mai napig ezt követi. A hagyomány olyan erős, az alternatívák pedig olyan forradalmiak, hogy még ha valami világosan látható, illetve megfigyelhető az ember saját szemével, akkor sem veszik észre. Őszintén remélem, hogy ez előbb-utóbb lassanként végre változni kezd.

Még egy oka van annak, hogy ezt az elveszett vonalat olyan lassan lehet helyrehozni. Ahogy a mikroorganizmusok kialakulnak, éppúgy vissza is tudnak alakulni az eredeti állapotukba. Például a sör esetében csak nyomokban fellelhető mennyiségű élesztő marad a keverékben a gabona erjesztését követően, ami már nem is látható szabad szemmel. Csak az alkohol – egy egyszerű mycotoxin – marad. Hová lett az organizmus? Természetesen nem tűnt el, hanem csak visszaalakult mikrozymává. Hasonlóképpen, minden rákos daganatot tejsav vesz körül – egy másik mycotoxin –, de maga a mikroorganizmus vagy ott van, vagy nincs ott. Tehát még azok sem mindig találják meg, akik hajlandóak a dolgokat megfigyelni.

Azoknak viszont, akik hajlandóak újra megnézni a dolgot, és elfogulatlan szemmel teszik, a hosszan tartó egészség titka lesz a jutalmuk. Meg tudjuk gyógyítani magunkat úgy, hogy megváltoztatjuk a testünk belső környezetét. A potenciálisan veszélyes behatolók ekkor már nem tudnak szaporodni bennünk, és ártalmatlanokká válnak.

AZ ELSAVASODÁS TELJESEN TERMÉSZETES... A HALÁL UTÁN!

A szervezet elsavasodásával és a mikroorganizmusok túlzott elszaporodásával járó káosz egy teljesen természetes és rendben lévő folyamat, amikor az élet véget ér. A test a halál után automatikusan savassá válik. Amint a test megszű-

nik lélegezni, az oxigénszint természetesen lecsökken, ezzel pedig egy anaerob (oxigénmentes) környezet jön létre, amiben lubickolnak a mikroorganizmusok (hiszen ez még hozzáadódik az általuk kedvelt savassághoz). Ezután ezek az apró fickók munkához látnak. Az egyik nagy feladatuk, hogy a test halála után a legfőbb „temetkezési vállalkozóként” működjenek, és ez az egyik oka annak, hogy normális esetben is jelen vannak az emberi szervezetben. A mycotoxinok épp arra valók, hogy lebontsák a holttesteket. A mikroorganizmusok és mérgeik létezésének célja, hogy a legegyszerűbb alkotórészeinkre – mikrozymákra – bontsanak minket. A biológusok ezt a szén ciklusának hívják. Szó szerint ezt jelenti a „porból lettünk, porrá leszünk” idézet. Kevésbé technikai vagy költői megfogalmazásban: ezek rothasztják el a holttestet. Amikor a mikroorganizmusok túlzottan elszaporodnak a túlságosan savas élő szervezetben, ez a folyamat idő előtt beindul. Az élesztő- és egyéb gombák már életünk során megkezdik tevékenységüket. Valójában belülről rothadunk. Erjedünk. Penészedünk. Választhat tetszése szerint!

Ne feledjük azonban, hogy magukban a mikroorganizmusokban semmi rossz nincs. Sőt, ezek valójában jó szolgálatot tesznek. A szervezetben lévő sejteknek folyamatosan le kell bomlaniuk és meg kell újulniuk ahhoz, hogy a test egészséges és életerős maradjon. A mikroorganizmusok feladata az újrafeldolgozás, hogy a hulladék ne halmozódjon fel.

BAKTÉRIUM: TÜNET VAGY BETEGSÉG?

Sajnos Pasteur összekeverte a betegséget a tünetekkel, és ez a lényegét érintő félreértés a generációkon átívelve mára tudományos törvénné vált. A valóságban a betegség egy háttérben meghúzódó kóros állapot, és nem maguk a tünetek, amelyet diagnosztizálnak. Ha ebben a baktériumok szerepet játszanak, akkor ők maguk is pusztán a háttérben meghúzódó kóros állapot tünetei. Ne feledjük, hogy baktériumok a saját sejtjeinkben is jelen vannak. A kívülről betörő baktériumok már csupán súlyosbíthatják a megbomlott egyensúly állapotát, és másodlagos tüneteket válthatnak ki. Amit a legtöbb ember betegségnak nevez, az valójában ezeknek a másodlagos tüneteknek a

Az alapok: a savak, a vér, és a candida

gyűjteménye. A baktériumok valójában csak a háttérben meghúzódó kóros állapot (ami az elsavasodás és a mikroorganizmusok túlzott mértékű elszaporodása) megnyilvánulásai.

Az elmúlt körülbelül egy évszázadban az uralkodó tudományos áramlat képviselői eldöntötték, hogy egyes „betegségeknek” mik az okai. De néhány súlyos betegség még mindig valamifajta rejtélynek tűnik... egészen addig, amíg meg nem értjük, hogy nem számít, milyen tünetektől szenvedünk, a tényleges ok mindig ugyanaz: az elsavasodás és a mikroorganizmusok túlzott mértékű elszaporodása.

AZ ELSAVASODÁS ÁLTAL OKOZOTT GYAKORI PROBLÉMÁK

Szervezetünk a legkülönfélébb károsodásoknak van kitéve, ha hagyjuk elsavasodni, vagy arra kényszerítjük, hogy túl keményen, illetve túl sokáig küzdjön azért, hogy lúgos maradjon, továbbá ha elszaporodnak benne az ártalmas mikroorganizmusok. Ahogyan korábban már említettem (és még biztosan fogom is): ha elég mélyre ásunk, ez a két probléma majdnem minden olyan dolog oka, amely Önt megbetegítheti. Itt szeretném áttekinteni a következményként megjelenő leggyakoribb tüneteket.

Testsúly

Az elsavasodott belső környezetnek köszönhetjük azokat a plusz kilókat, amelyeket magunkon hordozunk. Védekező manőverként a szervezet zsírszöveteket hoz létre, hogy így tartsa távol a savakat a létfontosságú szerveinktől: ezzel próbálja megvédeni őket. Bizonyos értelemben a hárj menti meg az életünket! És pontosan ez az, ami miatt a testünk olyan nehezen szabadul meg tőle. Ha úgy táplálkozunk, hogy a szervezetünk lúgosabb legyen, akkor a szervezetnek nem lesz többé szüksége arra, hogy megtartsa a zsírrégeket.

A testsúllyal kapcsolatos problémák adódhatnak abból is, hogy az élesztő- és egyéb gombák megakadályozzák a táplálék megemésztését. A kialakuló tápanyaghiányok ténylegesen arra sarkallják a szervezetet, hogy plusz

kilókat raktározzon – részben azért, mert mindig éhesek vagyunk. Még enél is gyakrabban bekövetkező dolog az, hogy a mycotoxinokkal mérgezett vér a májba áramlik méregtelenítés céljából, és ez a plusz megterhelés akadályozza a májat abban, hogy lebontsa a zsírokat és a cukrot.

Ha felborul az egyensúly a szervezetben, akkor a zűrzavar kimeríti a mellékveséket, és az így kialakuló alacsony energiaszint is hozzájárul az elhízáshoz. A másik várható probléma az anyagcsere sebességét meghatározó pajzsmirigy kimerülése. A cukoréhség, a túlzott étvágy és az alacsony vércukorszint mind-mind annak következményei, hogy a káros élesztő- és penészgombák túlzott mértékben elszaporodtak a szervezetben.

Mindezek a tényezők együttesen megkönnyítik a zsír lerakódását, illetve megnehezítik a tőle való megszabadulást. Ennek tetejébe még kialakul a rossz emésztés, és esetleg a depresszió is, vagy rosszabbodnak. Ez mindössze néhány módja annak, ahogy a megbomlott egyensúly okozta káosz megnyilvánul, ahogy ez Tara esetében is történt (lásd a keretes írást). Ironikus dolog, hogy bár éveken át próbálta kordában tartani a testsúlyát, Tara végül akkor járt sikerrel, amikor nem azért változtatott a táplálkozásán, hogy lefogyjon, hanem azért, hogy kezelje az öt gyötrő tüneteket, s ezzel végül sikerült leadnia magáról a súlyfelesleget, anélkül hogy ezért külön bármit is tett volna.

TARA TÖRTÉNETE

Amióta az eszemet tudom, fogyókúráztam, legalább 11 éves korom óta. Addig éheztettem a testem, amíg nem engedelmeskedett nekem, de amint bármi olyat ettem, ami csak közelített a „normális” ételekhez, újra visszasedtem az összes leadott súlyt, plusz néhány extra kilót is. A rajtam lévő zsírfeleslegtől eltekintve viszont mindig egészségesnek, erősnek és energikusnak éreztem magam.

Minden megváltozott, amikor egy súlyos méhfertőzés után a kialakult nagy fibroid miatt eltávolították a méhemet. Soha nem gondoltam, hogy felépülök a műtét után. A bal mellem fájni kezdett. Az orvosok úgy gondolták, hogy daganat, de a mammográfiás és az ult-

rahangos vizsgálat azt mutatta, hogy csak egy ciszta. Akárhogyan is volt, ez nem adott magyarázatot a fájdalomra (és nem is csökkentette azt). Olyan mértékben kimerültem, hogy ha egyik nap lementem a sarki közértbe, akkor a nap további részét és a másnapot is ágyban kellett töltenem.

Ez évekig így ment. Az orvosok azt javasolták, hogy szedjek antidepresszánsokat, de ezt visszautasítottam. Amit átéltem, az egyértelműen csüggesztő volt, de nem éreztem úgy, hogy depressziós lennék. Van egy csodálatos férjem, nagyon sok minden érdekel, és rengeteg dolgot szeretnék elérni az életemben. Több ezer dollárt költöttünk rengetegféle gyógymódra, amelyekkel megpróbáltuk helyreállítani az egészségemet, és így végül az energiaszintemet sikerült a normális szint 20 százalékáról 70 százalékra megemelni.

Ekkortájt talákoztam a Young-féle programmal. Napokon belül megkaptuk az összes készítményt, amire szükségünk volt, és elkezdtünk változtatni az étkezési szokásainkon. Már addigra egy jó ideje leálltunk a koffein, az alkohol, a hús és a tejtermékek nagy részének fogyasztásával, így most a cukor volt az egyetlen nagy kihívás. Az első néhány nap kemény volt. Nagyon sajnáltam magam, és hiányzott az édesség. De amit igazán akartam, az az volt, hogy egészséges legyek! Ez volt az első alkalom, hogy nem azért kezdtem el egy „diétát”, hogy lefogyjak, hanem pusztán azért, hogy egészséges legyek.

Négy hét múlva történetesen éppen egy barátunknál voltunk vendégségben, ahol megláttam a mérleget. Mi már nem tartottunk ilyet otthon, mert korábban ez a kínszás eszközzé vált számomra a véget nem érő fogyókúrák során. Ráálltam, és alig hittem a saját szememnek: közel 11 és fél kilót fogytam! Azt észrevettem, hogy a ruháim kezdtek bővebbek lenni, de egyáltalán nem éreztem úgy, hogy valóban diétáznék, mert nem voltam éhes. Kiderült, hogy a férjem is leadott közel 11,5 kilót. Új nadrágot kellett vennie, aminek a dereka 10 cm-rel kisebb volt.

A súlyfeleslegétől eltekintve a férjem úgy gondolta, hogy ő teljesen egészséges; csak azért kezdte el a programot, hogy nekem se-

gítsen ezzel, és mindig hálás leszek a szerető segítségéért. De többet kapott, mint amit először gondolt. Egy korábbi vérvizsgálat proz-tataműködési zavart állapított meg nála, bár egyéb tünetek nem jelentkeztek. A programon töltött hat hét után a működési zavar minden jele eltűnt!

Mindkettőnket fellelkesít, hogy a szervezetünk a normális felé halad. Energiaszintünk folyamatosan javul. Érzelmileg stabilabbak vagyunk. Még az erős stresszel járó helyzeteket sem reagáljuk túl. Többé nem fáj a bal mellem, és a „granulómák” – apró kemény duzzanatok a bőrön –, amelyek korábban mindkettőnkél jelentkeztek, most már múlnak. Szellemileg éberebbek vagyunk, és észrevesszük, hogy mások mennyire álmosak. Azt hiszem, életünk nagy részét a cukor kódében éltük le.

Vizeletünk kémhatását folyamatosan ellenőrizzük, pH-papírral. Amikor elkezdtük a programot, akkor 6.0 vagy annál alacsonyabb volt az érték. Most 6.8 és 7.0 között van. Az a legjobb, hogy a barátaink teljesen odavannak a rajtunk látott változásoktól. Mind azt mondják, hogy: „Hú, de jól néztek ki! Hogy csináljátok?” Mesélek nekik az étrendünkről és a készítményekről. De valójában úgy gondolom, hogy amit csinálunk, az nem más, mint hogy egyszerűen együtt fiatalodunk!

A másik véglet az, hogy az elsavasodott szervezetben termelődött élesztő- és egyéb gombák fogyasztják el a fehérjéket és egyéb tápanyagokat, és ezzel akár 50 százalékban is megakadályozhatják az összes általunk elfogyasztott táplálék felszívódását. Emiatt túlságosan lesoványodhatunk, ami egyáltalában nem egészségesebb, mint a túlsúly. Amint visszaállítjuk a szervezet egészséges egyensúlyát a lúgosító étrenddel, súlyunk gyarapodni fog, majd az ideális értéknél stabilizálódik.

Egy egészséges test nem túlsúlyos, de nem is kórosan sovány. Az egészséges test természetes módon fenntartja saját ideális súlyát.

Az alapok: a savak, a vér, és a candida

Allergiák

Egy elsavasodott, oxigénhiányos szervezetben a mikroorganizmusok által termelt mérgek jelentősen hozzájárulnak ahhoz, amit általánosan az allergia tüneteiként ismerünk. A mycotoxinok súlyos megterhelést jelentenek az immunrendszer számára, így az folyamatos stimulációban van, túlhajszolt és kimerült. Képzelve csak el, hogyan tudná kitakarítani a házát, ha közben a koszt folyamatosan öntenék befelé az ablakon! Az eredmény: túlérzékenység a vegyi- és tápanyagokra. Allergiás reakciók (irritáció és gyulladás) az ételekkel, a levegőben lévő anyagokkal vagy a vegyszerekkel szemben (például szénanátha, allergiás asztma [mint Jennifer esetében, lásd a keretes írást a 33. oldalon], mindenféle túlérzékenység, ételérzékenység vagy „ételallergia”). A fájdalom, a duzzanat, a könnyezés, az orrfolyás és az ekcéma mind annak a tünete, hogy a szervezet igyekszik megszabadulni a savas mérgeanyagoktól.

Ha nem lennének a szervezetében a tüneteket okozó élesztő- és egyéb gombák, akkor nem lenne allergiás sem – ez pedig egy újabb ok arra, hogy fenntartsa a szervezete sav-bázis egyensúlyát.

Fáradtság

A túlságosan elsavasodott, és káros mikroorganizmusoktól hemzsegő szervezet esetében talán a legfőbb tünet, illetve probléma a fáradtság (lásd a keretes írást a 33. oldalon: Jennifer története). A mikroorganizmusok a testünkben megerjesztik a cukrot, amelyet egyébként energiatermeléshez használnánk (majd tovább növelve az okozott kárt, a folyamat eredményeként savas salakanyagot bocsátanak ki). Ez olyan, mintha próbálná meg-tölteni a kocsija benzintankját, miközben valaki más szívná ki a benzint. A működéshez szükséges energia nélkül a kocsni nem fog túl messzire jutni, illetve túl jó teljesítményt nyújtani. A savas szervezetben termelődött mérgek gátolják a fehérjék, ásványi anyagok és egyéb tápanyagok felszívódását, ennek következtében pedig a test rosszabb hatásfokkal képes enzimeket, hormonokat és még sok száz egyéb, a sejtek energiatermeléséhez és a szer-

vek működéséhez szükséges kémiai vegyületet termelni. Ez gátolja a sejtek és az energiatermelésben szerepet játszó egyéb összetevők regenerálódását is. Az eredmény: fáradtság, rossz állóképesség, képtelenség a megfelelő izomtónus fenntartására, valamint általános gyengeség (plusz nemkívánatos testsúlyingadozások és betegség). A hasnyálmirigy, a máj és a mellékvesék, amelyek központi szerepet játszanak az energiaszint szabályozásában, egytől-egyig ki vannak téve a mycotoxinok negatív hatásainak.

A mikroorganizmusok – az élesztő- és penészgombák – gyorsan felélik az elfogyasztott B-vitaminokat, a vasat és egyéb ásványi anyagokat. Ez önmagában is fáradtságot okozna. A másik következménye annak, hogy ezek a mikroorganizmusok lecsapolják a tápanyagokat a szervezetből, az, hogy a vércukorszint (glükózsztint) hirtelen ingadozik, és ez megint csak fáradtsághoz, rossz állóképességhez és gyengeséghez vezet. Az élesztő- és egyéb gombák felborítják a sejtek só- és víztartalmának egyensúlyát (az elektrolit-háztartást), amely a sejtek működéséhez szükséges. Ezzel megakadályozzák a normális energiaáramlást.

A fáradtság egyes számú ördögi köre: az alacsony energiaszint elősegíti a káros mikroorganizmusok túlzott elszaporodását.

Ezek után nem lesz meglepve, ha elárulom, hogy ezek a mikroorganizmusok központi szerepet játszanak a krónikus fáradtság tünetegyüttesének kialakulásában, amelynek egyik feltételezett oka, hogy az élesztő- és egyéb gombák károsítják az idegsejteket, illetve az ingerületátvivő anyagok lebontása révén megakadályozzák az ingerületek terjedését. Ráadásul a savas mycotoxinok lebontják az idegsejteket beborító és védő, valamint az ingerek terjedését biztosító mielinhüvelyt.

Vessünk egy pillantást a cukor erjedésével keletkező, acetaldehidként ismert egyik mycotoxinra, hogy csak egy példát nézzünk a fáradtság jelensége mögött meghúzódó mechanizmusokra (a fejezet végére érve így lesz egy újabb jó oka arra, hogy távol tartsa magát a cukortól). Az acetaldehid csökkentheti az erőt és az állóképességet; kimerültséget, gondolkodási nehézséget, és az ambíciók gátlását okozhatja. E hatást egyrészt azért idézi elő, hogy gátolja a fehérjék és az ásványi anyagok felszívódását, ezzel pedig csökkenti a létfontosságú enzimek és hormonok termelődését. Káros hatásának egy másik módja, hogy elpusztít alapvető enzimeket, ezzel

csökkentve a sejtek energiáját. Harmadrészt az acetaldehid közvetlenül is pusztítja az ingerületátvivő anyagokat. Ez utóbbiak az idegi ingerületek továbbításáért felelős vegyi anyagok. Negyedrészt az acetaldehid molekuláris ragasztóanyagként kötődik a vörösvértestek falához, ezzel rugalmatlannabbá teszi őket, és így azok kevésbé képesek be- és átjutni a keringési rendszer hajszálerein. Ez a szövetek éhezését és oxigénhiányos állapotát okozza. Ráadásul a máj az acetaldehidet alkohollá alakítja át. Ez a folyamat felemésztja a szervezetben lévő magnéziumot, ként, hidrogént és káliumot, így is csökkentve a sejtek energiáját. Ezen kívül az alkohol önmagában is káros hatású. Ugyanolyan tüneteket produkálhat, mintha az ember részeg lenne: tájékozódási zavart, szédülést és zavarodottságot okozhat. A kettes számú ördögi kör: minél alacsonyabb a szervezetben lévő oxigén szintje, annál több alkohol termelődik.

JENNIFER TÖRTÉNETE

Az asztma már akkor is folyamatos szenvedést okozott, amikor a gimnáziumi csapatban először kezdtem el röplabdázni. Az asztmás fulladás érzése mindig megrémített, de nem engedtem, hogy a légzési problémáim útjába álljanak annak a játéknak, amit az első pillanattól fogva annyira szerettem.

De egy évvel később, miközben tavasszal egy iskolán kívüli csapatban játszottam, az energiaszintem tényleg nagyon lecsökkent. Azt gondoltam, hogy az asztma elleni spray-vel van a gond, ezért elmentem az orvosomhoz ellenőrzésre. Ő adott egy másik asztma elleni sprayt reggelre a másik mellé, amit a játék előtt szoktam befűjni.

Annak érdekében, hogy ne kelljen az asztma elleni spraytől függenem, a családom segített változtatni az étrendemen, és elhagyni minden cukros és tejes ételt. Ez egy kicsit enyhítette az asztmámat. De a helyzet még mindig az volt, hogy ha testmozgás előtt nem használtam volna a sprayt, akkor rohamot kaptam volna. Állandóan ki-merültnek látszottam.

A következő tavaszra már naponta tizennégy-tizenöt órát aludtam. Az iskolában egy nap csak egy órán tudtam részt venni. Úgy éreztem, hogy a baráti kapcsolataim leépülnek, mert a hétvégéken túl fáradt és rosszkedvű voltam ahhoz, hogy velük találkozzam. A nyaram egy részét azzal kellett töltenem, hogy bepótoljam azokat a tanórákat, amiket év közben kihagytam.

Egy újabb év telt el, amíg rátaláltam A *pH Csoda* c. könyvre, és megtudtam, hogy a szervezetemben lévő élesztő- és egyéb gombák hogyan okoznak szélsőséges fáradtságot, álmoságot és depressziót. Végigcsináltam egy háromnapos tisztítókurát, amikor csak friss zöldségleveket ittam, elkezdtem szedni a készítményeket, és friss zöldségeket enni. Később az étrendemet kiegészítettem pulykával, gabonamagvakkal, csírákkal és sárga zöldségekkel is.

Teljesen visszanyertem az erőt, és több energiám volt, mint korábban. Úgy éreztem, hogy mégiscsak kihozhatok valamit az életemből. Az első héten több mint 2 kilót fogytam. Képes voltam arra, hogy teljesen végigjátsszak egy röplabdamerkőzést, és csatlakoztam egy röplabdaklubhoz. Újra minden tanórán részt tudok venni az iskolában. Edzőterembe járok, részidőben dolgozom, és elegendő energiám és életerőm van ahhoz, hogy együtt legyek sok-sok barátommal. És ami a legjobb az egészben, az asztmám elmúlt!

Ha ez a program nem lenne, akkor, azt hiszem, csak úgy tudnék részesévé válni egy röplabdamerkőzésnek, ha elolvasnám a sportrovatot. Most, ha olvasok az iskolai csapatomról az újságban, akkor sokszor látom a saját nevem a legmagasabb pontszámot elért játékosok között!

Hangulatzavarok és az idegrendszer egyensúlyának felborulása

Jennifer tapasztalatainak megfelelően a depresszió és egyéb hangulatzavarok is a szervezet elsavasodásának és a mikroorganizmusok olyan mérvű elszaporodásának tünetei, amely már járványos méreteket ölt.

Ez úgy szokott bekövetkezni, hogy a mycotoxinok meggátolják az A-koenzim termelődését. A koenzimek más vegyületekkel összekapcsolódva enzimeket képeznek, amelyek majdnem minden testi folyamathoz szükségesek, így az agyi és idegrendszeri folyamatokhoz is. Amikor lecsökken az A-koenzim szintje, akkor olyan tünetek jelentkezhetnek, mint a depresszió, a szorongás, a pánikrohamok, az ingerlékenység, hangulatingadozások és a PMS (menstruáció előtti szindróma), illetve ezek még súlyosbodhatnak is. Egyes tünetek egyszerűen azért jelentkeznek, mert a szervezet meg van mérgezve: ilyen a paranoia, a cselekedetek feletti kontroll hiánya, illetve az, hogy ugyan tudjuk, mi lenne a helyes, de mégsem úgy cselekszünk, a rossz szellemi teljesítmény, és egyéb viselkedési, érzelmi és pszichológiai zavarok. A másik lehetőség a hypochonder típusú neurotikus viselkedés és az érzelmi labilitás. Lehet, hogy a személy tudatában van a viselkedésének, és szerencsétlennak is érzi magát miatta, de ennek ellenére nem képes kontrollálni magát, mert a mérgeanyagok továbbra is a szervezetében maradnak.

A mikroorganizmusok túlzott mértékű elszaporodása elsavasítja a szervezetet, amely egyéb idegrendszeri zavarokat is okozhat, például fejfájást, migrént, koncentráció-zavart, memóriazavart, zavarodottságot, szédülést, a „ködösség” érzését, illetve akár a szklerózis multiplexhez hasonló tüneteket is, például összefolyó beszédet, és az izommozgás koordinációjának hiányát.

Cukoranyagcsere

Az alacsony és a magas vércukorszint (hipo- és hiperglikémia) manapság rendkívül elterjedt, és sokak életét nehezíti meg. Mindkét állapot – kicsoda meglepetés – a mikroorganizmusok túlzott elszaporodása, és a szervezetünkben lévő cukrok erjedése miatt alakul ki, köszönhetően az élesztő- és penészgombáknak. A mycotoxinok bejutnak (többek között) a hasnyálmirigybe, a májba és a mellékvesébe. Túlterhelik és megmérgezik ezeket, végül tönkreteszik a cukoranyagcserét.

A hasnyálmirigy sejtjeit például közvetlenül mérgezi és pusztítja az alloxán nevű mycotoxin. A hasnyálmirigy nemcsak a cukoranyagcserehez

szükséges enzimeket termel, de itt képződik az inzulin is, amely a vércukorszintet szabályozza, és lehetővé teszi, hogy a cukor eljusson a sejtekbe, s ott energia termelődjön belőle. Az inzulint szabályozó hormonok hiánya a hipoglikémia kialakulásának egyik útvonala.

Az élesztő- és egyéb gombák a hormonokat is felemésztik, ezáltal hiányállapotot okozhatnak. Emellett közvetlenül magát a vércukrot is felemésztik – megbolygatva ezzel a szervezet egyensúlyát, csökkentve a vércukorszintet, túlterhelve a májat, valamint a hasnyálmirigyet és a mellékveséket. A máj megmérgeződése közvetlenül megakadályozza a glükóz termelődését.

Egyéb kellemetlen tünetek

Remélem, mostanra sikerült egészen tisztán bemutatnom azt, hogy az elsavasodás és a káros mikroorganizmusok túlzott elszaporodása a szervezetben minden tünet és betegség (amely önmagában szintén csupán tünet) gyökere. Itt csak néhány elterjedt tünetet szeretnék megemlíteni, amelyek az elsavasodás és az élesztő-, illetve más gombák elszaporodásának a közvetlen következményei. Ilyenek a hüvelyi fertőzések, a menstruációs zavarok, az impotencia, a meddőség, a prosztatagyulladás, a végbélviszketés, a húgyúti fertőzések, a vizelet-visszatartási nehézségek, és a vizeléskor jelentkező égő érzés. A légúti tünetek a következők lehetnek: az allergiák mellett (lásd 31. oldal) a pangás, a fokozott nyákképződés, az orr-garatfolyás, a gyakori krákogás, a szokássá váló köhögés, a torokfájás, a fülfájás, illetve akár az asztma vagy a bronchitis is lehet gombás fertőzés eredménye. Akárcsak az a szokás, hogy minden fertőzést elkapunk másoktól, kezdve a megfázással és az influenzával. A mikroorganizmusok elszaporodása a bőrön is számos formában jelentkezhet: atlétaaláb, lágyéktáji viszketés, bőrkiütés, csalánkiütés, szemölcsök, anyajegyek, száraz barna foltok, ótvar, durva tapintású bőr a karok oldalán, gombás körmök (a köröm a bőr módosult válfaja), akné, illetve akár bőrdaganat is.

Az alapok: a savak, a vér, és a candida

A CSECSEMŐK ÉS GYERMEKEK KÜLÖNÖSEN ÉRZÉKENYEK

A gyermekkori fertőzések és tünetek többségét a káros mikroorganizmusok túlzott elszaporodása okozza, így a pelenka alatt jelentkező kiütéseket, a szájpenészt, a fülgyulladást, a mandulagyulladást, a kólikát, a székrekedést és a hasmenést. Még az oly kevésbé ismert hirtelen csecsemőhalál szindrómával (SIDS) is összefüggésben van. Ahogy a gyermekek nőnek, úgy alakulhat ki a figyelemhiányos zavar (ADD), a hiperaktivitás, az agresszió, az ésszerűtlen viselkedés, a rossz önbecsülés, a tanulási zavarok és a túl rövid koncentrációs idő.

Az anya szervezetének elsavasodása és a káros mikroorganizmusok elszaporodása egyértelműen befolyásolja az újszülöttet. Az anya és gyermeke pedig gyakran hasonló problémákkal küzd.

MENNYIRE VAN ÖN ELSAVASODVA?

Ön is ellenőrizheti a pH-szintjét otthon egy gyógyászati segédeszköz katalógusból beszerezhető pH-papír, vagy egy elemes pH-mérő segítségével.

A viszonylag olcsó és könnyen beszerezhető pH-papír a nyál vagy a vizelet pH-értékét méri. A nyál pH-értéke sokkal jobban ingadozik, így célszerűbb a vizeletet vizsgálni. A vizelet pH-ja is változik attól függően, hogy mit etünk, ezért a vizsgálat szempontjából az az ideális időpont, ha reggel felkelés után, az éjszakai nem evést követően végezzük el a mérést.

A pH-papír színváltozással jelzi a savas vagy lúgos kémhatást: a színe sötétebb vagy világosabb a savasság vagy lúgosság erősségétől függően. A pH-papírhoz mellékelnek egy színskálát is, amelynek segítségével a szín alapján leolvashatja a megfelelő számot. Az esetek többségében azt fogja látni, hogy a pH-papír közepesen erős zöldre változik, nem sötétre vagy kékesre, ami azt jelentené, hogy Ön túlságosan lúgos, illetve nem is világosra vagy sárgásra, ami azt jelentené, hogy Ön túlságosan savas.

A pH-mérővel is mérhetjük a nyál és a vizelet pH-ját, és erre az esetre is a fenti javaslatok vonatkoznak: a legjobb, ha a reggeli első vizeletet méri. Ezek a készülékek meglehetősen pontosak, és egy számmal jelzik a

pH-értéket, így nem kell a színskálával bajlódni. Ezek azonban nehezen beszerezhetőek és drágábbak is.

Tehát vizsgálja meg magát, hogy lássa, hol tart most, majd ismétlje meg a vizsgálatot, hogy nyomon kövesse a fejlődést. Emellett a pH-mérővel időről időre elvégzett méréssel ellenőrizheti azt is, hogy egyes ételek milyen hatással vannak a pH-ra. Bár az eredmények nem döntőek, legalább trendeket látni fog. Mérjen pH-t egy, a könyvben később felsorolt lúgos étel elfogyasztása után, az eredményt pedig hasonlítsa össze a szokásos étrend mellett kapott eredményekkel.

Orvosa az Ön vérének pH-ját is képes megmérni, ha Ön megkéri. Ahogyan már említettük, a vér ideális pH-ja 7,365. Az amerikai orvosok nagy többsége a 7,4-et is elfogadja, de ez már túlságosan lúgos, és valójában a szövetek elsavasodását jelzi. Azt jelzi, hogy a szervezet begyűjti és tárolja a lúgos ásványi anyagokat, hogy ezzel is ellensúlyozza a savasságot. Ha nincs szükség a savasság legyőzésére, akkor a szervezetnek nem kell ennyire lúgosnak lennie.

MENNYI KÁROS MIKROORGANIZMUS VAN AZ ÖN SZERVEZETÉBEN?

Ha a vizelete vagy a nyála (vagy a vére) savas, akkor szinte biztosra vehető, hogy a szervezetében elszaporodtak a káros mikroorganizmusok. Egyszerűen tény, hogy ez utóbbi szinte minden embernél fennáll.

Az élő vér vizsgálatával jobban kimutatható a mikroorganizmusok túlzott elszaporodása. A hagyományos laboratóriumi eljárás során egy vércseppet rászárítanak egy tárgylemezre, amelyet egy széles látóterű mikroszkóp alatt megvizsgálunk – ezzel a módszerrel azonban a káros mikroorganizmusok nagy része nem látható. Az élő vér vizsgálata közben azonban az élő vért módosítás nélkül vizsgálják, speciális, sötét háttérű, fáziskontraszt mikroszkóp alatt. A nagy felbontású mikroszkóp akár huszonezerszeresére fel tudja nagyítani a tárgyakat, így tisztán megfigyelhetők a vérben jelen lévő baktériumok, illetve élesztő- és penészgombák pontos részletei. Megfigyelhetők a vörös- és a fehérvérsejtek, a kikristályosodott mikroorganizmusok, a mycotoxinok, a koleszterin, továbbá fémek, vérrögök, emésztetlen zsírok,

és még számos más dolog is – mindez egyetlen élő vércseppben! A lényeg: bár ennél sokkal több információval is szolgál, az élő vér vizsgálata kiváló képet ad arról, hogy milyen sok nemkívánatos mikroorganizmus található a vérben.

Az élő vér vizsgálatához néhány meglehetősen drága készülékre, valamint megfelelően képzett és tapasztalt szakemberre van szükség, aki képes értelmezni a látottakat. Elképzelhető, hogy nem könnyű ilyen szakembert találni az Ön lakóhelyén, bár a vizsgálat népszerűsége gyorsan növekszik, ahogy felismerik a jelentőségét.

Miután több évig kutattam a német száraz vérminta vizsgálati technikát, végül kifejlesztettem egy Mycotoxin/Oxidatív Stressz Teszt (M/OST) elnevezésű vizsgálatot, amelynek során egy kis mennyiségű vért hagyunk megszáradni és megalvadni egy tárgylemezen. Mikroszkóp alatt egy egészséges ember vére egy meghatározott sémát mutat: sűrű vörös területek, amelyeket sötét, szabálytalan vonalak kötnek össze. A mycotoxin/oxidatív stressz alatt lévő emberek (értsd: elsavasodott szervezet, elszaporodott mikroorganizmusok, és ennek eredményeként a jelenlévő salakanyagok) vére számos, a normálistól eltérő jellegzetes sémát mutat. Az egyik gyakori (és szembeötlő) kóros eltérés a hagyományos sémát megszakító „áttetsző” vagy fehér részek jelenléte. Az áttetsző területek kiterjedése és alakja tükrözi azokat a tüneteket, amelyek feltehetőleg az elsavasodás és a mikroorganizmusok elszaporodása következtében lépnek fel. Ez azt jelenti, hogy a vérből nemcsak az elszaporodott mikroorganizmusok jelenléte és az elsavasodás mutatható ki, de az is, hogy a mikroorganizmusok elszaporodása milyen módon hat az egyénre. Bizonyos ilyen sémák megfelelnek bizonyos tüneteknek, például a cukorbetegségnek, az érlemeszesedésnek és a ráknak.

Végtére is azonban nem szükséges minden részletet megtudnia a pontos helyzetével kapcsolatban. (Bár egy ilyen, élő vérrrel végzett vizsgálat megtekintése semmi másnál jobban nem motivál!) Mindenkiről, aki a hagyományos amerikai étrenden él, elmondható, hogy a szervezete kisebb vagy nagyobb mértékben elsavasodott. Ha tüneteket észlel, akkor biztos lehet benne, hogy a szervezete sav-bázis egyensúlya megbomlott. Másrészt viszont, ha követi az ebben a könyvben ismertetett programot, és azt teszi, amiről tudja, hogy jól tesz a testének, akkor bízhat abban, hogy a szervezete megoldja majd a helyreállítás rendkívül összetett problémáját, és rendbe

hozza saját magát. Az eredményei, a külső megjelenése és a közérzete önmagáért beszél majd. A savas túlterheléstől megszabadulva teli lesz energiával, és szellemileg teljesen éberré válik. Egyúttal biztosítja azt is, hogy testsúlya beálljon a saját ideális és egészséges értékére.

MI OKOZZA AZ EGYENSÚLY MEGBOMLÁSÁT ÉS A MIKROORGANIZMUSOK ELSZAPORODÁSÁT?

Az elsavasodás és a mikroorganizmusok elszaporodása szétválaszthatatlanul összefügg egymással. A mikroorganizmusok a savak legfőbb forrásai a szervezetben. Az elsavasodás kényelmes környezetet teremt a mikroorganizmusok számára. A különböző stresszhatásokkal hajlamossá tesszük magunkat mindkét állapotra. A legfőbb tényező a helytelen étrend, bár a külső forrásokból származó krónikus mérgezés és a fiziológiás stressz (például a rossz emésztés, amelyről részletesebben a 3. fejezetben olvashat) is szerepet játszanak. Az érzelmi problémák, a negatív gondolkodás és egyéb élettani stresszhatások is hozzájárulhatnak ehhez.

Ez az, amit én a megbomlott egyensúly ciklusának nevezek; ez az, ami ha kialakul, akkor – mint egy ördögi kör – addig megy, amíg közbe nem lépünk, és nem cselekszünk.

Először is jön egy dolog, ami valamilyen módon zavart okoz a szervezetében, legyen az a helytelen étrend, a szennyezett környezet, a negatív gondolatok, a lelki feszültség vagy romboló érzések. Akármi legyen is, ez a kezdeti fizikai vagy érzelmi probléma elkezd elsavasítani a szervezetét, és megzavarja a sejtek működését. A sejtek azon dolgoznak, hogy alkalmazkodjanak környezetük veszélyesen csökkenő pH-jához. Lebomlanak, és szabad utat engednek a baktériumok, valamint az élesztő- és penészgombák számára. Ezek azután kitermelik a maguk salakanyagait – a károsító hatású savakat –, amelyek tovább szennyezik a környezetet. Ez már önmagában a rendszer zavarát idézi elő, és így az egész körfolyamat folyamatosan ismétlődik.

A PROGRAMUNK VÁLTOZTAT MINDEZEN

Mindegy, hogyan jutott el idáig, vagy hogy mennyire mélyen van már benne. Az egészséges, növényi alapú étrend és a kevésbé stresszes életmód egyensúlyban fogja tartani a szervezete sav-bázis háztartását, és kizárólag a hasznos mikroorganizmusok szaporodását teszi lehetővé. A megfelelő típusú ételek fogyasztása a legfontosabb dolog, amit önmagáért és egészségéért tehet.

Ez a program helyreállítja az egészségét, a szervezete harmóniáját és egyensúlyát a lúgosító zöldségek, csíráztatott és áztatott diófélék és magvak, esszenciális olajok és alacsony cukortartalmú gyümölcsök segítségével. A jó közérzet, az energia és a szellemi éberség teljesen új távlatait fogja majd megtapasztalni. A vér és a szövetek pH-jának normalizálása csökkenteni fogja a tüneteket okozó mikroorganizmusok mennyiségét a szervezetében, és ezáltal enyhíti magukat a tüneteket is. Ezzel a programmal elérheti, hogy a teste olyan karcsú és csinos legyen, amilyennek mindig is szerette volna látni. Ahogy a szervezete újra lúgossá válik, a teste természetes módon elkezd beállni az ideális súlyára.

A világ minden tájáról beküldött több száz általam bevizsgált vérmintha igazolta azokat a csodálatos sejtszintű változásokat, amelyek az étrendi változtatások hatására végbemennek. Ahogyan az ember egyre több lúgosító ételt, különösen nyers zöldségeket és zöldféléket eszik, óriási változások mutatkoznak a vörösvértetek épségében, a vér oxigénnel való telítettségében, illetve a káros mikroorganizmusok szintjében. Azok a módszerek, amelyekkel az elsavasodás és a mikroorganizmusok túlzott elszaporodásának vizsgálatánál foglalkoztunk, igazolni fogják, hogy Ön jó úton halad, amint elkezd e szerint a terv szerint étkezni. Ehhez természetesen nem lesz szüksége a vizsgálatra – a tünetek megszűnése és a visszanyert megújult életerő elmondja majd Önnek, amit valóban tudnia kell.

3. fejezet

Az emésztésről

A jó emésztés létfontosságú az egészség megőrzéséhez. Az emberi testnek hatékony emésztésre és megfelelő kiválasztásra van szüksége a jó közérzet és az energiaszint fenntartásához. És mégis: az emésztési zavaroknál – amelyeknek számtalan és látványos formája létezik – nincs gyakoribb élettani probléma az ember esetében. Ne feledjük, hogy a savlekötők (amelyek az emésztési zavaroknak csupán az egyik formáját próbálják „megszelídíteni”) az Egyesült Államokban a legkelendőbb recept nélkül kapható orvosságok. Ha viszont szemet hunyunk e problémák felett, figyelmen kívül hagyjuk őket, vagy elnyomjuk a tüneteiket valamilyen gyógyszerárban kapható vegyi anyaggal, akkor nem hallgatunk a testünk által küldött sürgős üzenetekre.

Pedig muszáj odafigyelnünk! A testi kellemetlenségeknek egyfajta korai jelzőrendszerként kellene szolgálnia. Az emésztési zavarok számos betegség és tüneteik kiindulópontjai, mert az emésztési problémák kedveznek a káros mikroorganizmusok elszaporodásának, és az ezek által termelt toxinok felgyülemelésének. (Ismét egy újabb ördögi kör: az élesztő- és penészgombák túlzott mértékű elszaporodása szintén hozzájárul az emésztési zavarokhoz.) A rossz emésztés elsavasítja a keringő vért. Ráadásul még azt sem lehet mondani, hogy megfelelően tápláljuk a szervezetünket, amennyiben nem emésztjük meg megfelelően az ételt; megfelelő tápanyagok nélkül pedig nem lehetünk teljesen és tartósan egészségesek. Végezetül, a visszatérő és krónikus emésztési zavarok önmagukban is halálhoz vezethetnek, mivel fokozatosan bénítják meg a bélműködést. S ezt egészen addig észre sem vesszük, amíg nem jelentkeznek az olyan problémák, mint a Crohn-betegség, az irritábilis bélszindróma, illetve akár a vastagbélrák.

1, 2, 3

Az emésztés lényegében három kulcsfontosságú részre osztható, és ezek mindegyikének megfelelően, rendben kell működnie az egészség megőrzé-

séhez. De mindhárom lépésnél nagyon gyakoriak a problémák. Először is ott van az emésztési zavar az a fajtája, ami már a szájban kezdődik, majd ez a zavar folytatódik a gyomorban, végül pedig a vékonybélben. Másodszor ott van az a probléma, hogy lecsökken a felszívódás a vékonybélben. Harmadszor ott van az alsó bélszakaszban fellépő szorulás, amely jelentkezhethasmenés, csökkent bélmozgás, kemény széklet, puffadás, illetve kellemetlen szagú gázok távozása formájában.

Tegyünk hát egy kirándulást az emésztőrendszerben, hogy jobban megértsük ezeket az összefüggéseket és átfedéseket. Az emésztés valójában már az étel megrágásával elkezdődik. Amellett, hogy fogainkkal feldaraboljuk és összezúzzuk az ételt, a nyál már megkezd annak lebontását. Amikor az étel eléri a gyomrot, a gyomorsav (egy erősen maró hatású anyag) folytatja tovább annak részeire bontását. Innen az emésztett étel a vékonybélbe kerül egy hosszú és kanyargós utazásra (az emberi vékonybél hossza elérheti a 8 métert is), ami alatt a tápanyagok felszívódnak, hogy a szervezetben hasznosulhassanak. A következő és egyben utolsó állomás a vastagbél, ahol a víz és bizonyos ásványi anyagok szívódnak fel. Ami pedig addig nem szívódott fel a szervezetbe, az salakanyagként kiürül.

Ez egy jól sikerült és hatékony rendszer, amikor jól működik. Ráadásul meglehetősen rugalmas. De mi rutinszerűen túlterheljük az emésztőrendszerünket tápanyagokban igen szegény, rossz minőségű ételekkel, hogy ne is említsük a stresszes életmódot, amely a legtöbbször életére jellemző, egészen addig a pontig, ahol az amerikai emberek többségénél az emésztés egyszerűen nem a megfelelő módon zajlik. És akkor még csak nem is beszéltünk a mikroorganizmusok túlzott elszaporodásáról és a túlzottan savas belső környezetről!

„BARÁTSÁGOS” BAKTÉRIUMOK

Az előbbieken tehát láttuk, hogyan néz ki alapvetően a felépítésünk. Az emberi emésztőrendszer másik lényeges eleme, amelyet meg kell értenünk, a nagy mennyiségben és állandóan jelen lévő baktériumok és más mikroorganizmusok. A probiotikumok néven ismert barátságos baktériumok valójában azért élnek bennünk, hogy segítsenek egészségünk megőrzésében –

egészen addig, amíg az életmódunkkal és a szokásainkkal véget nem vetünk a dolognak. Ezek ugyanis elválaszthatatlanok az egészségtől, és létfontosságúak nemcsak az egészség megőrzéséhez, ha magához az élethez is.

A probiotikumok biztosítják a bélfal és a belső környezet épségét. Előkészítik az ételt a tápanyagok felszívódásához és beépüléséhez. Biztosítják, hogy a vékonybélben áthaladó emésztett táplálék elegendő időt töltsön a vékonybélben a tápanyagok maximális felszívódása érdekében, ugyanakkor felgyorsítják a kiürülést is. A probiotikumok számos jótékony hatású anyagot választanak ki, például a természetes antiszeptikus hatású tejsavat és acidophilint, amely ugyancsak elősegíti az emésztést. Vitaminokat is termelnek: a probiotikumok képesek előállítani majdnem az összes B-vitamint, így a niacint, a biotint, a B6- és a B12-vitamint, a folsavat, valamint képesek a B-vitaminokat egymással is átalakítani. Bizonyos körülmények között még a K-vitamint is képesek előállítani. Megvédenek a káros mikroorganizmusokkal szemben: megfelelő vékonybélflóra mellett még a szalmonella-szennyezettség sem okoz problémát, és elképzelhetetlen lenne az ún. „élesztőgomba-fertőzés”. A probiotikumok semlegesítik a toxinokat, és megakadályozzák azok felszívódását a szervezetbe. Van egy másik kulcsfontosságú szerepük is: kordában tartják a nem barátságos baktériumokat és egyéb káros mikroorganizmusokat, valamint megelőzik azok túlzott mértékű elszaporodását.

Egy egészséges és kiegyensúlyozottan működő emberi emésztőrendszerben várhatóan 1,4-1,8 kg probiotikumot találunk. Számításaim szerint sajnos az emberek többségénél ennek a mennyiségnek kevesebb, mint 25 százaléka van jelen. Az állati eredetű, valamint feldolgozott ételek fogyasztása, a kemikáliák szervezetbe kerülése (ide értve a receptre és a recept nélkül kapható gyógyszereket is), a túlzott ételfogyasztás, és a különböző stresszhatások megzavarják és legyengítik a probiotikus baktériumok telepeit, valamint károsítják az emésztést. Ez pedig hozzájárul a tüneteket okozó mikroorganizmusok túlzott elszaporodásához, és minden ezzel járó probléma kialakulásához.

A probiotikumok és az általuk kedvelt körülmények nem kedveznek a tüneteket okozó mikroorganizmusoknak, és azokat akár ártalmatlaníthatják is. A pH itt megint kulcsfontosságú szerepet játszik. A vékonybél kémhatá-

sának lúgosnak (7,5-8,0) kell lennie, viszont a gyomorban és a vastagbélben enyhén savas kémhatásra van szükségünk. A savas kémhatás – ha megfelelő értékhatárok között tartjuk – elősegíti a probiotikus baktériumok növekedését, és megakadályozza a káros élesztőgombák és egyéb mikroorganizmusok, pl. paraziták elszaporodását. Ha a pH nem megfelelő, a probiotikus baktériumok nem fogják megfelelően ellátni a feladatukat. Valójában egy agresszív környezetben még a barátságos probiotikus baktériumokból is előtör a túlélési ösztön, és elkezdenek nem túl barátságos rokonaikhoz hasonló módon pusztítani. (Érdekes megjegyezni, hogy bár a probiotikus baktériumok az emésztőrendszerben jótékony hatásúak, a vérben vagy a szövetekben már károsak.) Ráadásul a béltartalmat továbbító bélmozgás (perisztaltika), azaz a bélfal izomzata ritmikus összehúzódásának beindulásához enyhén savas kémhatás szükséges.

A gyomor és a vastagbél savassága az elfogyasztott ételek függvényében változik. A nagy víz- és alacsony cukortartalmú ételek, amelyeneket a program is ajánl, kisebb mértékben savasítanak. A magas cukor- és fehérjetartalmú ételek erősebben savasítanak. Ahogy az étel bekerül a vékonybélbe, a hasnyálmirigy – ha szükséges – termel lúgos kémhatású (8,0-8,3) anyagokat is, amelyek az étellel összekeveredve emelik a pH-t. A szervezetnek tehát megvan a maga módszere arra, hogyan állítsa be a savas vagy lúgos anyagok mennyiségét a megfelelő szintre. Jelenlegi, rendkívül savasító étrendünk mellett azonban jelentősen túlterheljük ezt a rendszert. A helyes étkezés először is stresszmentesíti a testet, és lehetővé teszi, hogy a folyamat természetesen és könnyedén menjen végbe.

Egy újszülött bélrendszerében már eleve jelen van több különböző fajta mikroorganizmus. Senki sem tudja, hogy ezek mikor „jutnak be” oda, de egyes feltételezések szerint a szülőcsatornában. Ugyanakkor a császármetszéssel született babákban is ott vannak. Én úgy gondolom, hogy egyáltalán nem kívülről jutnak be – ezek inkább a saját testünk specializálódott sejtjei, amelyek valójában a bennünk lévő mikrozymákból alakultak ki. Mint ahogyan a káros mikroorganizmusok sem kell, hogy „megfertőzzenek” minket ahhoz, hogy a betegségek tüneteit előidézzék, a hasznos rokonaiknál sincs erre szükség.

A VÉKONYBÉL

A 8 méteres vékonybél némileg több figyelmet érdemel, mint amennyit ebben a rövid áttekintésben szenteltem neki. Azt is tudni kell, hogy a belső felszínét apró kinövések, az ún. bolyhok borítják, amelyek megnövelik a rendelkezésre álló felületet. Ez azt jelenti, hogy az áthaladó étel nagyobb területen érintkezhet bélfallal, és így nagyobb a kapacitás a szervezet számára az értékes anyagok felszívódására. A vékonybél felszíne mindent összevetve mintegy 670 négyzetméter, amely körülbelül egy teniszpályának felel meg! És erre szükség is van! Az Ön élete szó szerint azon múlik, hogy a szervezete mennyire képes felszívni a tápanyagokat az ételből. Testünk felépítése egyáltalán nem fércmunka, amennyiben ennek a feladatnak az ellátásáról van szó.

Ezért olyan nagy probléma az, hogy hátráltatják a működését - ahogy azt legtöbben (óhatatlanul) tesszük -, olyan körülményeket teremtve, amelyek kedveznek az élesztő- és egyéb gombák robbanásszerű elszaporodásának, valamint az ennek nyomán jelentkező toxikus hatásoknak. Ezek és más mikroorganizmusok meggátolják a tápanyagok felszívódását. Nagy területeken rátelepedhetnek a vékonybél belső felszínére, kiszorítva a probiotikus baktériumokat, megakadályozva, hogy a szervezet hozzájuthasson az elfogyasztott ételben lévő tápanyagokhoz. Így a szervezet nem jut elég vitaminhoz, ásványi anyaghoz, sőt fehérjéhez sem – függetlenül attól, hogy ténylegesen mit fogyasztottunk el. Becsléseim szerint az Egyesült Államok felnőtt lakosságának több mint felénél az elfogyasztott tápanyagoknak kevesebb, mint a fele emésztődik meg és szívódik fel.

Az általunk hasznosítandó tápanyagokat helyettünk felélő mikroorganizmusok túlzott elszaporodása, valamint az általuk termelt mérgező salakanyagok csak tovább rontják a helyzetet. Megfelelő tápanyagok hiányában a szervezet nem képes szükség szerint meggyógyítani, illetve regenerálni a szöveteit. Ha az Ön szervezete nem képes megemészteni és beépíteni az ételt, akkor a szövetei végül éhezni fognak. Ez nemcsak az energiaszintjét tizedeli meg, nemcsak azt eredményezi, hogy Ön betegnek érzi majd magát, de felgyorsítja az öregedést is.

De ez csak a probléma egyik része. Azt is vegyük figyelembe, hogy amikor az áthaladó ételt a bolyhok felfogják, akkor azt vörösvértestekké ala-

kítják át. Ezek a vörösvértettek keringenek a szervezetben, és átalakulnak a szervezet különböző sejtjeivé, így szív-, máj- és agysejteké. Nem hiszem, hogy meglepődik, ha megtudja, hogy a vékonybél kémhatásának lúgosnak kell lennie ahhoz, hogy az étel vörösvértestekké alakulhasson át. Így az *elfogyasztott* étel minősége fogja meghatározni vörösvértesteink minőségét, ami viszont a csontok, az izmok, a szervek stb. minőségét *határozza meg*. Ön tehát szó szerint az, amit megeszik.

Ha a bélfalon elszaporodtak a káros mikroorganizmusok, és ragacos nyálkaréteg borítja be (lásd a 49. oldalon), akkor ezek a létfontosságú sejtek nem tudnak létrejönni. Ilyenkor a szervezet arra kényszerül, hogy saját szöveteiből képezzen vörösvértesteket, a csontokból, izmokból és egyéb területektől eltulajdonítva azokat. Miért alakulnak vissza a szervezet sejtjei vörösvértestekké? A vörösvértetek számának egy bizonyos szint felett kell lennie ahhoz, hogy a test működni tudjon – ahhoz, hogy élni tudjunk. Egy milliliter vérben rendszerint kb. 5 millió vörösvértest van, és ez a szám ritkán csökken 3 millió alá. Ez alatt az érték alatt az oxigénellátás nem elégséges a szervek számára (hiszen a vörösvértetek szállítják az oxigént), amelyek így végül leállnak. A szervezet ahelyett, hogy ezt hagyná, elkezd átalakítani az egyéb sejtjeit vörösvértestekké.

ISMERKEDÉS A VASTAGBÉLLEL

A vastagbél a szervezet szennyvízfeldolgozó telepe. Ez távolítja el a hasznosíthatatlan salakanyagokat, miközben felszívja a vizet és az ásványi anyagokat a véráramba. A fent említett probiotikus baktériumok mellett a vastagbélben él még néhány hasznos élesztő- és egyéb gomba is, amelyek puhítják a székletet, elősegítve ezzel a salakanyagok azonnali és alapos kiürülését.

Mikorra a megemésztett táplálék eléri a vastagbelet, a benne lévő folyadék nagyobb része már felszívódott. Ennek így is kell lennie, de van itt egy lehetséges probléma: ha az emésztés utolsó szakasza nem zajlik rendben, akkor a régi (mérgező) salakanyagok fokozatosan lerakódhatnak a vastagbélben.

A vastagbél nagyon érzékeny. Bármilyen sérülés, sebészeti beavatkozás vagy stressz, beleértve az érzelmi problémákat és a negatív gondolkodást is,

megváltoztathatja a benne lakó barátságos baktériumokat, valamint a zökkenőmentes és hatékony működés képességét. A részleges emésztés állapot teremt az emésztőrendszer egyensúlyának megbomlásához, és ahhoz, hogy a vastagbél szó szerint pöcegödörre váljon.

A belekben kialakuló emésztési zavarok gyakran meggátolják a fehérjék lebontását. A szervezet számára használhatatlan, félig emésztett fehérjék is felszívódhatnak a véráramba. Ebben a formában nem jök másra, mint a mikroorganizmusok táplálására, így növelve az általuk termelt salakanyagok mennyiségét. Ezek a „fehérjetörmelékek” az immunrendszert is izgatják.

JOY TÖRTÉNETE

Senkinek sincs ideje arra, hogy betegeskedjen, különösen akkor nem, ha mások élete is tőle függ. Egyedülálló szülő vagyok, és egyben a nemrégiben lerokkant édesapámat is gondozom. Ahhoz, hogy az összes otthoni teendőt el tudjam látni, minden erőmre szükségem van. De több mint húsz éven át betegeskedtem. Ez végül már olyan mértékűvé vált, hogy egyszerűbbnek találtam, ha otthon maradok, és lényegében kivonom magam a társadalomból.

Egyik nap, amikor a könyvtárban voltam, és próbáltam magam összeszedni egy gyötrelmesen fájdalmas rohamom után, kezembe akadt egy könyv, amiben egy fejezet az irritábilis bélszindrómáról szólt (engem ezzel a betegséggel diagnosztizáltak, az évek során összegyűjtött sok más címkével együtt). A könyv említést tett az aloé veráról és az acidophillusról, így onnan az első utam a közeli reform élelmiszerboltba vezetett, ahol elkezdtem kérdezősködni.

Az eladó nagyon segítőkész volt. Megkérdezte, hogy miért érdeklődöm ezek iránt a termékek iránt, és így szó esett közöttünk az irritábilis bélszindrómáról, illetve a pajzsmirigy- és mellékvese működési zavaromról, a rekeszizomsérvevről, az endometriózisomról, a vesegyulladásomról és számtalan egyéb fertőzésemről. Antibiotikumokon éltem. Az orvosaim végül azt mondták, hogy tanuljak meg ezzel

együtt élni, az eladó azonban biztosított a felől, hogy ismer hozzám hasonló embereket, akik visszafordították az állapotukat. Bemutatott egy hölgynek, akinek a története hasonló volt az enyémhez. Azonnal összebarátkoztunk, és ő beszélt nekem arról, hogy a Young-féle program hogyan változtatta meg az életét.

Minden kétség nélkül tudtam, hogy mit kell tennem. Azonnal változtattam az étrendemen, és elkezdtem olyan szereket szedni, amelyek a gombák elpusztítását és az egészséges bélflóra regenerálódását szolgálták. Két hónap leforgása alatt már nem voltam többé a fájdalom rabja. Sokkal jobban érzem magam, úton a 100 százalékos egészség felé. Óriási súly került le a vállaimról. Az életem azóta folyamatosan javul.

TÖBB A NYÁLKÁRÓL, MINT AMIT VALAHA ÚGY VÉLT, HOGY TUDNI AKAR

Bár rendszerint a megfázással és egyéb kellemetlen dolgokkal hozzuk összefüggésbe, a nyálka valójában egy teljesen normális váladék. Áttetsző, csúszós anyag, amelyet a szervezet termel, így védve a nyálkahártyák felszínét. Ennek egyik módja, hogy mindent bevon vele, amit elfogyasztunk, még a vizet is. Tehát beborítja azokat a toxinokat is, amelyeket véletlenül lenyelünk, de ezek hatására besűrűsödik, ragacsossá és zavarossá válik (ahogy azt a megfázáskor tapasztaljuk), hogy „csapdába tudja ejteni” a toxinokat, és kitessékelje őket a szervezetből.

Az amerikaiak által leggyakrabban fogyasztott ételek nagy többsége a nyálka besűrűsödését okozza. Ezek az ételek vagy eleve már toxinokat tartalmaznak, vagy mérgező módon bomlanak le az emésztőrendszerben (vagy mindkettő). A legrosszabbak a támadók közül a tejtermékek, ezt követik az állati fehérjék, a fehér liszt, a feldolgozott ételek, a csokoládé, a kávé és az alkoholos italok. (A zöldségek nem sűrítik be a nyálkát, ami újabb ok arra, hogy kiemelten kezeljük őket étrendünk összeállításánál.) Idővel ezek az ételek teljesen beboríthatják a beleket ezzel a sűrű nyálkával, és

a salakanyag, illetve az egyéb hulladékok csapdába esnek. Ez az iszapszerű anyag már önmagában is elég rossz, de ráadásul olyan környezetet teremt, amely kedvez a káros mikroorganizmusok szaporodásának.

Az érzelmi terhelés, a környezetszennyezés, a testmozgás hiánya, az emésztő enzimek elégtelen mennyisége, valamint a probiotikumok hiánya a vékony- és a vastagbélben mind hozzájárul ahhoz, hogy ez az iszapréteg kialakuljon a vastagbél falán. A felhalmozódás hatására az anyagok hosszabb idő alatt jutnak át az alsó bélszakaszon. A rotszegény étrend ezt tovább lassítja. Ahogy ez a ragacsos massa elkezd hozzátapadni a vastagbél falához, „zsebek” alakulnak ki a massa és a fal között, amelyek ideális telephelyül szolgálnak a mikroorganizmusok számára. Fokozatosan növekszik ennek az iszapnak a mennyisége, amíg végül a nagy része teljesen meg nem akad. A vastagbélből felszívódik a maradék folyadék, a lerakódás elkezd megkeményedni, és a barátságtalan mikroorganizmusok eme új otthona egy erőtmenynyé válik.

A gyomorégés, a bélgáz képződése, a puffadás, a fekélyek és a gasztritisz (a bélfalak gáz és sav által okozott irritációja) mind annak az eredménye, hogy a gyomor- és bélrendszerben elszaporodtak a mikroorganizmusok. Ugyanez a helyzet a székrekedéssel is, amely a kellemetlen tünetek mellett még több problémát és még több panaszt okoz. A székrekedés gyakran lepedékes nyelv, hasmenés, görcsök, bélgázképződés, kellemetlen szag, bélfájdalom és különböző gyulladások, például vastagbélgyulladás, illetve divertikulitisz formájában vagy ezekkel együttesen jelentkeznek. (Mindannyian hallottuk már azt a megjegyzést, hogy az önző emberek azt gondolják, hogy az ő „székletük” nem büzlik. Az ünnepélyes igazság az, hogy nem is szabadna neki. Ha bűdös, akkor ez annak a jele, hogy a Természet kongatja a vészharangot.)

Még ennél is rosszabb, hogy a mikroorganizmusok képesek átfúrni magukat a bélfalon, majd bejutni a vérkeringésbe. Ez nemcsak azt jelenti, hogy a mikroorganizmusok önmagukban eljuthatnak a szervezet bármely részébe, de azt is, hogy viszik magukkal a toxinjaikat és a bélből felvett anyagokat a vérbe. Innen gyorsan el tudnak jutni bárhová a szervezetben, és birtokba tudják venni a területet, meglehetősen könnyen megtámadva a sejteket, szöveteket és szerveket. Mindez komoly terhet jelent az immunrendszer és

a máj számára, mert ezek elkeseredetten próbálják kivédeni a nem odavaló dolgokat. A mikroorganizmusok minden ellenállás nélkül mélyen beássák magukat a szövetekbe és szervekbe, a központi idegrendszerbe, a mozgásszervekbe, a nyirokrendszerbe és a csontvelőbe.

Ez nem egyszerűen a tiszta csőrendszer kérdése. Ez a fajta behatás a szervezet minden más részét is érintheti, mert meggátolja azokat a dolgokat, amelyeknek automatikus reflexeknek kellene lenniük, és magában is helytelen üzeneteket küld. A reflex egy idegpálya, amelyen az ingerület halad a stimuláció pontjától a válaszadás pontjába anélkül, hogy az agyon áthaladna – példa erre, ahogyan az alsó lábszár fellendül, amikor az orvos egy kicsi műanyag kalapáccsal ráüt a térdre. A reflexeknél a válasz a stimulációtól eltérő helyen is jelentkezhet. A test valójában reflexek tömkelegéből áll. Van néhány kulcsfontosságú reflex az alsó bélszakaszban, amely idegpályákon keresztül a szervezet minden fő szervrendszerével kapcsolatban van. Az összetömörödött anyag egy egész zászlóaljnyi műanyag kalapácként ütögeti az adott területeket, összezavaró impulzusokat küldve más testrészek felé. (Például ez a fejfájás egyik fő oka is.) Ez önmagában megzavarhatja és legyengítheti bármely és valamennyi szervrendszer működését.

A szervezet nyálkát termel természetes védekező mechanizmusként a savakkal szembeni védekezés céljából, hogy ezeket megkösse és eltávolítsa a testből. Tehát a nyálka láthatóan nem rossz dolog. Valójában életmentő! Például amikor tejtermékeket fogyasztunk, a tejcukrot a szervezet tejsavvá erjeszti, amelyet azután a nyálka megköt. Ha nem lenne a nyálka, akkor a savak lyukat marnának a sejteinkbe, szöveteinkbe vagy szerveinkbe. (Ha viszont Ön nem fogyasztana tejtermékeket, akkor nem lenne szükség erre a nyálkára sem.) A probléma csak az, hogy ha az étrendünk folyamatosan túlságosan savasító, akkor túl sok nyálka termelődik, és a nyálka/sav keverék ragacsossá válik és felgyülemlik. Ez rontja az emésztést, és a következő tüneteket produkálja: hideg kezek és lábak, szédülés, orrdugulás, pangásos tüdő (az asztmához hasonlóan), és a torok folyamatos köszörülése.

AZ EGÉSZSÉG HELYREÁLLÍTÁSA

Elsőként pótolnunk kell az emésztőrendszerben élő probiotikus flórát. Megfelelő étrenddel a normál flóra magától visszaépül. Ezt a folyamatot Ön elősegítheti a probiotikus kiegészítők fogyasztásával.

Ezeket a kiegészítőket bizonyos területeken annyira reklámozzák, hogy azt gondolhatná az ember, hogy ezek valamiféle mindent meggyógyító csodaszerek. De önmagukban egyáltalán nem működnek. Nem dobálhatunk egyszerűen baktériumkultúrákat a bélrendszerünkbe, miközben nem változtatunk megfelelően a táplálkozásunkon, hogy fenntartsuk a pH-egyensúlyt, mert így csak áthaladnak a beleinken, anélkül hogy bármilyen hatásuk lenne. De akár Ön ellen is fordulhatnak. Amennyire lehet, elő kell készíteni a környezetet (ahogy azt a könyv további részeiben ismertetjük), mielőtt elkezdjük fogyasztani a probiotikus kiegészítőket.

A kiegészítő kiválasztásakor ne feledje, hogy a vékonybélben és a vastagbélben alapvetően eltérő baktériumok dominálnak, mivel a két bélszakasz különböző célt szolgál, és más a bennük uralkodó környezet (savas vagy lúgos). Például a vékonybélben a jó baktérium a lactobacillus, amely lúgos környezetet igényel, míg a vastagbélben a bifidobacterium, amely enyhén savas környezetben tenyészik.

Egyik sem fog szükségszerűen megtelepedni, amikor a bélbe ér, és különösen akkor nem, ha a kiegészítők szedésén kívül Ön semmi másra nem változtat. De még akkor is, ha nem telepsznek meg, áthaladásuk során javíthatják a környezetet azáltal, hogy elősegítik az ott élő hasznos baktériumflóra szaporodását. Képesnek kell lenniük arra, hogy túléljék az emésztési folyamatot. A legjobb termékek azok, amelyek úgy készültek, hogy segítsék őket ebben. A bifidobacteriumoknak különösen hosszú utat kell megtenniük, ha szájon át kell bevennie őket, hiszen végig kell haladniuk a vékonybélen egészen a vastagbélig. Nem képesek túlélni a vékonybélben uralkodó lúgos környezetet, így ezeket a végbélen keresztül, beöntésként kell alkalmazni. Ráadásul a lactobacillust és a bifidobacteriumot külön-külön kell bevenni, mert semlegesítik egymást, ha együtt szedik be őket (kivéve, ha a bifidobacteriumot a végbélen át alkalmazzák).

A másik lehetőség a prebiotikumok alkalmazása – ezek olyan különleges tápanyagok, amelyeket kizárólag a probiotikus baktériumok fogyasztanak –, amely elősegíti a szervezetben már jelenlévő „barátságos” baktériumok fejlődését. A szénhidrátok egyik csoportját az ún. frukto-oligoszacharidok alkotják – angol rövidítése: FOS –, és ezek különösen jó tápanyagok a bifidobacteriumok számára, de a lactobacillus is kedveli őket. Szedhetők étrend-kiegészítőként önmagukban vagy összetett készítményekben. Fogyaszthatjuk őket közvetlenül a forrásból, mint amilyen a például spárga, a jeruzsálemi articsóka, a cékla, a vöröshagyma, a fokhagyma és a cikória.

Akárhogy is jár el, tudnia kell, hogy minden helyzet egyedi és eltérő. Saját érdekében legyen óvatos! Ha kétségei vannak afelől, hogy vajon jó dolgot szerez-e be, vagy hogy az Ön számára ez megfelelően fog-e működni, akkor kérje ki egy tapasztalt egészségügyi szakember tanácsát.

Általános egészségi állapotának javítása és a testsúlycsökkentés mellett a program betartásával a belei kitisztulnak, helyreáll a probiotikus baktériumflóra, valamint a pH- egyensúly és a mikroorganizmusok szaporodásának kontrollja. Ezek mindegyike összefonódik – mostanra már Ön is láthatja. A vér és a szövetek pH-jának normalizálódásával és a belek kitisztulásával

fokozatosan helyreáll a tápanyagok beépülése és a salakanyagok kiürülése is, és Ön jó úton halad majd a teljes és sugárzó egészség felé.

KATE TÖRTÉNETE

Éveket töltöttem azzal, hogy begyűjtöttem magamnak a legkülönfélébb misztikus betegségeket, mielőtt az orvosom végül azt állapította meg, hogy Dél-Afrikában amóbákkal és parazitákkal fertőzöttem meg. Az emésztőrendszerem annyira kikészült, hogy még a kezelés után sem működött rendesen. Úgy tűnt, hogy az általam kipróbált dolgok – legyen az hagyományos vagy alternatív módszer – egyike sem működik, és nem gyógyulok meg tőlük. De ezekkel az egyszerű étrendi változtatásokkal és a SuperGreens zöld növényi por koncentrátummal (amely

búzafevet, árpafevet és kamutot is tartalmaz) most már képes vagyok megemészteni az ételt, s az egészségi állapotom és az energiaszintem is rengeteget javult. Teljesen elmúltak a hasi fájdalmaim, a puffadásom, az emésztési zavaraim és az émelygésem. Ötvenöt éves vagyok, de huszonötnek érzem magam.

Zsír- és szénhidrátszegény diétán voltam, és bár fogyni szerettem volna, egyszerűen képtelen voltam visszafogni magam az elfogyasztott étel mennyiségét illetően. Ha megpróbáltam kevesebbet enni, akkor teljesen kimerültnek éreztem magam. Pusztán azzal, hogy elkezdtem az itt javasolt ételeket fogyasztani (az én esetemben ez azt jelentette, hogy egy kis mennyiségű haltól eltekintve teljesen elhagytam a húst, nem ettem többé élesztős dolgokat, tejtermékeket, finomított lisztből készült ételeket és a gyümölcsök többségét sem), közel tizenhat kilót fogytam úgy, hogy nem fogyasztottam kevesebb kalóriát, és soha nem voltam éhes. Pedig azelőtt a hagyományos fogyókúrákkal és a testmozgással ez a világért sem ment le rólam.

A férjem orvos. Amikor látta, hogy milyen eredményeket érek el, ő maga is áttanulmányozta a programot – majd ő is változtatott az étrendjén.

A helyes táplálkozás

Elismerem, hogy mindezek az információk a mikroorganizmusokról, a mycotoxinokról és a nyákról egy kissé nyomasztóak lehetnek – és egy picit sem étvágygerjesztőek! De nagyon szeretném, hogy ha csak részben is, de megismerje javaslataink tudományos háttérét, és így pontosan megértse, hogyan segíthet legeredményesebben a saját szervezetének. Azt is szeretném, ha megértené, hogy mennyire halaszthatatlan dolog ez. De ne aggódjon – a megoldások sokkal egyszerűbbek, mint a problémák. Ráadásul mindegyik könnyen hozzáférhető az Ön számára is.

E könyv második része arról szól, hogyan tudja mindezeket a dolgokat a gyakorlatban alkalmazni, és a mindennapi életébe beépíteni. A harmadik részben található receptek kiváló útravalóul szolgálnak majd Önnek az új ösvényen. Most pedig bemutatom ennek az étrendnek a legalapvetőbb elemeit – hogy milyen ételeket fogyasszon, és melyeket kell elkerülnie.

Az alapvető gondolat itt az, hogy a szervezet lúgosságát fenntartsuk, ezáltal megfékezve a mikroorganizmusokat, hogy kiküszöböljük a mycotoxinokat, és sugárzó egészséget biztosítsunk. Ezért van, hogy olyan ételeket helyezünk a figyelmünk középpontjába, amelyek lúgosítják a szervezetet, és elkerüljük azokat, amelyek savassá teszik.

A szervezetben minden megemésztett étel salakanyaggá bomlik le vagy ég el. Ez a salakanyag lehet semleges, savas, vagy lúgos. Ez főként attól függ, hogy az eredeti ételnek milyen volt az ásványianyag-tartalma. Például a kálium, a kalcium, a magnézium, a nátrium, a cink, az ezüst, a réz és a vas lúgos salakanyagot képeznek. A kén, a foszfor, a klór és a jód viszont savas salakanyagot hagy maga után. A legtöbb elem lúgos.

Szerencsénkre könnyen kategorizálhatjuk, hogy melyik étel milyen fajta salakanyagot képez. Az állati eredetű ételek (pl. a hús, a tojás és a tejtermékek), a feldolgozott és finomított ételek, az élesztős termékek, az erjesztett ételek, a gabonamagvak, a mesterséges édesítőszeres és a cukrok általában savasítanak, éppen úgy, ahogy az alkohol, a kávé, a csokoládé, a fekete tea és

a szénsavas üdítőitalok is. A zöldségek ezzel szemben lúgosító hatásúak. Ide tartozik néhány olyan zöldség is, amely valójában gyümölcsnek tekinthető: az avokádó, a paradicsom és a paprika (a gombák viszont nem tartoznak ebbe a kategóriába). Néhány nem édes citrusféle is lúgos hatást fejt ki a szervezetben, hasonlóan a csíráztatott magvakhoz, csíráztatott dió- és mogyoró-félékhez és a csíráztatott gabonamagvakhoz. A gabonamagvak savasító hatásúak, de néhányuk (a köles, a hajdina és a tönkölybúza) csak nagyon enyhén. A nyers ételek inkább lúgosító, a főtt ételek pedig inkább savasító hatásúak.

A vér és a szövetek pH-egyensúlyának fenntartása érdekében az étrendünknek legalább 70-80 százalékban lúgos ételekből kell állnia, ami azt jelenti, hogy a savas ételek aránya nem lehet több, mint 20-30 százalék (és ennek a 70-80 százaléknak legalább a fele nyers étel kell, hogy legyen). Ezeket az arányokat *ránézésre* állapítjuk meg, nem pedig grammokban vagy kalóriákban méricskéljük. Minél lúgosabb az étrendünk, annál gyorsabb lesz a javulás. Az ismert „tápanyag piramistól” eltérően, amely összességében savasító hatású, ezzel a programmal a szervezete sav-bázis egyensúlya helyre fog állni.

A program kezdeti szakaszai (lásd a II. részt) a legszigorúbbak. A következőkben leírt irányelvek alapvetően a fenntartó fázisra vonatkoznak, amikor a szervezet már „a helyes útra lett terelve”. Ezeket az általános alapelveket két részre osztottam: mit együnk és mit ne együnk – megmagyarázva az összes okot és következményt is. Először azt fogjuk áttekinteni, hogy minek kell feltétlenül szerepelnie az étrendünkben, azaz a jó, lúgosító hatású ételeket, például a zöldségeket, a nem állati eredetű fehérjéket, a nyers élelmiszereket és a tiszta vizet.

Ezután elmerülünk a savasító hatású ételek témájában, amelyeket kerülnünk kell, mint amilyen például a hús, a cukor és az élesztő.

MIT EGYÜNK?

Zöldségek

Étrendünkben központi helyet kell elfoglalniuk a zöldségeknek, minden étkezésnek nagyobb részt ezekből kell állnia: ezeknek kell többségben lenniük

a tényérunkon. Akárhogyan is nézzük, a zöldségeknek az Ön legjobb barátai válniuk kell. Ezek bolygónk leginkább kalóriaszegény, szénhidrátsszegény és tápanyagokban a leggazdagabb élelmiszerei. Ráadásul vitaminokat és ásványi anyagokat, rostokat, klorofillt, enzimeket, fitonutrienseket és lúgos hatású sókat is tartalmaznak (a részleteket lásd alább), amelyek szabályozzák a mikroorganizmusok számát, és az azok által termelt mycotoxinok mennyiségét. Ki akarhat ennél többet?

Egyen sokféle zöldséget! Nagy többségük legyen ténylegesen zöld! Hogy miért is? A zöldségek a **lúgos sók** kiváló forrásai, amelyek védelmet nyújtanak a mikroorganizmusok túlzott elszaporodásával és az általuk termelt mycotoxinokkal szemben, illetve segítenek semlegesíteni a vérben és a szövetekben lévő savakat. Tehát egyszerűen megfogalmazva: minél többet eszünk belőlük, annál jobban leszünk. Nagyon fontos, hogy a zöldségek frissek legyenek, és még jobb, ha biotermékek.

A zöldségek zöld színe a **klorofillnak** köszönhető. Én a növények vérének hívom, mert molekuláris szerkezete és kémiai összetevői az emberi vérhez hasonlóak. A vérben lévő hemoglobinnal szemben, oxigénnel és nitrogénnel épül fel, amelyek egy vas atomot fognak közre. A klorofill ugyanilyen felépítésű – azzal az eltéréssel, hogy a klorofill esetében a központi atom nem a vas, hanem a magnézium.

A klorofill segít a vörsejteknek abban, hogy a szervezetben mindenhol elszállítsák az oxigént. Emellett csökkenti a rákkeltő anyagok kötődését a DNS-hez a májban és egyéb szervekben. Ha pedig ez még mindig nem elég, ne feledje, hogy szerepet játszik a kalcium-kövek lebontásában is. Ezeket a köveket a szervezet azért termeli, hogy így semlegesítse és ürítse ki a szervezetből a felesleges savakat.

A zöld színű zöldségekben, különösen pedig a leveles zöldségfélékben a legnagyobb a klorofill mennyisége.

A zöldségek, különösen a zöld színűek, rendkívül gazdagok tápanyagokban, és az összes elképzelhető **vitamin**, ásványi anyag és egyéb **mikrotápanyag** megtalálható bennük, amire valaha is szükségünk lehet.

A zöldségek rosttartalma is magas, amely az étrendnek szintén létfontosságú része. A rostok már ismert daganatcsökkentő hatása – és más jelentős egészségügyi hatásai – mellett a vizsgálatok azt mutatták ki, hogy

a rostok jelentősen csökkentik a mycotoxinok mennyiségét. A rostok szivacs-ként működve itatják, szívják fel a savakat a szervezetből. Emellett seprűként is működnek, mert kitisztítják a beleket.

JULIA TÖRTÉNETE

Mindegyik orvos, akihez fordultam, azt mondta, hogy az immunrendszerem működési zavara folytán orvosi beavatkozás nélkül soha nem eshetek teherbe. Miután tíz év telt el a meddőség elleni kezelésekkkel, a szervezetem tömve volt a meddőség elleni gyógyszerekkel és az injekciós tűk okozta hegekkel. Azon a ponton, amikor a kezelések véget értek, jó esélyem volt arra, hogy rákos legyek. Erre a problémára is volt megoldás: fogamzásgátló tableta és további hormonális hullámvasutazás. De ami a legrosszabb volt: még mindig nem született gyermekem.

Ezután hallottunk a *pH Csoda* programról. Úgy éreztem, hogy kaptam egy második esélyt, és elkezdtem „kitakarítani a házat”, azaz a saját testemet, ésszerű táplálkozással, hogy helyrehozzam azokat a hibákat, amiket a húszas éveimben és a harmincas éveim elején elkövettem. Az a tudás, hogy valójában hogyan is működik a testem, erőt adott ahhoz, hogy befolyásolni tudjam, hogy nézek ki, és hogy érzem magam. Ez pedig belső békét és önbizalmat adott nekem.

A fizikai hatáson túl lelkileg még többet változtam. Úgy tűnt, mintha az egykor depressziós, kimerült és szórakozott önmagam reménytelivé, energikusná és békéssé alakult volna át. A belső kétkedést felváltotta a céltudatosság.

Néhány hónappal az után, hogy elkezdtem ezt a programot, egy kicsit megbetegedtem, és – tökéletes meglepetésemre és örömömré – rájöttem, hogy gyermeket várok! Ez teljesen sokkolt, miután átgondoltam, hogy mennyi nehézségen mentem keresztül régebben, hogy terhes legyek. Most pedig mindez a nélkül történt, hogy tudatosan próbálkoztam volna. Életvidám „Zöld” babánk tavaly született meg: ő a mi csodagyereink. Boldog, egészséges, ügyes és gyönyörű! Hat

hónap szoptatás után kezdett szilárd ételeket enni, amiket én magam készítettem el mandulatejből, bio gabona magvakból, zöldségekből (brokkoli, káposzta, répa, zeller, zöldbab, spenót, petrezselyem, korianderlevél, kapor), avokádóból, újkrumpliból és yamgyökérből. Imádja az uborkát és a paprikát rágcsálni. Nagyon szereti a citromlével és olívaolajjal készített zöldségpüréket. Tudom, hogy ez a „happy end” soha nem valósulhatott volna meg az új életmódunk nélkül.

A zöldségek az **enzimek** bőséges forrásai, amelyek csaknem minden kémiai reakcióhoz szükségesek az emberi szervezetben. Több ezer van belőlük, és az energiatartalékaink teljes feltöltéséhez mindegyikre szükségünk van. Alapvetően megfogalmazva a dolgot: minél hamarabb kifognak a tartalékaink, annál hamarabb halunk meg.

Az enzimek számos egyéb dolog mellett az emésztést is segítik. Az elfogyasztott ételek különböző enzimek termelődését váltják ki – az étel minőségétől és a feldolgozás módjától függően. Minél többet képesek az ételben lévő enzimek elvégezni az emésztési folyamatból, a szervezetben annál kevesebb emésztő enzim termelésére van csak szükség. Mindezen tápérték megőrzésével javíthatjuk az általános energiaszintünket. A szervezet így több enzimet tud termelni más anyagcsere-folyamatokhoz, amelyeket az ilyen anyagcsere-folyamatokat lebonyolító egyéb szervek és szövetek tudnak hasznosítani, illetve amelyek segítenek a mycotoxinok okozta károsodások helyrehozatalában.

A hő (47 fok felett) tönkreteszi az enzimeket. Emiatt fontos az, hogy főként nyersen – vagy maximum nagyon rövid ideig főzve – fogyasszuk el ételeink többségét. A főtt ételek megemésztéséhez a szervezetnek kell megtermelnie az összes enzimet, ami szükségtelen megterhelést jelent, és más feladatok elvégzésétől veszi el az erőforrásokat.

RÁGJUK MEG ALAPOSAN!

Legjobban úgy segíthetjük az enzimek munkáját, ha rendkívül alaposan megrágjuk az ételt, amit előtte nem főztünk meg, hogy ne tegyük tönkre az enzimeket. Az elv az, hogy a szilárd ételeket „igyuk”, a folyadékokat pedig „rágjuk”. Ez azt jelenti, hogy addig rágjuk a szilárd ételt, amíg az teljes folyékony nem lesz a szájban, a folyadékokat pedig nem nyeljük le addig, amíg előbb egy kissé össze nem keveredtek a szájban lévő nyállal. Lehet, hogy az utóbbi eljárást az etiketről szóló könyvek nemigen tartalmazzák, mégis nagy lökést ad az emésztési folyamatnak ahhoz, hogy a lehető legtöbb értékes tápanyagot kinyerhesse az elfogyasztott ételekből és italokból.

Arra is ügyelni kell, hogy csak kicsiket harapjunk. Amikor a szilárd táplálékot rendesen megrágjuk, a térfogata jelentősen megnő. Ha eleve nagy falatot veszünk a szánkba, ez annak túlságosan korai lenyelését váltja ki. És végezetül még egy dolog: hagyjuk abba az evést, még mielőtt úgy éreznénk, hogy teljesen teli vagyunk. Hagyjunk időt a gyomrunknak ahhoz, hogy érzékelje: ennyi már elég.

A **fitonutriensek**, vagy más néven fitokemikáliák biológiailag rendkívül aktív és nagyon kedvező hatású anyagok. Bizonyos fitokemikáliák adják a növények sárga, narancs és vörös színét, például a spárgatök, a répa vagy a paprika esetében (míg a zöld színt természetesen a klorofill biztosítja).

A fitonutriensek segítenek a rák megelőzésében, enyhítik az ízületi gyulladás és a csontritkulás tüneteit, megakadályozzák, hogy a hormonokból savak alakuljanak ki, és még folytathatnám. Sokan állítják, hogy ez azért van, mert megkötik a szabad gyököket, de az igazság az, hogy bár a hatásaik egyértelműen megfigyelhetőek, a hatásmechanizmusukat kevesen ismerik. Én úgy vélem, hogy a titkuk inkább abban rejlik, hogy képesek eltávolítani a káros mikroorganizmusokat és toxinjaikat. A fitonutriensek általában kötődnek a savakhoz (ezáltal pedig semlegesítik és eltávolítják azokat).

INNEN VÁLASSZON FRISS ZÖLDSÉGEKET

Az alábbiakban felsorolunk néhány nagyszerű sötétzöld és sárga színű zöldséget, a teljesség igénye nélkül. Fogyasszon belőlük annyit, amennyit csak akar:

Spárga

Cékla

Brokkoli

Kelbimbó

Bojtorján

Káposzta

Sárgarépa

Karfiol

Zeller

Uborkafélék

Padlizsán

Fokhagyma

Cukkini és spárgatök

Zöldbab

Zöld színű levelek (spenót, mustár zöldje, leveles kel, fodroskel, saláta, vízitorma, mángold)

Okra (más néven bámia vagy gyombó)

Hagymafélék

Petrezselyem

Paszternák

Zöldborsó (friss)

Retekfélék

Paprika (piros, sárga, zöld)

Édesrépa

Feketegyökér

Mogyoróhagyma

Tengeri zöldségek, például nori, wakame és hiziki

Csíráztatott gabonafélék, hüvelyesek és olajos magvak

Fehérrépa

Vízizesztenye

(Amíg a tünetei nem múlnak el teljesen, csak mértékletesen fogyassza a magas cukortartalmú zöldségeket, például a répát, céklát és spárgatököt.)

A fitonutriensek egyik nagy csoportját képezik a bioflavonoidok, a C-vitamin vízben oldódó kísérőanyagai, amelyek nagyon elterjedtek a növényvilágban.

Füvek

Amit a zöldségek jótékony hatásairól mondtam, az kétszeresen igaz a füvekre.

Ezen a ponton biztos vagyok benne, hogy Önben is felötlött egy lehetséges probléma. Ez pedig az a tény, hogy valójában Ön nem egy tehén. Akkor most mi lenne a helyes? A fűnyírás után szépen tegyük félre saját magunknak a levágott füvet?

Nem kell aggódni! Igaz, hogy a legtöbb reform élelmiszerboltban beszerezhető a búzafű, illetve a thai éttermekben vannak citromfűvel ízesített ételek, de nagyjából itt vége is van az emberi fogyasztásra szánt füveknek. Amit viszont mi javasolunk: használjon étrend-kiegészítőt a füvek pótlására SuperGreens porkapszulák formájában, de még jobb úgy, ha a SuperGreens port elkeveri vízzel, majd az így kapott „zöld italt” fogyasztja. Erről a későbbi fejezetekben részletesebben is szólok majd, mert nem minden „zöld” étrend-kiegészítő egyforma. Alapvetően olyat keresünk, amelyik sokféle füvet tartalmaz (búzafű, árpagfű, zabfű, tarackbúza, kamut, citromfű és zsurlófű), de nincsenek benne algák, gombák és hasonlók (a részleteket lásd a 81. oldalon a „Mit kerüljünk?” címet viselő részben).

A füvek különlegesen gazdagok tápanyagokban – még gazdagabbak, mint általában a zöldségek. (Mit gondol, hogyan marad életben egy tehén?) A búzafű és az árpagfű például különösen kiváló klorofill források, és pontosan a klorofill az, amelynek segítségével a füvek képesek a szervezetünket a molekulák és a sejtek szintjén regenerálni. Hogy csak néhány példát említsünk:

- A búzafű több mint százféle tápanyagot tartalmaz, pl. minden ismert ásványi anyagot és nyomelemet, valamint a B-komplex összes

vitaminját. Az A-vitamin provitaminját talán az összes élelmiszer közül a legnagyobb mennyiségben tartalmazza, továbbá C-, E- és K-vitaminban is gazdag. A búzafülé 25 százaléka fehérje, ez több, mint a húsban, a halban, a tojásban, a tejtermékekben, illetve a babban. Emellett nagy mennyiségű gomba- és mycotoxin-ellenes hatóanyagot, ún. laetrilt tartalmaz.

- Az árpafü négyeszer annyi tiamint (B1-vitamint) tartalmaz, mint a teljes kiőrlésű búzaliszt, és harmincszor annyit, mint a tej. C-vitamin tartalma magasabb, mint a narancsé (valójában éppen hétszer annyi C-vitamint tartalmaz).

Alacsony szénhidrát tartalmú zöldségek

Az összetett szénhidrátok lebomlásakor nagyon sok sav keletkezik, így étrendünkben ezek aránya nem haladhatja meg a 20 százalékot. Ezért főként azok közül a zöldségek közül kell válogatnunk, amelyeknek a szénhidrát tartalma alacsony (így például az 61. oldalon található beke-retezett részben lévő friss zöldségek közül), továbbá a hüvelyeseket és a gabonaféléket csak korlátozott mennyiségben fogyaszthatjuk, mert ezek összetett szénhidrátokban gazdagok.

A több mint 50 százaléknyi összetett szénhidrátot tartalmazó étrend – amibe számos, látszólag „tökéletes”, alacsony zsírtartalmú vegetáriánus étel, illetve a hivatalosan elfogadott táplálkozási piramis is beletartozik – kedvező környezetet teremt a mikroorganizmusok elszaporodásához, még akár egy egészséges emésztőrendszerben is. Az egyszerű szénhidrátok – gyümölcsök, cukrok és a fehérliszt – még inkább elősegítik a mikroorganizmusok elszaporodását, és a jellegzetes amerikai étrend tele van velük.

A magas szénhidrát tartalmú zöldségek, így például a burgonya, a téli tök (kerti tök, muskotálytök, sütőtök), a yamgyökér és az édes burgonya is csak korlátozott mértékben fogyasztható. Amikor ilyesmit eszünk, ügyeljünk arra, hogy friss legyen, ne tároljuk hosszú ideig, és alaposan ellenőriz-zük, hogy nincsenek-e rajta penészfoltok (különösen a burgonyán). A bur-gonyafélék családjából a legjobb a vörös újburgonya, mert az idej burgonya.

Az idahó burgonya és egyéb fajták már biztosan *több mint egy évig álltak*, mire eljutnak hozzánk a silókban történő tárolást követően. A vörös burgonyák frissebbek, mint a többi (kivéve azokat, amelyeket a saját kertünkben szedünk), de még így is csak alkalmanként szabad őket fogyasztani.

Ha valamilyen ideális világban élnénk, akkor választhatnánk a friss hüvelyeseket is (babot és borsót). De az üzletben árultak közül majdnem az összes hüvelyes szárított vagy konzerv, bár nálunk a reform élelmiszerboltokban tényleg lehet fagyasztott edamame, azaz zöld szójababot is kapni. Mindenképpen kerüljük a konzerv babokat, de – ha megkívánjuk néha – használhatunk száraz babot. Főzés előtt áztassuk be és öblítsük le! Étrendünkben abba a bizonyos 20 százalékba kell beférnie minden ilyesminek. A babfélék valójában meglehetősen gombaellenes hatásúak. Ez abból is látható, hogy még akkor is, ha találunk néhány rossz babot, soha nem látunk olyat, hogy egy egész zsák megpenészedett volna. Így tehát megfelelő mértéktartással fogyaszthatók. Magas keményítőtartalmuk szab határt a felhasználható mennyiségnek. Az a legjobb, ha *csíráztatott* babféléket eszünk (lásd a 76. oldalon).

A legtöbb hüvelyes nagyrészt keményítőből áll: a vesebab, a pinto bab, az adzuki bab, a feketebab, a fehérbab (száraz fehér bab), a csicseriborsó, a felesborsó, a szembab (tehénborsó), és a limabab. Két fajtájuk főként fehérjét tartalmaz, ezért ezeket gyakrabban lehet fogyasztani: ez a szójabab (különösen a friss egész bab, az edamame) és a lencse.

Az elfogyasztandó gabonaféléknek is frissnek kell lenniük, nem szabad olyat választani, amit már hosszú ideig tároltak. Hosszan tárolt gabonaféle minden olyan gabona, amelyet a következő szezonig tárolnak. Keressen olyan boltot, ahol garantálják, hogy ideiglenes gabona magvakat tartanak, azaz olyan gabonákat, amelyeket a betakarítástól számítva nem tárolnak tovább, mint három hónap. Kérje meg a boltost, hogy ellenőrizze ezt a beszállítónál. A hosszan tárolt gabona magvak teli vannak gombákkal és mycotoxinokkal (a részleteket lásd a 81. oldalon a „Mit kerüljünk?” című fejezetben). A gabonákban, ahogyan állnak, savak képződnek, ezért csak korlátozott mértékben fogyaszthatók, és akkor is kizárólag friss, bio gabona magvakat fogyasztunk. Csíráztatva a legjobb (lásd a 76. oldalon)!

Az összetett szénhidrátokat tartalmazó gabonák közül a legelterjedtebbek a leginkább savképzők, ezek pedig a búza és a rizs. (Emellett még

nyákot is képeznek.) Étrendünkben a 20 százalékos részbe kell beszorítanunk őket. A kukoricát pedig teljesen ki kell hagynunk az étrendünkéből (erről később még szót ejtek). Ugyanakkor az amarant, a quinoa (ejtsd: kinua) és a tönkölybúza csak enyhén savasít, a köles és a hajdina semleges: az enyhén savas és az enyhén lúgos között ingadozik, így ezek nem segítik elő a ragacsos nyák képződését.

Ezeknek a gabona magvaknak egyébként vannak még egyéb előnyei is. A hajdina (amely szigorúan véve olajos mag, ugyanakkor gabonaként használják) és a köles sok fehérjét tartalmaz. Lassan emésztődnek, így a vércukorszintet egyensúlyban tartják. A tönkölybúzában több fehérje, egészséges zsír és rost van, mint a búzában. Emellett a tönköly nagyon gazdag mukopoliszacharidokban. Ez utóbbiak létfontosságú összetett cukrok, amelyek szó szerint egyben tartják a testet, síkossá teszik az ízületek felszínét, illetve erősítik az immunrendszert. A tönkölybúza B17-vitaminban is gazdag (a B-17 vagy laetril egy rákellenes vitamin).

Nyers ételek

Mivel a főzés tönkreteszi a minden szempontból nagyon fontos enzimeket, annál jobban járunk, minél több zöldséget eszünk meg nyersen. Törekedjünk arra, hogy ételünknek (szemmértékre) legalább a 40 százaléka nyers legyen – de ezt akár 75-80 százalékra is feltornászhatjuk, ahogy fokozatosan hozzá szokunk a programhoz. Gondolkodjon salátákban! Hatalmas, óriási salátákban. A lehetőségek tárháza végtelen.

A nyers ételek energiát, vagyis életerőt hordoznak (technikailag ez az, amit úgy neveznek, hogy „biogén”), amelyet továbbvisznek az Ön szervezetébe, ezzel szemben a megfőzött ételek már halottak.

Friss bioélelmiszerek

A bioélelmiszerek fogyasztásával elkerülhetjük a növényvédő- és gyomirtószer-maradványok és egyéb vegyszerek bejutását a szervezetünk-

be, amelyeket a növénytermesztés során ma rutinszerűen használnak. A bioélelmiszerek általában táplálóbakk is, mert a talaj (ahonnan a növények felszívják a tápanyagokat) kevésbé van kimerülve, mint a hagyományos gazdaságok durva kezelésnek alávetett földje. A biogazdálkodással termesztett növények tápanyagtartalma akár 300 százalékkal is nagyobb lehet, mint a hagyományos gazdálkodással termesztetteké.

A lehető legfrissebb ételek fogyasztása is kulcsfontosságú. A betakarítás pillanatától a növény tápanyagai elkezdnek lebomlani. Ideális esetben mindannyian egy olyan világban élnénk, ahol csak kísértálnánk a kertünkbe, letépnénk a vacsorára valót, azonnal elkészítenénk, és még abban az órában ott ülnénk, és élvezettel elfogyasztanánk. Tudom azonban, hogy ez a legtöbbünk számára a legtöbb esetben nem megvalósítható, de hogy mégis kihozzuk a legtöbbet abból, amit elfogyasztunk, igyekezzünk annyira közel kerülni ehhez a képhez, amennyire csak lehetséges.

Ha nem szerezhető be bio, akkor vásároljuk meg a lehető legfrissebb terményt, és alaposan tisztítsuk meg a reform élelmiszerboltokban kapható zöldségmosó segítségével, vagy áztassuk tíz-tizenöt percig olyan vízben, amelyik kloritot, azaz ClO_2 -t (16 csepp 1 literhez) tartalmaz (esetleg hidrogén-peroxidos vízben – de utána alaposan le kell öblíteni).

Víz

A vízről az 5. fejezetben részletesebben szólok majd, de a legfontosabb üzenetet nem árt, ha többször elismételjük: a víz bőséges fogyasztása, helyesebben a tiszta víz bőséges fogyasztása abszolút létfontosságú az egészséges pH-egyensúly és az egészséges szervezet fenntartásához. A szervezet 70 százalékban víz – a vér pedig még több vizet tartalmaz: összesen 94 százalékot. Ebből az alapvető összetevőből sokat kell fogyasztanunk. Ide tartoznak azok az ételek, amelyeknek tényleg magas a víztartalma. Mít is jelent mindez? Már biztosan kitalálta. Igen, a zöldségeket!

Nem állati eredetű fehérjék

Íme a kérdés, amit nagyon sokszor feltettek már nekünk: „Honnan biztosítjuk akkor a fehérjét?” Ez a kérdés először is arra az előfeltételre épül, hogy a fehérje csak húsból, tejtermékekből vagy tojásból származhat, másodszor pedig, hogy valamiért nem volna könnyű dolog elegendő mennyiségű fehérjéhez jutni. Az igazság az, hogy a növényekben nagyon sok fehérje van. S ha az egészség fenntartásához elegendő kalóriát fogyasztunk, és még változatosan is táplálkozunk, akkor automatikusan elég fehérjéhez jutunk. Nem kell nekem hinnie: az Amerikai Dietetikai Társaság neves *Journal of the American Dietetic Association* című lapjában jelent meg egy klinikai vizsgálat, amelyben húsevők, lakto-ovo vegetáriánusok (akik húst nem esznek, de tojást és tejtermékeket igen) és teljesen vegánok (akik semmilyen állati eredetű ételt nem fogyasztanak) étrendjét vizsgálták szigorú feltételek mellett abból a szempontból, hogy mennyi fehérje fedezi bőségesen a fejlődésben lévő gyermekek és a várandós nők igényét. Nemcsak hogy mindhárom étrend fedezte a fehérjeszükségletet, de a bevitt fehérjemennyiség mindegyik esetben a szükséges mennyiség kétszerese volt. A tanulság tehát az, hogy senkinek sem kell aggódnia azért, hogy a szervezete nem jut elég fehérjéhez. Ha jól összeválogatott ételekből normál mennyiségeket fogyasztunk, akkor ilyen probléma nem fordulhat elő.

Úgy tűnik, hogy a legtöbb ember úgy gondolja: a fehérjét hús és tejtermékek fogyasztásával kell a szervezetébe juttatnia. Még azok is, akik „igen behatóan ismerik” az alternatív táplálkozást, hosszú ideig ragaszkodtak ahhoz az elmélethez, hogy a növényi fehérjék másodosztályúak, és megfelelő „kombinálással” kell teljes értékűvé tenni őket. Ugyanakkor a zöldségekben az összes olyan aminosav (a fehérjék építőkövei) megtalálható, amire a szervezetnek szüksége van. Nem mindegyik zöldségben van jelen az összes, de ha sokféle zöldséget fogyasztunk, különösen a sötétzöld színűeket, és a sötétzöld levelű zöldségeket, és ezt még füvekkel is kiegészítjük, akkor rengeteg létfontosságú aminosavhoz jutunk.

A szervezetnek van egy szabad aminosav raktára, amely naponta mintegy hetven gramm fehérjét biztosít. Mindannyian rendelkezünk ezekkel a fehérjeraktárakkal, ezért – hacsak Ön nem szenved kifejezetten

fehérjehiányban (amelynek a tünetei: izomszövet elvesztése, hajhullás, töredező körmök) – biztos lehet abban, hogy a szervezete elegendő fehérjéhez jut.

Mi talán havonta ha kétszer eszünk halat. Ezt leszámítva tofut fogyasztunk párszor hetente. Gyakran eszünk még hüvelyeseket, fogyasztunk továbbá rengeteg nyers diófélélt, csíráztatott magvakat és gabonákat, meg avokádót is. Ezek mindegyike kiváló minőségű fehérjéket tartalmaz, amelyek az állati fehérjéknél jobban beépülnek. A szervezetünk számára szükséges összes többi fehérjét zöldségek formájában fogyasztjuk el. A dolog kulcsa a szervezet számára biztosított fehérje minősége, nem pedig a mennyisége.

A LÜGOSÍTÓ ÉTELEKBEN TALÁLHATÓ FEHÉRJE KALÓRIAÉRTÉKE (%-BAN)			
<i>Étel</i>	<i>Fehérje kalóriaértéke</i>	<i>Étel</i>	<i>Fehérje kalóriaértéke</i>
Zöldségek		Gyümölcsök	
Paprika, piros	14%	Avokádó (Kalifornia)	22%
Lucerna csíra	40%	Avokádó (Florida)	15%
Articsóka	29%	Grépfrút, savanyú	5%
Spárga	25%	Citrom	13%
Bambuszrügy	26%	Citromlé	5%
Cékla zöldje	22%	Zöld paradicsom	12%
Brokkoli	49%	Paradicsom	18%
Kelbimbó	49%		
Kínai kel	12%	Hüvelyesek	
Vörös káposzta	20%	Csicserborsó	25%
Karfiol	27%	Lencse	30%
Zeller	10%	Limabab, friss	9%
Mángold	24%	Mungóbab csíra	38%
Snidling	18%	Száraz fehér bab	26%
Leveles kel (levél)	48%	Zöldborsó, zsenge	6%
Leveles kel (torzsa)	36%	Vörösbab, száraz	23%
Zsázsa	26%	Szójabab, száraz	34%
Uborka	10%	Szójabab, friss	11%
Gyermekláncfű levél	27%	Szójacsíra	6%
Padlizsán	12%	Tofu	43%

A LÚGOSÍTÓ ÉTELEKBEN TALÁLHATÓ FEHÉRJE
KALÓRIAÉRTÉKE (%-BAN)

<i>Étel</i>	<i>Fehérje kalóriaértéke</i>	<i>Étel</i>	<i>Fehérje kalóriaértéke</i>
Édeskömény	28%	Csonthéjasok és olajos magvak	
Fokhagyma	20%	Mandula	19%
Fodros kel	60%	Paradió	14%
Póréhagyma	22%	Mogyoró	13%
Saláta, Boston	12%	Tökmag	29%
Saláta, zöld fejcs	42%	Szezám-mag	19%
Jégsaláta	27%	Napraforgómag	24%
Tépősaláta	13%	Napraforgómag, csíráztatott	33%
Mustár zöldje	22%		
Okra	24%	Gabonafélék	
Újhagyma	15%	Árpa	10%
Petrezselyem	36%	Köles	10%
Zöldpaprika	12%	Barnarizs	8%
Paprika, piros és csípős	13%	Búza	17%
Retek	10%	Búzakorpa	16%
Rebarbara	11%		
Vörös alga	25%		
Spenót	49%		
Fehérrepa zöldje	30%		
Vízitorma	22%		
Búzafű	25%		
Cukkini	26%		

Szója

A szója kiváló kiegészítője étrendünknek: nagyon jó fehérjeforrás, illetve számos tápanyag található még benne. A szója egy sereg hasznos vegyületet tartalmaz:

- Az izoflavonoidok – a fitoösztrogének (növényi ösztrogének) egyik fajtája – megelőzik a hormonfüggő daganatok, például többfajta mellrák kialakulását.
- A daidzein, egy bizonyos izoflavonoid, gátolja a rákos daganatok növekedését. Emellett állatokban elősegíti a sejtek differenciálódását – a rákos sejtek ugyanakkor differenciálatlanok.

- A genistein egy enzim, amely gátolja a daganatok növekedését, és elősegíti a sejtek differenciálódását. A vizsgálatok szerint gátolja a prosztatában, illetve az emlőben kialakult daganatos sejtek növekedését.
- A proteáz gátlók (ezek is enzimek) blokkolják a daganatok növekedését segítő enzimek hatását, és számos fajta daganat – például a leggyakoribbak: a vastagbél-, az emlő- és májrák – ellen hatnak.
- A fitinsav kelátot képez a daganatkeltő hatású mycotoxinokkal, így megköti és eltávolítja őket a szervezetből. Mycotoxinokkal etetett kísérleti állatokon végzett vizsgálatok szerint elősegítheti a daganatok méretének és számának csökkenését.
- A vizsgálatokban a szaponinok csökkentik bizonyos típusú daganatok kialakulásának kockázatát, így például az emlő-, a prosztata-, a gyomor- és a tüdőrák előfordulását. (A szaponinok megtalálhatóak a csicseriborsóban és a ginzengben is.)
- A szója bizonyos fajta daganatok kialakulását gátolja, védi a szívet, és elősegíti a hormonháztartás egyensúlyának fenntartását is.

A legjobb választás a friss szójacsíra (lásd a „Csírák” c. részt a 77. oldalon), vagy egy szójacsírát tartalmazó étrend-kiegészítő (lásd a 10. fejezetet). A lehetőségek közé tartozik még a szójabab, az edamame, a tofu, a szójaolaj és a lecitin is. Utóbbi a szója feldolgozásának az egyik mellékterméke, amely folyadék vagy granulátum formájában kapható. Különböző ételek elkészítéséhez, salátákra vagy levesekre szórva, illetve önmagában, a táplálkozásunk kiegészítőjeként is fogyasztható. A szójatej azonban rendszerint nem a legjobb választás, mivel majdnem minden formája tartalmaz édesítő adalékanyagként rizsszirupot, ami ha megerjed, akkor fokozza a savasságot. A nem édesített szójatej viszont megfelel. A bio forma a legjobb, és mint mindig, nagyon fontos, hogy friss legyen.

A csíráját minden fenntartás nélkül ajánlom, azonban az egészben megőrzött bab kissé savasít, a feldolgozott szójababbal pedig vigyázni kell. A szójabab feldolgozása során az ép szójabab szemeket módosítják – a sejtek megsérülnek, eltávolítják a babot védő külső héjréteget –, amely aktiválja a babban lévő mikrozymákat, ezek pedig elkezdik lebontani a kör-

nyező anyagokat. Természetesen számos szójakészítmény (például a szójából készült hot dog) pont ugyanúgy fel van dolgozva és finomítva, mint az értéktelen ételek (junk food). Bárcsak mindenki ehetne friss tofut, amikor csak akar – még aznap, amikor elkészítették. De a realitások talaján maradva, a legjobb, ha dátummal ellátott, csomagolt tofut vásárolunk, alaposan leöblítjük, és a lehető leghamarabb elfogyasztjuk. Ne hagyjuk hosszú ideig a hűtőben állni!

Ezt betartva a tofu nagyon jó fehérjeforrás, és az biztos, hogy sokkal jobb, mint bármelyik állati eredetű vagy tejből készült étel. (Egy vizsgálat arra mutatott rá, hogy a tofu fogyasztása önmagában is csökkentette a prosztatatarák kialakulásának kockázatát a Hawaii-n élő japán férfiak körében. Egy másik vizsgálat összefüggést talált a szójaételek fogyasztása és az emlőrák kockázatának csökkenése között kínai nőknél.) A tofu kiváló étel a vegetáriánus étrendre való áttérés során, és alkalmasint része lehet a kiegyensúlyozott és egészséges táplálkozásnak is.

Másrészt viszont kerülni kell az erjesztett szójakészítményeket, amilyen például a miszó, a tempeh és a szójaszószt (lásd 87. oldal).

Friss hal (alkalmanként, illetve az áttérés időszakában)

A halak gombáktól hemzsegező vízben élnek, és nem lennének képesek túlélni, ha nem lennének ellenállók azokkal szemben. A hal gazdag egészséges omega-3 olajokban (esszenciális zsírsavak), fehérjében és számos egyéb tápanyagban. Mindazonáltal rendelkezik az állati eredetű ételek egyéb tulajdonságaival is: rostban szegény, illetve savat és ragacsos nyálkát képez. A megfelelő egyensúlyt megtartva a hal ennek ellenére jó választás a vegetáriánus étrendre történő áttérés időszakában, illetve alkalmanként az egészséges (lúgosító) étrend részeként fogyasztva is.

Ha a halfogyasztás mellett dönt, ügyelnie kell rá, hogy a hal teljesen friss legyen. Ha nem éppen akkor fogták ki, és érzi rajta a halszagot, akkor már bomlik, és nem szabad elfogyasztani. Ellenőrizze, hogy a hal nem szennyezett vízből származik. Fogyasszon lazacot, pisztrángot, vörös csattogóhalat, kardhalat és tonhalat, mert ezek sok omega-3 zsírsavat tartalmaznak, de ke-

rüljön mindenfajta kagylót. A kagylók dögevők, megesznek mindent, ami csak az újukba kerül, például más halak ürülékét is. Emiatt teli vannak mérgekkel. Kerülje el a szárított hal fogyasztását is, amelyet számos ázsiai ételben használnak, mert gombákat és mycotoxinokat tartalmaz. (Bár az FDA, az Amerikai Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hatóság nemrégiben bejelentette, hogy a kardhal és a tonhal sok higanyt tartalmazhat, és éppen ezért a fogyasztásukat – legalábbis a fogamzóképes nők esetében – korlátozni kell, illetve teljesen abba kell hagyni, én úgy vélem, hogy az ezekben a halfélékben található jótékony olajok kedvező hatásának fontossága messze meghaladja a higanymérgezés kockázatát. Az ebben a könyvben ismertetett programot követve Ön úgyis csak korlátozott mennyiségű halat fogyaszt majd.)

ZÖLD ATLÉTÁK

Nagyon sokat mozgunk (futunk, súlyt emelünk, sétálunk és túrázunk minden nap), és teljes mértékben e szerint a program szerint állítjuk össze az étrendünket. A lúgosítás fokozza a sportteljesítményt, növeli az állóképességet és az izomtömeget, és tiszta energiát biztosít. Így a *pH Csoda* – míg szó szerint életmentő lehet a beteg emberek számára – jótétemény azoknak is, akik mindannyiunk közül a leg fittebbek és legegészségesebbek. Bárki jól érezheti magát tőle, de azt is megakadályozza, hogy megbetegedjünk, továbbá biztosítja, hogy fizikailag is csúcsteljesítményt nyújtsunk.

Ezeket az eredményeket természetesen önmagunkon is megtapasztaltuk, de még objektívebben figyelhettük meg őket különböző kiváló atlétáknál. Két atlétának segítünk tanácsainkkal a 2002-es olimpiai játékokra való felkészülésben, akik közül az egyik annak tulajdonítja legutóbb szerzett Európa bajnoki bronzérmét (ebben a sportban az európaiak dominálnak), hogy a SuperGreens zöldport kezdte fogyasztani. Mikor felkeresett minket, még az is problémát jelentett számára, hogy egy-egy tornát végigcsináljon! Együtt dolgozunk Trinidad válogatott focicsapatával is, akik a zöld por koncentrátum segítségével nyerik energiájukat a válogatott mérkőzések végigját-

szásához. A West Point tornászcsapat is elkezdte a programot (erről részletesebben egy kicsit később).

De akitől igazán megáll az ész, az Stu Mittleman. 2000 nyarán Stu ötvenhat nap alatt lefutotta a San Diego–New York City távot (naponta körülbelül két maratoni távot tett meg). Mindezt lúgosító ételek, megfelelő étrend-kiegészítők és a SuperGreens „zöld ital” napi fogyasztásával érte el (az utóbbit valójában naponta többször is fogyasztotta). Egyben ő a hosszútávfutás világsúcstartója is: ha Ön szeretné kihívni őt, akkor tizenhárom nap alatt több mint 1600 kilométert, azaz naponta több mint három maratoni távot kellene lefutnia.

Ő majdnem minden másnap valóban eszik halat, és hébe-hóba elfogyaszt egy-egy szelet húst is. De Stu jobbra egy élő és lélegző pH Csoda. Étrendjének messze a legnagyobb részét a zöldségek teszik ki.

Önnek nem kell ilyen szélsőségekbe bocsátkoznia ahhoz, hogy tapasztalja: a pH Csoda program mennyire feljavítja sportteljesítményét. Viszont mindannyiunk számára ösztönző erő, hogy tudjuk, mennyit tud kihozni az ember önmagából. Fontos tudnunk azt is, hogy az érmének két oldala van: a testmozgás önmagában is felgyorsítja a nyirokkeringést (azaz az izzadást), így a szervezet gyorsabban szabadul meg a felgyülemlett savaktól és salakanyagoktól a minden szempontból fontos „harmadik vesén”, a bőrön keresztül. Tehát a program segíti a testmozgást, a testmozgás pedig segíti a programot.

Most pedig következzenek a tornászok! Ez valamivel több, mint pusztán néhány tapasztalat. Függetlenül attól, hogy Stu teljesítménye mennyire lenyűgöző, ő mégis csak egyetlen ember, aki teszi a dolgát. De a West Point Akadémián egy teljes, kontrollált vizsgálatot végezhettem el. A tizenegy katonai iskolai tornászt két csoportra osztottam (A és B). Az egyik csoport (A) vízéhez minden nap SuperGreens por koncentrátumot és Prime pH cseppeket tettem. (Mindegyikükkel egy speciális Q-link medált is viseltettem az elektromágneses frekvenciák, azaz EMF-ek negatív hatásainak csillapítása érdekében.) A (B) csoport kizárólag tiszta vizet kapott (és egy hatástalan medált). Az étrendjük nem változott, és semmilyen egyéb életmódváltás nem történt.

A szezon alatt az edzőjük vezette mindegyik tornász statisztikai eredményeit minden versenyen mind a hat szerre (talajgyakorlat, ugrás, nyújtó, korlát, lólengés és gyűrű) vonatkozóan, beleértve a megkísérelt és a sikeresen megvalósított elemek számát is. A kiegészítőket szedő öt tornász versenyző, azaz az (A) csoport, a gyakorlatok 66 százalékát teljesítette sikerrel. A másik hat, a (B) csoport, a 38 százalékát. Az (A) csoport közel 100 százalékkal szárnyalta túl a (B) csoportot. És mindezt kizárólag a SuperGreens ital és a Prime pH cseppek fogyasztásával, valamint a medál viselésével érték el – nem a teljes pH csoda programmal.

Ezen túlmenően, bár ez szubjektívebb, az is említést érdemel, hogy az (A) csoportba tartozó tornászok arról számoltak be, hogy megnövekedett az erejük és az állóképességük, hosszabb ideig tudtak gyakorolni, javult az edzéshez való hozzáállásuk, és – ami mindezek közül a legfontosabb – kevesebb idő kellett az edzések és versenyek közötti regenerálódáshoz a (B) csoportba tartozó társaikhoz, valamint a szezon eleji önmagukhoz képest.

A kísérlet előtt és után is vettem vért az összes tornásztól, és azt találtam, hogy az (A) csoportba tartozó résztvevők vére jelentősen egészségesebb és erősebb volt, mint a (B) csoportba tartozó férfiaké.

Esszenciális zsírok

Napjaink egyik legveszélyesebb étrendi hóbortja a „zsírmentes” mánia. A zsíroknak létfontosságú szerepe van a szervezetünkben, és ha egyáltalán nem fogyasztjuk őket, akkor megnyitjuk az utat a tápanyaghány, és az azzal járó leépülés felé. A lényeg az, hogy *egészséges* zsírokat fogyassunk, nem pedig az artériát eltömő, nulla tápértékű változatokat, amelyeket az amerikaiak többsége eszik (főként a telített zsírokra célok itt, és a „részlegesen hidrogénezett” olajokra – ez utóbbiak folyékony olajok, amelyeket kémiailag úgy alakítottak át, hogy szilárdak legyenek). A bevitt kalóriamennyiségnek mintegy 20 százaléka ezekből az egészséges zsírokból kellene, hogy származzon.

A szervezetnek *esszenciális zsírsavakra* van szüksége. Az esszenciális zsírsavak elengedhetetlenek az egészség megőrzéséhez. Ezek a sejtfalakat erősítő zsírok építőelemei. A többszörösen telítetlen zsírok, például a lenolaj, a borágó olaj, a ligetszépe olaj, a szőlőmag olaj, és a kendermag olaj elősegítik a sejtmembránok felépülését, szerepet játszanak a hormonok termelésében, megkötik és eltávolítják a savakat. A legtöbb olaj egyaránt tartalmaz egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírokat. Azok, amelyekben az egyszeresen telítetlenek dominálnak, például az olívaolaj (valamint a nyers dió és avokádó) ugyancsak jótékonyak. Ezeket a sejtek energiatermelésre használják, ami azt jelenti, hogy a szervezetünk ezeket hasznosítja energiaforrásként, és nem a cukrokat, amikor végül kialakul az egyensúly.

Az esszenciális zsírsavak erősítik az immunrendszer sejtjeit, síkossítják az ízületek felszínét, „leszigetelik” a testet, ezzel megakadályozva a hővesztéséget, továbbá energiát biztosítanak. Emellett a szervezet a hormonszerű prosztaglandinok termelésére használja fel őket, amelyek védelmet nyújtanak a szívbetegséggel, a szélütéssel, a magas vérnyomással, az érlemezéssel, valamint a trombózissal szemben. De ezek szükségesek az energiatermelő anyagcseréhez és az immunrendszer egészségének megőrzéséhez is. Az esszenciális zsírsavak enyhítik az ízületi gyulladást, az asztmát, a premenstruális szindrómát, az allergiákat, a bőrproblémákat és bizonyos magatartászavarok tüneteit, valamint javítják az agyműködést is.

A diófélék, az olajos magvak és az avokádó az egészséges zsírok, így például az „omega-3” és „omega-6” zsírok kiváló forrásai. Ezekről már talán hallott (néha úgy nevezik őket, hogy „halolaj”, mert a hal is kiváló forrás, amennyiben nem vagyunk vegetáriánusok). Az esszenciális zsírsavakat a legnagyobb mennyiségben a lenmagolaj, a borágómag olaj, és a kendermag olaj tartalmazza. (Mí nagyon szeretjük az Arrowhead Mills „Essential Balance” elnevezésű termékét, amely néha „Omega Nutrition” néven is forgalomba kerül, illetve az „Udo’s Choice” néven kapható terméket. Kipróbálhatja ezeket is, vagy az Önhöz közeli reform élelmiszerboltban kapható hasonló olajkeverékeket is.) *Hidegen sajtolt* olajokat keressen, amelyeket hevítés nélkül vonnak ki és csomagolnak. Utána persze Ön se hevítse az olajat! Akkor adja hozzá a zöldségekhez, mikor azokat már felmelegítette vagy megpárolta, vagy készítsen belőle ízletes salátaöntetet citromlével és

fűszerekkel. Óvakodjon az avas olajoktól! Csak annyit vásároljon, amennyit nagyon rövid időn belül felhasznál, tartsa sötét edényben egy sötét helyen, és csak akkor használja, ha az illata alapján friss.

Csírák

Vitaminokban, ásványi anyagokban és teljes értékű fehérjékben gazdagok, ezért a csírák talán a legjobb ételek, amelyeket fogyaszthatunk. Ezek élő, biogén, növényi ételek, ami azt jelenti, hogy életenergiájukat átadhatják Önnek! A magvak lúgosabbá válnak, amikor csíráznak, és a csírák teli vannak enzimekkel.

A csírázás folyamata során növényi hormonok aktiválódnak, a fehérjék előemésztődnek könnyen beépíthető aminosavakká – ez pedig hatékonyabb az emberi szervezet szempontjából. A zsírok könnyebben beépülő zsírsavakká bomlanak le, a keményítő pedig könnyen hasznosuló növényi cukorra bomlik le. A testnek szüksége van *némi* cukorra, csak éppen nem arra a rengeteg nehéz cukorra, amely kifacsarja a hasnyálmirigyet, és elszívja az energiatartalmakat!

A csírák – és a beáztatott diófélék és olajos magvak – lúgosító, életenergiát adó, revitalizáló, nagy energiatartalmú ételek. Enzimekben, előemésztett teljes fehérjékben, kelát kötésben lévő ásványi anyagokban, nukleinsavakban, vitaminokban, RNS-ben, DNS-ben és B12-vitaminban gazdagok. A bennük lévő növényi hormonok aktív állapotban vannak, a keményítő lebomlik könnyen beépülő növényi cukrokra, a fehérjék előemésztődnek könnyen hasznosítható aminosavakká, a zsírok pedig könnyen oldódó zsírsavakra bomlanak. Tápanyagtartalmuk az egekbe szökik. Biotin-tartalmuk a csírázás alatt 50 százalékkal nő, a B5-vitamin tartalom 200 százalékkal, a B6-vitamin tartalom 500 százalékkal, a folsav-tartalom 600 százalékkal, a riboflavin-tartalom (B2-vitamin) pedig 1300 százalékkal!

Lehet, hogy a csírákról a jól ismert babcsíra vagy lucernacsíra jut az eszébe. De majdnem minden fajta bab, gabona vagy mag csírája egészséges és finom. Csak néhány példát említek, amiket mi nagyon szeretünk: mungóbab csíra, csicseriborsó csíra, zöld lencse csíra, szezámag csíra, napra-

A helyes táplálkozás

forgómag csíra, hajdinacsíra és búzacsíra. Ahogyan már korábban is említettem, a szóját legjobb csíráztatva fogyasztani. Valójában ez a hüvelyesek fogyasztásának ideális módja. Csíráztatva sokkal könnyebben emészthetők, nem okoznak bélgázképződést – szemben azzal, ha érett formában és főzve fogyasztjuk őket.

Bár a reform élelmiszerboltokban és szupermarketekben kaphatók csírák, ha saját magunk készítjük őket, az biztosítja a maximális frissességet és élő energiát. A csíráztatás bármely évszakban egyszerűen megvalósítható a konyhában. Így egész évben rendelkezésünkre áll a friss, bio termék. (Ezzel kapcsolatban további információkat talál a 11. fejezetben.)

Gyógynövények és fűszerek

A gyógynövények és fűszerek izesítenek és táplálnak. A gyógynövényteák is nagyon jótékony hatásúak lehetnek. Itt ismét a frissesség a kulcs. A gyógynövények és a fűszerek a feldolgozás (szárítás) és a tárolás ideje alatt bepeényszeredhetnek.

Levek

Bár a rostok jótékony hatásai elvesznek, a levek rendelkeznek a zöldségek és füvek valamennyi jótékony hatásával. (A gyümölcsleveket azonban ke-
rültni kell. A részleteket lásd később ebben a fejezetben.) Amikor folyékony formában fogyasztjuk a zöldségeket, akkor a szervezet nagyobb koncentrációban jut hozzá a gyorsan hasznosítható lúgos sókhoz, vitaminokhoz, ásványi anyagokhoz, a klorofilhez és az enzimekhez, illetve könnyebben, gyorsabban képes beépíteni azokat.

A zöldfélék leve kiválóan lúgosít. Ha bármilyen tünet jelentkezik, akkor csökkenteni kell a cékla- és répalé mennyiségét, mert ezek magas cukortartalmuk miatt meglehetősen édesek (a cékla 11 százaléka, a répa 13 százaléka cukor). A répa általában lúgosít, de amikor koncentrált lé formájában van, akkor a cukorból gyorsan kijöhet a túl nagy mennyiség.

Szeretném itt megemlíteni a zöldséglevéseket is, mert lúgosító hatásúak, bár valójában nem zöldséglevelek – különösen jó az uborka-, a hagyma- és a fokhagymaleves. Elkészíthetjük saját magunk, vagy beszerezhetjük őket készen is (ebben az esetben viszont ellenőrizzük, hogy ne tartalmazzanak tartósítószerrel és élesztőt).

Citrom, lime és grépfrút

Bár majdnem minden gyümölcsöt kerülni kell (a részleteket lásd később ebben a fejezetben), a citrom, a lime és a (nem édes) grépfrút valójában jótékony hatású. (A fehér színű grépfrút általában kevésbé édes, mint a rózsaszín, bár az édesség mértékének legkiválóbb jelzője az íz maga.) A gyümölcs, mint olyan, nem egészségtelen. Tény, hogy a legtöbb gyümölcs tápanyagokban gazdag – de a bennük lévő cukor ugyanúgy megerjed, mint minden más cukor. Ez pedig a már jól ismert rombolást végzi a szervezetben. Létfontosságú, hogy a programra való áttéréskor szigorúan kerüljük a gyümölcsök fogyasztását. Amikor viszont a szervezetünkben az egyensúly már stabilan helyreállt, a szervezet tolerálni tudja majd, ha az élvezet kedvéért hébe-hóba elfogyasztunk egy-egy szem szezonális gyümölcsöt.

A citrom, a lime és a grépfrút – bár kémiaiilag savas – a vizsgálataim szerint a szervezetben lebomolva valójában lúgosít. Nagyon kicsi a cukortartalmuk (a citromé és a lime-é 3 százalék, a nem édes grépfrúté 5 százalék), és emellett bőséges mennyiségű oxigént tartalmaznak. Emlékezzünk csak arra, hogy a mikroorganizmusok nem nagyon érzik jól magukat oxigén jelenlétében. Ezek az ételek tehát megelőzik a mikroorganizmusok túlzott mértékű elszaporodását.

Facsarjunk friss citromot vagy lime-ot a vízbe, amit megiszunk a nap folyamán, de különösen lefekvés előtt. Ne fogyasszunk citromot vagy lime-ot étkezés előtt fél órával, illetve étkezés után még kb. 10 percig. Az a legjobb, ha egy órával étkezés előtt iszunk, majd evés után addig várunk, amíg az emésztés le nem zajlik, és csak akkor iszunk újra.

Paradicsom és avokádó

A paradicsom és az avokádó ugyancsak kiváló zöldségek (bár technikailag a gyümölcsök közé tartoznak), mert nyersen fogyasztva lúgosítanak. (A paradicsom megfőzve már enyhén savképző.) Emellett mindkettő alacsony cukortartalmú (az avokádó cukortartalma 2 százalék, a paradicsomé 3 százalék). Az avokádó gazdag egészséges, egyszeresen telítetlen zsírokban, kiváló fehérjeforrás, így nagyon jó energiaforrás is egyben. Káliumtartalma magasabb a banánénál, de annál sokkal kevesebb cukrot tartalmaz.

AZ ÉTELEK pH-JA

Az alábbiakban felsoroljuk a gyakori ételeket és körülbelüli, viszonylagos savasító (-) vagy lúgosító (+) hatásukat, kb. 25 grammnyi (1 uncia) mennyiségre vonatkoztatva.

Zöldségek és alacsony cukortartalmú gyümölcsök		Zeller	+13,3
Zöldborsó, érett	+0,5	Paradicsom	+13,6
Spárga	+1,1	Káposztasaláta, friss	+14,1
Articsóka	+1,3	Endívia (más néven cikória), friss	+14,5
Fekete nadálytő	+1,5	Avokádó	+15,6
Zöld káposzta, márciusban szedett	+2,0	Retek	+16,7
Saláta	+2,2	Cayenne bors (őrölt chili paprika)	+18,8
Hagyma	+3,0	Szalmafű	+21,4
Karfiol	+3,1	Zsurlófű	+21,7
Jégcsapretek (tavaszi)	+3,1	Tarackbúza	+22,6
Édesrépa	+3,1	Gyermekláncfű	+22,7
Fehér káposzta	+3,3	Kamutfű	+27,6
Zöld káposzta, decemberben szedett	+4,0	Árpa	+28,7
Kelkáposzta	+4,5	Szójacsíra	+29,5
Madársaláta	+4,8	Csíráztatott retekmag	+28,4
Zöldborsó, zsenge	+5,1	Csíráztatott galambzsálya (chia) mag	+28,5
Karalábé	+5,1	Lucernacsíra	+29,3
Cukkini	+5,7	Uborka, friss	+31,5

Vöröskáposzta	+6,3	Búzafű	+33,8
Rebarbaraszár	+6,3	Nyári fekete retek	+39,4
Torma	+6,8		
Póréhagyma (gumó)	+7,2	Nem tárolt, bio gabona magvak és hüvelyesek	
Vízitorma	+7,7	Barnarizs	-12,5
Spenót, márciusban szedett	+8,0	Búza	-10,1
Fehérrépa	+8,0	Hajdina	-0,5
Lime	+8,2	Köles	-0,5
Snidling	+8,3	Tönkoly	-0,5
Sárgarépa	+9,5	Lencse	+0,6
Citrom	+9,9	Szójaliszt	+2,5
Francia vágott bab (zöldbab)	+11,2	Tofu	+3,2
Friss vörös cékla	+11,3	Lima bab	+12,0
Sóska	+11,5	Szójabab, friss	+12,0
Spenót (nem márciusi)	+13,1	Fehérbab (száraz fehérbab)	+12,1
Fokhagyma	+13,2	Szója granulátum (főtt, őrölt szójabab)	+12,8
Szója dió (beáztatott, majd levegőn megszáritott szójabab)	+26,5	Zsírok (Friss hidegen sajtolt olajok)	
Szója lecitin, tiszta	+38,0	Napraforgó olaj	-6,7
		Ghee	-1,6
Csonthéjasok és olajos magvak		Kókusztej	-1,5
Hántolt búza	-11,4	Olfvaolaj	+1,0
Dió	-8,0	Borágó olaj	+3,2
Tökmag	-5,6	Lenmagolaj	+3,5
Napraforgómag	-5,4	Ligetszépe olaj	+4,1
Makadám dió	-3,2	Halolaj	+4,7
Mogyoró	-2,0		
Lenmag	-1,3	Víz	
Paradió	-0,5	Desztillált víz	(semleges)
Szezám-mag	+0,5	Friss kókuszvíz	+9,04
Római köménymag	+1,1		
Édesköménymag	+1,3	Halak	
Köménymag	+2,3	Édesvízi halak	-11,8
Mandula	+3,6		

MIT KERÜLJÜNK?

Cukor

A cukor táplálja a káros mikroorganizmusokat ugyanúgy, ahogy a benzin táplálja a tüzet. A mikroorganizmusok a cukor minden formáját kedvelik (a fehér kristálycukrot, a barnacukrot, a feldolgozott cukorrépat, a kukoricacukrot és -szirupot, a juharszirupot, a mézet, a melaszt, a szacharózt, a fruktózt, a maltózt, a laktózt, a glükózt, a mannitot, a szorbitot, a galaktózt, a monoszacharidokat, a datolyacukrot, a nádcukor darabkákat, az édességeket, az üdítőitalokat, a süteményeket, a jégkrémet, a csokoládét, a karobot, és bizony még a gyümölcsökben lévő „természetes” cukrokat is), különösen pedig azokat, amelyek hirtelen emelik meg a vércukorszintet (ilyen a nádcukor és kukoricacukor). Minden pék tudja, mi történik az élesztővel, ha cukrot adnak a tésztahoz: az élesztő erjeszteni kezdi a cukrot, és emiatt emelkedik meg a kenyér.

Minél több cukorhoz jutnak a káros mikroorganizmusok, annál gyorsabban szaporodnak, és minél gyorsabban szaporodnak, annál intenzívebben bontják le és erjesztik az Ön testét belülről. Szabaduljon meg tőlük!

Már volt róla szó, hogy a szervezetnek szüksége van *némi* cukorra, de ezek a durva fajták túlhajszolják a szervezetet. Sokkal jobbak a zöldségekben lévő enyhe cukrok, amelyeket a szerveink sokkal inkább képesek feldolgozni. Ezt a programot követve rengeteg olyan dolgot fog ebben a tekintetben is kapni, amelyre a szervezetének szüksége van.

Ügyeljen rá, hogy ne helyettesítse a cukrokat mesterséges édesítőszerrel, mert azok éppen olyan rosszak, ha nem még rosszabbak (lásd a 99. oldalt). Ha nagyon szeretne valamit megédesíteni, akkor használjon steviát vagy a cikóriát! Ezek kaphatók a reform élelmiszerboltokban.

Egyszerű szénhidrátok

Valójában ezek nagyjából megegyeznek az előbbi csoportban említettekkel, mivel az egyszerű szénhidrátok cukrok, és így ugyanazt a problémát okoz-

zák. Ebbe a kategóriába tartozik a búzaliszt (és minden, ami ebből készül, például a kenyér- és a tésztafélék), a fehér rizs, a kukorica (amit a benne lévő gombák miatt egyébként is kerülni kell) és a burgonya.

Még az összetett szénhidrátok fogyasztásának korlátozása (vagy átmeneti elhagyása – lásd a 8. fejezetet, amely a „Tisztítókéúra” címet viseli) is szükséges lehet, különösen, ha az Ön tünetei súlyosabbak. Az összetett szénhidrátok ugyanis egyszerű szénhidrátokra – vagyis összetett cukrokra – bomlanak, majd ezekből azonnal glükóz (azaz cukor) lesz.

Finomított vagy feldolgozott ételek

Abba kell hagynia az értéktelen ételek fogyasztását (már azt is utálom, hogy ezeket „ételek”-nek nevezem, mert ezzel megtiszteltem őket!). Igen, ide tartoznak a chipsek és a sütemények, a fánkok, majdnem minden, ami egy gyorsétteremben kapható, és így tovább (még hosszan sorolhatnám). De ide tartozik sok olyan étel is, amit Ön talán ezelőtt nem sorolt volna ebbe a kategóriába, például a kalóriaszegény fagyasztott vacsora, amit az előző nap evett, vagy a fagyasztott burrito, illetve a leveskonzerv is. Mindezeket már olyan mértékben finomították és feldolgozták, hogy semmi élet nincs bennük, és ha tartalmaztak is valaha tápanyagokat, azok mind kárba veszttek a feldolgozási folyamat során – és ez még az ún. „dúsított” ételekre is igaz. Mindennek tetejébe teli vannak cukorral, sóval, mesterséges színezékekkel és aromákkal, adalékanyagokkal, tartósítószerekkel, vajjal, margarinnal, vagy hidrogénezett és részlegesen hidrogénezett növényi olajokkal, végül pedig még rostban is szegények. Mindezek természetesen savasítanak.

Gyümölcs

Bár a gyümölcsökben sok hasznos vitamin és ásványi anyag található, és rostokban is gazdagok, nagyon sok cukrot is tartalmaznak. (Az ananász cukortartalma 28 százalék, a banáné 25 százalék, a sárgadinnyéé 21 százalé, a mangóé 18 százalék, az almáé 15 százalék, a narancsé és a cseresz-

nyéé 12 százalék, az eperé 11 százalék, a görögdinnyéé pedig 9 százalék, hogy csak néhányat említsünk). Néhány táplálkozási szakértő állításai ellenére a szervezet nem tesz különbséget a „természetes” és másfajta cukrok között. A cukor az cukor, nem számít, hogy méz, cukordrazsé, juharszirup, bogyós gyümölcs vagy dinnye formájában fogyasztottuk el. A mikroorganizmusok minden formában imádják, majd pedig alkohollá és mycotoxinokká erjesztik őket, s ezzel savas környezetet hoznak létre a szervezetünkben. Így az alapvetően lúgossá lebomló citrom és lime, valamint alkalmanként egy kis nem édes grépfrút fogyasztásától eltekintve a gyümölcsöket kerülnie kell, ha azt szeretné, hogy egészséges, jó egyensúlyi állapotban lévő teste legyen. A hasznos tápanyagokhoz zöldségek fogyasztásával is hozzájutunk – a negatív mellékhatások nélkül. Az egyensúly helyreállása után az élvezet kedvéért elfogyaszthatunk egy kis friss, szezonális gyümölcsöt – önmagában.

Erről jut eszembe! Itt egy kis betekintés abba, hogy miért válnak a gyümölcsök egyre édesebbé, ahogy megérnek. Az összetett szénhidrátok egyszerűbb és édesebb szénhidrátokká bomlanak, amelyek azután még tovább erjednek, ahogy az élesztőgombák kifejlődnek. A gyümölcs végül lényegében alkohollá és penészé alakul át. Tulajdonképpen ez a rothadás. Étvágyerjesztő, nem?

A gyümölcslé még rosszabb, mert a cukrokat még töményebb formában tartalmazza (és nincs benne rost sem). A legtöbbjüket még fel is dolgozzák és pasztörizálják. Ráadásul ezeket majdnem mindig másodosztályú gyümölcsökből állítják elő (olyanokból, amelyek túlságosan sérültek, szennyezettek vagy betegek voltak ahhoz, hogy egészben eladják őket), és már eleve szennyezettek voltak káros mikroorganizmusokkal és mycotoxinokkal.

A GYÜMÖLCSÖK pH-JA

Az alábbiakban felsoroljuk a gyakori ételeket és körülbelüli, viszonylagos savasító (-) vagy lúgosító (+) hatásukat, kb. 25 grammnyi (1 uncia) mennyiségre vonatkoztatva.

Csipkebogyó	-15,5	Eper	-5,4
Ananász	-12,6	Fekete áfonya	-5,3
Mandarin	-11,5	Málna	-5,1
Banán, érett	-10,1	Sárga szilva	-4,9
Körte	-9,9	Olasz szilva	-4,9
Őszibarack	-9,7	Datolya	-4,7
Sárgabarack	-9,5	Cseresznye	-3,6
Papaya	-9,4	Kantalup dinnye	-2,5
Narancs	-9,2	Vörös ribizli	-2,4
Mangó	-8,7	Fügelé por	-2,4
Mandarin	-8,5	Grépfűt	-1,7
Ribizli	-8,2	Görögdinnye	-1,0
Egres, érett	-7,7	Kókuszdió, friss	+0,5
Szőlő, érett	-7,6	Meggy	+3,5
Vörös áfonya	-7,0	Banán, éretlen	+4,8
Fekete ribizli	-6,1		

Tejtermékek

Az állati eredetű élelmiszerekhez hasonlóan a tejtermékek is tartalmaznak hormonokat, vegyszermaradványokat, mikroorganizmusokat, mycotoxinokat és telített zsírokat. A tejcukor (laktóz) a hab a tortán, mert ez – a többi cukorhoz hasonlóan lebomolva – táplálja a káros mikroorganizmusokat. A tejelő teheneket hormonokkal és gombák által termelt antibiotikumokkal összekevert, hosszú ideig tárolt gabonával etetik. Ezek az anyagok azután a tejben koncentrálnak. És hát a sajtot és a joghurtot is erjesztéssel állítják elő. Ráadásul a tejtermékek viszik a prímet a ragacsos nyálkaképző hatás tekintetében. Ezek a készítmények rendkívül erősen savasítanak. Növelhetik a daganatos megbetegedések, így a petefészek-rák és a méhnyálkahártya-daganat kockázatát. Emellett a pasztörizálás elpusztítja a tejben lévő hasznos enzimeket. Ráadásul a pasztörizálás nem is igazán hatásos! A kint hagyott pasztörözött tej elkezd rothadni és bűzleni, míg a „nyers” tej természetes módon megalszik, és még így is fogyasztható marad.

Mindezen ajánlások után most már érti, hogy miért kell minden tejterméket elhagynia az étrendjéből. Próbálja ki a szója-, mandula- vagy rizstejet

(de legyen óvatos, mert a nagy többségük teli van hozzáadott cukorral, és ezeket kerülni kell). Ha nem tudja nélkülözni a tejet, akkor fogyasszon ökológiai gazdaságban tenyésztett, legelő kecskéktől származó kezeletlen tejet. Ez gombaellenes kaprilsavat tartalmaz.

Nem számít, hogy a tanárai és a szülei hányszor mondogatták Önnek, hogy igyon tejet, és hogy a tejbajusz milyen csinos. Hogy a tejtermékek egészségesek? Ez nem más, mint színtiszta reklám – kulturális mítosz. Még ha a tehének egy „szarvasmarha mennyországban” élnének és tökéletes tejet adnának is, nézzünk szembe a következő ténnyel: ez egyszerűen nem embernek való étel. A borjaknak szánta a természet, és az ő igényeik nagyon eltérőek az emberekéktől. A tej tele van olyan alkotórészekkel, amik nekünk egyáltalán nem kellenek, és ezeket vagy át kell alakítania a szervezetünknek, hogy egyáltalán hasznosítani tudja őket (ezzel a szervezetünk erőforrásait pazaroljuk), vagy kiürülnek, mint mérgek. Egyetlen állatfaj sem iszik tejet, amikor már kinőtt a csecsemőkorból – olyan tejet meg pláne nem fogyaszt, amely nem is a saját fajtájától származik!

De a tej csak a probléma kezdete. Gondoljunk bele, hogy 4,5 liter tej szükséges kb. fél kg kemény sajt előállításához, 5,4 liter kell fél kg jégkrémhez, és több mint 9,5 literre van szükség fél kg vaj előállításához. Visszaidézve azt, hogy 20 egység lúg szükséges 1 egység sav semlegesítéséhez, csak képzeljük el, mire van szükség ilyen koncentrált savforrás hatásainak ellensúlyozásához! Ha 20 bögre lúgos anyagra lenne szükség 1 bögre tej semlegesítéséhez (és már ez is elég rosszul hangzik, nem?), akkor ennek a 12-szeresére, azaz összesen 240 bögre (57 liter) lúgos anyag kellene egy csésze jégkrém semlegesítéséhez.

Ne csodálkozzunk hát, hogy annyi ember van rosszul a tejtermékektől. Nem csoda, hogy annyian szenvednek csontritkulásban, miközben folyamatosan habzsolják a tejtermékeket. Nem csoda, hogy annyian allergiások a tejtermékekre, vagy érzékenyek a tejcukorra. Nem csoda, hogy az emberek olyan könnyen meghízhatnak a tejtermékektől, és nagyon könnyen lefognak, amikor elhagyják ezeket a rendkívül tömény ételeket az étrendjükből. Ezek egyszerűen túl tömények, és a véráramba jutva ultrasavasak.

MI A HELYZET A KALCIUMMAL?

Ezt a kérdést sokszor felteszik nekünk. Tény, hogy a kalcium a szervezet nagyon sok funkciójához elengedhetetlenül szükséges, de a mostanság divatos örület, hogy vigyünk be hatalmas adagot ebből az ásványi anyagból (nagy mennyiségű tejtermék fogyasztásával, illetve étrend-kiegészítők segítségével), annak a helytelen értelmezésén alapszik, hogy miként használja fel a szervezet. Sok ember aggódik – teljesen szükségtelenül – azért, hogy ha elhagyja étrendjéből a tejtermékeket, akkor kalciumhiány lesz az eredmény.

A tény az, hogy minden leveles zöldséfé és fűféle természeténél fogva sok kalciumot tartalmaz (meg vasat, magnéziumot, C-vitamint és többféle B-vitamint is, de ez egy másik történet). Ilyen például a zeller, a karfiol, az okra, a hagyma, a zöldbab, az avokádó, a feketebab, a csicseriborsó, a tofu, a mandula, a mogyoró és a szezám-mag. Röviden, rengeteg kalciumhoz jutunk, ha az étrendünk olyan, mint amit ebben a könyvben ismertetünk. Amikor megkérdezik tőlünk, hogy honnan jutunk kalciumhoz, mi gyakran csak egy egyszerű kérdéssel válaszolunk: és a tehén vajon hogyan jut hozzá?

Fontos az is, hogy felmérjük, mennyi kalciumra van valójában szükségünk a csontok és a szervezet egészségének fenntartásához. Ehhez meg kell értenünk, hogy az egyik dolog, amit a kalcium a szervezetünkben tesz, az az, hogy semlegesíti az állati fehérjék fogyasztása miatt keletkező savakat. Ha ezeket a savasító ételeket fogyasztjuk, a szervezet az egyetlen lehetséges módon próbál visszatérni eredeti lúgos állapotába: kivonja a kalciumot a csontokból, ha már nincs elegendő magában az ételben ennek a feladatnak az elvégzéséhez. A vesék is „elrabolják” a csontoktól a kalciumot, hogy ki tudják választani az állati fehérjékben található túlzott mennyiségű nitrogént.

A jelenleg ajánlott napi 1000 mg vagy a feletti kalciumbevitel az átlagos amerikai étrendhez igazodik, ami a szükségesnél 1,5-4-szer több fehérjét tartalmaz, mint amire szükség van, ezzel természetellenesen nagy kalcium igényt teremtve. Számos szakértő hibáztatja a fehérje túladagolását a csontok meggyengülését okozó betegség,

a csontritkulás járványszerű előfordulásáért. Ez a jelenség valójában egyáltalán nem a kalciumhiányra vezethető vissza!

Talán helyesebb, ha úgy fogalmazunk, hogy ez a „kalcium elrablásával”, nem pedig a kalcium hiányával összefüggő probléma. Nem kell többé azon aggódnunk, hogy nem jutunk elég kalciumhoz. Helyette arra figyeljünk inkább, hogy ne együnk túl sok fehérjét. Jelenleg abban az ironikus helyzetben vagyunk, hogy rengeteg kalciummal dúsított tejterméket fogyasztunk, ami valójában kalciumhiányt idéz elő, mire a szervezetünknek sikerül végre semlegesítenie az elfogyasztott fehérjét.

Annak érdekében, hogy a modern tudomány számára is érthető módon igazoljuk, hogy a szervezetünk elég kalciumhoz jut, nemrégiben mindketten átestünk egy csontsűrűség- vizsgálaton. Most már körülbelül húsz éve vegetáriánus étrendet követünk, és mindkettőnk csontsűrűség-vizsgálatának az eredménye az átlagot messze meghaladóan jó lett. Shelley eredménye alapján a csontjai egy húszéves emberének megfelelő állapotban voltak (a csontsűrűség abban az életkorban a legnagyobb), bár ő akkor éppen negyvenhat volt. Robert eredménye is a legmagasabb tartományban volt (és ő akkor negyven-nyolc éves volt).

LÚGOSÍTÓ ÉTELEK KALCIUMTARTALMA (100 g ÉLELMISZERBEN)

Étel	Kalcium	Étel	Kalcium
Zöldségek		Uborka	25 mg
Articsóka	51 mg	Gyermekláncfű zöldje	187 mg
Spárga	23 mg	Padlizsán	12 mg
Bambuszrügy	13 mg	Édeskömény	100 mg
Cékla zöldje	119 mg	Fokhagyma	29 mg
Brokkoli	103 mg	Fodros kel (levél)	249 mg
Kelbimbó	36 mg	Fodros kel (torzsa)	179 mg
Kínai kel	43 mg	Póréhagyma	52 mg
Vöröskáposzta	42 mg	Boston saláta	35 mg

<i>Étel</i>	<i>Kalcium</i>	<i>Étel</i>	<i>Kalcium</i>
Karfiol	25 mg	Jégsaláta	20 mg
Zeller	39 mg	Tépősaláta	68 mg
Mángold	88 mg	Mustár zöldje	183 mg
Snidling	69 mg	Okra	92 mg
Leveles kel (levél)	250 mg	Újhagyma	51 mg
Leveles kel (torzsa)	203 mg	Petrezselyem	203 mg
Zsázsa	81 mg	Zöldpaprika	9 mg
Pirospaprika	13 mg	Mungóbab csíra	118 mg
Pirospaprika, csípős	130 mg	Zöldborsó, zsenge	26 mg
Retek	30 mg	Vörös bab, száraz	110 mg
Rebarbara	96 mg	Szójabab, száraz	226 mg
Tengeri alga, agar	567 mg	Szójabab, friss	67 mg
Tengeri alga, dulce	296 mg	Szójacsíra	48 mg
Spenót	93 mg		
Fehérrepa zöldje	246 mg	Diófélék és magvak	
Vízitorma	151 mg	Mandula	234 mg
		Paradió	186 mg
Gyümölcsök		Mogyoró	209 mg
Avokádó (Kalifornia)	10 mg	Tökmag	51 mg
Avokádó (Florida)	10 mg	Szezám mag	1160 mg
Grépfrút, savanyú	16 mg	Napraforgó mag	120 mg
Citromlé	7 mg		
Paradicsom, zöld	13 mg	Gabona magvak	
Paradicsom	13 mg	Árpa	34 mg
		Köles	20 mg
Hüvelyesek		Barnarizs	32 mg
Csicseriborsó	150 mg	Búza	46 mg
Lencse, száraz	79 mg	Búzakorpa	119 mg
Limabab, friss	52 mg		

Só

A só negatív hatásai közismertek, a tipikus amerikai étrend mégis teli van sóval, kezdve a sószórákkal, amelyek talán az ország minden ebédlőasztalán megtalálhatók. A só azonban még akkor is túladagolható, ha egyáltalán nem használja a sószórót. Akkor hogyan? A feldolgozott – dobozos, palackozott,

A helyes táplálkozás

zacskós, fagyasztott vagy konzerv – élelmiszerek, éttermi ételek és az ócska kaják fogyasztásával, mert rendszerint ezek mindegyike tömve van sóval, kivéve, ha a címkén másként szerepel.

Törekedjen arra, hogy kizárja a hozzáadott sót az étrendjéből, kivéve a lúgosító sókat, mint amilyen például a Himalaya só vagy a fűszersók.

Telített és más egészségtelen zsírok

Amennyire egészségesek az esszenciális zsírsavak, annyira pusztítóak a rossz fajtájú zsírok. Ismeri a káros hatások sorát: elzáródott artériák, szívbetegség, rák és a többi. A rossz fiúk a hidrogénezett vagy részlegesen hidrogénezett (telített, szilárdított) növényi olajok, a margarin, a vaj, a telített zsírok és majdnem minden állati zsiradék (ami a vörös húsokban, a baromfiban, a tojásban és tejtermékekben található – egyedül a hal kivétel).

Itt is arra kell törekednie, hogy kiiktassa ezeket a veszélyes zsírokat az étrendjéből. Ne zsírral vagy olajjal főzzön (hanem pároljon), és utána se öntse nyakon ezekkel az ételt.

Szeretném azonban itt és most tisztázni, hogy *nem* vagyok a zsírmentes étrend híve. A szervezetnek a túléléshez és az egészség megőrzéséhez szüksége van a hasznos zsírokra. Fogyasszon jó olajokat, például olívaolajat, lenmagolajat és szőlőmag olajat (és a mi kedvenceinket: az Udo's olajat és az Essential Balance terméket, amelyek olajkeverékek).

Hús és tojás

A tejtermékekhez – és minden állati eredetű ételhez – hasonlóan a hús (sertés, marha, bárány, csirke, pulyka és a többi) és a tojás teli van hormonokkal, vegyszermaradványokkal, szteroidokkal, antibiotikumokkal, mikroorganizmusokkal, mycotoxinokkal és telített zsírokkal, amelyek elősegítik többek között a szívbetegség, a szélütés és a daganatos megbetegedések kialakulását. (Bár azzal is egyetérttek, hogy a zsír maga része a problémának, azt is vegyük azért figyelembe, hogy a zsír az állati szervezet méregraktára, ahol az

oda bekerült mérgező anyagok tárolódnak.) És ezek rendkívül savasítóak. Az állatokat hosszú időn át tárolt gabonával etetik, tehát az ezzel összefüggő összes probléma továbbadódik a húrukba (lásd a „Tárolt gabona” című részt a 84. oldalon). Amit ezzel itt próbálok elmondani, az az, hogy a legtisztább, ha semmi közünk nincs ezekhez.

Egyértelmű összefüggés van az állati fehérje és bizonyos fajta daganatos megbetegedések, különösen az emlő-, a pajzsmirigy-, a prosztatata-, a hasnyálmirigy-, a méhnyálkahártya-, a petefészek-, a gyomor- és a vastagbélrák között. A vizsgálatok azt mutatják, hogy azok az emberek, akik a fehérjeszükségletük 70 százalékát állati eredetű ételek fogyasztásával fedezik, súlyos egészségügyi problémákkal küzdenek azokhoz képest, akiknél a fehérjebevitelnek csak az 5 százaléka állati eredetű. Az első csoportban tizenhétszer nagyobb a szívbetegség miatti halálozások aránya, illetve például ötször nagyobb annak a valószínűsége, hogy az illető emlőrákban hal meg (a nők esetében).

A tojásfogyasztás már önmagában is növeli a vastagbélrák kockázatát. Ez nem lep meg, hiszen a gabonával táplált csirkék tojása dokumentáltan teli van mycotoxinokkal. (Saját megfigyeléseim szerint tizenöt perccel egy tojás elfogyasztása után baktériumok jelennek meg a vérben, illetve ezek koncentrációja megnövekszik.) Az előbb is idézett vizsgálat hasonlóan negatívan ítéli meg a tejtermékeket is, és a leginkább szembetűnő összefüggést a sajtokkal kapcsolatban jelöli meg. Érdekes módon a vörös húrok fokozott fogyasztása nem növelte a kockázatot. Én ezt a tényt annak tulajdonítom, hogy Argentínában végezték ezt a vizsgálatot, ahol a marhákat általában legeltetik, és nem gabonával táplálják. Ezt nem azért mondom, mintha a legeltetve tenyésztett állatokból származó vörös hús jó lenne – csupán úgy vélem, hogy ez a két rossz közül a kisebbik.

Egy ausztrál vizsgálat szintén összefüggést talált a tojásfogyasztás és a vastagbélrák között, valamint kapcsolatot látott a vörös húrok, a máj, a tejtermékek és a baromfi fogyasztásával is.

A nyugati étrenden élő japán nőket tanulmányozó kutatók azt találták, hogy ez az étrend növelte az emlőrák kialakulásának kockázatát a sokkal nagyobb arányú húsfogyasztás következtében. A tudósok akkor kezdtek el ezen a vonalon kutatni, amikor észrevették, hogy az emlőrák a II. világháború előtt ritkán fordult elő a japán nőknél.

Egy másik vizsgálat a baromfihús, a sonka, a szalámi, a szalonna és a kolbász fogyasztása, valamint a pajzsmirigyrák fokozott kockázata között talált összefüggést csakúgy, mint a sajt, a vaj és az olajok esetében, az olívaolajat kivéve. (Az olívaolajban általában nincsenek mycotoxinok.)

Egy harmadik vizsgálat azt a tényt támasztotta alá, hogy az étellel elfogyasztott zsír fajtája hatással van a méhnyálkahártya-, a petefészek- és a gyomorrák előfordulására oly módon, hogy az állati zsíradék fokozza ezek kockázatát. A vizsgálatban résztvevő emberek, akik rákosok lettek, több szalonnát és sonkát ettek, több vajat használtak a főzéshez, és több tejet ittak.

Egy svéd vizsgálat azt találta, hogy számos étrendi tényező játszik szerepet a hasnyálmirigyrák kialakulásában, így például a rántott és a grillezett húsok fokozottabb fogyasztása (valamint a margarinnal fogyasztott kenyérére is – ezt csak azért említem külön, hogy emlékeztessenem: a probléma teljes megoldásához nem elegendő pusztán annyi, hogy Ön vegetáriánus.)

A feldolgozott húsok és sajtok még ennél is rosszabbak a bennük lévő nitrózaminoknak köszönhetően. Ezek fokozzák az agy- és gerincvelői tumorerő kialakulásának kockázatát.

Mindezek mellett mondjuk ki, hogy az állati eredetű ételek egyszerűen halottak. Halottak minden értelemben, így nem tartalmazznak enzimeket sem. Az életet adó enzimekkel, energiával és fitonutriensekkel teli zöldségek minden szempontból messze jobbak.

Minden emberi fogyasztásra megfelelően megérlelt hús – a definíció szerint – erjesztve van, és így átítatják a mikroorganizmusok, illetve azok mycotoxinjai. Végére is az élesztő az, ami az erjedést okozza, és a végleges ízt és állagot a mikrobiológiai érlelési folyamat természete határozza meg. (Mindez pedig még hozzáadódik az állati takarmányban megtalálható mycotoxinokhoz, amelyek megjelennek az állat izmaiban, vagyis a húsban.) A folyamatban részt vevő egyik speciális mycotoxin összefüggésben van a cukorbetegséggel. Ha esetleg elgondolkodott egy pillanatra mindezen, nos, a mycotoxinok többsége hőálló, így a főzéssel nem lehet megszabadulni tőlük – még akkor sem, ha a forrásuk egy részét elpusztítjuk.

Akármilyen tápanyagok is vannak az állati eredetű ételekben, egyszerűen nem éri meg a kockázatot – nem is beszélve arról, hogy milyen terhet

jelentenek a szervezet számára az emésztés folyamán, illetve azzal, hogy a tápanyagok kivonása belőlük energiaigényes.

Az ember anatómiailag és élettanilag nem húsevő és nem mindenevő. A hosszú és összetett emberi emésztőrendszer felépítése az összetett és stabil növényi tápanyagok lassú felszívására van tervezve. A húsevőknek rövid és egyszerű beleik vannak, hogy az instabil, halott állati táplálék gyorsan keresztülhaladjon rajtuk. A beleikben élő mikroorganizmusok is eltérnek az emberi bélben élőktől.

Az emberi szervezetben a keményítő emésztése viszont nagyon alapos, míg a húsevők egyáltalán nem esznek keményítőt vagy csak nagyon kis mennyiségben. Ha az emberek húsevők volnának, akkor a nyelvükön keresztül izadnának, és nem a bőrükön át. A húsevők állkapcsa és fogazata úgy épül fel, hogy ki tudják tépni az éppen megölt állat húsát. Számunkra csak a kézi eszközeink teszik lehetővé, hogy áthidaljuk ezt a nyilvánvaló természetes akadályt, nem is beszélve arról a tényről, hogy a szőrzetben, tollzatban, szervekben és csontokban lévő tápanyagokat egyáltalán nem hasznosítjuk úgy, ahogyan azt az igazi húsevők teszik. Végezetül pedig ritkán eszünk nyers húst. Majdnem mindig meg kell azt főznünk vagy sütnünk, hogy elpusztítsuk a benne lévő parazitákat és más káros mikroorganizmusokat, és hogy elleplezzük aényt, hogy az valójában holttest. Az igazi húsevők számára ezek egyikére sincs szükség. Az emberi szervezet felépítése vegetáriánus, és a testünk soha nem fog maximális teljesítményt nyújtani, ha folyamatosan arra kényszerítjük, hogy olyat tegyen, aminek a kezelésére nincsenek meg az eszközei.

MI A HELYZET A FEHÉRJÉVEL?

Fel kell mérnünk, hogy pontosan mennyi fehérjére is van valójában szükségünk. A szakértők szerint naponta mindössze 25 g fehérjét kellene magunkhoz vennünk. Az átlagos amerikai, aki húst, tojást és tejtermékeket fogyaszt, feltehetőleg napi 75-125 g fehérjét eszik meg – háromszor-öttször annyit, mint amennyire ténylegesen szüksége van. Úgy vélem, hogy a fehérjének a teljes étrendnek durván 5-7 százalékát kellene kitennie.

Testünknek mindössze 7 százaléka fehérje (70 százaléka víz, 20 százaléka zsír, 1-2 százaléka vitamin és ásványi anyag, és 0,5-1 százaléka cukor). A legtöbb hús 20-25 százalék fehérjét tartalmaz, így több fehérjét juttat a szervezetbe, mint amennyire annak szüksége van. Ha Ön nem eszik húst, sose féljen! A spenót és más zöldségek sokkal több aminosavat tartalmaznak (a fehérjék építőköveit), mint a marhasült!

A tehéntej is gazdag fehérjében. Ezzel szemben az emberi fogyasztásra szánt fehérjeforrás – az anyatej – mindössze 5 százalék fehérjét tartalmaz (egyres források a fehérjetartalmát 1,4-2,2 százalék közé teszik). Normál esetben pedig ez az egyedüli tápanyagforrás egy olyan emberi lény számára, aki gyorsabban nő és fejlődik, mint életének bármely más szakaszában – testtömege és mérete életének első évében megduplázódik, vagy megtriplázódik. Ha valóban valamiféle szuper fehérjekoncentrátumra lenne szükségünk a megfelelő növekedéshez és az egészség fenntartásához, akkor biztos, hogy az anyatej sokkal több fehérjét tartalmazna. Amilyen az anyatej, az véleményem szerint a szervezet tényleges fehérjeszükségletét tükrözi.

A világ legerősebb állatai – vegyük például a gorillát és az elefántot – nem esznek húst. És nyilvánvalóan nem sínylik meg, hogy „csak ennyi” fehérjét fogyasztanak. Min élnek? Fűveken és leveleken.

Tárolt gabonák

A tárolt gabona a tavalyi terményt jelenti. A tárolt gabonák általában 90 napon belül elkezdnek erjedni, és nagyon rövid idő múlva teli lesznek mycotoxinokkal. Emellett káros mikroorganizmusoknak is otthont adnak. Ezért az idejű terményt kell fogyasztanunk – lehetőleg olyat, amelyet kevesebb mint három hónapja takarítottak be. Az általam ismert egyetlen mód arra, hogy friss gabonához jussunk, az, ha megkérjük a boltost, hogy ellenőrizze a csomagoláson lévő dátumot (ha ömlesztve vesszük), vagy kérdezze meg a beszállítóját. Mindig nagyon fontos elolvasni a címkéket.

A nem tárolt gabona rendes étrendünk egészséges alkotórésze, bár a program kezdetén, azaz az első nyolc-tizenkét hétben – a tisztítókúra végéig, illetve a tünetek megszűnéséig – ezeket sem szabad fogyasztani.

A tárolt gabonák fogyasztása – nem meglepő módon – káros a szervezet számára. Például 1991-ben egy vizsgálat összefüggést talált a tárolt gabonák fogyasztása és a nyelőcsőrák között. Ugyanebben az évben a kutatók arra jöttek rá, hogy a (tárolt gabonából származó) főtt gabonafélék kockázatot jelentenek a gyomorrák kialakulása szempontjából is.

A tárolt burgonya hasonlóan kockázatos. Vegyünk csak egyetlen példát! A nagy mennyiségű burgonyát fogyasztó terhes nőknél a burgonyában megtalálható gombák által termelt kétféle mycotoxin tehető felelőssé a nyitott gerinc kialakulásáért.

Élesztő

Mindenfajta élesztőt – sörélesztőt, sütőélesztőt és „étkezési” élesztőt –, valamint az élesztőt tartalmazó ételeket is teljesen ki kell zárni az étrendünkből. Nyilvánvaló, hogy nem szeretnénk szintiszta mikroorganizmus koncentrátumot enni. Az élesztő szervezetbe kerülésének leggyakoribb módjai más miatt is rosszak az Ön számára: sör és bor (dupla találat, mivel az alkohol maga is veszélyes), kenyerek és pékáruk (tripla találat, mivel a lisztet tárolt gabonából készítik, s ezek cukrot és más szénhidrátokat is tartalmaznak).

Az élesztő, illetve az élesztős termékek fogyasztása elősegíti a mikroorganizmusok elszaporodását, és emeli a mycotoxinok szintjét (megnövelve a szervezetben termelődő mennyiséget is a termékkel bevitt élesztőgombákon túl). Ha még mindig nem soroltam fel elég dolgot, hogy eltántorítsam az élesztő fogyasztásától, jó, ha tudja, hogy az élesztős készítmények vesekövet (meg köveket a májban, a húgyhólyagban, sőt az agyban is), csontlerakódásokat, csontízületi-gyulladást, reumás ízületi gyulladást, vesebetegséget, szívbetegséget, cukorbetegséget (egy 1990-es vizsgálat szerint a 10 százalékban sörélesztőt tartalmazó táppal etetett egereknél cukorbetegség alakult ki), szarkoidózist (a tüdőt, a szemet és a bőrt megtámadó autoimmun betegség), májsugort és több fajta rákot, különösen emlő-, prosztata- és máj-

rákot okozhatnak. A fogyasztással járó további panaszok a Crohn-betegség és a vastagbélgyulladás is.

Mindig alaposan olvassa el a címkéket, és győződjön meg róla, hogy az adott étel, ízesítő és fűszer nem tartalmaz élesztőt.

„Ehető” gombák

A gombák összes fajtája és formája (azon a nyilvánvaló problémán túl, hogy ők maguk az élesztő- és egyéb gombafélék termőestei) emésztéskor savakat termel. Emellett az emberi sejteket mérgező mycotoxinokat is tartalmaznak, és fogyasztásuk degeneratív betegségekhez vezet. Véleményem szerint nincs olyan, hogy jó gomba. Az „ehető” fajták pusztán kevésbé mérgezőek, mint azok, amelyek azonnal megölik az embert! Ne egye és ne igya őket, még csak ne is szippantsa be őket. Az összes gomba tartalmaz bizonyos mennyiségű amanitin nevű mycotoxint, amely nagy koncentrációban azonnal öl. Kisebb adagokban az eredmény ugyanaz – a folyamat pusztán kissé hosszabb ideig tart.

Egy 1979-es vizsgálatban egy vezető rákkutató gomba mycotoxint tett egerek ivóvizébe. Ennek eredményeként *huszonegy különféle rák* kialakulását jegyezte fel. Ma már tudjuk, hogy minden gomba legalább ötféle olyan hatóanyagot tartalmaz, amelyekkel kapcsolatban állatkísérletekben kimutatható volt a daganatkeltő hatás.

Manapság sok meggyőzőnek tűnő állítás kering bizonyos gombák egészséges voltáról, de ezeknek is vannak néha mérgező mellékhatásai – és ez megint ugyanaz a probléma, mint az összes többi gombánál. Én úgy gondolom, hogy minden állítólagos kedvező hatásuk más – biztonságosabb – módon is elérhető.

Spirulina és alga tartalmú étrend-kiegészítők

Bárcsak egyetérthetnénk a spirulinát és algát tartalmazó étrend-kiegészítőkről szóló igen kedvező ajánlásokkal. Végére is ezek zöld növények,

amelyek klorofillban, fehérjében, ásványi anyagokban és más tápanyagokban is gazdagok. Igen, csakhogy ezek savas körülmények között szaporodnak. S ne feledjük azt sem, hogy mik is ezek valójában: az a szenny (én inkább azt írnám: szutyok), amelyet az állóvizek és a tavak felszínén látunk növekedni. Az algákban lévő mérgek károsítják a májat és az idegrendszert, illetve úgy tűnik, hogy az egyik fajtájuk állatokban elősegíti a daganatok növekedését.

Az alगतartalmú étrend-kiegészítőkből valóban van B12-vitamin, ami nem található meg a zöldfélékben – és tiszta állapotában magában az algában sem. Valójában a madarak tollából és ürülékéből származó baktériumok állítják elő és juttatják be az algákba. Nevezzenek örültnek, de ha már rendelkezünk saját bélbaktériumokkal, amelyek képesek előállítani B12-t, akkor én inkább nem szeretném a B12-szükségletemet madárürülékből fedezni!

Szerencsére, amit ezeknek az algáknak a napi adagjával nyernénk, az alig különbözik egy adag brokkoli elfogyasztásától, így Ön a jótékony hatásokat a kockázatok megjelenése nélkül is élvezheti.

Erjesztett és malátát tartalmazó termékek

Ide tartoznak az olyan ízesítők, mint az ecet, a mustár, a ketchup, a steakszósz, a szójaszósz, a tamari, a majonéz, a salátaöntetek, a chiliszósz, az ecetes reszelt torma, a miszó, a nátrium-glutamát, mindenfajta alkohol, valamint a savanyított zöldségek, például az ételízesítők, a zöld olívbogyók, a savanyú káposzta, és természetesen a savanyúságok. Ja, és a tempeh. Mindegyik savképző, és ragacsos nyálkát is termel, és (a nátrium-glutamát kivételével) mindegyiket gombák felhasználásával erjesztik.

A malátát tartalmazó ételeket, például a malátával kevert tejet és bizonyos gabonaféléket, illetve édességeket ugyancsak gombák felhasználásával erjesztik, és emellett még sok cukrot is tartalmaznak, ami miatt savakat és ragacsos nyálkát képeznek.

Alkohol

Segíthet, ha úgy tekint az alkoholra, mint az élesztőgombák által termelt mycotoxinra, hiszen az alkohol pontosan az. Ide tartozik többek között a bor, a sör, a whiskey, a brandy, a gin, a rum és a vodka, hogy csak a legnépszerűbbeket említsük. Azt már eleve tudjuk, hogy a túlzott alkoholfogyasztás betegségekhez vezet – például májzsugort, agykárosodást, daganatos megbetegedéseket, magzatkárosodást és halált is okozhat. De ekkor még nem vettük számításba azokat a károsodásokat, amelyeket bármely mycotoxinhoz hasonlóan okozhat – és nem kell a jelenlegi orvostudomány által nagynak tekintett mennyiségeket fogyasztani belőle ahhoz, hogy súlyos károkat okozzon. Mindennek tetejébe a máj egy másik mycotoxinná (acetaldehiddé) alakítja át az alkoholt, amely önmagában is káros.

Koffein

A koffein fő forrása a csokoládé, a tea, a szénsavas üdítők és a kávé minden formája. Még a „koffeinmentes” kávé is elegendő koffeint tartalmaz ahhoz, hogy káros hatású legyen. Ezek a dolgok nagyon sok savat és nyálkát termelnek. Ráadásul gondoljuk csak át, hogy miket szoktunk együtt fogyasztani egy csésze kávéval vagy teával (gyakran a hagyományos reggelit vagy desszerteket), amelyek ugyancsak egytől-egyig savképzők, és rögtön látni fogjuk, hogy mindez egy halálos recept.

A koffein ráadásul függőséget okoz. Vegyük csak a Johns Hopkins Orvosi Egyetem kutatóinak szavait, vagy egyszerűen figyeljük meg saját magunkon, hogyan fájdul meg a fejünk, ha megpróbáljuk elhagyni a reggeli löketet. A Johns Hopkins Egyetemen elvégzett vizsgálatban az önkéntesek nyolcvankét százalékánál jelentkeztek elvonási tünetek, amikor a szokásos koffeinadagjuk helyett placebót kaptak. Hivatalos becslések szerint az Egyesült Államokban a felnőttek 80 százaléka fogyaszt rendszeresen olyan mennyiségű koffeint, amely elegendő a függőség kialakulásához. Tegyen Ön is azért, hogy lejjebb vigyük ezt a borzalmas statisztikát!

Kukorica és földimogyoró, valamint kukoricát vagy földimogyorót tartalmazó termékek

A kukorica huszonöt, különféle mycotoxinokat termelő gombát tartalmaz, köztük olyanokat is, amelyekről közismert, hogy rákkeltők! A földimogyoró huszonhatot. Mindennek tetejébe az összetört és megőrölt földimogyoró (minden fajtája) kiváló célpontja a levegőben szálló penészspóráknak, és nagyon gyorsan megavasodik. Ez a dióféléken sötét vagy fekete foltok formájában figyelhető meg. A szennyeződés már az érési folyamat során megkezdődik, mert maguk a növények sem ellenállóak. Azok az emberek, akik végül elfogyasztják ezeket, egyben gombákat és azok mérgező salakanyagait is megeszik, káros mikroorganizmusokat telepítve ezzel a saját emésztőrendszerükbe.

A kutatások összefüggést találtak a kukoricafogyasztás és a nyelőcső-, valamint a gyomorrák között, a földimogyoró fogyasztása esetén pedig hasnyálmirigy- és májrák előfordulását figyelték meg.

A kesudió és a barna kókuszdió hasonlóan szennyezett, ezért ezeket is kerülni kell.

Hőkezelt olajok

A főzéskor felhevített vagy a feldolgozás során hőkezelt olajok tápanyagtartalma megsemmisül, így a kukoricaolajé, a repceolajé és más növényi olajoké is. Ezek helyett vásároljon „hidegen sajtolt” szűz olajokat, például olívaolajat (természetesen ennek is az egészséges formáit).

Mikrohullámú sütőben felmelegített vagy elkészített ételek

Először is, a mikrohullámok roncsolják az enzimeket és elpusztítják az életenergiát már pusztán azáltal, hogy valójában megfőzik az ételt. De ráadásul még ennél is rosszabbat tesznek. Az oroszok, akik a legalaposabb kutatást végezték a mikrohullámú sütőkkel, és azok ételmiszerre és emberre gyako-

rolt biológiai hatásaival kapcsolatban, régebben betiltották a használatukat. Kutatásaik alapján a mikrohullámnak kitett ételek fogyasztása esetén fokozódott a rák kialakulásának kockázata, és csökkent az ételek tápértéke. A vitaminok és ásványi anyagok minden vizsgált ételben tönkre mentek: a tápanyagok, pl. a B-vitaminok, a C- és E-vitamin, az alapvető ásványi anyagok biológiai hasznosíthatósága lecsökkent. A húsból származó fehérjék teljesen értéktelenné váltak (ezzel nem azt akarom javasolni, hogy együnk nem mikrosütőben melegített vagy készített húst, csak szeretném, ha látná, milyen hatást fejtenek ki ezek a gépek – amit általában nem szokás ismerni). A mikrózás a gyümölcsök és zöldségek emészthetőségét is lerontja. Mindennek tetejébe a mikrózás minden ételt savképzővé alakít át. Saját munkám során a normál értéknél magasabb számú kóros vörsejtet figyeltem meg az olyan emberek vérében, akik mikrózott ételeket fogyasztanak.

Mesterséges édesítőszer

A mesterséges édesítőszer savasítanak. A rossz fiúk az aszpartam (Canderel vagy Nutrasweet), a szacharin (Sweet and Low), a neotame, a szukralóz (Splenda), az aceszulfám (Sunette, Sweet&Safe, Sweet One) és a ciklamátok. A szervezetben mind halálos savakká bomlanak le. Például amikor aszpartamot fogyasztunk, annak az egyik alkotórésze, a metilalkohol, formaldehiddé alakul át, ami egy halálos idegméreg és ismert rákkeltő anyag! De ez még nem minden. A formaldehid továbbá hangyasavvá (amit a tűzhangyák használnak, mikor megtámadnak valakit). És ez csupán a sok-sok mesterséges édesítőszer egy képviselőjének egy összetevője.

A mesterséges édesítőszer nagyon sok panaszt okozhatnak: fejfájást, migrént, szédülést, vertigot (a szédülés egy speciális fajtája), görcsrohamokat, depressziót, fáradtságot, ingerlékenységet, megnövekedett pulzusszámot, heves szívdobogást, álmatlanságot, látászavarokat, hallásvesztést, fülcsengést, hízást, zsibbadást, izomgörcsöket, ízületi fájdalmakat, légzési nehézségeket, szorongási rohamokat, elmosódott beszédet és az ízérzékelés elvesztését. A mesterséges édesítőszer kiválthatják vagy súlyosbíthatják a következő kóros állapotokat: ízületi gyulladás, krónikus fáradtság, cukor-

betegség, izomrost fájdalom, agytumороk, szklerózis multiplex, Parkinson-kór, Alzheimer-kór, szisztémás lupus, szellemi visszamaradottság, születési rendellenességek, a pajzsmirigy működési zavarai, limfóma és epilepszia. Ne engedje be őket a szervezetébe, mert ilyen károkat okoznak.

Biztonságosabb édesítőszerек a természetes növényi anyagok: például a stevia növény vagy a cikória, amelyek reform élelmiszerboltokban kaphatók.

AZ ÉTELEK pH-JA

Az alábbiakban felsoroljuk a gyakori ételeket és körülbelüli, viszonylagos savasító (-) vagy lúgosító (+) hatásukat, kb. 30 grammnyi (1 uncia) mennyiségre vonatkoztatva.

Gumós zöldségek		Osztriga	-5,0
Kukorica	-9,6	Máj	-3,0
Tárolt burgonya	+2,0	Belsősegek	-3,0
Hús, baromfi és hal		Tej és tejtermékek	
Sertés	-38,0	Kemény sajt	-18,1
Borjú	-35,0	Krémtúró	-17,3
Marha	-34,5	Tejszín	-3,9
Tengeri hal	-20,0	Homogénezett tej	-1,0
Csirke	-18,0 – -20,0	Író	+1,3
Tojás	-18,0 – -20,0		

A helyes táplálkozás

Kenyér, sütemények (Tárolt gabona / Kelt tészta)		Száritott nádcukorszirup (Sucanat)	-9,6
Fehérkenyér	-10,0	Gyümölcscukor (fruktóz)	-9,5
Fehérlisztből készült sütemény	-6,5	Száritott náddarabkák	-9,5
Teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér	-6,5	Tejcukor	-9,4
Korpás kenyér	-4,5	Maláta szirup	-9,3
Rozskenyér	-2,5	Barnarizs szirup	-8,7
		Méz	-7,6
Diófélék			
Pisztácia	-16,6	Ételizésítők	
Földimogyoró	-12,8	Ecet	-39,4
Makadám dió	-11,7	Szójaszószt	-36,2
Kesudió	-9,3	Mustár	-19,2
		Majonéz	-12,5
Zsiradékok		Ketchup	-12,4
Margarin	-7,6		
Kukorica olaj	-6,5	Italok	
Vaj	-3,9	Szeszes italok	-28,6 – -38,7
		Finomított cukorral édesített gyümölcslé	-33,4
Édesítőszerk		Tea (fekete)	-27,1
Mesterséges édesítőszerk	-26,5	Sör	-26,8
Kristálycukor (finomított nádcukor)	-17,6	Kávé	-25,1
Répacukor	-15,1	Bor	-16,4
Melasz	-14,6	Dobozos, hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcslé	-8,7
Dr. Bronner's árpa maláta édesítő	-9,8		

5. fejezet

Az vagy, amit iszol: víz, levek és a „zöld ital”

Az, hogy mit eszünk, legalább annyira fontos, mint az, hogy mit iszunk. Kezdjük azzal a ténnyel, hogy a legtöbben egyszerűen nem iszunk eleget. Azután amikor iszunk, a leggyakrabban nem olyasmit iszunk, ami jól tesz. Ennek a programnak a leglényegesebb eleme három nagyon egyszerű stratégia, amellyel mindez megváltoztatható.

VÍZ

Íme a lényeg: a víz a legeslegfontosabb ahhoz, hogy egészségessé váljunk, majd pedig azok is maradjunk. Ugyanakkor a víz minősége, amely már most is szörnyű, kérlelhetetlenül romlani fog az előre látható jövőben.

A Földhöz hasonlóan, amelyen élünk, a testünknek is 70 százaléka víz (a vérünknek pedig a 94 százaléka). Ha szennyezett vízen él, képzelje csak el, micsoda pusztítást végez a szervezetében. Pontosabban csak bele kell gondolni, és nem is kell a „képzletére” hagyatkoznia – mert nagy az esélye, hogy éppen most is tapasztalja a negatívumokat.

A legfontosabb dolog, amit megtanulhat ebből a könyvből: hogyan juthat a szervezete bőséges mennyiségű tiszta vízhez. De nem akármilyen vízhez, hanem lúgosító vízhez! Ideális esetben naponta legalább négy liter megfelelő minőségű vizet kellene meginnia. Ne aggódjon, ha ez most nagyon soknak tűnik! Ahogy szervezete visszanyeri a víztartalmát, sokkal inkább szomjazni fog a vízre. Azt sem szabad elfelejtenie, hogy az éhség gyakran a szervezet vízhiány miatti vészjelzése. Lehetséges, hogy Ön sokkal többször szomjas, mint azt valaha is gondolta volna.

A bőséges mennyiségű lúgosító víz fogyasztása (amelynek a pH-ja 9 és 11 között van) semlegesíti a tárolt savas salakanyagokat, és ha a megfelelő étrenddel együtt naponta fogyasztjuk, finoman eltávolítja a savakat a szervezetből.

Biztos vagyok benne, hogy nem lesz meglepve, ha megtudja, hogy a csapból folyó víz – még ha szűrjük is (pl. a népszerű, de nem elég hatékony Brita rendszerrel, vagy hasonlóval) – nem egészséges. A vezetékes vizek nagy része szörnyű minőségű – különösen azok, amelyekbe mérgező klórt és fluoridot tesznek: vagyis majdnem mindegyik. A palackozott vizek – bár jobb ízűek – ugyancsak tartalmazhatnak szennyező anyagokat, vagy egyszerűen csak halottak már a feldolgozás és a csomagolás miatt. A kereskedelmi ivóvizekre vonatkozó szabványok több ezer lehetséges szennyezőanyagot figyelmen kívül hagynak. Az EPA, az Amerikai Környezetvédelmi Hivatal mintegy kétszáz elsődleges, főbb szennyezőanyagot sorol fel, amelyekre a vezetékes és a kereskedelmi forgalomba kerülő vizeket kötelező bevizsgálni. Ezekon kívül több ezer marad beazonosítatlan, illetve még további ezek, amelyek ezek változatai vagy kombinációi (de nincsenek semmilyen jegyzékbe felvéve). Senki sem képes minden lehetséges mérget kiszűrni valamennyi vízből. Egyes vizsgálati eljárások nem megfelelőek, és vannak olyanok, amelyek nagyon drágák. A csupán a legkártékonyabb szennyeződések kimutató vizsgálatok akár 1200 dollárba is belekerülhetnek – és ez minden egyes vegyi anyagra egyenként értendő! Ne engedje magát becsapni az ízzel! A leghalálosabb szennyezőanyagok némelyike íztelen (ez az egyik oka annak, hogy a hivatalos szabványok egyszerűen figyelmen kívül hagyatják őket).

De ne essen kétségbe! A sima csapvíz nem jó, de nyerhet jó minőségű vizet a saját vezetékes vízből is desztillálással vagy fordított ozmózis szűréssel. Amint bizonyára tudja, a desztillálás nem más, mint a víz elpárologtatása, majd a vízgőz lecsapataása. A desztillált víz áll a legközelebb az esővízhez, amely – ha a légkör nem lenne annyira szennyezett – ideális vízforrás lenne. A fordított ozmózis egy többlépcsős szűrési folyamat, amely eltávolítja a mérgező vegyi anyagokat és a nagy mennyiségű ásványi anyagot a vízből. A desztillált vagy fordított ozmózissal tisztított (RO – az angol „reversed osmosis” rövidítésből) víz – az esővízhez hasonlóan – több

oxigénatomot vagy hidroxil iont (OH-) tartalmaz, és kevesebb hidrogén iont (H+). Ha több lesz a hidrogén, az savasabbá teszi a vizet, tehát a víz ily módon semleges lesz, és elősegíti a szervezetünkben felhalmozódott savak kiürítését. A tudományos magyarázatok is azt támasztják alá, hogy a vízcsap alá beszerelt megfelelő berendezéssel azonnal iható víz folyik közvetlenül a csapból.

Mindkét folyamat semlegesebbé teszi a vizet, és így az szükség szerint még inkább lúgossá tehető a Prime pH cseppek (nátrium-klorit) hozzáadásával – öt cseppet kell tenni 2,5-3,5 dl tisztított vízbe. Keresse a Prime pH cseppeket az InnerLight tanácsadóknál.

Az elfogyasztandó tiszta, semleges vízhez hozzáadva, és ezáltal a véráramba juttatva a Prime pH cseppek az oxigén katalizátoraként hatnak, lúgosítják és oxigénnel látják el a testet, valamint kiegyensúlyozzák a pH-ját. Fehérjében gazdag ételek után várjon egy vagy két órát, és csak utána igya a pH cseppeket tartalmazó vizet, hogy ne gyengítse ezzel az ételt emésztő gyomorsavat.

Én egyetlen olyan házi víztisztító berendezést ismerek, amely valóban hasonlít a természet vízfeldolgozó rendszeréhez, mert váltakozva felmelegíti, majd lehűti a vizet. Ez a Living Water Machine (Élővíz berendezés). Ez a készülék nagyon tiszta desztillált vizet szolgáltat, amely állítólag biológiailag is aktív – azaz élő –, mert nem használ olyan szerves oldószereket, amiket más berendezések beleengednek a desztillált vízbe, sőt abban még töményebbé is teszik azokat. Emellett egy kicsi ventilátorral folyamatosan keveri a vizet, és ez még tovább dúsítja oxigénnel. Külön előnye, hogy viszonylag egyszerű tisztítani. Figyelmeztetnem kell Önt arra, hogy ez egy elég drága készülék. Szerencsére a fordított ozmózisra épülő rendszerek, amelyek közvetlenül a mosogató alá csatlakoztathatók, megfizethető áron kaphatók, és jó megoldást jelentenek, ha nem engedheti meg magának a desztillációs rendszert.

Akármelyik módszert is választja – a desztillált víz megvásárlását, a házi desztillálást, vagy a fordított ozmózisos szűrést, hozzáadva a Prime pH cseppeket –, tölts fel a hűtőjét vagy kamráját jó minőségű vízzel. És igya meg mind! Az étkezések közötti ivás különösen fontos. Elképzelhető, hogy ezen a programon nem érzi majd szükségét annak, hogy az étkezéssel egyi-

Az vagy, amit iszol: víz, levek és a „zöld ital”

dejüleg igyon is, mert az elfogyasztott sok zöldség nagyon sok vizet is tartalmaz – több zöldség víztartalma 70-90 százalék körül mozog.

Mi nagyon szeretünk friss citromot vagy lime-ot facsarni az ivóvizünkbe, ezzel is felerősítve annak lúgosító hatását (és így természetesen még finomabb is).

ZÖLD LEVEK

2,5 dl friss zöldséglé ideális nyitány minden étkezéshez vagy egy kitűnő uzsonnához. A zöldségek (és füvek) valamennyi jótékony hatása fokozható pusztán azzal, hogy kiperéseljük a levüket. A tápanyagok töményebb formában vannak jelen, így gyorsabban és könnyebben hasznosíthatók a szervezet számára. A rostok ugyan elvesznek, de éppen emiatt szabadulnak fel a tápanyagok. (A rágás ugyanezt a funkciót látja el, csak nem olyan teljes mértékben, mint a kiperéselés).

A rostokra is nagy szükség van, így nem szabad minden zöldséget ilyen formában fogyasztani. De amikor „isszuk a zöldségeket”, a szervezet nagyobb koncentrációban jut hozzá a gyorsan hasznosuló lúgos sókhoz, a vitaminokhoz, az ásványi anyagokhoz, a klorofillhoz és az enzimekhez, következésképpen a zöldséglevek nagyon jó lúgosító hatásúak. Emellett fontos tisztító hatást fejtenek ki a belekben. Az olyan zöldségek kiperéselése, amelyeket egyébként megfőznénk, a bennük épen maradó enzimek miatt könnyíti meg az emésztőszervek működését.

A legjobb és leginkább lúgosító levek a zöld színű zöldségekből és a fűvekből készíthetők. (A gyümölcsleveket kerülni kell, különösen a program elején, mert nagyon sok cukrot tartalmaznak.) Először, amikor az ízlelőbimbói még nincsenek hozzászokva a zöldfélék enyhén édes ízéhez, kiegészítheti a levét sárgarépával, céklával, pritaminnal vagy kaliforniai paprikával. Tehet bele muskotálytököt vagy édesburgonyát is. Ezek a zöldségek azért édesek, mert magasabb a cukortartalmuk, ezért mértékkel használja őket. A lében ezeknek az aránya ne legyen több, mint 20 százalék – azaz a lé 80 százaléka zöld dolgokból álljon. (A céklának erős béltisztító hatása van, ami egy újabb ok arra, hogy csak korlátozottan használjuk, különösen eleinte.)

Ahogy a szervezet egyre lúgosabbá válik, a zöldfélék egyre jobban fognak ízleni Önnek, és ekkor lecsökkentheti a répa- és céklalé arányát 10 százalék-ra vagy az alá, hogy még több zöld dolog legyen a lében. (A paprikák cukortartalma nem magas, így ezeket nyugodtan, mennyiségi korlátozás nélkül fogyaszthatja.)

A receptekről szóló rész számos ötletet tartalmaz a levek kombinálására. Minden présgép mellé mellékelnek néhány receptet is. Kísérletezzen egy kicsit, hogy megtalálja azt, amelyik Önnek a legjobban ízlik. Valamennyi zöld színű zöldség kiválóan alkalmas levek készítéséhez (mi sok zellert, uborkát, brokkolit, zöldpaprikát, cukkinit, zöldbabot, fejes salátát, káposztát, céklazöldet és mindenféle leveles zöldet használunk). A paradicsom is kiválóan alkalmas lé készítésére – mint ahogyan azt már bizonyára Ön tudja is. De ne használjon feldolgozott vagy konzerv termékeket – inkább készítse el saját maga! A füvek levének kipréselése nagyon jó módja a bennük rejlő értékek kiaknázásának anélkül, hogy úgy éreznénk, hogy kérődzünk. Ha dupla bónuszt szeretne, préseljen ki csírákat is, így tovább fokozhatja a tápanyagok töménységét, amelyek már eleve nagyon koncentráltan vannak jelen a csírákban. De így még inkább lúgosítóvá teszi őket, mint amilyenek egészben. Gondoljon arra is, hogy a zöldséglevet megfűszerezheti jicamával (nagyon enyhén), petrezselyemmel, retekkel, gyömbérrel és fokhagymával.

Mivel a kinyert lé töményebb formában tartalmaz mindent, még fontosabb, hogy jó minőségű termékeket használjunk. Ha csak lehet, használjon biozöldségeket, és – mint mindig – a lehető legfrissebbet szerezz be és használja fel. Mossa meg alaposan, különösen ha nem bio, és esetleg áztassa be tiszta, lúgosított vízbe (hús csepp hidrogén-peroxid, vagy Prime pH 4 literhez).

Csak a nagyon viaszos zöldségeket hámozza meg. Sok tápanyag van a héjban is, ezért ha lehet, inkább ne hámozza őket. Ne feledje felhasználni a zöldségek zöld, föld feletti hajtásait is, például a cékla vagy sárgarépa zöldjét. Ha nem kap bio vagy frissen szedett zöldségeket, akkor felturbózzhatja a levét szárított, por alakú „zöldfélékkel” (a 10. fejezetben, az Étrend-kiegészítők címűben ismertetett keverékhez hasonlóan). Használhat búzafű port a búzafűből történő lékészítés alternatívájaként (ha csak nagyon körülmé-

nyesen lehetne friss búzafűhöz jutni, vagy a lékészítő gépe nem felel meg erre a feladatára).

Amikor a zöldségekből centrifugálással, pépesítéssel, rázással és sajtolással levet készít, a mikrozymák savas salakanyagot választanak ki, enyhén savasítva az egyébként lúgos zöldségekből származó levet. Úgy teheti jó lúgossá a friss zöldséglevet, ha desztillált vízzel felhígítja (egy rész lé és 10-20 rész víz arányban), majd Prime pH cseppeket ad hozzá (10-20 cseppet 3-6 dl-hez).

A legjobb, ha saját maga készíti el a levet, így lesz friss. Majd a lehető leghamarabb fogyassza is el! Ne hagyja néhány percnél tovább állni. (Ha több mint 10-15 percig áll, akkor úgy őrizheti meg a minőségét, hogy 3-5 csepp kolloid C-vitamint tesz a lé tartóedényébe, amikor elkezdi megtelni, vagy felold 250-500 mg kristályos C-vitamint néhány deciliter tiszta vízben, és ezt a lé készítése előtt beleönti a lé tartóedényébe.)

A házi készítésű lé mindig jobb, mint a csomagolt, tartósított termékek. A lé pasztörizálása – és a reform élelmiszerboltokban kapható termékek majdnem mindegyike pasztörözött – roncsolja az enzimeket, és kiöli az élet-erőt a léből.

Szánjon rá időt és fáradságot, hogy kiválassza a megfelelő présgépet – megéri. Nagyon sokféle áron kaphatók, bár a drágábbak nem feltétlenül jobbak is. Ha lehet, beszéljen olyanokkal, akiknek van ilyen vagy olyan gépe, és tudja meg, mi az ő véleményük – kérdezze meg, megengedik-e, hogy letesztelje az övéket. Keressen olyan hatékony berendezést, amely képes folyamatos üzemmódban működni – ne vegyen kézi préseket és kézi búzafűprést –, és könnyen tisztítható (csak kevés mozgó alkatrésze van, könnyen szét- és összeszerelhető). A füvek vagy a petrezselyem kifacsarásához nagy teljesítményű gépre van szükség (ellenőrizze a készülék csomagolásán a készülék elektromos teljesítményét – hogy hány voltos és wattos). Létezik egy olyan présgép (a Green Power* lékészítő), amely ionizálja a levet, ami véleményem szerint egy külön bónusz. Nagyon jól működik a füveknél is, ami nem minden lékészítő gépről mondható el. Ez a gép nem melegíti a levet, ahogyan néhány másik gép teszi. Ügyeljen arra, hogy olyan gépet vegyen, ami nem melegíti a levet! Azok a lékészítő gépek, amelyek centrifugálják vagy pépesítéssel készítik a levet, felmelegítik azt, mert a molekulák egymásnak ütköz-

nek. A pasztörizáláshoz hasonlóan a hő itt is roncsolja az enzimeket, és csökkenti vagy kiöli az életerőt. Az én lékészítő gépem rotációs elven működik, a lé pedig a gravitáció miatt folyik le (szemben a centrifugáló lékészítővel, amelyekben cserélni kell a szűrőt).

JUAN TÖRTÉNETE

Két évvel ezelőtt elkaptam valamit, amiről egészen addig azt hittem, hogy influenza, amíg észre nem vettem, hogy véres a vizeletem. Elmentem az orvoshoz kivizsgálásra, aki azt mondta, hogy veseelégtelenségem van, majd beutalt a kórházba. Egy héttel később vesebetegség diagnózissal tértem haza, bár azt mondták, hogy többé-kevésbé képes leszek visszatérni a mindennapi életemhez. De amint teltek-múltak a hónapok, egyre betegebb és betegebb lettem. Azt, hogy dolgozni menjek vagy elvégezzem a napi teendőimet, majdnem lehetetlennek éreztem. Négyyszer feküdtem kórházban, és egynél többször éreztem úgy, hogy ezt nem fogom túlélni. Úgy éreztem, hogy lassan haldoklom.

Két nappal az után, hogy először hallottam a *pH Csoda* programról (még mielőtt tettem volna bármit is, amiről hallottam), a templomban rosszul lettem, és 40 fokos lázzal a mentő vitt kórházba. A feleségem rendelt SuperGreens port és Prime pH cseppeket – bár az orvosaim teljesen elutasítóak voltak ezekkel kapcsolatban –, és elkezdtem használni őket, amint hazakerültem. Körülbelül egy hét múlva kezdtem kicsit visszanyerni az erőmet, és elhatároztam, hogy változtatok az életemen, és nekikezdektem a teljes programnak. A radikálisan új étrenddel egy hónapon belül hihetetlen változásoknak voltam tanúja. A vizeletem nem volt többé véres, nem voltam folyton fáradt, és mindig készen álltam arra, hogy a gyerekeimmel játsszak. Már körülbelül másfél éve annak, hogy utoljára kórházban voltam. Sohasem éreztem magam jobban! Két héttel ezelőtt a kontrollvizsgálaton az orvosaim semmi rendelleneset nem tudtak találni nálam, a veséim is teljesen rendben vannak. Ők nem tudják, hogyan magyarázzák ezt, de én igen!

Gyorsan szeretnék még itt megemlíteni egy másik feldolgozási lehetőséget, amely első látásra hasonló a lékésítéshez: ez a pürésítés. Egy különleges készülék pürésítéssel levet készít egész gyümölcsökből, zöldségekből, sőt akár gabonából is. De ez az eljárás nagyon felhabosítja a levet, ami nem nagyon jó a gyomornak. Valóban megkíméli a rostokat, és tudjuk, hogy a rostok jót tesznek nekünk. Másrészt viszont, mivel megkíméli a rostokat, a tápanyagok kevésbé hozzáférhetőek a szervezet számára. A krémes állag a rágás elhagyására és a gyors evésre ösztönöz, így az étel nem tud összekeveredni a – teljes és megfelelő emésztést biztosító – nyállal. A nagy mennyiségű szilárd anyaggal együtt ez jobban leterheli az emésztőrendszert, mint a levek. Így, bár ennek a módszernek is lehetnek előnyei, ne helyettesítsük ezzel a lékésítést. A program elején egyáltalán ne alkalmazza, s ha úgy dönt, hogy később mégis szeretné ezt a módszert használni, akkor ne a lével együtt fogyassza az így elkészített püréket.

„ZÖLD ITAL”

Íme egy módszer arra, hogyan használja ki a megfelelő hidratáltsággal járó előnyöket, a zöldségek és zöldséglevelek kedvező hatását, és hogyan javíthatja tovább őket: a zöld porok. Ezek füvek, csíráztatott gabonák, valamint zöldségfélék szárított porai, mint például a SuperGreens por, amely étrend-kiegészítőként van forgalomban. Könnyen felszívódó vitaminokat, ásványi anyagokat és aminosavakat (a fehérjék építőelemeit) juttatnak a szervezetünkbe. Ügyeljünk arra, hogy bioterméket vásároljunk.

Ahogy már említettem, a zöldséglevelek „felturbózása” érdekében még tehet a levekbe ebből a porkeverékből is. De rendszerint csak egyszerűen tiszta vízben keverjük el a zöldport (gyakran a Prime pH cseppekkel együtt) szervezetünk mindennapos hidratálásának részeként. A SuperGreens „zöld italt” mi úgy készítjük el, hogy egy adagolókanálnyi port elkeverünk egy liter vízben – és naponta kb. három kanállal fogyasztunk, három liter vízbe keverve. De mivel naponta legalább négy liter vizet akarunk elfogyasztani, egy liter tiszta vízzel egészítjük ki mindezt. Ügyeljünk arra, hogy kerüljük az algákat, gombákat, probiotikumokat tartalmazó zöldporokat. A

probiotikumok voltaképpen baktériumok, és néha megerjesztik a készítményben lévő zöld füveket, ezzel savasítva a terméket. A probiotikumok hasznos kiegészítők, de csak ha önmagukban és megfelelően használják őket (lásd a 10. fejezetet).

A zöld SuperGreens italt tartsa egy vizes palackban, így mindig fel tudja rázni, hogy a zöld szemcsék jól összekeveredjenek a vízzel. Egyszerre egy palackkal készítsen belőle, és tartsa szobahőmérsékleten. A szervezetnek energiát kell befektetnie ahhoz, hogy egy hideg italt felmelegítsen, vagy hogy egy forró italt lehűtsön, így ha az ital szobahőmérsékletű, a szervezetre rótt megterhelés csökkenthető.

A NAPI HIDRATÁLÁS MENETE

- Felkeléskor: egy liter víz Prime pH-val (és ízlés szerint egy citrom vagy lime levével).
- Reggeli és ebéd között: 1,5 liter víz és 1,5 mérőkanál SuperGreens, valamint huszonnégy csepp Prime pH.
- Ebéd és vacsora között: 1,5 liter víz és 1,5 mérőkanál SuperGreens, valamint huszonnégy csepp Prime pH.
- Vacsora és lefekvés között: víz kívánság szerint, citrom vagy lime levével és nyolc csepp Prime pH-val literenként.

Sok ember teszi fel nekem a kérdést, hogy mi jót várhatunk a lúgos víztől, amikor pedig „mindenki tudja”, hogy az a rendkívül savas kémhatású gyomorba kerül. A probléma itt nem az, hogy a víz találkozik a savval, hanem az a bizonyos „mindenki tudja”. A testben nem létezik egy sósavval teli hólyag. A gyomorfal mindig az éppen fennálló szükség szerint, azonnal termeli a sósavat. A „szükség szerint” pedig attól függ, hogy mit küldünk le a gyomorba. Az alacsony víztartalmú, savképző ételek, mint például a húsok, a tojás és a kenyerek nagyobb mennyiségű sósav felszabadulását okozzák – pontosan azért, hogy a szervezet ezeket le tudja bontani. A nagy víztartalmú ételek (például a kevés keményítőt tartalmazó zöldségek)

Az vagy, amit iszol: víz, levek és a „zöld ital”

emésztéséhez sokkal kevesebb sósav szükséges. A víz – amelynek a víztartalma különösen magas! – nem indítja be a sósav termelését. Így tehát önmagában, vagy lúgos ételekkel fogyasztva nem savas környezet várja a vizet a gyomorban. Szóval igyon csak jó sokat!

6. fejezet

Az ételek kombinálása

Az alapos és megfelelő emésztés biztosítása érdekében az ételek kombinálása fontos szempont. Nagyon sok különféle információt lehet ebben a témában találni, amelyek elvileg mind segítenek az ételek kombinálásának különböző rendszerei közötti eligazodásban, illetve abban, hogy alkalmazni tudjuk azokat. De hiába kulcsfontosságú maga az elképzelés, ha a rendelkezésre álló étel-kombináló rendszerek többsége általában zavaros és gyakran pontatlan, továbbá ellentmondó tanácsokkal szolgál. Ráadásul sajnos szükségtelenül túl is vannak bonyolítva.

Én elárulom Önnek, hogy ennek nem kell így lennie. A lényeg, amit meg kell jegyezni, hogy az emberi emésztőrendszer nem alkalmas sokféle típusú élelmiszer egy időben történő megemésztésére. A különböző ételek különböző, speciális igényeket támasztanak az emésztőrendszerrel szemben. Hogy sok különböző fajta ételt képesek vagyunk megemésztani, az még nem jelenti, hogy ezt képesek vagyunk egyszerre megvalósítani. A fehérjék emésztése például erősen savas környezetet igényel, és a gyomorban zajlik. Ezzel szöges ellentétben a keményítő megemésztéséhez enyhén lúgos környezetre van szükség, és ez a folyamat a szájban és a vékonybélben megy végbe. Ugyanez igaz a zöldségekre is. (A zsírok emésztéséhez ugyancsak enyhén lúgos környezet szükséges, és ez is a vékonybélben megy végbe.)

Nem kell túl nagy képzelőerő ahhoz, hogy rájőjjünk, a fenti két különböző csoportba tartozó ételek egyidejű fogyasztása nem tesz jót. Az egyik hátráltatja a másik emésztését és viszont, így egyik sem emésztődik meg rendesen. Azokat az ételeket, amelyek nincsenek rendesen megemésztve, a káros mikroorganizmusok fogják „megemésztani”. Ez egy újabb ördögi kör: az elégtelen emésztés megnyitja az utat a káros mikroorganizmusok előtt, amelyek viszont tovább rontják az emésztést. Az ételek nem megfelelő kombinálása egyben a ragacsos nyák képződésének egyik fő oka is.

Álljon meg egy percre, és gondolja végig, hogy az összes „klasszikus” amerikai étel valójában nem más, mint a fehérje és a szénhidrát kombiná-

ciója – hús és krumpli, hal és sült krumpli, csirke és rizs, hamburger és sült krumpli, sonkás szendvics (bármilyen fajta szendvics), hogy csak néhányat említsünk. Rá fog jönni, hogy mennyire „kiszúrunk” az emésztőrendszerünkkel. A legtöbbünknek fogalma sincs arról, hogy milyen is a jó emésztés!

LUCY TÖRTÉNETE

Mivel a családomban előfordult már magas koleszterinszint és súlyos szívbetegség is, mindig nagyon figyeltem arra, hogy mit eszem. Háztartásbeliként és nyolc gyermek édesanyjaként mindig ügyeltem arra is, hogy mit teszek a családom elé az asztalra. Amikor az egészségem megromlott, és mindenféle zavaró tünet jelentkezett, a legkülönbélebb „egészséges” étkezési módszerekkel kísérleteztem, folyamatosan finomítva a megközelítést.

Úgy nőttem fel, hogy helyesen étkeztem. Anyám követte az FDA ajánlásait az étkezések időpontjára, valamint a zöldségek, a hántolatlan gabonafélék, a sovány húsok és a friss gyümölcsök fogyasztására vonatkozóan. Amikor anya lettem, kezdetben áttértem a kevesebb húsról és több friss zöldségre – amiket általában párolva tettem az asztalra –, illetve a barnarizsre. Elkezdtem természetes étrend-kiegészítőket használni. A hántolatlan gabonaszemeket magam őröltem meg, és hetente én sütöttem a friss kenyeret. Teljesen beszüntettük a szénsavas üdítők, egyszerű cukrok, feldolgozott élelmiszerek és a tej fogyasztását. Az egészségem javult valamelyest, de nem gyógyultam meg teljesen.

A nyolcadik gyermekem megszületése után kezdett igazán megromlani az egészségem, így végül az otthonomtól távol egy intenzív osztályon kötöttem ki, ahol vérátömlesztést kaptam. Ahogy egyre több negatív tünet jelentkezett, és éreztem, hogy az energiám és az életerőm lassan fogy, úgy kerestem egyre elszántabban, hogy mit adhat a helyes táplálkozás számomra. Az ételek kombinálása volt az általam felfedezett első dolgok egyike, de a kezdeti eredmények nem voltak túl biztatóak.

Az évek során nagyon sok különböző stratégiát próbáltam ki. A négy alapvető élelmiszercsoporttal kezdtem. A tipikus ebéd sült csirke, serpenyőben sült burgonya, fagyasztott brokkoli és őszibarackkonzerv volt túróval, illetve zablisztból készült süti. Ezután úgy éreztem, hogy mindjárt szétdurranok, és hogy szeretnék egy jót szunyókálni. Emellett továbbra is hipoglikémiás voltam, magas volt a koleszterinszintem, arcüreggyulladásom volt, hogy csak néhány dolgot említsek. A következő az volt, hogy több hántolatlan gabonafélével és friss zöldséggel egészítettem ki az étrendemet, lecsökkentve a hús mennyiségét, ahogy azt az FDA-féle „tápanyagpiramis” javasolja. Ekkor egy jellemző ebéd a következőkből állt: barnarizs és csirkeragu, friss párolt brokkoli, egy szelet teljes kiőrlésű búzalisztból készült házi sütésű kenyér vajjal, illetve házilag készített almaszós. A vércukorszintem stabilizálódott, de a különféle ételek utáni sóvárgásom nem szűnt meg, ahogy számos egyéb egészségügyi problémám sem.

A következő lépés az volt, hogy kipróbáltam, mi történik, ha hajnaltól délig semmi mást nem eszem, csak gyümölcsöt, illetve gyümölcsleveket iszom. A nap többi részében ügyeltem arra, hogy egy étkezés során mindössze egy „tömény” ételt (fehérje vagy zsír) fogyasszak – és több gyümölcsöt nem ettem. Ettem húst, de soha nem szénhidráttal együtt. A nagy mennyiségű gyümölcs miatt az édesség utáni sóvárgásom nem szűnt meg, és minden délután kimerültnék éreztem magam. Étkezés után sohasem éreztem magam energikusnak. Emellett az ételt nem találtam kielégítőnek. Így visszatértem az előző étrendemhez – és még jobban meghíztam, illetve további egészségügyi problémáim is jelentkeztek.

És ez így ment, amíg nem hallottam a Young-féle programról és az ételek helyes kombinálásáról. Attól a naptól kezdve, hogy elkezdtem a lúgosító ételeket fogyasztani, és hogy megiszom naponta a 4 liter vizet (a Prime pH cseppekkel és a SuperGreens koncentrált zöld porral elkeverve), az életem megváltozott. Azonnal észleltem, hogy az energiaszintem megnőtt. A legfontosabb változtatás, amit bevezettem – a sok víz fogyasztása mellett – az volt, hogy minden étkezéskor egyek valami nyersset, főként zöldféléket, és hogy lúgosabb gabonaféléket kezdjek használni.

Először még a jóllakottság érzésére vágytam, de azután rájöttem, hogy a magas víz- és alacsony cukortartalmú étrend sokáig energiát biztosít, és ez olyasvalami volt, amihez nem voltam hozzászokva. Mostanság ebédre általában zöldséget, soba metéltet, vagy sült tofut, illetve alkalmanként egy kis grillezett lazacot, mandulás jázminrizst, friss párolt spárgát és néhány nyers paprikakarikát eszem. Vacsorára majdnem mindig friss salátát fogyasztok, ami a következőkből készül: spenót, sötétzöld saláta, avokádó, uborka, zeller, sárgarépa, retek, tökmag, csírák, egy kis főtt tofu, és citromléből, olívaolajból és fűszerekből készített öntet. (Évekig egyáltalán nem fogyasztottam semmilyen zsiradékot/olajat a koleszterinproblémám miatt. Semmi sem segített, amíg nem kezdtem el bőséges mennyiségű és jó minőségű növényi olajat használni a napi étrendem részeként.) Ezt egészítem ki csíráztatott búzából készült tortillába tekert zöldséggel és humusszal, vagy barnarizsből készült mandulavajas sütivel. A következő a reggeli, ami avokádós párolt kölesből, paradicsomból, lenolajból, vagy enyhén párolt brokkoliból és hajdinából áll. Ez általában délutánig ellát energiával. Már nem érzem magam kimerültnek délutánonként.

Néha elrágcsálok egy marék előzetesen beáztatott mandulát. Gyakran készítek enyhén felmelegített zöldséglevest bio zöldségleves alapból, amely reggelire, ebédre és vacsorára is élvezetes fogás. Ezek az ételek megadják a szervezetem számára mindazt az energiát, amire szüksége van. Azok az ételek, amelyeket mostanában kívánok, egészséges, lúgosító ételek, amelyek sok vizet, de kevés cukrot tartalmaznak.

Most már tudom, hogy bár mindannyiunknak megvannak a genetikai hajlamosító tényezői, nem vagyunk ezek rabjai. A gének jelentetik a golyót, de az életmódunk a ravasz. Ez az életmód számomra és a családom számára már két éve sikeresnek bizonyul. Egészségesek, energikusak és elégedettek vagyunk. Az ételt ízletesnek és tartalmasnak találjuk. Külön élvezetet lelek az olyan receptek kitalálásában, amelyek éppen annyira egészségesek és mutatósak, mint amennyire ízletesek. Öttagú családom számára készítem a lúgosító ételeket minden nap, azonban vasárnap, amikor a család többi tagja és a barátok hozzánk jönnek enni, hús vagy több főnek is készítek lúgosító ételleket. Annyi-

ra szeretik, hogy a már házasságban élő gyermekeim is átvették tőlem némelyik alapelvet, s alkalmazzák a saját otthonukban is – élvezve az egészségükre gyakorolt áldásos hatásait. Úgy érzem, hogy a teljesen egészséges étkezés utáni kutatásom végül elnyerte méltó jutalmát.

A cukor és a keményítő, vagy a cukor és a fehérje kombinálása ugyanahhoz a problémához vezet. És mi is van a mai gyermekek többségének az uzsonnás zacskójában (én hajlandó lennék fogadni rá)? Mogyoróvaj és lekváros szendvics! Ez aztán egyszerre mindent tarol! Garantálja a tökéletes emésztési katasztrófát.

Szerencsére a megoldás egyszerű: egy étkezésen belül ne keverjünk egyszerre több mint négy ételt. A négy étel pedig ne legyen kétféle típusúnál több. Például a párolt brokkolit és a paradicsomsalátát vagy marinált tofual, vagy soba metélttel (hajdina) együk, de ne mind a kettővel (a három zöldség és egy fehérje, vagy a három zöldség és egy összetett szénhidrát rendben van). Ha kevesebb fajta ételt eszünk, akkor kevésbé terheljük le az emésztőrendszerünket. Ezt szem előtt tartva és követve a program általános alapelveit, ha étkezésenként csak egy fehérjét vagy egy összetett szénhidrátot fogyaszt, akkor már majdnem teljesen a célnál van.

Nagyon figyeljen oda az ételek kombinálására a Tisztítókéúra (lásd 8. fejezet) utáni első hetekben. Amikor már teljesen átállt a lúgosító étrendre, akkor a helyzet még tovább fog egyszerűsödni. Amikor főként magas víz- és alacsony cukortartalmú ételeket fogyaszt, akkor nem kell többé aggódnia az ételek kombinálása miatt. Segítség nélkül is helyesen fogja kombinálni őket, mivel nagyrészt teljesen kiiktatja vagy korlátozza a problémás ételeket. Azok az ételek, amelyeknek az összetétele leginkább hasonlít a test összetételéhez (magas víztartalom: 70 százalék vagy több; természetesen előforduló olajok: 20-30 százalék; alacsony fehérjetartalom: 5-7 százalék; és még ennél is alacsonyabb cukortartalom: 0,5-3 százalék), mind probléma nélkül kombinálhatók egymással.

Ha Ön erős és tünetmentes, akkor összetettebb ételeket is fogyaszthat káros hatások nélkül. A program kezdetén azonban, illetve ha Ön súlyos beteg, a szabályok szigorú betartása jó szolgálatot tesz majd Önnek.

AZ ÉTELEK KOMBINÁLÁSÁNAK ALAPVETŐ SZABÁLYAI

Mindössze azt próbáljuk elérni, hogy egymástól elválasztva fogyasszuk a keményítőt és az állati fehérjét, valamint hogy a cukrokat (beleértve a gyümölcsöket is) majdnem mindentől külön fogyasszuk. Ezért van az, hogy miután teljesen átállt erre a programra – tehát nem fogyaszt állati fehérjéket, cukrokat és a gyümölcsök többségét –, a kombinálás egyáltalán nem jelent már problémát. Addig is, íme a hivatalos szabályok:

1. Az alacsony cukor- és magas víztartalmú zöldségek (vagy gyümölcsök) mindennel kombinálhatók. Ehetjük ezeket akár fehérjével, akár keményítővel, akár hidegen sajtolt olajokkal – és más zöldségekkel is!
2. A keményítőket zöldségekkel vagy alacsony cukortartalmú gyümölcsökkel fogyasszuk! A keményítőket (a magas keményítőtartalmú zöldségeket) ne fogyasszuk állati fehérjével, savakkal, gyümölcscsel vagy olajjal. (Az ételek kombinálása tekintetében a „sav” nem feltétlenül azonos azokkal az ételekkel, amelyek savasítják a szervezetet. Ennek a kivételnek a két legfontosabb példája a citrom és a paradicsom, amelyek önmagukban savasak, de a szervezetet mégis lúgosítják.) Így hát, amikor gabonaféléket (például kenyeret vagy tésztát), téli tököt vagy burgonyát eszünk, akkor zöldségeket fogyasszunk melléjük, és például ne halat.
3. Az állati fehérjét zöldségekkel vagy alacsony cukortartalmú gyümölcsökkel együk! Ne fogyasszunk állati fehérjét keményítővel, savakkal vagy olajokkal. A növényi fehérjék minden alacsony cukor- és magas víztartalmú zöldséggel és gyümölcscsel, valamint a jó olajokkal is kombinálhatók. Íme a fenti dolog másik oldala: amikor halat eszünk, azt zöldséggel szolgáljuk fel, ne rizzsel. Hagyjuk ki a paella-t (hal és rizs); próbáljuk ki a halat párolt zöldséggel, vagy egy ropogós saláta tetején.
4. A magas cukortartalmú gyümölcsöket önmagukban fogyasszuk – ha egyáltalán eszünk ilyesmit. (Ne együk a gyümölcsöt fehérjével, keményítővel, zöldségekkel, illetve olajjal sem. Igazából az a legjobb, ha egyáltalán nem eszünk gyümölcsöt – kivéve a citromot, a lime-ot, a nyers paradicsomot, az avokádót, a piros, zöld, sárga és narancsszínű

paprikát, és a nem túl édes grépfrútot. S még ha kiváló egészségnek örvendünk, akkor is csak mértékkel fogyasszuk az évszaknak megfelelő gyümölcsöt.)

5. Az (egészséges) olajokat zöldségekkel és alacsony cukortartalmú gyümölcsökkel (paradicsom, avokádó, piros, zöld, sárga és narancsszínű paprika, citrom és lime) fogyasszuk! Kombinálhatóak keményítővel is (amelyek arányát étrendünkben a 20 százalékos határ alatt kell tartanunk). Ne fogyasszunk egészséges olajokat állati zsírokkal vagy fehérjékkel. Az olajos magvak, a diófélék és az avokádó – amelyek mindegyike kiváló, egészséges zsírforrás – kombinálhatók növényi és állati fehérjével, keményítővel, sőt még magas cukortartalmú gyümölcsökkel is. Ne öntse le a halat olajjal vagy vajjal – helyette használjon citromlevet, csípős zöldséges mártást vagy fűszereket –, és minden tökéletes lesz.

EMLÍTÉST ÉRDEMLŐ KIVÉTELEK: AZ AVOKÁDÓ ÉS A PARADICSOM

Az avokádó valójában gyümölcs, de mert kevés cukrot és viszonylag sok fehérjét tartalmaz, kombinálható zöldségekkel, még a keményítőben gazdagabbakkal is, illetve gabonafélékkel. Tehát fogyassza kedvére az élesztőmentes tönkölybúza kenyérből készült avokádós szendvicset, vagy avokádó- és paradicsomszeleteket jázminrizzsel, citromlével.

A paradicsom is gyümölcs. Annak ellenére, hogy savas, a szervezetben lúgosító hatású, mivel alacsony a cukortartalma. Így az avokádóhoz hasonlóan úgy kombinálható, mintha zöldség lenne.

Most pedig ismerjük meg az okokat:

1. A zöldségek többsége és az általunk említett kevés gyümölcs mindig a legegészségesebb választás, és az a tény, hogy más egészséges

ételekkel kombinálhatók, csak még ideálisabbá teszi őket az étrend szempontjából.

2. A keményítő és az állati fehérje együtt rossz kombináció, ahogy korábban már elmagyaráztuk. A savak gátolják a nyálban található – a keményítő megfelelő emésztéséhez szükséges – ptialin hatását. A keményítőben gazdag ételek, mint például a burgonya, a kenyér vagy a tészta (meg a hántolatlan gabonaszemek) a szervezetben egyszerű cukrokká bomlanak le, így ha melléjük magas cukortartalmú gyümölcsöket eszünk, akkor csak még tovább növeljük a bevitt cukor mennyiségét – és tovább növeljük a sav mennyiségét. Ez a kombináció elegendő mérget termel ahhoz, hogy az immunrendszer működését öt órára – vagy még hosszabb időre – leállítsa. Az olaj lelassítja a keményítő emésztését – bár ez nem jelent problémát, ha a keményítő aránya nem haladja meg a 20 százalékot az egyébként lúgosító étrendben. Az olajok képesek semlegesíteni a savakat, így nem célszerű az egészséges fajtákat kiiktatni az étrendből.
3. Amikor az állati fehérje emésztődik a gyomorban, sav termelődik. Ha keményítővel kombináljuk, akkor a keményítőből kialakuló cukrokból további sav képződik, amely emésztési zavarhoz, gyomorégéshez és bélgáz képződéséhez vezet – az elsavasodott szervezetben fellépő minden más negatív tünet tetejébe. Ugyanez történik, ha még több savat viszünk be (beleértve a magas cukortartalmú gyümölcsök emésztésekor keletkező savakat is). Az olajok lassítják az állati fehérje emésztését is – székrekedést, végső soron pedig savas felbőfögést, gyomorégést és bélgáz képződést okozva.
4. A gyümölcsök – legalábbis a többségük – sok cukrot tartalmaznak, savat képeznek, így önmagukban fogyasztva is problémát okoznak. Ha fehérjével kombináljuk őket, az egy kiváló recept az elsavasodáshoz (emésztési zavarhoz és bélgáz képződéséhez). A keményítő és a cukor együtt megduplázza a bevitt cukor mennyiségét. Emellett a megemésztésükhöz szükséges idő nagymértékben eltér (a gyümölcsök nagyon rövid idő alatt megemésztődnek), így az erjedés már az emésztőrendszerben megkezdődik. A gyümölcsök és az olajok összekeverése székrekedéshez, és a tápanyagok elégtelen felszívódásához vezethet.

Végezetül: míg a gyümölcsök tisztító hatásúak, addig a zöldségek építő hatásúak. Feleslegesen megterheli a szervezetét, ha azt akarja tőle, hogy két egymással ellentétes tevékenységet végezzen egyszerre.

5. Az olajok lassítják az állati fehérjék és a keményítő emésztését (bár az utóbbi csak akkor jelent problémát, ha az aránya az étrendben meghaladja a 20 százalékot).

NÉHÁNY MEGJEGYZÉS

A citromot és a lime-ot, valamint a citrom és a lime levét általában savasnak tartják, de a szervezetben valójában lúgosító hatást fejtenek ki. Így ezekre nem vonatkoznak a savakkal való kombinálásra vonatkozó figyelmeztetések. Ezek együtt fogyaszthatók a keményítőben gazdag ételekkel, a fehérjékkel vagy az olajokkal.

ÉTEL ÉS ITAL SZÉTVÁLASZTÁSA

Az emésztés szempontjából hátrányos kombináció lehet az étel és az ital (akár a víz) egyidejű fogyasztása. Ne öblítse le az ételt itallal! A hideg italok különösen problémásak, mert a hideg nemcsak leállítja az emésztést, de az ételeket is tartósítja. A víz (vagy más folyadék) felhígítja az emésztésben résztvevő anyagokat, így legalább fél órával az állati fehérjét tartalmazó étkezés előtt, vagy egy órával az ilyen étkezés után kell fogyasztani. Ha Ön szigorú vegetáriánus étrendet követ, akkor nyugodtan ihat étkezés közben. Azt javasoljuk, hogy először a levesesebb ételeket fogyassza el, például a zöldségeket és salátákat, hogy ezzel előkészítse a terepet az étkezés során később következő, nehezebb ételek számára. Elképzelhető, hogy úgy találja majd: néhány korty meleg víz az étkezés után segíti az emésztést.

II. rész

A PROGRAM

Az ebben a részben szereplő fejezetek részletesen ismertetik, hogy miként fogjon bele a pH Csoda programba, és hogyan építse be az életébe – akár úgy döntött, hogy azonnal átáll rá egy probléma sürgős megoldása érdekében, akár fokozatosan akarja megvalósítani a tartós változtatást. Itt és most leírom Önnek a program négy fő lépését anélkül, hogy részletekbe bocsátkoznék. Azt szeretném, ha először az erdőt látná, és csak utána kezdene az egyes fákkal foglalkozni.

A program legalapvetőbb váza a következőképpen néz ki:

1. lépés: Átmenet – tizenkét héten át, folyamatosan kiváltva és elhagyva a savasító ételeket, és átállva a lúgosító étrendre.

2. lépés: Tisztítókúra – egy héten át, néhány étrend-kiegészítővel és enyhe hatású természetes hashajtókkal.

3. lépés: Szigorúan lúgosító étrend – hét héten át, további étrend-kiegészítőkkel és probiotikumokkal. Ez azt jelenti, hogy ekkor csak lúgosító ételeket szabad enni. Míg a végső étrend 70-80 százalékban lesz lúgosító, kezdetben arra kell törekedni, hogy 100 százalékban lúgosító legyen. Alapvetően magas víztartalmú zöldségeket – főként zöld színűeket – kell fogyasztani a lehető legnyersebb formában.

4. lépés: Fenntartás. Most térhet át arra, hogy az étrendje 70-80 százalékban legyen lúgosító, és hozzáteheti az egészséges ételek teljes skáláját, például a halat, a gabonaféléket, a szóját és a magas keményítőtartalmú zöldségeket is. Behozzuk az étrend-kiegészítők széles választékát is, például azokat, amelyek valamely tünet kezeléséhez szükségesek.

A könyv megírásakor arra törekedtünk, hogy mindenki számára követhető általános irányelveket fektessünk le. De a programot valójában mindenkinek magához kell alakítania. Figyeljen oda a testére, és kezdje ott, ahol a szervezete jelzi, hogy kezdenie kell. Figyelje meg, milyen változások mennek végbe, ahogy halad a lépéseken, és ennek megfelelően ütemezze a dolgokat. A fenti négy lépés időtartama nincs kőbe vésve, belefér, hogy plusz egy hetet töltsön az egyiknél, esetleg egy kissé gyorsítson a másiknál. Kitapasztalja majd a dolgokat, és ez mindaddig nem is gond, amíg a lényegyet illetően tartja magát a szabályokhoz. A pH Csoda mindenki számára egy kicsit másképp működik, bár a végeredmény – a sugárzó egészség – mindenkinél ugyanaz.

Ha Ön nagyon beteg, akkor kezdheti azonnal a 2. lépéssel, hogy az eredmények gyorsabban jelentkezzenek. A program legszigorúbb részét (3. lépés) végezze akár három hónapon keresztül. Azok számára, akiknél nincs oly nagyon felborulva az egyensúly, elegendő lehet, ha a 3. lépést egy hónapig folytatják, mielőtt kibővítik az ételválasztékot. Minden azon múlik, hogy Ön hogyan halad.

Kezdheti a Tisztítókúrával is, mielőtt rátérne az átmenetre, ha szeretné hirtelen belevetni magát a dologba, de az átmeneti fázis után mindenképpen térjen vissza újra a Tisztítókúrára, hogy készen álljon a szigorúan lúgosító étrendre. Elképzelhető, hogy az átmeneti szakasz egy-egy lépése, vagy az összes lépése egy hétnél több időt vesz igénybe Önnél. Járjon el úgy, ahogy szükségesnek látja. Amit tesz, az egy életre szóló befektetés, így sokkal fontosabb az, hogy helyesen csinálja, mint az, hogy gyors legyen.

Én újra meg újra tanúja vagyok annak, hogyan működik a program súlyosan beteg embereknél, meg olyanoknál is, akik első ránézésre teljesen egészségesnek tűnnek. De attól, hogy valami működik egy vagy több embernél, az még nem biztosíték, hogy a dolog valaki más számára is ugyanúgy hat. Be kell hangolnia a szervezetét – az igényeit és a reakcióit –, és személyes felelősséget kell vállalnia érte. Végére is senki sem ismerheti jobban Önt, mint saját maga. Ez a program önálló használatra készült, de érdemes kikérni egy tapasztalt gyakorló orvos tanácsát is, ha szükséges. (Ha nehézsége van azzal kapcsolatban, hogy teljesen elmagyarázza, milyen programot is csinál, akkor megkérheti az orvost, hogy nézze át ezt a könyvet.) Mindenképpen kérje ki egy egészségügyi szakember tanácsát, mielőtt belekezd ebbe az étrendi változtatást jelentő programba (vagy bármely egyéb ilyen jellegű programba).

7. fejezet

Átállás

Annak érdekében, hogy az elfogyasztott tápanyagok gyorsabban beépüljenek, „harapjon kicsi falatokat”. A szó szoros értelmében nem szabad nagyobbat harapnia, mint amit el tud rágni. Így van ez a lúgosító étrendre való átállással is. Könnyítse meg a dolgot önmaga számára – ha szükséges – sok apró győzelemmel ahelyett, hogy mindent egyszerre próbálna megvalósítani. Ne tántorítsa el a dologtól magát azzal, hogy túl sok mindent akar megváltoztatni túl gyorsan. Fokozatosan változtasson! Általában a testnek is ez a legjobb, ráadásul így növeli a kezdeti siker esélyét, és még azt is, hogy hosszú távon is be fogja tartani a dolgot. (Ez alól kivétel lehet, ha valaki súlyos beteg, amikor is éppen a drasztikus változtatás szükséges és nincs idő a lépésenkénti átállásra.) A lúgosító életformára történő átállás egy folyamat – nem egyszeri esemény vagy egyik napról a másikra lezajló átalakulás. Ön „hazafelé” tart, hát élvezze az utazást!

A mi családuknak több mint két évig tartott a teljes átállás (a tizenhárom éves fiam pedig még mindig az átmenetnél tart). Ez részben annak is köszönhető, hogy magát a programot úgy dolgoztuk ki, hogy közben haladtunk előre. Másrészt viszont mi már eleve majdnem teljesen vegetáriánusok voltunk, így a változás nem volt olyan drasztikus, mint egy olyan ember számára, aki a tipikus amerikai étrendről áll át. Akármennyi időre is van szüksége, az egyértelmű és tartós eredmények érdekében csinálja lépésről lépésre, ahogy mi tettük. Egyszerre egy átmeneti lépésen menjen végig – mindegyikre legalább egy hetet, de akár két vagy három hetet is hagyva, ha szükséges, hogy mindegyik lépéshez megfelelően hozzászokjon. Megteheti azt is, hogy több átmeneti lépést egybe von, ha ez kényelmes az Ön számára. Csak ha már jól érzi magát egy adott lépéssel kapcsolatban, akkor haladjon tovább! Az átmeneti lépések sorrendjét szabadon variálhatja. Mivel azon van, hogy egy szilárd alapot építsen, amire majd ráépítheti a további stabil rétegeket, az építménynek időtállóknak kell lennie.

Íme a mi tizenkét lépéses programunk:

AZ ÁTMENET 1. LÉPÉSE: A REGGELI

Talán az a legnagyobb változtatás, amelyet ez a program jelent majd, hogy Ön mit fogyaszt reggelire. Így ez a lehető legjobb a kezdéshez!

Az amerikaiaknak gyökeresen meg kellene változtatniuk a nézőpontjukat a reggelivel kapcsolatban. A hagyományos választék – tojás, palacsinta, szirup, melegen és hidegen tálalt gabonafélék, gyümölcsök, gyümölcslevek, kávé, joghurt, pékáruk, kolbász, sonka – savasítja a szervezetet, és kedvez az élesztő- és más gombák, illetve egyéb mikroorganizmusok növekedésének (illetve ezek az ételek tartalmazzák is őket!). Sokuk nagy mennyiségű cukrot és egyszerű szénhidrátot tartalmaz, amelyek savasítják a vért és a szöveteket – kedvező környezetet teremtve a mikroorganizmusok számára. Mások nagyon sok fehérjét tartalmaznak (és majdnem mindig zsírt is), és így – amellet, hogy bennük már eleve rengeteg a parazita – elősegítik a mikroorganizmusok elszaporodását. Ráadásul ezek a savasító ételek nagyon alacsony víztartalmúak, következésképpen nagyon erősen fogják a székletet. Nem meglepő, hogy a hashajtók talán a legnépszerűbb recept nélkül kapható gyógyszerek. Mindennek tetejébe hajmeresztő kombinációban esszük őket (tojás és sült krumpli, müzli tejjel, pirítós és dzsem). Micsoda indítás a nap elején! A szervezet pedig igazán megérdemelné, hogy ennél gyengédebben és egészségesebben tápláljuk az éjszakai éhezés után.

Szóval ne engedje, hogy a nap első étkezése lelassítsa! (Ez alatt ténylegesen azt értem, hogy lelassítja – ezek a savas reggeli ételek nagyon kevés vizet tartalmaznak, és a székletet is fogják.) Ez lényegében azt jelenti, hogy ugyanazt együk reggelire, mint amit a nap többi részében is ennénk. Ez első látásra furcsának tűnhet, de nagy szívességet tesz saját magának, ha áttér mondjuk a levesre, a vega tortillatekercsre, vagy a salátára. Vagy mit szól egy nagy tányér párolt brokkolihoz? Vagy egy színpompás zöldségléhez? Az én (Shelley) kedvencem a Fűszeres reggeli (lásd 290. oldal) keményítőben gazdag gabona helyett hajdinával elkészítve. Tanulnunk kell más kultúráktól: például Japánban levessel kínálnák Önt reggelire. Amikor Izraelbe utaztunk, nagyon örültünk, amikor láttuk, hogy paradicsomos uborkasaláta van a reggeli svédasztalon. Az amerikai változat – ami egy óriási adag cukor és fehérje, hogy a rengeteg koffeint ne is említsük – kezdetben ad egy energialökést, de a hosszabb távon tapasztalható negatív hatása drasztikus.

Kezdje tehát ezzel az új reggeli stratégiával, és indítsa a napját alacsony szénhidrátartalmú, ellenben sok rostot és vizet tartalmazó – ízletes – étellekkel. Próbálja ezt ki csak néhány hétre – még akkor is, ha nem kötelezi el magát ennek egy életre. Ha Ön a többséghez tartozik, akkor úgy fogja tapasztalni, hogy az új reggeli nagy mennyiségű energiát ad Önnek, ami hosszabb ideig, akár a nap közepéig is kitart anélkül, hogy a vércukorszintje leesne, ami nagyon gyakori a keményítőben és cukorban gazdag reggelik után. Miután megtapasztalta, hogyan érezheti magát, úgy gondolom, hogy az ócska kajából álló reggeli fog furcsának tűnni.

AZ ÁTMENET 2. LÉPÉSE: A 70:30 ARÁNY

Ez egy újabb óriási lépés: minden étkezést úgy alakítson, hogy a 70 százaléka legyen lúgosító (azaz a 30 százaléka lehet savasító). Még ennél is jobb, ha ez az arány 80:20, ami szükséges is, ha Ön beteg. Ha a reggeli esetében Ön már ezt alkalmazza, akkor hasonló módon egyszerű lesz a dolgot az ebédnél és a vacsoránál is bevezetni.

Ez egy pusztán szemmértékkel kialakított arány, nem kell hozzá súlyt vagy kalóriákat méricskélgni. Egyszerűen a fehérjék (például hús) vagy szénhidrátok (például tészta) helyett tegyen zöldségeket a tányérra! Tegyen két- vagy háromszoros mennyiségű zöldséget ahhoz az ételhez, amit azelőtt „főételnek” tartott. Vagy álljon az egész étkezés ezekből a „köretek”ből. Fogyasszon el egy nagy tál salátát vagy zöldséglevest minden étkezéskor.

A Föld 70 százaléka víz. A testünk 70 százaléka víz. Gondoskodjon róla, hogy a tányérján is ugyanez legyen az arány: legalább 70 százalékos legyen rajta magas víztartalmú, lúgosító étel.

AZ ÁTMENET 3. LÉPÉSE: NYERSEN!

Az étel megfőzése szó szerint kiöli belőle az életet, nehezebbé teszi a megemésztését, így minél több ételt eszik nyersen, annál jobb. A nyers ételek lúgosító hatásúak, így illeszkednek a 70-80 százalékos arányhoz, amiről az

imént beszéltünk. Ideális esetben a tányérja háromnegyed részén nyers, magas víztartalmú ételek legyenek – például egy nagy adag nyers saláta, ahol a köret barnarizs, bab, tészta vagy tofu. Ennek legalább a fele legyen nyers. (A másik fele is legyen vegetáriánusnak és lúgosító, például leves, párolt zöldség vagy sült zöldségek.) Kezdje így! Majd ahogyan hozzászokik a programhoz, dolgozzon rajta, hogy elérje az ideális helyzetet.

Ez egy újabb ok arra, hogy miért szeressük annyira a nagy salátákat – a sokféle salátát –, amit ez a program nagyon is előtérbe helyez. Minden, ami csíráztatva van, ideális. Egészséges mártásokkal és szószokkal kiegészítve, uzsonnaként, étvágygerjesztőként vagy köretként is csodálatos, szín pompás, ropogós és egészséges ételek. Ügyeljen rá, hogy mindig kerüljön belőlük az asztalra, amikor leül enni.

A nyers nem jelenti azt, hogy minden ételt hidegen kell megenni. Nem árt, ha megtanulja, mi a különbség a főzés, illetve az ételek felmelegítése között. Ha mégis megfőzi az ételt, akkor főzze a lehető leggyorsabban. Én (Shelley) például a dinsztelés nagy rajongója vagyok (ez hasonló a kevergetve sütéshez, de azzal a különbséggel, hogy olaj helyett vizet használok). Amikor egy nagy fazék levest készítek (ami elég gyakori), épp csak addig főzöm, amíg szükséges, és akkor hagyom abba, amikor a zöldségek még ropogósak. Általános tanács, hogy a melegítéssel mindig csínján bánjon. A lényeg az, hogy ne lépje túl a 47 Celsius fokot. (Ezt a legegyszerűbben úgy ellenőrizheti, ha beleteszi az ujját a melegített ételbe. Ha nem kell hirtelen kirántania, akkor a helyes tartományban van. Ha rögtön ki kell húznia az ujját, akkor az étel túl van melegítve.) Különösen kerülendő a leégés, a ropogósra sülés és a barnulás, mert ezek az egyébként egészséges ételeket mérgekké alakíthatják. Nagyon fontos, hogy az olajokat ne melegítse. Inkább párolja meg az ételt, ne olajban süsse! (A zöldségekre a melegítés vagy párolás után öntsön bőszéges mennyiségű olajat.) Vagy használjon lecitinből készült letapadásgátló spray-t. Némi kísérletezésbe kerül, hogy az ételeket pont jóra készítsük, de az egészségre gyakorolt jótékony hatás miatt megéri. Az étel dehidrációja egy másik mód arra, hogy főzés nélkül tegyük változatosabbá az ételek állagát és ízét (lásd a 11. fejezetben).

Hideg időben a meleg főtt ételek nagyobb arányban kerülhetnek a tányérra (megőrizve lúgosító jellegüket), míg a forró nyári hónapokban

fogyasszon ropogósabb, nyers ételeket. Ne tegye a programot olyan szigorúvá, hogy nyuggá váljon. Legyen rugalmas és egyszerű! Így hamarosan már ösztönösen is képes lesz alkalmazni, és nem kell rajta túl sokat gondolkodnia.

AZ ÁTMENET 4. LÉPÉSE: DESSZERT

Fokozatosan iktassa ki a cukros desszerteket. Egyetlen cukros desszert még a legjobb lúgosító étkezést is tönkre teheti. Nálunk is volt mindig a hűtőben jégkrém és sütemények – éppen úgy, mint bárki másnál. Mi először a fagyasztott joghurtra tértünk át, meg a „reform” sütikre, majd a „Rice Dreams” szeletekre. Ezekről azután a friss gyümölcsökre váltottunk.

Most, hogy teljesen lúgosítottuk a szervezetünket, szinte egyáltalán nem fogyasztunk desszertet. Számunkra a meglepetés egy ropogós piros kaliforniai paprika vagy egy vastagra szeletelt enyhén édes jicama. Elismerem, ezt nehéz elképzelni, amíg nem jutottak el ugyanerre a pontra. De az ízlelőbimbók, amiket most eltompít a rengeteg cukor és só, eljutnak majd egy olyan állapotba, hogy érzékelni tudják a zöldségek enyhén édes ízét. Egy sütemény vagy nyalóka nyilvánvalóan sokkal édesebbnek, már-már tűrhetetlenül édesnek fog tűnni. Majd meglátja.

Néha lehetnek „édességrohama”, amíg a cukorfüggősége meg nem szűnik, és a vércukorszintje nem stabilizálódik. Ha érti, hogy mi az oka ezeknek a rohamoknak, az segíthet az átvészelésükben. Találjon más dolgokat, amik elveszik az éhségét, hogy ne adja be a derekát a csábításnak. A „kilengések” csak meghosszabbítják az édességek iránti éhséget. Ha mégis megeszik valami olyat, ami nincs betervezve, akkor ne pazarolja az időt önvádra. Csak egyszerűen térjen vissza a programhoz!

Hébe-hóba, például a szabadságunk idején, mi is eltérünk a tervtől, de csak akkor, ha egyensúlyban is vagyunk, és jól is vagyunk. Ilyenkor először esszük a desszertet, vagy önmagában, étkezések között, hogy az ne ronthassa le az elfogyasztott egészséges ételek hatását. Majd mindig visszatérünk a programhoz.

AZ ÁTMENET 5. LÉPÉSE: HÚS

A hús elhagyása az étrendből nem probléma, ha fokozatosan történik. Először a vörös húsok (marha, sertés, bányai vagy bármelyik másik, amit eszik) fogyasztását mérsékelje, majd szüntesse meg. A következő legyen a csirke, majd ezután jöjjön a pulyka. Ezután jön a hal. (Lehet, hogy alkalmanként szeretne halat fogyasztani, ahogy mi is. Ha tényleg szeretne néha állati fehérjét enni, akkor én a pisztrángot és a lazacot ajánlom, mert ezek viszonylag biztonságosak, továbbá omega-3 olajokban – esszenciális zsírsavakban – gazdagok.)

Indítson azzal, hogy naponta egyszer fogyaszt vegetáriánus ételt, ezután egyen ilyen naponta kétszer, ahogy halad a teljesen vegetáriánus étrend felé. Ezzel egyidejűleg kísérletezzen azzal is, hogy beépít egy kis tofut, nyers csonthéjasokat és olajos magvakat – például mandulát, mogyorót, pekándiót, napraforgómagot, tökmagot, lenmagot és szezámmagot – az étrendjébe. A mandula különösen jó – igen lúgosító hatású, sok fehérjét és kalciumot is tartalmaz.

Ügyeljen azonban arra, hogy ne fogyasszon földimogyorót, mert ez nagyon sok gombát tartalmaz. Általában véve kerülje az avas csonthéjasokat és olajos magvakat. Ha a hántolt napraforgómag vagy tökmag között több törött vagy nem egészséges szem található, akkor ne fogyassza. Természetesen megteheti, hogy kiválogatja belőle a rossz szemeket – abban az igen valószínűtlen esetben, ha van hozzá elég ideje és türelme. Ha avas ízt érez, illetve fura, keserű-csípős érzést a torkában, akkor ne egye meg azt a terméket. A szezámmag és a lenmag mellel majdnem mindig rendben van. A mandulát és a mogyorót mindig fogyasztás előtt kell megpucolni, vagy ha megpucolva vesszük, akkor a barna külső rétegnek épnek kell lennie. Ne fogyasszon törött vagy felszeletelt olajos magvakat.

ÁZTASSA BE A MAGVAKAT!

Áztassa be a magvakat, hogy a bennük található enzimek aktiválódjanak, az enzimgátlók kioldódjanak, és a fehérjék részlegesen megemésztődjenek. Így fokozza a tápláló és hidratáló értéküket, illetve a bennük lévő jótékony anyagokat hozzáférhetővé teszi a szervezete számára. A beáztatás a kicsi méretű magvakat – például a szezám-magot vagy a lenmagot – is könnyebben rághatóvá, ezáltal emészthetővé teszi.

Tegye a magvakat egy tartóedénybe, öntsön rájuk annyi vizet, hogy 2,5-5 cm-rel ellepje a magvakat, majd egy vagy két órára (mandula esetén egész éjszakára) tegye be a hűtőbe. Megduzzadnak, mert megkötik a vizet és a vízben lévő oxigént. Így már élvezettel fogyaszthatók. Öblítse le őket, és naponta cserélje rajtuk a vizet. Ügyeljen rá, hogy a víz mindig ellepje őket. Két napon belül fogyassza el őket, hogy a héj alatt ne penészedjenek be.

AZ ÁTMENET 6. LÉPÉSE: TEJTERMÉKEK

Ez a lépés valójában az elsőhöz (a reggelihez) a kulcs, ha Ön is egyike annak a sok-sok embernek, akikkel beszéltem, és akik nem is tudnák elképzelni, mi más ehetnének reggelire – vagy mit adhatnának a gyerekeknek –, mint egy nagy tál tejben úszó müzlit.

Az első teendő, hogy leszokjunk a tejről. Térjünk át szójatejre (bár elég nehéz olyat találni, amiben nincs rengeteg cukor rizsszirup formájában) vagy rizstejre (ugyancsak cukros). Ezután álljon át a magvakból készült „tejekre”. Ezek nagyon jó fehérje- és kalcium-források, gazdag ízük és krémes állaguk pedig nagyon kellemes. Ízlés szerint hígíthatóak. Kiválóan alkalmasak a salátaöntetek vagy a levesek állagának javításához is, illetve fogyaszthatók önmagukban. (Bár amennyiben ivásról van szó, akkor a tiszta, lúgosított víz vagy a friss zöldséglé mindig a legjobb választás.) Én legtöbbször mandula- vagy szezám-mag-tejet (más néven: tahinit) használok, illetve

alkalmanként rizstejjel vagy kókusztejjel főzök. Ezeket elkészítheti házilag is (lásd 332. oldal), vagy ha ez a kényelmesebb, akkor vehet jó minőségű, kész mandulatejet is.

Miután kiiktatta a tejet, akkor a többi tejterméket – például a sajtot, a joghurtot és a jégkrémet – már könnyebb lesz kiiktatni. Átmeneti helyettesítőket használhat kezdetben, majd végül teljesen abba hagyhatja a fogyasztásukat.

ÉTTERMI ÉTKEZÉS

Néhányan úgy gondolják, hogy ha megváltoztatják az étkezési szokásaikat, akkor ezzel vége az étterembe járásnak is. Bár igaz, hogy itt egy újabb átmenetet kell beiktatni arra vonatkozóan, hogy milyen éttermet választ, illetve az étteremben milyen ételeket rendel, de a váltás semmiképpen sem jelenti azt, hogy ezentúl már örökké saját magának kell főznie. Ma már nagyon sok helyen vannak vegetáriánus éttermek (sőt olyanok is vannak, ahol nyers ételeket is felfoljálnak), és egyre több általános étteremben vannak az étlapon vegetáriánus, sőt akár vegán főételek is. Ha szereti az ázsiai konyhát, biztos lehet benne, hogy talál vegetáriánus ételeket. Ráadásul a legtöbb étteremben vannak az étlapon saláták és köretek, amelyekből nagyon finom menü állítható össze, ha a főételek közül egyik sem felelne meg az igényeinek. Például nagyon jó menüt állíthat össze zöld salátákból és más idényzöldségekből, illetve a bab, a rizs vagy a sültkrumpli köretből. Természetesen a salátabárokban összeállított menü mindig tökéletes (bár a salátabárban történő rendelésnél is résen kell lennie, mert itt majdnem mindig nagyon sok az ecetes és cukros, savasító salátaöntet, meg az egyéb ócska kaja, stb.) Ne féljen külön speciális kérésekkel bombázni a pincért – mi mindig ezt csináljuk, és a kéréseinket majdnem mindig szívesen teljesítik. (A leggyakoribb kérésünk az, hogy ne tegyenek sajtot a salátára, ne hozzanak kenyeret, vagy hagyják ki belőle a gombát.) A legtöbb séf boldogan készít el egy egyszerű zöldséges ételt, ha megkéri rá.

AZ ÁTMENET 7. LÉPÉSE: ÉLESZTŐ

A kenyér egy újabb kemény dolog sok család számára. De az élesztőt teljesen ki kell zárni az étrendből. Mi először az élesztőmentes kenyérré álltunk át (a reform élelmiszerboltokban kaphatók különböző fajták), majd a puffasztott rizsre, ezután pedig a teljes kiőrlésű csíráztatott búzából készült tortillára váltottunk. A Receptek részben talál néhány élesztőmentes kenyér és keksz receptet, amelyeket házilag is elkészíthet (lásd 333. oldal). Az egyszerű behelyettesítés mellett változtatnia kell a hozzáállásán is, és nyitnia kell olyan ételek felé, amelyek nem tartalmazzak kenyeret, illetve más élesztős termékeket. Ha Ön azok közé tartozik, akik nem tudják, mit egyenek ebédre, ha nincs kéznél egy szendvics, illetve reggelire, ha nincs otthon pirítós, akkor talán ez lesz a legnagyobb kihívás az Ön számára. Koncentráljon arra, amit ehet, ami jó az Ön számára, és ne arra, hogy mit nem ehet. A Receptek részben nagyon sok ételötlet található a receptekkel együtt, amik segíthetnek Önnek ezen az úton.

Egyáltalán ne egyen gombát se – ezek is csak ugyanolyan gombák, mint az élesztő!

AZ ÁTMENET 8. LÉPÉSE: FEHÉR LISZT

Ha kiiktatta étrendjéből az élesztős kenyereket és sütitet, akkor egyúttal valószínűleg kiiktatta a fehér liszt legfőbb forrásait is. A másik nagy probléma általában a tészta. A legtöbb étel finom úgy is, ha a tészta helyett teljes kiőrlésű gabonákat, például kölest, tönkölyt, rizst vagy hajdinát használunk. Ami a metélteket illeti, a mi kedvencünk a soba-metélt, ami hajdinából készül, és kiváló, rugalmas melegétel, különösen télen. Nagyon szeretjük a fekete ürmös és a vad yam-gyökeres soba-metéltet is. Ha a soba-metélten kívül más tésztát is használok, akkor igyekszem gondoskodni arról, hogy zöldségekkel és tojás nélkül készüljön – de ezt is csak köretként fogyasztjuk, soha nem főételként.

AZ ÁTMENET 9. LÉPÉSE: FEHÉR RIZS

Ez egy egyszerű lépés: álljon át a barnarizsre, vagy váltogassa, ahogy én is csinálom, jázminrizsszel, basmati rizsszel – ezek természetes fehér rizsek –, vagy vadrizsszel (illetve ezek kombinációjával). Amit üldözünk, azok a finomított gabonafélék. Mindent ki kell ebrudalni, ami nem teljes kiőrlésű gabonaféle. A legjobbak – ahogy mindig – a csíráztatott gabonafélék. S ne feledje, a főtt gabonafélék az étrend savasító 20-30 százalékos részébe tartoznak (a hajdina és a tönköly kivételével, amelyek nem savasítanak). Az egyetlen keményítőféle, amit teljesen ki kell iktatnia, a sok cukrot és gombát tartalmazó kukorica.

AZ ÁTMENET 10. LÉPÉSE: HOZZÁADOTT CUKOR

Ez ügyben már sokat tettünk a desszertek kiiktatásával, de itt az idő, hogy kitöröljük az összes többi felesleges cukrot az étrendünkből. Ellenőrizze a gabonaféléket, kenyereket és mindent, amit készen vesz. Ne használjon mesterséges édesítőszeret, mert ezek mind nagyon mérgező savakká alakulnak, amelyek károsíthatják az agyat. Ha szüksége van édesítőszerre az átmeneti időszakban, amíg az ízlelőbimbói alkalmazkodnak az új étrendhez, akkor próbáljon ki valami természetes dolgot, például a cikória gyökeréből készült port vagy a steviát (ami szintén növényi eredetű). Ezek a reform élelmiszerboltokban kaphatók.

AZ ÁTMENET 11. LÉPÉSE: GYÜMÖLCS

Az általam folyton emlegetett alacsony cukortartalmú gyümölcsök – a paradicsom, az avokádó, a citrom és a lime – kivételével a gyümölcsök nagyon intenzív cukorforrások, és teljesen ki kell iktatni őket, ha Ön beteg vagy problémás tünetei vannak. Amikor az egyensúly helyreállt, akkor elképzelhető, hogy alkalmanként és körültekintéssel (és megfelelően kombinálva) elfogyasszon egyet-egyét az élvezet kedvéért. A gyümölcsök értékes táp-

anyagokat tartalmaznak, de túl sok bennük a cukor ahhoz, hogy mennyiségi korlátozás nélkül fogyasszuk őket.

AZ ÁTMENET 12. LÉPÉSE: ÉTELÍZESÍTŐK

A legtöbb ételízesítő teli van cukorral, sóval, vagy mindkettővel. Esetleg erjesztett vagy savasító összetevőket is tartalmaznak. Kísérletezze ki, hogyan tudja helyettesíteni a ketchup-öt, a mustárt, az ecetet, a majonézt, a barbecue szósz, a szójaszósz és a többit.

A legjobb szövetségesei az egészséges olajok, a citrom, a fokhagyma, a vöröshagyma, a gyömbér és a fűszerek. Meg kellene ismerkednie a Bragg™ amino-öntettel is, amit a szójaszósz helyett használok. Az én kedvenc olajaim a szőlőmagolaj, a lenmagolaj, a tökmagolaj és az olívaolaj. Nagyon sokat használom az Essential Balance és az Udo's Choice olajokat, amik egészséges olajok keverékei. Az olajokat mindig a már megfőzött, megsütött ételre kell önteni, mert a melegítés roncsolja az olajok létfontosságú összetevőit. Még ennél is jobb, ha salátaöntetként használjuk őket. (Olyan esetekben, amikor nem tudjuk házilag elkészíteni az öntetet, mi az Annie's Naturals Organic Green Garlic salátaöntetet használjuk.) A helyett, hogy olajban megsütné az ételt, párolja meg, majd a tálaláskor öntse rá az olajat.

A citrom és a lime frissességet és pikáns ízt kölcsönöz minden ételnek, és mert mindkettőnek alacsony a cukortartalma, lúgosító hatásuk is kiváló. Segítenek legyőzni a cukoréhséget is. Számos salátaöntet kulcsfontosságú összetevői. Én szinte minden általam készített ételbe beleteszek belőlük egy kicsit, még egy pohár vízbe is.

A fokhagyma, a vöröshagyma és a gyömbér természetes gomba- és parazitaellenes hatású, hogy a csodálatos, erős ízüket ne is említsük. Használjon ezekből is jó sokat!

A fűszerek kreatív használata a kulcsa az ízlelőbimbókat gyönyörködtető finom ételek készítésének. Én nagyon szeretem a Spice Hunter fűszerkeverékeket, például a Zip-et, ami a következőkből áll: vöröshagyma, paprika, chilipaprika, római kömény, fokhagyma, jalapeno, koriander, cayenne bors

és oregano. Nagyon sok sikertelen próbálkozás megtakarítható velük, és nagyon finom, érdekes kombinációk. Kísérletezzen!

MARSHA TÖRTÉNETE

Rendben, beismerem. Reggelire általában sonkát vagy kolbászt ettem tükörtojással vagy rántottával, illetve piritóst és dzsemet. Vagy vajat, de olyan vastagon kenve, hogy a fogaim helye jól látszódott benne. Minden nap. Soha nem aggódtam emiatt. És mindez csak egyre rosszabb lett a nap további részében.

Úgy tűnt, hogy állandóan van valami nyavalyám: meg voltam fáza vagy allergiás voltam, a bőröm és a szemeim fehérje sárgás árnyalatú volt, a látásom pedig egyre romlott. Folyton fáradt voltam, bár én úgy tekintettem az energiaszintem csökkenésére, mint olyasvalamire, ami a korommal jár. Amikor mindössze három hónappal a korábbi után (megint!) egy újabb, még erősebb kontaktlencsére lett szükségem, akkor eléggé megijedtem ahhoz, hogy meghozzam a döntést: változtatok az étrendemen. Több lúgosító ételt kezdtem fogyasztani, meg a SuperGreens zöldpor koncentrátumot, és sok-sok tiszta vizet ittam.

A reggelivel kezdtem. Elkezdtem vegaburgereket enni hús helyett, és a vajról átálltam a szójamargarinra. Ezután megtanultam, hogyan készítek el úgy a tofut, hogy úgy nézzen ki, mint a rántotta – ezt egyébként nagyon szeretem pikáns fűszerekkel megszórva. Aztán néha avokádószeleteket tettem a tofu-rántotta mellé a tányérra. Mindezt valami olyasmivel folytattam, ami számomra teljesen új volt: például levestel vagy nyers (nem pirított) hajdinára fektetett avokádóval és uborkával.

Az alacsony zsírtartalmú tej helyett vaníliás szójatejet vagy mandulatejet kezdtem inni. Most már friss zöldségleveket iszom, vagy zöldport teszek a vizembe, és csak alkalmanként fogyasztok szója- és mandulatejet.

Pusztán a reggeli megváltoztatásával máris több energiám lett. Ez egyben megváltoztatta azt a régi szokásomat is, hogy délelőtt 10 órá-

tól kezdve folyton rágcsáltam valamit. A lúgosító reggeli után ebédig egyáltalán nem vagyok éhes. Ez után a húсок, a baromfi vagy a tenger gyümölcsei helyett (ugyanúgy, ahogy a vacsoránál is) elkezdtem húspótlókat használni, majd extra-kemény tofut. Most már főként kevergetve sült babot vagy hüvelyeseket eszem brokkolival, vagy más zöldségekkel, és egy nagy adag salátával. A földimogyorót és a mogyoróvaját lecseréltem szójababra vagy mandulára, és szója- vagy mandulavajra. A krémlevesekhez avokádót használok alapként. A vinaigrette mártás helyett fűszeres olívaolajat és citromlét teszek a salátákra.

Étkezések között most már zellert, piros, sárga vagy narancssárga kaliforniai paprikát, bébirépat vagy uborkát rágcsálok mandulavajjal vagy hummusszal – mindezt az édességek vagy a chips helyett. Így is rágcsálhatok eleget szívem szerint. Egy idő után a szörnyű cukoréhségem megszűnt.

Azóta, hogy három évvel ezelőtt elhagytam a húst és a tejtermékeket, nem voltam allergiás, nem voltam megfázva, nem fájt a torkom, és influenzás sem lettem. Azzal, hogy az étkezési szokásaimat – fokozatosan, a saját ütememben, nem egyik napról a másikra – megváltoztattam, és 80-100 százalékban lúgosító ételeket fogyasztok (holott régebben ugyanennyi savas ételt ettem!), több lett az energiám és az életerőm. Korábban kelek és tovább maradok fenn, de az energiaszintem az egész nap folyamán egyenletes. Sárgás színem teljesen megszűnt. 17 kg-ot fogytam, és tartom a súlyomat. A látásom nemcsak hogy már nem romlik, hanem egyenesen javul. Az utóbbi három év leforgása alatt két új kontaktlencsét kaptam, csakhogy ezúttal egyre gyengébbeket.

Miután az átállás befejeződött, és a tünetei (ha voltak) megszűntek, továbbá elérte és stabilan tartja az egészséges testsúlyát, akkor a teste elérte a helyes sav-bázis egyensúlyt. Bár mindezt azért csinálta végig, hogy egy új életet kezdjen, nem pedig valamiféle tisztavirág-életű diétahóbort miatt, szeretném megjegyezni, hogy az egészséges és kiegyensúlyozott szervezet képes elviselni bizonyos fokú „kilengést”. Nem mintha ezt ajánlagnám Önnek, ezt

ne feledje. De nem szeretném, ha azt hinné, hogy néha egy-egy fantasztikus, savasító kényeztetés lerombol mindent, amit eddig elért. Bár kezdetben szigorúbbnak kell lennie, ez a fajta élvezet egy egyensúlyban lévő rendszer számára már egyáltalán nem jelent problémát. (Mi talán havonta egyszer ha „csalunk”, vagy valahogy így.) És ha ez mégis problémát okoz, most már azt is tudja, hogyan orvosolja. Ne feledje, akár tizenkétszer annyi lúgosító ételre is szükség lehet egy adag savasító étel semlegesítéséhez, ezért ne tegye ezt nagyon gyakran a szervezetével. A savas ételekkel való mindennapos bombázás az, ami teljesen felborítja a szervezet egyensúlyát. Amint végigment az összes lépésen, és átalakította az étkezési szokásait, jobban fogja érezni magát. Most pedig, ennek az állapotnak a megőrzése érdekében tovább kell haladnia azon az ösvényen, amelyre rálépett.

8. fejezet

Tisztítókúra

A tipikus amerikai (savas!) étrend által elgyötört testünket nyugodtan természetvédelmi területnek lehetne nyilvánítani. Sürgős szükség mutatkozik az alapos megtisztítására. A lúgosító étrendre való fokozatos áttérés a legjobb út ahhoz, hogy ez életformává váljon, és ne csupán valami rövid segélykoncert legyen az egészséges táplálkozásért. Ha viszont szeretné a program valamennyi kedvező hatását kiaknázni, akkor egy ponton ki kell takarítani a régi dolgokat, hogy legyen hely az újak számára. Pontosan úgy, ahogy egy természetvédelmi területen: nem teheti meg, hogy fogja magát, és minden átmenet nélkül új fákat ültet és új házakat épít – először ki kell takarítani a szemetet. Ki kell tisztítani a testet, hogy megszabaduljon a szennyeződésektől, normalizálódjon az emésztés és az anyagcsere, és helyreálljon a lúgos egyensúly.

Ha folyamatosan súlyos egészségi problémákkal küzd, talán az a legjobb, ha a programnak e részével kezd. Az átállás rendben van és nagyon jó, ha az embernek van választása, de ha folyamatosan gyötrik a negatív tünetek, akkor drasztikusabb beavatkozásra van szükség. Egyébként, ha rászánja az időt az átállásra, majd csak akkor gondoljon a Tisztítókúrára, ha az átállási időszak vége közeleg, így a Tisztítókúra után közvetlenül rátérhet a tisztán lúgos étrendre. Végezetül: még akkor is, ha hosszabb átállási időszakot tervez, kezdheti a programot a Tisztítókúrával – rögtön a dolgok közepébe vágva. Természetesen a teljesen lúgosító étrend után bármikor ismét visszatérhet a Tisztítókúrára, amikor szeretne, vagy amikor szükségét érzi. Mi a tavaszi Tisztítókúrákat szeretjük, amikor a Föld is újraéled a hosszú tél után.

A Tisztítókúra lényegében léböjt – bár valójában egyáltalán nem böjtölés, ami definíció szerint azt jelentené, hogy a víz kivételével semmi mást nem szabadna fogyasztani, mindezt szigorú orvosi felügyelet mellett. Én úgy tekintek a Tisztítókúrára, mint egy „lé lakomára”, és nem úgy, mint a böjtölésre. Valójában ilyenkor hússzor több tápanyagot

veszünk magunkhoz, mint általában, mert nagyon koncentrált formában isszuk a dolgokat.

A Tisztítókúra hossza egyénenként változó: az illető aktuális állapotától függ, illetve attól, hogy mennyire bírja. A kívánt eredmény rendszerint három-tíz nap alatt érhető el.

Más böjtkúrákhoz vagy szigorú diétákhoz hasonlóan a Tisztítókúra megkezdése előtt ajánlott kikérni egy egészségügyi szakember tanácsát.

A TISZTÍTÓKÚRA

A Tisztítókúra eltávolítja a savakat és a káros mikroorganizmusokat a szervezetből, méregteleníti az Ön vérét, a szöveteit és az emésztőrendszerét. Meg kell szabadulnia attól a szennyeződéstől, ami beépült a szervezetébe – különösen a vastagbélébe – a nem megfelelően kombinált élelmiszerek, feldolgozott, olajban sült és túlfőzött ételek, egyszerű keményítők és cukrok miatt.

Mi egy legalább két- vagy háromnapos tisztítókúrát (lé lakomát) javasolunk, illetve akár tíznaposat is, ha Ön súlyosan beteg (bár hosszabb távú Tisztítókúrát csak felügyelettel szabad végezni). A hétnapos kúra mindenki számára megfelelő, aki meg tudja oldani. Ha nincsenek különösebb egészségi problémái, és a napi programjai miatt nem tudna több időt szánni a dologra, akkor még a negyvennyolc órás Tisztítókúra is elegendő lehet – ami kivitelezhető egyetlen hétvége alatt (még jobb, ha egy hosszú hétvége alatt történik). A rövidebb böjt jobb lehet az idősebbek, illetve a gyermekek és a tinédzserek számára. Elvégezhet egy gyorsított Tisztítókúrát, hogy újra formába hozza magát, ha esetleg „kicsiklott” egy kicsit, illetve pusztán azért, hogy időnként hagyjon egy kis pihenőt a szervezete számára. Miután már teljesen készen van az átállással, én legalább egy havonta egy napos – huszonnégy órás – folyadékokra alapozott Tisztítókúrát javasolok – mindezt pedig azért, hogy a szervezete egy kicsit mentesüljön a szilárd ételektől. Akármilyen hosszan is csinálja, a Tisztítókúra pihentető lesz a szervezete számára.

Mialatt a Tisztítókúrát végzi, legalább négy liternyi – Prime pH cseppekkel lúgosított – tisztított vizet kell meginnia naponta (ízlés szerint egy

citrom vagy lime levével). A négy liter folyadéknak egy része lehet hat-nyolc 2,5 decis pohár friss zöldséglé, de ezt ihatja a 4 liter tiszta vizen kívül is, mert ez segíti kitisztítani a mérgeket a szervezetéből, és lúgosabbá teszi a szervezetét.

Próbálja ki az uborkából, fodros kelből, brokkoliból, zellerből, fejes salátából, leveles kelből, okrából, búzafüvből, árpafüvből, vízitormából, petrezselyemből, káposztából, spenótból és lucernacsírából készült leveket – vagy készítsen levet bármilyen más zöldségléből, amit csak szeret. A Receptek részben sokféle kombináció van, amit kipróbálhat, de van egy, ami csak zöldségléből áll, és így készül: egy uborka, egy zeller levelei, egyharmad csokor petrezselyem, egy maroknyi lucernacsíra és egy kis spenótlevél.

Általában amikor levet készít, sárgarépával vagy céklával lágyíthatja az ízt. Ez azért van így, mert ezek cukrot tartalmaznak, amely a lé készítése során koncentráldódik, így ezekkel mindig óvatosan kell bánni. Ha viszont Ön valamilyen akut problémával küzd, akkor a Tisztítókúra alatt egyáltalán ne használjon sárgarépát és céklát.

Lesz, aki kezdetben úgy érzi majd, hogy a kizárólag zöldségléből készített tiszta lé nehezen emészthető. Ha ez Önnél is előfordul, akkor próbáljon meg eggyel „visszalépni” a Tisztítókúrában, és néhány napig sárgarépát és céklát is tegyen a lébe – pusztán azért, hogy szervezete hozzászokjon a friss zöldséglé fogyasztásához. Ezután fokozatosan csökkentse a sárgarépa és a cékla mennyiségét, s növelje a zöldséglé arányát. (Ha úgy dönt, hogy tesz a lébe sárgarépát és céklát, akkor legyen óvatos ezekkel – kezdetnek elegendő egy közepes cékla fele – mivel ez jelentősen fokozza a lé béltisztító hatását.)

A levet mindig hígítsa vízzel (függetlenül attól, hogy éppen a Tisztítókúrát csinálja, vagy sem) – tíz rész víz és egy rész zöldséglé arányban – és minden pohárhoz tegyen hozzá négy csepp Prime pH-t. Ez 6,2-ről 9,5-re növeli a lé lúgosságát.

LUCY TÖRTÉNETE

Nyolc gyermek édesanyja vagyok, így minden cseppnyi energiára szükségem van. De életem egy (meglehetősen mély) pontján összesen

harminc olyan krónikus tünetet írtam össze, amelyek folyamatosan kínoztak. Némelyikük pedig teljesen legyengített. Izomrostfájdalom, ízületi gyulladás, nehézlégzés és heves szívdobogás gyötört. Talán a legaggasztóbb a nagyon magas koleszterinszint volt. Aggasztó volt ugyan, de nem meglepő: a családomat örökletes magas koleszterinszint miatt folyamatos megfigyelés alatt tartotta a Nemzeti Egészségügyi Intézet (National Institute of Health).

Az apám negyvenegy évesen halt meg az aorta elmeszesedése következtében. A nagyapám és az apám két fiútestvére a negyvenes, illetve ötvenes éveikben hunytak el szívbetegekben. A két fiútestvéremnek szív bypass műtétje volt. A legidősebb nővéremnek két szív bypass műtétje volt, majd szívatültetésen esett át, végül a harmadik szív bypass után elhunyt. Az én koleszterinszintem rendszerint 425 mg/dl (vagyis 11,05 mmol/l érték) körül mozgott. Amikor három év alatt felszedtem több mint 22,5 kg-ot – egy olyan időszakban, amikor kevesebbet ettem és többet mozogtam, mint korábban az életem során bármikor –, tudtam, hogy elértem a kritikus pontot.

Hála Istennek, végül rátaláltam Dr. Young programjára, ami – úgy érzem – szó szerint megmentette az életemet. Azonnal elkezdtem naponta 4 liter vizet inni a Prime pH cseppekkel és a SuperGreens zöldpor koncentrátummal. Néhány héttel később végigcsináltam egy egyhetes Tisztítókéúrát az étrend-kiegészítőkkal és a zöldfélékből készült levekkel, majd ezt követően három hét leforgása alatt – zöldféléket fogyasztva – álltam egy 90 százalékos lúgosító étrendre. Heteken belül több energiám lett, jobban aludtam – és 9 kg-ot fogytam. A harmadik hónap végére leadtam mind a 22,5 kg-ot, továbbá a harminc problémám fele teljesen megszűnt. Hét hónap múlva már összesen 34 kg-ot fogytam, és majdnem az összes tünetem megszűnt. Az alacsony energiaszint, az influenzaszerű tünetek, az „itt is fáj, ott is fáj” érzés, az izomrostfájdalom szépen lassan elmúltak. A szorongásom és a kábaságom megszűnt, és többé nem érzem magam sebezhetőnek. Ismét egészségesnek és életerőtől duzzadónak érzem magam! De ami talán mind közül a legtöbbet jelenti nekem, az az, hogy a koleszterinszintem 150 ponttal csökkent, az értékek pedig most életemben először az

egészséges tartományban vannak (ráadásul mindehhez nem kellett elviselnem az általam korábban kipróbált koleszterinszint-csökkentő gyógyszerek negatív mellékhatásait). Életemben először biztosan tudom, hogy a szívem hosszú ideig kitart majd.

Ha nem tud friss zöldséglevet készíteni, fogyaszthatja helyette a SuperGreens zöldpor koncentrátumot vízben elkeverve – egynegyed mérőkanálnyit adva minden 2,5 dl vízhez (plusz négy csepp Prime pH-t). A zöldport mind a négy liter vízbe belekeverheti, vagy csak egy-egy literbe: ez független attól, hogy mellette leveket is készít-e. A folyadékkal vagy lével bevehet egy vagy két kapszula SuperGreens koncentrátumot is, ha úgy Önnek kényelmesebb.

A lé helyett, különösen étkezési időben, talán jobban szereti majd a nyers krémlevest fogyasztani: például a Popeye levest (lásd 244. oldal). Ihat még Gyógyító levesből (lásd 245. oldal) készült zöldséges levest, vagy teákat, például vöröshere, chaparral, pau d'arco, Essiac™ (speciális teakeverék), vagy málnalevél teát. A leveshez tegyen hozzá három teáskanál esszenciális olajat (ez lehet pl. hidegen sajtolt lenmagolaj, szűz olívaolaj, borágóolaj, ligetszépe olaj – vagy egy olajkeverék is, pl. az Udo's elnevezésű), vagy egy kanálnyit vegyen be belőlük külön.

Bár a legtöbb ember számára nem jelent problémát, a Tisztítókéúra nem mindig könnyű. Természetes, hogy a Tisztítókéúra során bizonyos mértékben éhes lesz. Valójában ez nem más miatt van, csak azért, mert azok a falánk mikroorganizmusok követelik, hogy megetesse őket. Tehát tartson ki, és ne szakítsa félbe a kúrát – kivéve, ha úgy érzi, hogy már képtelen ellátni a napi teendőit. A kezdetben jelentkező éhségi rohamok a legrosszabbak, de amikor már túl van rajtuk – rendszerint az első három nap után –, akkor nagyon valószínű, hogy az energiaszintje megemelkedik, és egyáltalán nem érzi majd szükségét, hogy szilárd ételt fogyasszon.

Amikor támad az éhség, sokat segíthet, ha ásványi anyagokat, különösen, ha krómot fogyaszt (lásd az Étrend-kiegészítők fejezetben a 167. oldalt). Emellett próbáljon ilyenkor sok vizet inni, vagy egy liter vízben elkevert negyed kanál SuperGreens zöldpor koncentrátumot, hogy enyhítse az

éhséget. Ha mégis muszáj szilárd ételt magához vennie, akkor fogyasszon friss nyers zöldségeket vagy Gyógyító levest (245. oldal) ízlés szerinti zöldségettel.

ALAPVETŐ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

Később egy egész fejezetet szentelünk az étrend-kiegészítőknek, így itt most csak azokat említem, amik különösen hasznosak a Tisztítókúra során. Az egyes étrend-kiegészítőkkel kapcsolatos részleteket lásd a 10. fejezetben.

Az étrend-kiegészítők fogyasztásával hozható ki a maximum a Tisztítókúrából: a szervezet gyorsabban egyensúlyba hozható, visszaszorítva a káros mikroorganizmusokat és az elsavasodást. Az étrend-kiegészítőket általában étellel vagy itallal kell bevenni – naponta háromszor egy kapszulát étkezés közben. A kolloidokat a nyelv alá kell cseppenteni – naponta háromszor 3-5 cseppet étkezések között. Ha krónikus vagy súlyos egészségügyi problémákkal küzd, szedheti ezeket akár naponta 6-9 alkalommal is. Ha egy adott étrend-kiegészítő esetén az előbbtől eltér a javasolt szedési mód, azt külön jelzem a leírásban. A csomagoláson feltüntetett utasításokat is figyelheti, de ne feledje, ha több alkalommal kisebb adagokat vesz be, az jobb, mintha kevésbé gyakran nagyobb adagokat venne be: vagyis jobb, ha naponta hatszor 1 kapszulát vesz be, mint ha naponta háromszor két kapszulát, vagy naponta kétszer három kapszulát venne be.

A Tisztítókúra idejére több dolog szedését is ajánlom. A két legfontosabb: a **Prime pH cseppek** (NaClO_2) és a **SuperGreens zöldpor koncentrátum**. Egy pohár tisztított vízbe tegyen négy csepp Prime pH-t, és fogyassza így az összes tisztított vizet. Keverjen el 2,5 dl vízben egynegyed mérőkanál zöldpor koncentrátumot, és ezt a mennyiséget fogyassza naponta három alkalommal, vagy naponta háromszor egy kapszulát vegyen be folyadékkal vagy „étellel”. Ha semmiféle más étrend-kiegészítőt nem is használ, ezeket feltétlenül fogyassza!

PETE TÖRTÉNETE

Durván három évvel ezelőtt harmadik stádiumban lévő húgyhólyagrákot (a IV. stádium a legsúlyosabb) diagnosztizáltak nálam – ez nem valami jó. Az orvosok attól tartottak, hogy a daganat esetleg már át is terjedt a szomszédos nyirokcsomókra, és már átfúrta a húgyhólyagot. A tumor elzárta az egyik húgyvezetékét, amely a vesét köti össze a húgyhólyaggal. Két hónapnyi kemoterápiás kezelésem estem át, de a kezelésre annyira rosszul reagáltam (a feleségem már azt hitte, meg fogok halni), hogy az orvosok végül a terápia megszakítását javasolták. Sajnos a már addig elvégzett kezelés semmilyen hatással nem volt a tumorra. Orvosaim az egész húgyhólyag sebészeti eltávolítását javasolták.

Nagyon eltökélt voltam, hogy felveszem a harcot a rák ellen, de egyszerűen nem hittem el, hogy az operáció az egyetlen megoldás. Elkezdtem alternatív módszereket keresni, így találtam rá Dr. Youngra. Kiderült, hogy a vérem rendkívül el van savasodva, és az élő véremlen elvégzett elemzés azt mutatta ki, hogy a szervezetemben nagyon nagy mértékben felhalmozódtak a mérgeanyagok. Vérsejtjeim szörnyű állapotban voltak attól, hogy éveken át csak ócska kajákon éltem, és nem figyeltem oda az egészségemre.

Végigcsináltam egy tíznapos böjtöt zöldséglevékkel és levelekkel, ami legnagyobb meglepetésemre nem is volt olyan rossz. Elkezdtem szedni a javasolt étrend-kiegészítőket, különösen a Prime pH cseppeket és a SuperGreens zöldpor koncentrátumot. A tíz nap letelte után is csak zöldséges ételeket fogyasztottam. Betűről-betűre betartottam a programot. Ez drasztikus változás volt a korábbi étrendemhez képest, de nagyon eltökélt voltam, hogy legyőzöm a rákot.

Beszéltem az orvosaimmal az új életmódomról, és bár ők szkeptikusak maradtak, valójában semmi mást nem tudtak javasolni, csak a sebészeti beavatkozást. Beleegyeztek, hogy rendszeres MRI vizsgálattal megfigyelés alatt tartják a daganatot. Sok családtagom és barátom gondolta úgy, hogy megőrültem. Nagyon sok könnyes beszélgetésem

volt a feleségemmel, aki végig mellettem állt, és elfogadta a döntéseimet, akármelyik utat is választottam. Az egyik legjobb barátom azzal vádolt meg, hogy meg akarom ölni magam. De én továbbra is kitarítottam. Nem változtattam meg azt a döntésem, hogy végére járok annak, milyen hatással van ez a program.

Az első két hónapban 7-9 kg-ot fogytam, ami igazolta szeretteim balsejtelmét, hiszen már eleve nem voltam túlsúlyos. De minden hét után egyre jobban éreztem magam, egyre több lett az energiám, és egyre tisztábban tudtam gondolkodni. Már azt megelőzően tudtam, hogy a helyes úton haladok, hogy a vérvizsgálat eredménye igazolta volna a javulást.

A harmadik hónapra egyáltalán nem volt semmilyen tünete a rák terjedésének, de az orvosaim továbbra is kitarítottak amellett, hogy ki kellene operálni a húgyhólyagomat. Én ennek természetesen nagyon ellene voltam, különösen azok után, hogy már biztosan tudtam: a program működik. Beleegyeztem egy diagnosztikai eljárás elvégzésébe, amely azt igazolta, hogy a tumor nem pusztán összement, de már nem is tapadt teljesen a hólyag falához, hanem csak egy vékony száron érintkezett azzal. A húgyvezeték teljesen megnyílt, és ez alatt az eljárás alatt rögtön el is tudták távolítani a régi tumort. Az orvosok szövetmintát vettek a húgyhólyag izomzatából, és elküldték kórszövetetani vizsgálatra (negatív lett), illetve megvizsgálták a húgyvezetékét egészen a veséig (itt sem találtak semmi rendelleneset). Egyáltalán nem találtak rákot a húgyhólyagomban, csak a régi daganat leépült maradványa volt még jelen (ahogy említettem, azt el is távolították az eljárás alatt). Győztem!

Ami megdöbbenő, hogy a sebész továbbra is kitarított amellett, hogy a húgyhólyagomat el kellene távolítani a „teljes gyógyulás” érdekében. Ezután rendszeres MRI vizsgálattal ellenőrizték a húgyhólyagomat, de én tudtam, hogy mindaddig, amíg a szervezetem lúgos marad, a rák nem fog kiújulni. Éppen most mondtam meg az orvosomnak, hogy köszönöm, de a sebészeti beavatkozásból inkább nem kérek.

Az étrend-kiegészítők fontossági sorrendjében második helyet foglalnak el a **multivitamin** és **ásványi anyag készítmények**, a sejtsókkal egyetemben. Minden multivitamin és ásványi anyag kapszulának legalább 500-500 mg hatóanyagot kell tartalmaznia. Ha hiány van ezekből, az többek között fokozza a káros mikroorganizmusok mérgező hatását, ezért fontos, hogy mindent megadjon a szervezete számára, amire annak szüksége van. Az ásványi anyagok különösen fontosak, hiszen a többi tápanyag, így a vitaminok, a fehérjék, az enzimek, az aminosavak és a szénhidrátok biokémiai funkciójuk ellátásához ásványi anyagokat igényelnek.

Végül ajánlom a következőket is: **klorofill**; **noni koncentrátum**, mivel ez gombaölő és parazitaellenes, valamint az enzimeket is aktiválja; **ezüst**, **ródiium** és **irídium** kolloid; valamilyen mycotoxin elleni keverék, amely ideális esetben **n-acetil-cisztein**ből, **l-aurin**ből és szerves **kén**ből áll.

BOB TÖRTÉNETE

Éppen a tetőn a víztárolót szigeteltem nagyon gyúlékony szigetelőanyaggal, miközben a párom odabent volt a házban. A kocsíhoz csatlakozó szivattyú nem volt megfelelően földelve, így a tömlő belésében statikus elektromosság alakult ki, ami miatt az egész be-robbant. A párom testének 90 százaléka megégett, és négy órával később a kórházban meghalt.

A lángok egészen az égig felcsaptak, farkasszemet néztem velük, így én is megégttem. A robbanás lerepített a tetőről a földre, az arcom és a kezeim nagyon csúnyán megégték. Mentőhelikopterrel szállítottak a kórház égési osztályára.

A fejem a kétszeresére duzzadt, a szemeim úgy megdagadtak, hogy nem tudtam kinyitni őket, az arcom feketére és ropogósra sült. Az orrom nagyrészt ki sem látszott a duzzanatból, így az orrjárataimon keresztül intubálniuk kellett, hogy lélegezni tudjak. A füleim súlyosan megégték, az ujjhegyeim elszenesedtek, és semmit sem éreztem velük. A körmeim megolvadtak.

Azt mondták, hogy az arcomon másod-harmadfokú, a kezeimen harmadfokú égési sérüléseket szenvedtem. Az égési osztály vezetője azt mondta, két vagy három hónapig kórházban kell maradnom, és számos bőrátültetésre lesz szükségem, különösen a kezeimen. Azt mondta, hogy szerinte az ujjvégeimet és a füleimet amputálni kell.

Rögtön a következő nap az édesanyám ezüstkolloidot hozott nekem azzal, hogy külsőleg és belsőleg is olyan gyakran használjam, amilyen gyakran csak lehetséges, mert segít az új szövetek kialakulásában. Ő Dr. Young-tól tanulta, hogy az ezüst negatív elektromos töltése ellensúlyozza a sérült szervezet pozitív töltését, és segít a szervezetnek, hogy regenerálja és meggyógyítsa önmagát. Az édesanyám hígíthatlan ezüstkolloiddal permetezte be az égett területeket, illetve a nyelvem alá cseppentve belsőleg is szedtem belőle. Emellett szedtem macskakarmot, germániumot, lenmagolajat és C-vitamint Dr. Young javaslatára alapján, és amint eléggé jól voltam ahhoz, hogy egyek is, nagyon-nagyon sok zöldfélélet fogyasztottam. Amint megszűntették az intravénás táplálásomat, az édesanyám hozott nekem búzafülét, zöldfélélekből készült leveket és SuperGreens zöldpor koncentrátumot, hogy a szervezetem tápanyagokhoz juthasson, és hogy felgyorsítsa a gyógyulást.

Az édesanyám naponta többször is alkalmazta nálam az ezüstkolloidot. A bőröm azonnal beszívta. Hűsítő és bizsergető érzés volt, kevésbé feszült az arcom, a kezeim és az ujjvégek. Az ujjhegy és a körmök alatti terület elkezdett lüktetni és bizseregni. A kórház dolgozói azt mondták, hogy ez azért van, mert az idegeim gyógyulnak, és megindult a vérkeringés.

Mindössze egy napos ezüstkolloidos kezelés után nyilvánvalóvá vált, hogy a megégett területek nagyon gyorsan gyógyulnak. Az új szövet és a bőr növekedése felgyorsult. A fejem feldagadása gyorsan leapadt, és a lélegeztető készüléket azonnal ki lehetett venni. A plasztikai sebész azt mondta, hogy kétszer olyan gyorsan gyógyulok, mint bármelyik megégett beteg, akit hosszú pályafutása alatt látott.

Amikor elmondtam neki, hogy ez biztosan amiatt van, amit az édesanyám adott nekem, illetve a lúgosító étrend miatt, az orvos kíváncsi lett, hogy pontosan mit is használok. Elolvasta az összetevőket, és azt mondta, hogy nem lát semmi olyat, ami miatt ne használhatnám ezeket (valójában az égési osztály által használt krém is ezüstöt tartalmaz), bár azt azért megjegyezte, hogy az égési osztály nem vállal felelősséget azért, ha bármilyen negatív mellékhatás lép fel nálam, hiszen nem a kórház által előírt gyógyszereket használtam.

Az ujjaimat és a füleimet továbbra sem kellett amputálni. Mindkét kezemen egy-egy bőrátültetés történt, de a saját bőröm olyan gyorsan visszazőtt az ezüstkolloid segítségével, hogy további átültetésekre már egyáltalán nem volt szükség! Két és fél hét után kiengedtek a kórházból – nem kellett két vagy három hónap! Ami a leginkább megdöbbenett, hogy az új bőröm jobban nézett ki (simább lett) a gyógyulás után, mint az égés előtti bőröm.

Az égési osztály munkatársai nem győztek csodálkozni, mert soha nem láttak még az én gyógyulásomhoz fogható. A nővérek megkérdezték, hogy felhasználhatják-e a rólam készített képeket, hogy megmutassák más égési sérülteknek, és így magyarázzák el a gyógyulási folyamatot. Boldogan igent mondtam, de megkértem őket, hogy beszéljenek az ezüstkolloidról, és a zöldfélékről is, amiket én fogyasztottam. Azt mondták, hogy minden tőlük telhetőt megtesznek.

Tudom, hogy valóban áldott vagyok, hogy így fel tudtam gyógyulni ez után a szörnyű égés után károsodás és hegek nélkül.

EGY TIPIKUS NAP A TISZTÍTÓKÚRA SORÁN

Az összes részlet így együtt első látásra tán ijesztőnek tűnhet, bár gyorsan hozzászokik majd, és az egész rutinszerűvé válik. S most, hogy segítsek megszerezni a dolgokat, bemutatom a szokásos beosztást, amit igényei szerint át is alakíthat.

Tisztítókúra

- 07:00 Egy liter tisztított víz Prime pH cseppekkel (ízlés szerint citrom/ lime lével)
- 07:30 kolloid étrend-kiegészítők
- 08:00 zöldsélekből készült lé és étrend-kiegészítő kapszulák
- 09:00-12:00 1,5 liter tisztított víz SuperGreens zöldséppal és Prime pH cseppekkel
- 12:30 kolloid étrend-kiegészítők
- 13:00 nyers leves vagy zöldsélekből készült lé, illetve étrend-kiegészítő kapszulák
- 14:00-17:00 1,5 liter tisztított víz SuperGreens zöldséppal és Prime pH cseppekkel
- 17:30 kolloid étrend-kiegészítők
- 18:00 leves vagy zöldsélekből készült lé, illetve étrend-kiegészítő kapszulák
- 19:00-21:00 Egy liter tisztított víz pH cseppekkel (ízlés szerint citrom/ lime lével)

TISZTÍTÓKÚRA ALATT KITISZTÍTÁST KELL ÉRTENI

Mindez meglehetősen erős hashajtó hatással bírhat. A zöldsélekből készült leveknek már önmagukban is lehet ilyen hatásuk. Emellett a szervezet így szabadul meg a salakanyagoktól. És pontosan ezt is akarjuk: bebiztosítani, hogy Ön megszabaduljon a szervezetében, illetve különösen a vékony- és a vastagbelében lerakódott szennyezőanyagoktól. Mindaddig, amíg a szervezete a program hatására különféle tünetekkel reagál, nemigen célszerű más programot tervezni, hogy Ön teljesen a Tisztítókúrára tudjon koncentrálni – s hogy elég közel tudjon maradni az illemhelyhez. Legyen felkészülve arra, hogy naponta akár hat-tíz alkalommal is meg kell látogatnia majd a mellékhelyiséget, ahogy a mérgezőanyagok ürülnek ki a szervezetéből.

Ha mindaz, amit eddig leírtunk, nincs ilyen hatással, akkor elképzelhető, hogy szükség lesz **enyhe, természetes hashajtók** alkalmazására is a program során. Keressen olyat, amiben van amerikai vajdiógyökér kérge,

cascara sagrada kéreg, orvosi rebarbara gyökér, gyömbérgyökér, édesgyökér, ír moha és cayenne bors. Ebből vegyen be négyóránként négy kapszulát.

Az **aloe vera leve** is segíti a Tisztítókúrát. Segít felszakítani a fehérjéből kialakult zsebeket, különösen a vékonybélben. Tegyen egy evőkanál hidegen sajtolt, egész levélből készült levet a zöld italához, vagy fogyassza „étkezés” közben.

Ne feledje, ezek a termékek erősen hatnak! Ne érje hát meglepetésként a hatásuk, és egész nyugodtan módosítsa az adagolást, ha a hatásuk túlságosan drasztikusnak tűnik.

Az alaposabb tisztítás érdekében – akut vagy nagyon problémás állapotok, például krónikus székrekedés, divertikulitisz (a végbélben lévő kis kiöblösödések gyulladása), Crohn-betegség, irritábilis bélszindróma, vagy krónikus hasmenés esetén – a fentiek mellett vagy azok helyett használhat **az alsóbb** bélszakaszok tisztítására alkalmas készítményeket, vagy más **béltisztítókat**. Olyan gyógynövénykeverékeket keressen, amelyekben van cascara sagrada (nagyobb mennyiségben, mint az enyhe hashajtóban), kínai rebarbara, psyllium mag, sóskaborbolya gyökér, gyömbérgyökér, édeskömény mag, málnalevél és cayenne bors. A Tisztítókúra alatt vegyen be négyóránként négy kapszulával. A hatvan év felettiék nyolcóránként egy vagy két kapszulát vegyenek be. Ha problémái vannak az ürítéssel, ez a keverék megteszi a hatását!

MIRE ÜGYELJÜNK?

A Tisztítókúra alatt a mérgeanyagok a szövetekben található tárolókból bekerülnek a vérbe, és így ki tudnak ürülni a szervezetből. Ez azt jelenti, hogy egy ideig a vérében több salakanyag lesz, mint a kúra megkezdése előtt. Így előfordulhat, hogy némileg rosszabbul lesz, mielőtt kezdené jobban érezni magát. A kellemetlenségek mindenkinél eltérő formában jelentkezhetnek, illetve van olyan ember is, aki semmilyen kellemetlen tünetet nem észlel a „gyógyulási krízis” alatt. Az esetleges tünetek a következők lehetnek: émelygés, gyengeség, szédülés, fejfájás, feledékenység, kiütések, rossz lehelet, inf-

luenzaszerű tünetek és fáradtság. (Megjegyzés a kiütésekkel és egyéb bőrtünetekkel kapcsolatban: ezeket ne nyomja el gyógyszerekkel. Maximum tiszta hidratálót vagy folyékony E-vitamint használjon.)

Ha ilyen tüneteket észlel, akkor fogyasszon sok vizet Prime pH cseppekkel és friss citrom vagy lime lével. Ez segíteni fog gyorsan kimosni szervezetéből a mérgeanyagokat (és megszabadulni azok negatív hatásaitól). Ha tüneteket észlel, növelje a napi vízádagját.

A gyógyulási krízis valójában egy jó jel. De esetleg túlságosan intenzív, így elbizonytalaníthat, de még káros is lehet. Éppen ezért kísérje figyelemmel a folyamatot! Az enyhe rosszullét várhatóan bekövetkezik, de az már nem jó, ha ez a rosszullét fokozott. A gyógyulási krízisnek rövid idő alatt le kell csengenie. Ha a gyógyulási krízis nagyon intenzív, akkor növelje meg az összes étrend-kiegészítő adagját. Ha a tünetek huszonnégy órán belül nem múlnak el, kérjen segítséget, hogy a Tisztítókúrát az Ön számára megfelelő módon tudja végezni. Bárkinek, aki komoly egészségügyi problémákkal küzd, a program és a Tisztítókúra megkezdése előtt ki kell kérnie kezelőorvosa tanácsát. Megfelelő ellenőrzés és útmutatás mellett minimálisra csökkentheti, illetve akár teljesen el is kerülheti a gyógyulási krízist.

Nem osztogatnak érmeket azért, hogy ki az, aki a leghosszabb ideig csinálta a Tisztítókúrát, ezért ne erőltesse túl a szervezetét csak azért, hogy elérjen egy bizonyos számú napot. Akárhány napig is csinálja a Tisztítókúrát, mindenképpen az a lényeg, hogy érezze a sikert. Minden egyes kúrával töltött nap egy újabb olyan nap, amikor a szervezete megszabadulhat a savas salakanyagoktól. Minden egyes nap közelebb viszi Önt a tökéletesen kiegyensúlyozott lúgos életmódhoz.

RENDBEN, MOST MÁR TISZTA VAGYOK. HOGYAN TOVÁBB?

Tehát eltávolította a szervezetéből a felhalmozódott salakanyagokat, és megtisztította az utat az optimális egészség felé. A következő lépés az után, hogy kipucolta mindazt, amire a szervezetének semmi szüksége nem volt, mindazt bevinni, amire viszont a szervezetének ténylegesen szüksége van. Ha megadja számára mindazokat a dolgokat, amik az új és egészséges sejtek

felépítéséhez szükségesek, a teste meggyógyítja majd önmagát, helyreállítja a belső egyensúlyát és a harmóniáját. Ezt a második fázist legalább öt héten át kell csinálni, de ideális esetben még további hét hétig a Tisztítókúra befejezése után (a kettő együtt összesen 6-8 hét legyen, tehát adjon hozzá még pár napot, ha a Tisztítókúra nem tart egy egész hétig).

Nem fog meglepődni, ha azt mondom, hogy ezen a ponton a megfelelő étrend létfontosságú. Ebben a fázisban – a szilárd ételekhez való visszatérés során – a kulcs az, hogy még mindig csak nagyon korlátozott mértékben ugyan, de iktasson be az egészséges ételek közül párat, ugyanakkor még mindig folyamatosan tartsa távol magát bizonyos ételektől.

Az étrendben nagyon kevés szénhidrátnek szabad csak lennie. Főként sötétzöld és sárga színű zöldségeket kell fogyasztania, illetve csíráztatott szójababot, magvakat és gabonaféléket, továbbá olajos magvakat és esszenciális zsírsavakat. Az elfogyasztott étel 40 százalékának nyersnek kell lennie. Minél több enzimet tartalmaz az elfogyasztott étel, a szervezete annál gyorsabban regenerálódik és épül újra – ezzel ellentétben a főzés-sütés megsemmisítené az ételekben lévő természetes enzimeket és az életerőt.

Továbbra is fogyassza minden nap a zöldfélékből készült leveket, de most már jobban variálhatja őket. Ha közvetlenül a szilárd ételek fogyasztása előtt iszik zöldséglevet, ezzel elősegíti az emésztést. De a leveket önmagukban is fogyassza. Emellett ebben a fázisban kerülnie kell (az előző fejezetekben ismertetett egészségtelen ételek mellett) az összetett szénhidrátokat, például a magas szénhidráttartalmú zöldségeket (burgonya, édesburgonya, zöldborsó, téli tök), minden gabonafélét, a magas keményítőtartalmú hüvelyeseket (azaz minden hüvelyest – a szójababot és a lencsét kivéve), valamint a cukros gyümölcsöket.

Egyébiránt a könyvben korábban leírtak szerint kell étkeznie: a zöldfélékre, különösen a zöld és a sárga színű zöldségekre koncentrálva, illetve egészséges olajokat, alacsony cukortartalmú gyümölcsöket (paradicsom, avokádó, citrom, lime), szójababot, tofut, lencsét, valamint (ha lehet, beáztatott) nyers magvakat és (egészséges) olajos magvakat is fogyasztva.

Ha a Tisztítókúra hét napnál rövidebb volt, vagy szilárd ételeket is fogyasztott közben, akkor elképzelhető, hogy célszerű ez alatt a hat

vagy nyolc hét alatt úgy összeállítani az étrendjét, hogy annak több mint a 80 százaléka legyen lúgosító.

Ebben a fázisban nagyon fontos az ételek megfelelő kombinálására vonatkozó alapelvek betartása (lásd 6. fejezet).

EGYÉB ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

Ezen a ponton is szedje tovább a korábbi étrend-kiegészítőket, de egészítse ki azokat néhány másikkal is. Ezzel kapcsolatban is további információkat talál a 10. fejezetben. Itt most csak azokat említem, amik ebben a fázisban különösen hasznosak. A két legáltalánosabban alkalmazható kiegészítő az **amilázt**, **proteázt**, **lipázt**, **papaint** és **bromelaint** tartalmazó **emésztőenzim** készítmény, valamint a **kaprilsavat** vagy **undecilénsavat** tartalmazó élesztőgomba elleni készítmény. Ezek mellett – az Ön állapótól függően – a következő feltételeken alkalmazható étrend-kiegészítőkre lehet még szükség, illetve ezek is még hasznosak lehetnek: **probiotikus acidophilus** és **bifidus** keverék és feketedió-héjat tartalmazó parazita elleni készítmény.

TOVÁBBLÉPÉS

Gratulálunk! Ön készen áll arra, hogy továbblépjen a teljes programra – feltéve, hogy eddig a pontig megfelelő volt a haladása. Most már étkezésenként az alábbi ételekből is beiktathat egy-egy adagot az étrendjébe, de azzal a kikötéssel, hogy ezeknek az aránya soha nem haladhatja meg a 20 százalékot: magas keményítőtartamú zöldségek (borsó, burgonya, téli tök, édesburgonya), hüvelyesek, nem tárolt, teljes és bio gabonafélék (köles, tönköly, hajdina, kamut, quinoa, barna rizs, búza). Ennyi! A szervezete lúgos!

Folyamatosan figyelje a teste reakcióit, ahogy a Tisztítókúra után bevezeti az egyes ételeket. Ha bármilyen tünet visszatér, akkor hosszabb ideig kell a teljesen lúgos étrendet alkalmaznia – egészen addig, amíg a gyógyulási folyamat be nem fejeződik.

Ezen a ponton elkezdhet újabb étrend-kiegészítőket is szedni bizonyos tünetek megszüntetésére (ha azok még nem múltak volna el). Erről többet tudhat meg a 10. fejezetből.

A VÉRÜNKKÉ VÁLIK

Mindez első látásra lehengerlőnek tűnhet. Ez természetes, amikor valaki hirtelen egyszerre sok új információt kap. De ez ne bátortalanítsa el! Hagyjon időt arra, hogy jobban megismerje ezeket az alapelveket. Ne ijedjen meg! Emlékezzen csak vissza arra, hogy először milyen bonyolultnak tűnt az autovezetés is. Ha sok emberhez hasonlóan Ön is tud vezetni, akkor ez a tudás most már annyira az Ön részévé vált, hogy vezetés közben nagyon sok más dologra is oda tud figyelni. Ugyanez történik majd Önnel, ha kitapasztalja ezt az új életformát, és megszokja.

A Tisztítókéúra (amikor szükségesnek véli, vagy amikor valamiért újból jótékony hatású lehet) és a megfelelő étrend kombinálása elengedhetetlen ahhoz, hogy a szervezetünk hosszú távon is egyensúlyban maradjon. Helyreállítja a pH-egyensúlyt, megakadályozza a kártékony mikroorganizmusok túlzott mértékű elszaporodását, valamint helyrehozza a mikroorganizmusok által kibocsátott mérgezőanyagok okozta károkat. Meg kell azonban jegyezni azt is, hogy míg ez a biokémiai megközelítés – aminek célja a jobb közérzet és az egészség – segít Önnek, nem szabad megfeledkezni mindazokról a környezeti, szellemi, pszichológiai, érzelmi és lelki tényezőkről sem, amelyek ugyancsak hatással lehetnek a jóllétünkre. Ahhoz, hogy az optimális egészségi állapotot valóban elérjük, szakítanunk kell a betegséget előidéző egyéb káros tényezőkkel és a negatív szemléletmóddal is. A savas étrend, amelyről éppen most szokik le, csak az egyik példa. Oda kell figyelnie a vegyi szennyezőanyagokra, a gyógyszerekre és az élvezeti cikkekre is (például a cigarettára és a benne lévő nikotinra), valamint arra is, ami talán kevésbé nyilvánvaló, de ugyancsak káros: a negatív gondolatokra, megjegyzésekre és cselekedetekre is.

Minél inkább betartja az ebben a fejezetben – és ebben a könyvben – felvázolt útmutatásokat, annál jobb eredményeket fog elérni. A sikert nagyon

hamar megtapasztalja majd, ezért szeretném figyelmeztetni: ne higgye azt, hogy pusztán attól, hogy jobban érzi magát, már valójában teljesen helyre is jött. Ez különösen azok számára ismeretlen terület, akik egészségügyi problémákkal küzdenek. Bizonyos tünetek enyhülése már nagyon jó eredmény, de Önnek tovább kell folytatnia a programot, és át kell térnie a teljesen lúgos étkezésre ahhoz, hogy egészen rendbe jöjjön, és olyan egészségi állapotba kerüljön, amelyet korábban, a tünetekkel való küszködés közben el sem tudott képzelni.

Az egészséges életmódnak ösztönösnek kellene lennie, de nyilvánvaló, hogy az ember valahol és valamikor elveszítette ezt az ösztönös érzékét. Most már különleges eszközök kellene ahhoz, hogy ezt helyrehozzuk. Szerencsére ezek az eszközök itt vannak az Ön kezében. Mindannyian saját magunk kell, hogy kezünkbe vegyük a saját egészségünket – majd ezen túllépve mással is foglalkozunk. Ne hagyjuk, hogy ez egyfajta rögeszmévé váljon! Ne legyünk a rabszolgái! Az ép test és az ép lélek abban segít, hogy sokkal jobban tudjuk szolgálni ezt az univerzumot, amiben élünk. E kettő tehát kétségkívül értékes cél. Csak ne rögzüljünk annyira ezeknek a céloknak az elérésén, hogy közben elfelejtjük élvezni az Életet!

9. fejezet

Motiváció

Most pedig íme néhány gyakorlati lépés, amelyek segítségével átállíthatja testét erre a típusú étkezésre. Lépésekre lebontva, fokozatosan haladva, és nem egyetlen éjszaka alatt történő átállással, nagyon sok ember nekiindulhat. Először megismerik az okokat, majd a hogyanokat... és már haladnak is az úton.

De van egy fontos belső folyamat, amely a gyakorlati előkészületek mellett zajlik, és egyesek számára akadályt jelenthet. Azok, akik már végzik a programot, és jól haladnak vele, lehet, hogy észrevétlenül jutottak át ezen. Nekünk, többieknek pedig íme egy rövid kitekintés arról, minek is kell történnie ahhoz, hogy egy ilyen változtatásra rászánjuk magunkat.

Íme a teljes folyamat: tudatosodás, vizsgálódás, tudás, lehetőség, motiváció, cselekvés, türelem, eredmények. A *tudatosodással* kell kezdenünk. Lehet, hogy egy nap belenéz a tükörbe, és ráébred: „Jaj! Egyre kövérebb leszek!” Vagy egyszerűen csak rádöbben arra, hogy már nem érzi magát olyan jól, mint régen. Vagy elhatározza egyszer s mindenkorra, hogy belefáradt abba, hogy örökké fáradt és beteg.

Ez a tudatosodás vezeti el Önt ahhoz, hogy elkezdjen *vizsgálódni*. Elment az orvoshoz, felhívott egy wellness központot, megvette ezt a könyvet. Elkezdi megérteni, hogyan és miért jutott abba a helyzetbe, amiben éppen van, és hogy miként kerülhet ki belőle.

Azaz *tudásra* tesz szert. Ebben az esetben sok dolgot megtudott a savbázis egyensúlyról, az élesztő- és egyéb gombákról, a nyákról és a penészről, illetve arról, hogy mit okoznak ezek a szervezetében, valamint arról, hogy milyen módon hozhatja helyre az okozott károkat, és hogyan nyerheti vissza az egészségét. Lehet, hogy megfigyelte, hogyan vált be mindez valaki más életében. Röviden: felfedezi mindebben a *lehetőséget*. Ez hozza létre a *motivációt*, amely *cselekvésre* ösztönzi, de *türelemre* is inti, s amely végül elvezet a kívánt *eredményekhez*.

JO TÖRTÉNETE

Nagyon sok időt és energiát fektettem abba, hogy tökéletes fizikumra tegyek szert. Megszállottan edzettem és futottam. Szigorúan zsírszegény étrenden éltem. Most már tudom, hogy gyakorlatilag csak cukrot ettem, de akkor még úgy éreztem, hogy csak az elfogyasztott szénhidrátokból nyerhetek elegendő energiát a napi 21-22 km lefutásához. De ahogy telt-múlt az idő, ahelyett, hogy az energiám nőtt volna, a fáradtság, az ingerlékenység és a depresszió vált részévé az életemnek.

Bizonyos fokig egyáltalán nem lepett meg, hogy a családban többen is pszichés problémákkal küzdenek. Tanúja voltam annak, hogyan romlott egyre jobban az állapotuk azoktól a gyógyszerektől, amiknek pedig segíteniük kellett volna rajtuk. Én tehát nem voltam hajlandó gyógyszerekkel kezelni magam. De azt sem akartam, hogy úgy menjén tovább minden, mint addig.

Szerencsére ekkor találtam rá a *pH Csoda* programra. Rádöbentem, hogy a fáradtságom és a depresszióm nem más, mint annak a fizikai jele, ahogyan étkezem, élek és gondolkodom, s hogy ezek azok a dolgok, amik gyakorlatilag felborították a szervezetem kémiai egyensúlyát. Amikor az étrendemben és az életmódomban végrehajtott változtatásokkal megtisztítottam a vérem, minden megváltozott. Többé már nem voltam depressziós, és elmúltak a hangulati ingadozásaim is. Az egész hozzáállásom pozitív irányba változott, újra át tudtam élni az élet vibrálását, és visszatért az az életkedv is, amivel fiatalabb korban rendelkeztem. Ennyit a motivációról!

Másokhoz hasonlóan nekem is voltak gyenge pillanataim, amikor fánkok és sütemények táncoltak a lelki szemeim előtt. Alkalmanként elcsábultam olyan dolgokra, amiket az ízlelőbimbóim kívántak. Nagy különbség viszont az, hogy ez most már csupán azért van, mert valami másra vágyom, nem pedig azért, mert rákényszerít a cukor iránti éhség! Mindenesetre az édességek most már egyáltalán nem ízlenek annyira. Most már sokkal inkább szeretem a zöldségeket és a zöldsélelékből készült leveket, és egyre ritkábban vágyom arra, hogy ócska minőségű kaját egyek.

Ha csak visszagondolok arra, hogy milyen beteges és kimerült voltam, mielőtt belekezdtem ebbe a programba, az már önmagában is motiváló számomra. És az sem mindegy, ahogyan a férjem néz rám, ha szűk farmert veszek fel! Többek között azt is tudom, hogy mindez őt is nagyon motiválja, hogy egészséges maradjon. Ez az egész csak döntés kérdése – és valóban nagyon egyszerű a döntés, ha tényleg teljesen érti mindezt. A döntést ekkor könnyű meghozni, és könnyű tartani is magunkat hozzá.

Őn jelen pillanatban a skála bármelyik részén lehet. Ha úgy érzi, le- ragadt valamelyik pontnál, nézze meg, hogy pontosan melyik az a pont, ahol elakadt. Lehet, hogy motivált, de nem eléggé szervezett az élete ahhoz, hogy cselekedjen. Lehet, hogy cselekszik, de nincs elég türelme, és sohasem éri el azokat eredményeket, amiket várt. Tudnia kell azonban, hogy semmi nem megy varázsütésre, és nincsenek azonnali megoldások! Lehet, hogy elkezdett vizsgálódni, de nem kapott igazán választ – nem tett szert valódi tudásra. Talán arra vár, hogy a tudás majd valahogy az ölébe hullik az égből, és egyáltalán el sem kezdett vizsgálódni. Lehet, hogy el sem jutott addig a felismerésig, hogy valamin változtatnia kéne, és éppen erre a tudatosodásra vár.

Akárhol ragadt is le, azon a ponton vegye fel a fonalat, és haladjon végig. Általában csak tudatos törekvés szükséges ahhoz, hogy elinduljon a folyamat. Ne feledje, ha a folyamaton haladva bármikor problémába ütközik, mindig visszatérhet ide, és megkeresheti, hogy hol akadt el. Lehet, hogy nagyon jól halad majd azzal, hogy elhagyja a húst, a tejtermékeket és a hozzáadott cukrokat, de a gyümölcsök kiiktatásánál elakad. Ez a folyamat még ilyen esetben is a segítségére van. Számítania kell arra, hogy több akadályt is le kell majd győznie, hogy megnyerje a versenyt!

Egyesek összekeverik ezeket a lépéseket. A leggyakoribb felcserélés: valaki rögtön a cselekvéssel kezdi – még akkor is, ha semmi tudása nincs az egészségről, vagy nem hisz az ebben rejlő lehetőségben. Próbálja ki ezt a programot úgy, ahogyan leírtam! Ez voltaképpen egy „vagy bejön, vagy nem” megközelítés, illetve „várj, és majd meglátod” hozzáállás. Van, akinek éppen

ez a legmeggyőzőbb. Ha kipróbálja a programot, s látja az eredményeket, akkor fogja igazán felismerni a benne rejlő lehetőséget, megtapasztalni a tudást, jobban utánaézni, vizsgáldni, hatékonyabban cselekedni, megújult türelemmel – és a végén még jobb eredményeket ér el.

Tehát ha Ön egyike azoknak, akiket nem sikerült meggyőznöm, azért adjon egy esélyt a dolognak, és próbálja ki. Ön az egyetlen, aki sikeresen meggyőzheti saját magát. Senki sem várja Öntől, hogy előfeltételként egy életre szóló hűségesküt tegyen a program mellett. Tehát próbálja ki! Semmit sem veszíthet vele – viszont igen sokat nyerhet.

A *motiváció* annyira fontos – és néha annyira nehéz – dolog, hogy ezt az egész fejezetet ennek szenteltem. Ahogy belevág ezekbe a fontos és gyógyító változtatásokba, mindig motiválnak kell maradnia – és a várt eredmények bekövetkeznek. Ha megfélekedezik arról, hogy miért is kezdett változtatni, akkor fennáll a veszélye annak, hogy úgy fog a programra gondolni, mintha valamiféle elvonókúra lenne, nem pedig úgy, mint az élet ajándékára és az egészség forrására. A motivációját nagyon pontosan meg kell határoznia annak érdekében, hogy ez a program egy új életformává váljon, és ne csupán egy átmeneti kúra legyen. Ha erre koncentrálnak, ez átsegíti majd azokon az időszakokon, amikor nagyon vágyik valamilyen káros ételre, vagy amikor a jó szándékú barátok vagy családtagok kéri, hogy csábuljon el velük. Ha kitart eredeti motivációja (szándéka) mellett, és fokozatosan, de elszántan elhagyja azokat az ételeket, amelyek hozzájárultak korábbi állapota kialakulásához, az Ön körül élők végül megértik és tiszteletben tartják majd a döntését. (És ne lepődjön meg azon sem, ha az Ön eredményeit látva tudni akarják, hogyan érhetnék el ezt ők is.)

A program elkezdéséhez nagyon elkötelezettnek kell lennie saját maga, a saját élete, az egészsége és a jólléte iránt. Javaslom, hogy tartsa be az öt lépést, hogy biztosan tiszteletben tartsa saját döntését – és tiszteletben tartsa saját magát.

- 1. Határozza meg és írja le a motivációját (szándékát)!** Az első lépés, hogy a motivációjára tudjon koncentrálni: pontosan meg kell határoznia, milyen változást akar elérni az életében. Legyen olyan részle-

tes, amennyire csak lehet a kívánt eredmény tekintetében: „Szeretnék megszabadulni a fejfájásaimtól, hogy élvezhessem a családommal való együttléteket.”; vagy „Vékony szeretnék lenni”; vagy „Energikus akarok lenni, hogy élvezhessem az életet, a családommal való együttléteket és a munkámat”; vagy „Szeretném igazán jól érezni magam”. Azok, akik valamilyen akut megbetegedésben szenvednek, kívánhatják egyszerűen azt, hogy „Szeretnék életben maradni!” Olyasvalaki számára, aki egészséges, a motiváció lehet például az, hogy „Szeretném megelőzni és elkerülni a betegségeket.” Amikor teljesen letisztázta magában a motivációját, írja le. Ez valahogy reálisabbá, komolyabbá teszi a dolgot.

- 2. Dolgozzon ki egy betartható és megfelelő tervet!** A hatékony és tartós változás érdekében őszintének kell lennie önmagához. Komolyan gondolja át, hogy mit kell majd tennie ahhoz, hogy a motiváló cél valósággá váljon – figyelembe véve azt is, hogy most hol tart éppen, és megtervezve azokat a lépéseket, amelyeken keresztül eljuthat a célig. Ügyeljen rá, hogy a terv reális legyen. Ha túl sokat vállal be túl rövid időszakra, akkor kudarcra ítéli magát még az előtt, hogy átlépné a startvonalat. Ha túlságosan leegyszerűsíti és ábrándozással degradálja az egészet, akkor soha lesz eredményes.

Legyenek határidők a tervében, de ne feledje, nem mindig az 7 nyer, aki elsőként ér a célba. A megfelelő tempó létfontosságú. Mindez sokkal inkább a maratoni futáshoz hasonlít, mintsem a sprinteléshez. Minden egyes változtatást bontson le lépésekre. A programnak izgalmas folyamatnak kell lennie, nem pedig egy megsemmisítő erejű, rövid időre szóló kihívásnak.

Minél jobban fel van borulva a szervezete egyensúlya, illetve minél betegebb, annál több oka van arra, hogy megtalálja a megfelelő motivációt, és annál elkötelezettebbnek kell lennie, hogy helyreállítsa az egyensúlyt és az egészségét. Ha nagyon messzire került az otthonától, akkor attól még nem fog hazajutni, hogy félútig visszamegy. Ha szemét van a házában, ami körül legyenek röpködnek, akkor nem tud megszabadulni a legyektől úgy, hogy csak a szemét felét dobja ki. Ennek megfelelően nem fog tudni megszüntetni egy hosszú ide-

je tartó egészségügyi problémát, ha csupán annyit tervez be, hogy leszokik a kávéról és az édességekről, de továbbra is eszi a kenyeret meg a gyümölcsöket (bár elérhet némi javulást így is, de ezt nem szabad összetéveszteni azzal, amikor tényleg jobban lesz). Hacsak nem akut betegségtől szenved, célszerű kerülni a szélsőségeket.

Egy reális terv lehet például az, hogy „A következő hat hónapban mindent megteszek, hogy megszabaduljak a fejfájásoktól. Kéthavonta az átmenet két lépését fogom megvalósítani, amíg az összes szükséges változtatást el nem érem ahhoz, hogy a szervezetem visszanyerje az egyensúlyát.” Ezután kidolgozhatja az Ön és a helyzete szempontjából legmegfelelőbb részleteket, például így: „Elkezdlek friss zöldséglevet fogyasztani, és megpróbálok hetente háromszor lúgos ételt enni.” vagy „Egy hétre teljesen elhagyom a hozzáadott cukrokat, majd a magas cukortartalmú gyümölcsöket, amíg el nem érem az egyensúlyi állapotot.” vagy „Naponta négy liter megfelelően elkészített vizet fogok inni, és ebből egy liternyi zöld porral kevert víz lesz”.

Ebben a könyvben ésszerű sorrendben adjuk meg az alapvető lépéseket. De mindenkinek magának kell kidolgoznia a saját módszerét, és felelősséget kell vállalnia saját magáért. Mindenki egyéni, de az is igaz, hogy a többiek számára többnyire jól működő program egy jó alapot jelenthet az Ön számára is. A saját házáat Önnek kell felépítenie. Ez egy lehetőség arra, hogy a saját igényeihez igazítsa a dolgokat, hogy biztosan kényelmesen érezhesse magát az otthonában, s hogy a maximális eredményeket érhesse el.

Írja le az egész tervet, és tartsa egy jól látható helyen!

- 3. Gyakorolja az új szokásait!** Akármilyen legyen is a terv, kezdje el *csinálni*. Gyakorolja azt, hogy először hetente háromszor, majd ötször, végül pedig hétszer fogyaszts teljesen lúgos reggelit. Gyakorolja, hogy nem eszik nehéz, cukros desszerteket vacsora után. Gyakorolja, hogy elhagyja az alkoholos italok fogyasztását vacsora előtt vagy közben. Gyakorolja, hogy az étteremben vegetáriánus menüt választ.

A gyakorlás lényege az ismétlés, tehát bármely dolog ismétlése növelni fogja a jártasságát abban a dologban. Miközben gyakorolja

ezeket az új, egészséges szokásokat, ki fog alakulni Önben az, hogy gyakorlottan és ösztönösen helyesen táplálja a testét anélkül, hogy ezt önmegtartóztatásnak érezné. Ahelyett, hogy azon gondolkodna, hogy mit nem fogyaszthat, áldásnak érzi majd azt a rengeteg dolgot, amiből válogathat.

4. **Értékelje, ellenőrizze és jutalmazza a haladást!** Folyamatosan figyelje a tüneteit. Enyhülnek? Vagy teljesen meg is szűntek? Könnyebbnek, tisztábbnak és energikusabbnak érzi magát? Fogyott valamennyit? Jobban belefér a ruháiba? Kérdezze meg Önmagától, hogy betartotta-e a tervet, illetve hogy a kidolgozott terv még mindig megfelelő-e az Ön számára. Ha problémái vannak a változtatással, értékelje újra a célját. Ha túlságosan kíméletlennek tűnik – vagy éppen túl lazának –, akkor módosítson rajta (a saját állapota által megengedett határok között), hogy jobban megvalósítható legyen. Ha megtette azokat a dolgokat, amiket kitűzött, akkor jutalmazza meg magát! Valójában a legjobb jutalom azért, hogy visszaállítja a szervezete egyensúlyát, a tünetek megszűnése. Ha más jutalomra is vágyik, ügyeljen arra, hogy ne étel legyen a jutalom – különösen pedig ne egészségtelen ételek! Vegyen magának egy új nadrágot, ami az új méretére illik. Szakítson időt valami olyasmire, amit nagyon szívesen csinál, de csak ritkán jut hozzá – olvasson ki egy könyvet, vegyen egy habos kádfürdőt, hallgassa a kedvenc zenéjét. Bánjon magával úgy, ahogy mindig is szeretett volna. Akasszon ki egy új képet a lakásában. Válasszon olyasmit, ami javítja az önérzetét, ahogy az új étrendje a testét.
5. **Ha „kisiklik”, egyszerűen térjen vissza a helyes útra!** A büntudat vagy a hibáztatás csak idő- és energiapazarlás. Bocsásson meg magának, és lépjen tovább. Erősítse meg a motivációját és a céljait!

Ha úgy érzi, hogy nagyon nehéz tartania magát a programhoz, szóval túl könnyen és túl gyakran feladja, akkor belefutott abba a ténybe, hogy az evés – mint sokunk számára – nemcsak egy fizikai, hanem egy érzelmi kérdés is. Nagyon sokszor évessel vezetjük le a stresszt ahelyett, hogy megkeresnénk a megoldást arra, hogyan iktathatnánk ki az életünkéből a stresszt tartósan. Meg kell értenünk, miért az étellel nyugtatgatjuk ma-

gunkat, és hogy milyen más módon enyhíthetnénk a stresszt. Ha úgy érzi, hogy ezt képtelen egyedül végigcsinálni, vagy ha mély érzelmi sérülési vannak, akkor célszerű egy jó tanácsadóhoz fordulnia, aki segít megvilágítani az árnyékos területeket.

Annak érdekében, hogy ez a program Önnél is működjön, változtatnia kell azokon a szokásokon, amelyek eddig a táplálkozását és általában az életét jellemezték. De talán a legfontosabb az, hogy talán még a gondolkodásán is változtatnia kell. Van néhány elterjedt – bár igen veszélyes és önromboló – nézőpont, amely meggátolja az embereket abban, hogy elérjék a program által nyújtott egészséget és gyógyulást. Szeretném ezeket röviden áttekinteni. Így ha valamelyik ismerősen cseng az Ön számára, van esélye rá, hogy még egyszer átgondolja a dolgot.

Ez a betegség az egész családban örökletes, így nem tehetek ellene semmit. Ez a hozzáállás, mint ahogyan Michelle-nél (lásd a következő keretes írást), lehetetlenné teszi, hogy felelősséget vállaljon a saját szervezetéért és egészségéért, és így azt is lehetetlenné teszi, hogy bármit is tegyen a betegség leküzdése, megszüntetése és megelőzése terén. Valóban lehetnek bizonyos örökletes hiányosságok vagy hajlamok, de az ember mindig nagyon sokat tehet azért, hogy elkerülje a sorsot. Az első lépés az, hogy változtatunk ezen a lemondó hozzáálláson. A gének sohasem határoznak meg mindent (és ráadásul gyakran még abban sem lehet biztos, hogy Ön tényleg rendelkezik ilyen génekkel). Még ha valóban hordoz is betegséget okozó géneket, mindig tehet valamit az állapot enyhítése, lelassítása vagy megfékezése érdekében.

Az orvosaim azt mondják, hogy már megtettek mindent. Michelle-nek ezen is túl kellett lépnie (lásd a keretes írást). Rá kellett jönnie, hogy nem számít, mennyire kedvesek és jó szándékúak is az orvosai, mert ha még mindig nem szűntek meg a tünetek, akkor mégsem tettek meg mindent. De a leglényegesebb dolog itt az, hogy végső soron mindenki maga felelős a saját egészségéért és a szervezetéért, nem pedig az orvos. Ön az, aki a legjobban meg tudja ítélni, hogy mi működik és mi nem, és miről érzi úgy, hogy helyes lenne kipróbálni, és miről érzi úgy, hogy nem.

MICHELLE TÖRTÉNETE

Amellett, hogy teljes időben dolgozom és három nagyszerű gyermek édesanyja vagyok, az egész felnőttkorom úgy telt, hogy hivatásos beteg voltam. Nagyon fiatalon kezdtem: tíz éves koromig évente két vagy három alkalommal szenvedtem felső légúti betegségektől. Innentől kezdve a lista csak tovább bővült: két súlyos tüdőgyulladás, krónikus emésztőszervi problémák, menstruációs zavarok, súlyos koncentrációs és memóriazavarok, mellékvese/pajzsmirigy problémák, kimerültség, szédülés, rekeszsérv, vérszegénység, alacsony vércukor, mozgásszervi problémák, az agyalapi mirigy működési zavarra és súlyos idegfejttség. Az orvos által felírt amfetamintartalmú gyógyszerektől függő lettem, majd a leszokáskor az elvonási tünetektől szenvedtem. Kórházi kezelést igénylő évészavárom és depresszióm lett.

Kétszáz különféle – orvos által felírt – gyógyszert szedtem, és ebbe nem számoltam bele azokat, amiket recept nélkül vettem a patikában. De egyik sem használt. Most már tudom, miért. De akkoriban ez volt az egyetlen megoldás számomra, hogy legyen elég erőm a teendőim elvégzéséhez, és hogy úgy tegyek, mintha minden rendben volna.

Igy talán megérti, hogy számomra már szinte jó hír volt, amikor az orvosom azzal állt elő, hogy a petefészkeim súlyos működési zavarát kezelendő a méheltávolítás lesz a megoldás. „Rendben.” - mondtam. Az anyám petefészekrákban halt meg. Úgy gondoltam, hogy a méheltávolítás talán majd megoldja minden problémámat. Lehet, hogy minden bajom a hormonális egyensúlyzavarból ered?

A műtét után bejött az orvosom, és azt mondta, úgy gondolja, megtalálta a hasi panaszaim okát – a méhem akkora volt, mint egy nagy sárgadinnye. „Nagyszerű!” - gondoltam. „Most, hogy kivették ezt a nagy dinnyét, végre véget érnek a szenvedéseim.”

A hasi problémáim valóban enyhültek. De ezzel véget is ért a javulás. A régi problémáim nem szűntek meg. Az egyik orvos azt mondta, hogy a nők hajlamosak a depresszióra és az emésztőrendszeri problémákra, és hogy meg kell tanulnom ezzel együtt élni. Hormonpót-

ló kezelést írt elő (amitől csak rosszabbul lettem), és felfedezett egy Candida fertőzést a körmeim körül, amire Diflucan-t írt fel.

Egy allergológus azt mondta, hogy antitest-hiányos vagyok, és beutalt egy másik orvoshoz, aki még több Diflucan-t adott. Ez nem sokat segített, de elkezdtem aggódni amiatt, hogy tönkremegy a májám.

Találtam egy orvost, aki mindenfajta új gyógyszert kipróbált velem, de eredménytelenül. Majd sebészeti beavatkozást javasolt, hogy eltávolítsák a vastagbelem egy részét. Ez micsoda katasztrófa-hoz vezetett! A műtét olyan sok szövődménnyel, fertőzéssel és antibiotikumos kezeléssel járt, hogy az eredetileg négy naposra tervezett kórházi tartózkodásomból tizenhét nap lett. Talán nem is kell mondanom, hogy amint hazaengedtek a kórházból, és újra elkezdtem enni, az összes tünetem visszatért.

Ismét ott tartottam, hogy színleltem, hogy minden rendben van, miközben az alkalmanként beszedett amfetaminok segítségével tudtam csak túlélni valahogy. De tudtam, hogy ez nagyon nincs rendben. Nem normális az, hogy az ember minden nap gyógyszereket szed, és az sem normális, hogy mindig úgy érzi, mintha rothadna belülről (akár szedi a gyógyszereket, akár nem). Két új tünet is jelentkezett: a hallásom tompult, és az egyik szememre megvakultam. Ez utóbbi egyetlen éjszaka alatt következett be, miután megettem egy szelet tortát! Amikor már több rossz napom volt, mint amennyi jó, tettem egy újévi fogadalmat, hogy rendbe fogom hozni magam.

Az első megoldásokat egy könyvben olvastam, amelyet egy reform élelmiszerboltban vásároltam. Elkezdtem utánajárni a dolgoknak, de amikor orvoshoz fordultam, hogy segítsen ebben, újra meg újra azt kaptam, hogy mindez csupán sületlenség.

Azután az unokatestvérem mesélt nekem Dr. Young-ról. Amikor hallottam a pH Csoda programról, úgy éreztem, hogy Dr. Young rólam és a problémáimról beszél. Végre tudtam, hogy nem csak az én képzelgéseimről van szó – valóban van megoldás. Annak is örültem, hogy láttam, nem vagyok egyedül. Elképzelni sem tudják, micsoda megkönnyebbülést jelentett számomra az a nap.

Egy héttel az után, hogy elkezdtem a programot, az energiaszintem megnőtt. Az emésztőrendszeri panaszaim enyhültek. A legnagyobb változás az „agyamon ülő köd” eltűnése volt. Éber lettem, és a koncentráció képességem 100 százalékkal megnőtt. (Képes voltam arra, hogy leüljek és megírjam ezt a beszámolót!) Gyulladásban lévő, véreres szemeim teljesen kitisztultak. A bőröm, a hajam és a körmeim egészségesen ragyogóak lettek. Nem emlékszem olyan időszakra az életemben, amikor annyira jól éreztem magam, mint most. Készen állok arra, hogy ez az érzés hosszan kitartson.

Előbb vagy utóbb úgyis meghalok, ha eljön az ideje, így most szeretném élvezni az életet, és azt enni, amit csak akarok. Függetlenül attól, hogy abban hisz-e, hogy napjai egy felsőbb akarat szerint meg vannak számlálva, Önnek hatalmában áll döntenie a felől, hogy az Ön számára kiszabott időt szenvedéssel tölti – figyelmen kívül hagyva és kihasználva a szervezetét –, vagy élete minden pillanatát kiváló egészségnek örvendő élvezi. A halál talán nem olyasmi, amitől félni kell, de az azt megelőző nyomorúságos élet igenis olyan.

Én imádkozom az egészségért. Isten meggyógyít engem. Nem vitatható, hogy a hit és az ima gyógyító hatású, és én valóban hiszek a csodákban. De a gyógyulást kérni, miközben minden lehető módon visszautasítjuk az együttműködést abban, hogy meggyógyítsuk magunkat, az én nézetem szerint eredménytelen próbálkozás az egészség elérésére. Emellett egészséget kérni, miközben szándékosan elősegítjük a megbetegedési folyamatot, olyan mintha azt mondanánk: „Segíts rajtam akkor is, ha én nem segítek magamon.”

A változtatás értéke az eredményekben rejlik. Ebben az esetben a béke és a harmónia lesz az Öné, amely a mindennapi élet részévé vált program által előírt változtatásokból ered. Azért jutott el idáig, mert a legjobbat akarja maga és a szerettei számára, és ezeket a lépéseket követve egészséges és erős lesz, képes lesz élvezni a világ által kínált lehetőségeket. Ha ez nem motiváló, akkor nem tudom, hogy mi az.

Étrend-kiegészítők

Még ha az étrendje teljesen ideális lenne, akkor is javasolnánk Önnek bizonyos étrend-kiegészítőket. A mai ételek táplálkozási szempontból csupán árnyékai a régi élelmiszereknek, illetve annak, aminek lenniük kellene. A növényeket teljesen kimerült talajban, műtrágyával jól megszórva termesztik, és már akkor növényvédő szerekkel permetezik, amikor még alig egy centisek. Idő előtt betakarítják őket, majd hosszú ideig szállítják, kamionokban és raktárak polcain állnak, miközben minden múlt perccel csökken a tápanyagtartalmuk. S mire a konyhánkba kerülnek, ez a tárolásmár túlságosan is hosszú ideje tart. Természetesen vannak kivételek, de az általános kép meglehetősen lehangoló.

Ráadásul, még ha tökéletes ételekből összeállított tökéletes étrenden élne is, a szervezetét olyan támadások érik a környezetéből, amelyeknek minimum az ellensúlyozásához már szükségesek az étrend-kiegészítők. Egy átlagember naponta ötszáz különféle vegyi anyaggal érintkezik. (És itt nem csak azokról beszélünk, amelyeket tudatosan viszünk be a szervezetünkbe a rossz minőségű ételekkel.)

Így ebben a fejezetben részletesen ismertetem mindazokat az étrend-kiegészítőket, amelyek napi fogyasztását javaslom mindenkinek, valamint azokat a készítményeket is bemutatom, amelyek bizonyos meghatározott tünetek kezelésére szolgálnak. Látni fogja, hogy a Tisztítókéúra fejezetben tárgyalt étrend-kiegészítőkről itt is szó lesz, csak részletesebben és további javaslatokkal kiegészítve.

KEZDJÜK A MEGFELELŐ TERMÉKEKKEL

Nagyon sok jó termék kapható, de ennek ellenére nagyon alaposan meg kell fontolnia, hogy melyiket kezdi el szedni. Eleve zárjon ki minden olyan terméket, amiben mesterséges édesítőszer van. Ügyeljen rá, hogy olyan

készítményt vegyen, amiben nincs alkohol és cukor – mert ezeket nagyon sok cég használja tartósítószerként. Bizonyos étrend-kiegészítők élesztő- vagy egyéb gombákkal, illetve azok spóráival szennyezettek, így a legjobb esetben is vannak nemkívánatos hatásaik, legrosszabb esetben pedig egyenesen károsak. Ne fogyasszon olyan készítményeket, amikben alga vagy gomba van. A cégnél, ahol vásárol, ellenőrizze le, hogy odafigyelnek-e erre a kérdésre, és hogy milyen óvintézkedéseket tesznek. A magam részéről én biztosan nem vásárolnék attól a cégtől, amelyik nem ellenőrzi ezeket a dolgokat valahogyan. Néhány megbízható, kiváló minőségű termékcsalád: Source Naturals, Soloray, InnerLight és Nature's Way.

ADAGOLÁS

Az étrend-kiegészítők adagolásáról mindig tájékozódhat a csomaggal együtt kapott használati utasításból. Itt én a saját útmutatásaimat osztom meg Ön-
nel. Kapszulás étrend-kiegészítőkből naponta legalább 3-szor 1-2 kapszulát vegyen be. (Akár napi maximum 3000 mg is lehet ez összetevőnként. Tudom, hogy a legtöbb ilyen hatóanyagot valamilyen kombinációban árulják, így nem kell minden hatóanyagból elérni ezt a maximális mennyiséget, és ezt nem is célszerű kipróbálni.) A folyadékokból (a pH csepp kivételével) naponta háromszor 3-5 cseppet kell a nyelv alá cseppenteni. Súlyos betegség esetén az adagok mindkét formában akár napi 6-9 alkalomra is felemelhetők (az alkalmanként egyszerűen használt adagokat változatlanul megtartva). Ha az adagolásra vonatkozó előírások ettől eltérőek, akkor ezt külön jelzem a leírásban.

Az étrend-kiegészítők piacán a kapszulák standard mérete olyan, hogy hatóanyagoként 500 mg, vagy keverékek esetében (amelyek közül némelyik semleges hatású) összesen 500 mg fér beléjük. A kolloid készítmények előírt hatóanyag-tartalma 5-10 milliomodrész (ppm).

Nem akarok nagyon belemenni a részletekbe azzal kapcsolatban, hogy ilyen kapszulás és folyadékos adagolás esetén az egyes összetevőkből pontosan mennyi jut be a szervezetébe. Az általam javasolt hatóanyagok többsége más anyagokkal keverve kapható – amúgy mindenképpen célszerű kombi-

nált készítményeket szedni, hogy ne kelljen mindennap elképesztő mennyiségű kapszulát bevenni. A kombinációkban (legalábbis a jó cégek termékeiben) az összetevők kiegészítik egymást: tehát ha az egyik hatóanyagból csak 25 mg van 50 mg helyett, akkor feltehetőleg egy másik hasonló hatású anyagból 25 mg-mal több van. Létezik egy általános vélekedés arra vonatkozóan, hogy az egyes hatóanyagokból mennyi a hatékony mennyiség, és minden gyártó nagyjából ugyanazokat a mennyiségeket használja. Ha végignézi a reform élelmiszerboltok polcain lévő készítményeket egy adott termékfajtából, akkor látni fogja, hogy létezik egy körülbelüli megállapodás arról, hogy mennyit kell szedni az adott termékfajtából. Ha valahol eltérő instrukciókat kell betartani, ott ezt fel fogom tüntetni a leírásban.

Ne feledje, hogy az itt feltüntetett adagok csak általános ajánlások, és egy 70 kg-os emberre vonatkoznak. Minden szervezet működése eltérő kémiai szempontból, így az Ön számára a testsúlyától, az alkatától, az egészségügyi problémáitól és az érzékenységtől függően kisebb vagy nagyobb adagok lehetnek szükségesek. Ha Ön könnyebb, vagy ha érzékenyebb az étrend-kiegészítőkre, akkor mindig maradjon meg az általam megadott tartomány alsó határán. Ha nehezebb, vagy ha nem tapasztalja a várt eredményeket, akkor növelje a dózist a megadott tartomány felső határára. Meglátja majd, hogy mi a legjobb az Ön számára. Figyeljen a testére!

Más étrend-kiegészítő programokhoz hasonlóan kérje ki az orvosa tanácsát, mielőtt bármibe is belekezdene.

KOLLOIDOK

Az általam javasolt hatóanyagok nagy része kolloid vagy folyadék formájában érhető el, tehát majdhogynem homeopátiás készítmény. A kolloidok bármely anyag esetében a legkisebb méretű biológiai formát jelentik, s elég picik ahhoz, hogy keresztüljussanak a sejtek membránjain. Ebben a formában a tápanyagok átugorják az emésztési folyamatot, könnyen felszívódnak, és azonnal a szervezete rendelkezésére állnak. Nincs szükség energiára ahhoz, hogy a szervezete használható formába alakítsa őket, mint más étrend-kiegészítők esetén. Ez különösen fontos, ha Ön beteg, mivel az általa-

kítás tovább gyengítené az emésztést, fokozná az alultápláltság kockázatát – mindezt pedig épp egy olyan időszakban, amikor a leginkább szüksége lenne a tápanyagokra.

A folyadékok nem feltétlenül a legjobbak a többi formához képest, de majdnem mindig jól beválnak. Ha folyadékokat és kapszulákat is szed, ezzel nagyon jól tesz a szervezetének.

A kolloid étrend-kiegészítők bármikor bevehetők az étkezések között, a nap során egyenletesen elosztva. A kolloidokat a nyelv alá kell cseppenteni, hogy gyorsan felszívódjanak, és bekerüljenek a vérkeringésbe. Tehát nem azonnal lenyelni őket! Így az ilyen folyékony étrend-kiegészítőket egymás után is beveheti, 15 másodperces szünetekkel. Vagy mindet beleteheti néhány deci tiszta vízbe, és lassan is fogyaszthatja a „kolloid koktélt”. Akármelyik módot is választja, naponta háromszor 3-5 cseppet kell elfogyasztania. Ne feledje, hogy a gyakoribb kisebb adagok jobbakként, mint a ritkább nagyobb adagok. Azaz naponta ötször 3 csepp jobb, mint naponta háromszor 5 csepp.

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HASZNÁLATA

Amikor étrend-kiegészítőt vásárol, nem biztos, hogy meg fogja kapni pontosan azokat a kombinációkat, amiket itt leírok. Általában fontossági sorrendben soroltam fel az összetevőket, így – bár nagyon hiszek a kombinációk erejében – már az első néhány összetevő keverékével is elérhető az eredmények nagyobb része.

Ebben a fejezetben később szó lesz még az egyes tünetek és állapotok megszüntetésére alkalmas étrend-kiegészítőkről is. Azokkal az alapdolgozattal szeretném azonban kezdeni, amelyek napi alapon történő fogyasztása mindenki számára kedvező lehet. Ide sorolom például a vitaminokat, de különösen az ásványi anyagokat. A tápanyaghiány önmagában is problémákat okozhat, de mindennek tetejébe még a mycotoxinok mérgező hatását is felerősíti (ezzel pedig bezárul az ördögi kör, hiszen a mycotoxinok zavarják a tápanyagok felszívódását, és ez hiányállapotokat okoz). Az ásványi anyagok különösen fontosak, mert nélkülük a vitaminok és az enzimek nem tudják

kifejteni hatásukat. Ráadásul az ásványi anyagok azok, amik ma már hiányoznak a talajból, és így az ételből is. A testmozgás hatására kimosódnak a szervezetből. Továbbá, a könyvben ismertetett céljaink elérése érdekében a méregtelenítéshez (azaz a Tisztítókúrához vagy a lúgosító étrendre való áttéréshez) is még plusz ásványi anyagokra van szükség.

Ha mindaz, ami fel van sorolva az alábbiakban, már túl soknak tűnik, ne feledje, hogy nagyon nagy javulás érhető el pusztán azzal, ha a zöldpor koncentrátumot fogyasztja pH cseppekkel (például SuperGreens és Prime pH), az átalakított étrend mellett. A következő alapvető dolog egy multivitamin-, illetve egy összetett ásványianyag-készítmény. Ezeken túlmenően az alábbiakban azért ismertetjük a többi készítmény jótékony hatásait is, hogy (orvósával együttműködve) ki tudja választani, mi a legjobb az Ön számára. Ezek az étrend-kiegészítők valóban kiegészítői a folyamatban lévő étrendi változásoknak, támogatják Önt a változtatások végrehajtása során, illetve védik, amikor nem megfelelően étkezik. Felbecsülhetetlen értékűek, ha különböző tünetektől szenved. De Önnek kell meghatároznia, hogy az Ön számára mi az, ami a legjobban beválik – beleértve azt is, hogy hányféle étrend-kiegészítőt tud gond nélkül szedni.

A SZTÁROK

Ezeket mindenkinek, minden nap ajánlatos szedni:

A **klór-dioxid** (ClO_2) vagy a **hidrogén-peroxid** (H_2O_2) biztonságos, stabil anyagok, amelyekből a szervezetben oxigén szabadul fel, és amelyek kelátkötésbe viszik az idegen anyagokat. Ne feledje, hogy a káros mikroorganizmusok anaerob természetűek, így az oxigén jelenlétét nem élik túl. Az ezekből az anyagokból felszabaduló oxigén eltávolítja az élesztő- és egyéb gombákat, és gátolja a mycotoxinokat.

Használhat közönséges hidrogén-peroxidot, vagy kereshet koncentrált nátrium-klorit (NaClO_2) oldatot is (mint amilyen a Prime pH csepp), ami a klór-dioxid előanyaga. A klorit meg tudja növelni az oxidatív enzimek hatékonyságát is, amelyek segítik az immunrendszer makrofág nevű sejtjeit. Ez utóbbiak szó szerint felfalják a kórosan elváltozott mikroorganizmuso-

kat és anyagokat, szóval az még egy külön bónusz, hogy a klorit erősíti az immunrendszert is.

A Stanford Egyetem Orvostudományi Karán elvégzett vizsgálatok igazolták, hogy a klór-dioxid nagyon hatékony a *Candida albicans* ellen. További kutatások eredményei pedig arra engednek következtetni, hogy a ClO_2 kedvező hatással lehet a legkülönfélébb egészségügyi problémákra. A megfigyelt jótékony hatások széles köre jelzi, hogy a ClO_2 a sejtek szintjén hat, nemkívánatos mellékhatások nélkül.

Ezek a cseppek segítik a szervezetét abban, hogy lúgos maradjon, semlegesítik a savakat, és kiegyensúlyozzák a pH-t. Kétszázalékos oldatot kell használnia – egyébként majdnem minden termék ilyen koncentrációjú. 16 cseppet tegyen egy liter tiszta vízbe, és ilyenből igyon meg négyet naponta (kisebb adagok esetén 4-6 cseppet tegyen 2,5-3,5 dl vízbe). Kövesse a címkén megadott utasításokat.

Zöldpor koncentrátum (pl. SuperGreens). Ideális esetben a napon-ta elfogyasztott 3 vagy 4 liternyi – pH cseppekkel elkevert – tiszta vízbe célszerű belekeverni egy-egy teáskanálnyi – zöldfélékből és füvekből készült – zöldpor koncentrátumot. Ilyen étrend-kiegészítőt nagyon sok cég gyárt, és sokféle zöldpor koncentrátum van forgalomban. Lehetséges, hogy könnyebb csak egy összetevőből álló zöld porokat találni (amikben például vagy csak búzafű, vagy csak lucerna van), viszont célszerű olyan – különböző füvekből és zöldfélékből készült – keveréket keresni, amelyik könnyen felszívódik és gyorsan lúgosít, illetve olyan kombinációkat, amelyek természetes rostokban gazdagok, továbbá megkötik és eltávolítják a szervezetből a méreganyagokat. Kulcsfontosságú összetevők a (bio) búzafű, árpa-fű és kamutfű. De még jobb, ha ezek olyan zöldfélékkel vannak keverve, mint a brokkoli, a leveles kel és a spenót. Nem annyira az a fontos, hogy pontosan mely zöldfélék vannak benne, mint inkább az, hogy sokféle legyen. Kiváló választás az olyan készítmény, amely ír moszatot (lúgosító sókban gazdag növény) is tartalmaz, ami megköti a mycotoxinokat, és kiüríti azokat a szervezetből. A csíráztatott összetevők ugyancsak jók, mivel a növény tápanyagtartalma a csírázás alatt a legmagasabb.

A zöldporok tápanyagokban gazdagok (könnyen emészthető fehérjékből is sokat tartalmaznak), és kíméletesen segítenek abban, hogy a vére és

a szövetei savas kémhatásúról lúgosra álljanak át, elérve a természetes és ideális pH-egyensúlyt.

Ásványianyag-keverék - sokféle összetevőből, sejtsókkal kombinálva. Olyat keressen, amiben sokféle ásványi anyag és nyomelem van, plusz a tízenkét sejt. Hozzá kell jutnia a „makroelemekhez”, így a kalciumhoz, a magnéziumhoz, a mangánhoz, a cinkhez és a vashoz, valamint az összes nyomelemhez (ez körülbelül nyolcvanhét elemet jelent). Minél több fajta ásványi anyaghoz jut hozzá, annál jobb, de még ha nem is szedi mind a nyolcvanvalahányat, akkor is ügyeljen rá, hogy foszfor, kálium, cink, szelén, réz, króm és jód mindenképpen legyen benne. Minden sejtsóból 1-1 mg-ot kell bevennie. (A sejtsók, vagy más néven szövetei sók az összes sejt alapját képező ásványi anyagok, amik nélkül a sejtek elpusztulnának.) A sejtsók a következők: kálium-szulfát, magnézium-foszfát, nátrium-klorid, nátrium-foszfát, nátrium-szulfát, kalcium-foszfát, kalcium-szulfát, kalcium-fluorid, vas(III)-foszfát, kálium-klorid, kálium-foszfát és szilícium-dioxid. Az Ön által kiválasztandó ásványianyag-keveréknek kapszulánként 500 mg hatóanyagot kell tartalmaznia – és ez a legtöbb ilyenfajta készítmény esetében így is van.

Sokféle összetevőből álló **multivitamin-készítmény** sejtsókkal. Ismét csak olyan készítményeket keressen, amikben sokféle vitamin van, ideális esetben sejtsókkal (lásd fentebb) kombinálva. A készítménynek legalább a következő vitaminokat kell tartalmaznia: A-vitamin, tiamin (B1-vitamin), riboflavin (B2-vitamin), niacin (B3-vitamin), kolin (B4-vitamin), kalcium-pantotenát (B5-vitamin), piridoxin-hidroklorid (B6-vitamin), biotin (B7-vitamin), inozitol FCC (B8-vitamin), folsav (B9-vitamin), cianokobalamin (B12-vitamin), C-vitamin, E-vitamin és PABA.

Mivel a B-vitaminok rendkívül fontosak, esetleg szedhet még pluszban valamilyen folyékony **B-komplex** készítményt. A B-vitaminok a sejtképződéshez és a sejtek hosszú élettartamának biztosításához szükségesek, és az enzimek képződéséhez is elengedhetetlenek. Szedhet 500 mg-os kapszulát, amiben minden B-vitamin benne van (szokásos adagja naponta 3-szor 1-2 kapszula), vagy fogyaszthatja folyadékként: kolloid vagy hagyományos formában. Bármelyik fajta folyadékot sikerül is beszereznie, az adagolás ugyanaz: naponta 3-szor 3-5 csepp. Követheti a csomagoláson feltüntetett

utasításokat, különösen a nem kolloid folyadékok esetén, mert az utasítások gyártónként némileg eltérőek lehetnek.

Esszenciális zsírsavak (EFA). A halakban és magyaktól nyert olajokban találhatóak, és omega-3-, illetve omega-6-zsírsavakat tartalmaznak. A zsírsavak az emberi sejtek részét képezik. Különösen nagy mennyiségben vannak jelen az agysejtekben, az idegsejtek csatlakozási pontjainál (szinapszisok), a szem érzékelő sejtjeiben, a mellékvesékben és a nemi mirigyekben. Ha sok egészséges olajat fogyaszt, és egyébként sincsenek panaszai, akkor nem feltétlenül kell ezeket külön szednie, de az esszenciális zsírsavak annyira fontosak, hogy mindig gondoskodnia kell arról, hogy akárhogyan is, de sokat fogyasztson belőlük.

Nézzük először az omega-3-zsírsavakat. Az *omega-3-eikozapentaénsav* (EPA) és az *omega-3-dokozahexaénsav* (DHA) mycotoxin-ellenes hatású, és csökkenti a kijavító fehérjék (amely fehérjék a vérben a mycotoxinok jelenlétét jelzik) szintjét az artériákban. A kijavító fehérjék szerepet játszanak az érlemezés kialakulásában is, így szintjük csökkentése kétszeresen is kedvező hatású.

De az omega-3-zsírsavak még ennél is sokkal többet tesznek a szív védelmében: segítenek a telített zsírok eloszlatásában, így nem alakulnak ki elektromos töltést hordozó zsírcseppek a vérben. Megakadályozzák, hogy a vérlemezkék túlságosan tapadósak legyenek, így kisebb lesz az esélye a vérrögök képződésének, amelyek szívrohamot vagy szélütést okozhatnak. Akár 65 százalékkal is csökkenthetik a trigliceridek szintjét. Csökkentik a koleszterin és a kis sűrűségű lipoproteinek (LDL) szintjét. Felére csökkentik a nagyon kis sűrűségű lipoproteinek (VLDL) koncentrációját. A magas trigliceridszint, illetve különösen az emelkedett LDL és VLDL szint szív- és érrendszeri betegségekhez vezet: magas vérnyomáshoz, érlemezéshez, szív- és veseelégtelenséghez, szélütéshez és szívrohamhoz. Emellett szervezetünk az EPA-ból állítja elő a PG3-prostaglandinokat. A PG3 segít megelőzni a szélütést és a szívrohamot, csökkenti a vérnyomást (azáltal, hogy blokkolja a húsban található vérnyomásnövelő PG2-t), és megakadályozza a kóros vérrögképződést a tüdőben és az erekben.

Ha mindez még nem volna elég, állatokon végzett kísérletek eredményei szerint az EPA és a DHA gátolja a daganatok növekedését és az áttétek kialakulását.

Az EPA és a DHA hidegvízi halakban és egyéb északi-tengeri állatokban fordul elő. Az omega-3-zsírsavak leggazdagabb forrásai a pisztráng, a lazac, a makréla, a szardínia, a tonhal és az angolna. Azok számára, akik nem akarnak állati eredetű ételt enni, hasznos lehet tudni, hogy az EPA és a DHA előanyaga, a szintén omega-3-zsírsav alfa-linolsav (ALA) különféle növényekben is megtalálható: például a lenmagból, a kendermagból, a dióból és a szójából sajtolt olajokban. A szervezetnek ezt a zsírsavat több lépésben kell átalakítania, hogy esszenciális zsírsav jöjjön létre, így legyengült szervezet esetén célszerűbb a már kész (állati) omega-3-zsírsavakat fogyasztani.

Ügyeljen arra, hogy a megfelelő eredmények elérése érdekében mindig friss esszenciális zsírsavakat fogyasszon. (Ha kinyit egy kapszulát, az nem lehet „halszagú”)

Az omega-6-zsírsavak a borágó, a ligetszépe, a napraforgó és feketeribizli magvaiból nyert olajokban, valamint a halolajban fordulnak elő. Legfőbb képviselőjük a gamma-linolénsav (GLA). A borágómag olaja akár 24 százalék GLA-t is tartalmazhat, a ligetszépe olaj ennek körülbelül a felét. A borágó 34 százalékban tartalmaz egy másik fajta omega-6-zsírsavat, linolsavat is. A sáfrányos szeklice (kerti pórsáfrány) 79 százalék, a napraforgó 69 százalék, a mandula 26 százalék, a tökmag 42 százalék, a repace pedig 28 százalék linolsavat tartalmaz. A kendermagolaj háromrésznyi omega-3-zsírsavat és egyrésznyi omega-6-zsírsavat tartalmaz – hasonlóan a halolajhoz.

Az omega-3- és omega-6-zsírsavaknak nagyon sok jótékony egészségügyi hatása ismert.

- Csökkenthetik a vérnyomást, a vér koleszterinszintjét, valamint a szélütés és a szívroham kockázatát.
- Normalizálhatják a zsíranyagcserét cukorbetegség esetén, és csökkenthetik a cukorbetegség által igényelt inzulin adagját.
- Megelőzhetik az alkoholizmus által okozott májkárosodást, csökkenthetik az elvonási tüneteket az alkoholoról való leszokás során, illetve enyhíthetik a másnaposság tüneteit.
- Elősegíthetik egy olyan prosztaglandin termelődését, amely hatásos bizonyos skizofréniás eseteknél.

- Elősegíthetik a fogyást azáltal, hogy felgyorsítják az anyagcserét és a zsírégetést.
- Enyhíthetik a menstruáció előtti mellfájást és a premenstruális szindróma tüneteit. A borágóolaj – vitaminokkal és ásványi anyagokkal kombinálva – a betegek közel 90 százalékánál hozott javulást.
- Megelőzhetik a könny- és nyálmirigyek kiszáradását és elsorvadását (Sjörgeren-szindróma).
- Állatkísérletek alapján megelőzhetik az ízületi gyulladást.
- Javíthatják a haj, a körmök és a bőr állapotát.
- Jótékony hatásúak lehetnek bizonyos típusú ekcémák esetén.
- Lelassíthatják vagy megállíthatják a szklerózis multiplex folyamatát – különösen, ha nem sokkal az első diagnózis után máris szedni kezdik őket. (A halolajokat azonos hatékonysággal használják.)
- Segíthetnek a II-es típusú cukorbetegség okozta idegsorvadás (diabéteszes neuropátia) kezelésében abban az esetben, ha ugyanakkor kiiktatják az étrendből a cukrot és a telített zsírokat is.
- Szövettenyészetekben elpusztítják a rákos sejteket (penészgombákkal és mycotoxinokkal fertőzött sejteket) anélkül, hogy az egészséges sejteket károsítanák.

TOVÁBBI KÖZREMŰKÖDŐK

Ha készen áll arra, hogy kibővítsé az étrend-kiegészítők skáláját, amiket használni szeretne, a következő teendője az, hogy sorra vegye azokat a készítményeket, amiket egy Tisztítókúra alkalmazásával használhat. Ezek képezik az étrend-kiegészítő program alapját.

Gomba- és parazitaellenes **noni gyümölcskoncentrátum**. Úgy fejt ki a hatását, hogy enzimeket aktivál, és lehetővé teszi, hogy a szervezet regenerálja a sejtjeit, továbbá tisztítja a vért és a szöveteket. Emellett enzimatis hatásának köszönhetően elősegíti az emésztést és a tápanyagok felszívódását, illetve segít a sejteknek a fehérjék felhasználásában. A noni szabályozza a sejtekben lévő fehérjék egészséges működését, miközben a szervezet

felhasználja ezeket számos fontos anyag előállításához. A noni gyümölcsöt Polinéziában már nagyon régóta használják a legkülönbözőbb tünetek megszüntetésére: például emésztési problémák, bélparaziták, bőrbetegségek, allergiák, ízületi gyulladás és cukorbetegség kezelésére. Hatóanyaga, a xeronin, megtalálható a papayában is, és ha csupán nyomokban mutatható ki, már akkor is van élettani hatása. Nagyon kis mennyiségben gyakorlatilag minden egészséges növényi és állati sejtből jelen van. A noni gyümölcs jelentős koncentrációban tartalmazza a xeronin előanyagát, a proxeronint is.

Válasszon koloid formájú étrend-kiegészítőt! Ne aggódjon, mert a noni egy nagyon keserű – alacsony cukortartalmú – gyümölcs. De éppen emiatt nagyon sok noni étrend-kiegészítő teli van cukorral vagy mesterséges édesítőszerrel, ezért ügyeljen arra, hogy ne ilyenet válasszon. Kerülje a pasztőrözött noni-készítményeket is. Valószínűleg talál por alakú, kapszulázott készítményt. De lehetséges, hogy koloid formában is sikerül beszereznie.

Az **ezüstkoloid** támogatja a szervezet saját védekező rendszerét, és nagyon hatékony, természetes lúgosító anyag. Elősegíti az új szöveteket képző sejtek szerveződését. Keressen egy koloid készítményt!

Klorofill. A zöldfélék levében lévő egyik legkiválóbb hatóanyag a klorofill. A zöldpor koncentrátum (pl. a SuperGreens) nagyon jó klorofill-forrás, de beszerezhetők folyékony klorofill kivonatok is, amelyeket fogyaszthat külön, vagy zöldséglébe keverve, így fokozva annak hatását. (Arra viszont ügyeljen, hogy ne helyettesítse ezzel a zöldséglé fogyasztását.) Ha nincs hozzáféréssel a zöldséglé ízéhez, akkor egy menta ízű folyékony klorofill kivonattal egy kicsit feljavíthatja. (Kerülje a hozzáadott cukrot tartalmazó készítményeket – különösen a mentaízesítésű termékekbe raknak előszeretettel cukrot is.) A klorofill általában folyékony formában kerül forgalomba: 1 teáskanállal tegyen belőle 2,5 dl tiszta vízbe.

Ródiium és irídium. Ezek is koloid formában forgalmazott ásványi anyagok, amelyek táplálják a mycotoxinok miatt károsodott sejteket, és ezáltal lehetővé teszik, hogy azok regenerálódjanak, és újra kommunikációba kerüljenek a többi sejtrel.

A DNS vezetőképesége tízezerszeresen megnő, amikor ródiium atomot adnak a szál mindkét végéhez. Ez természetesen egy laboratóriumi kísérlet, és azt nem állapították meg, hogy a szervezetben ugyanez lezajlik-e. Azt

azonban igazolja ez a kísérlet, hogy a fém szupravezető képessége (szupravezető képesség = az áram szabadon áramolhat, ellenállás nélkül) biológiai szinten is aktív lehet. Az amerikai haditengerészet kutatásai azt igazolták, hogy az élő szövetek sejtjei szupravezető módjára kommunikálnak egymással, de magukat a szupravezetőket nem azonosították. Bár a folyamatról még nagyon keveset tudunk, az nyilvánvaló, hogy ezek a szupravezető fémek a sejtek szintjén hatékonyan stimulálják az elektromos impulzusokat, biztosítva az elektromos áramlást a sejteken belül és a sejtek között.

Fenyőkéreg kivonat. Talán a legértékesebb bioflavonoidok a fenyőkéreg kivonatában találhatóak, ami segít megkötni a szervezetben lévő savakat, ezáltal enyhíti a szervezet gyulladással járó folyamatait (a fájdalmakat). Úgy tűnik, hogy közvetlenül kötődik a testben a kötőszövetekhez, folyamatosan karbantartva és kijavítva azokat. A fenyőkéreg kivonata kivétel a szabály alól abban a tekintetben, hogy – bár normálméretű kapszulákban kerül forgalomba – mindössze 25-50 mg hatóanyagot tartalmaz, és ez a normál adag. Ebből is naponta 3-szor 1-2 kapszulát kell bevenni.

Mycotoxin elleni készítmény, amely n-acetil-ciszteint, l-taurint vagy szerves kén tartalmaz. Ezek mindegyike hatékonyan részt vesz a mycotoxinok semlegesítésében. Azokhoz kötődve elősegítik távozásukat a szervezetből, valamint eltávolítják a savakat is. Szedheti őket külön-külön, vagy együtt is. Én a kombinációjukat szeretem. A szerves kén önmagában nagyon népszerű, de ha csak egyet fog szedni közülük, akkor az inkább az n-acetil-cisztein legyen. A szokásos adag naponta 3-szor 1-2 kapszula, de ha mindegyiket szedi külön-külön, akkor mindegyikből kevesebbet szedjen: mondjuk 3-szor 1-1 kapszulát.

A három hatóanyag közül a legfontosabb az n-acetil-cisztein, egy bizonyos fajta protein, ami megfékezi a káros mikroorganizmusokat, és erősen mycotoxin ellenes hatású. Kiváló védelmet nyújt számos mérgező anyaggal szemben (ilyen például a barbecue-ban, a dohányfüstben és az autók kipufogógázában lévő akrolein; a parakvat elnevezésű növényvédőszer; a Tylenol elnevezésű fájdalomcsillapítóban lévő paracetamol túlzott adagban; az általános érzéstelenítő (műtéti altatógáz) halotán; a daganatellenes gyógyszerek, például az Adriamycin és ciklofoszfamid mellékhatásai). A vizsgálatok szerint az n-acetil-cisztein képes kötődni a mérgező nehézfémekhez, például az

ólomhoz és a kadmiumhoz, és elősegíti a szervezetből való kiürülésüket.

A glutation (egy nagyon fontos antioxidáns, amely kulcsszerepet játszik az enzimek működésében) az n-acetil-cisztein származéka, és feltehetőleg ez a kulcsa annak, hogy ez a protein miért fejt ki védő hatást. Az n-acetil-cisztein étrend-kiegészítő szedése érzékelhetően megnöveli a glutation szintjét a vesékben, a csontvelőben, illetve különösen a májban, amely mindkét vegyületet felhasználja a mycotoxinok elleni védekezéshez.

Az n-acetil-ciszteinnel kapcsolatos, de az acetaldehidre (az élesztő- és egyéb gombák fő mycotoxinja, ami a cigarettafüstben is megtalálható) koncentráció kutatás igazolja, hogy milyen hatékony is ez a vegyület. Egy többféle tápanyaggal elvégzett kísérletsorozatban az l-cisztein 29 százalékkal csökkentette az acetaldehid végzetes hatását. A glutation 33 százalékkal csökkentette. Az n-acetil-cisztein viszont nullára csökkentette! Ez az erős ellenszer a szervezetünk természetes része, de mai szennyezett környezetünkben a maximális kedvező hatás érdekében célszerű étrend-kiegészítőként is szedni.

Kaprilsavat vagy undecilénsavat tartalmazó **élesztőgomba elleni készítmény**. A kaprilsav megfékezi a káros mikroorganizmusokat, így az általuk termelt mycotoxinok mennyiségét is csökkenti. Ez egy gombaellenes telített zsírsav, amelynek recept nélküli készítményként történő forgalmazását az FDA 1984-ben engedélyezte. A vizsgálatok szerint a kaprilsavat szedő betegek székletéből teljesen eltűntek a gombák. Megszüntetheti a gombák okozta egészségügyi problémák tüneteit, biztonságos, hatékony, és nincsenek súlyos mellékhatásai. A vastagbélben oldódó kaprilsav készítmények a leghatékonyabbak, mert a legtöbb gomba itt telepszik meg. Amellett, hogy hatékony gombaellenes szer, a kaprilsav a köszvény, az emésztési zavar, az élesztőgomba-fertőzés, a láb gomba és a kiütések kezelésére és megelőzésére is alkalmas.

Keressen egy olyan készítményt, amelyben 25-50 mg kaprilsav vagy undecilénsav található. Majdnem mindig kaphatók különböző készítmények részeként, de elképzelhető, hogy sikerül az egyiket vagy a másikat ön-magában is beszereznie, kolloid formában.

CATHERINE ÉS CHERYL TÖRTÉNETE

Amikor a lányom, Cheryl anyyira megbetegedett, hogy kórházba kellett vinni, és olyan erős pszichózis elleni szereket kapott, amelyeknél fennállt a veszély, hogy maradandó idegkárosodást okoznak, az orvosok beismerték, hogy egyáltalán nem biztosak abban, hogy mi is a probléma. Skizofréria? Bipoláris zavar? Pszichotikus roham? Úgy éreztem, ennél rosszabb már nemigen jöhet, amikor az egyik orvos a sok közül, akivel kétségbeesett kutatásom során beszéltem – egy pszichiáter, aki anyyira híres, hogy ha leírnám a nevét, talán Ön is felismerné –, ezt mondta: „Adunk egy nevet a lánya állapotának, azután adunk rá egy gyógyszert, de valójában fogalmunk sincs, hogy mit csinálunk, vagy hogy miről beszélünk egyáltalán.” Ezt egy olyan ember jelentette ki, akinek éppen az a feladata, hogy elnevezze ezeket a dolgokat és gyógyszereket írjon fel rájuk, s aki tulajdonképpen éppen emiatt vált híressé! Azt javasolta, hogy keressék egy szanatóriumot, és legalább egy évre helyezzem el ott a lányomat – részben azért, hogy én magam pihenhessek egy kicsit!

Én azonban nem szándékoztam Cheryl-t még több orvosra és pszichológusra bízni, hiszen úgy tűnt, egyiknek sincs halvány fogalma sem arról, hogy mi történik, vagy hogy mit is lehetne tenni, ami valóban javítana a helyzeten. Az alternatív gyógyítás irányába indultam el, és találtam egy pszichiátert, aki a helyes táplálkozással kezelte a depressziót és a „pszichés zavarokat”. Kutatásaim eredményeként addigra már én magamtól elkezdtem Cherylt teljesen bio, magas fehérjetartalmú ételekkel etetni, és naponta körülbelül 200-féle étrendkiegészítőt szedtem vele. Ez az új orvos egyetértett ezzel a megközelítéssel, és hetente B12-vitamin injekciókkal egészítette azt ki. Cheryl állapota szemmel láthatóan javult.

Nyolc hónap és hatezer dollár után Cherylnek még mindig nagyon durva hangulati hullámzásai voltak, depressziós volt, és végül visszasett a pszichotikus állapotba. Megszökött, és egy évbe telt, mire visszautduk vinni a kórházba. Itt úgy kellett becsempésznem az étrendkiegészítőket a műanyag gyógyszeres dobozkájába, azt színlelve, hogy

azok csupán cukorkák. A „mentálisan beteg” emberek semmilyen étrend-kiegészítőt nem szedhetnek, kizárólag veszélyes pszichózis elleni szereket, meg annyi cukrot és koffeint, amennyit csak akarnak. Az ételekről meg ne is beszéljünk. Soha nem tudtam a megfelelő táplálkozásról beszélni az orvosokkal, és eszemben sem volt elárulni nekik, hogy a lányom naponta több száz vitamint szed be. Amikor Cheryl kiengedték a kórházból (rövidebb idő után, mint sok más olyan beteget, akik nála kevésbé súlyos problémával küzdöttek), az orvosok a gyors javulását egy új csodagyógyszerüknek tulajdonították.

Miután kiengedték, elvittem Mexikóba egy tizenötezer dolláros élő-sejt-terápiára. Ennek hatására képes volt leszokni a gyógyszerekről, de a hangulati ingadozásain és a depresszióján nem segített a dolog. Májustól szeptemberig szinte minden nap sírt. És én is vele együtt sírtam.

Emiatt az én egészségem is jelentősen megromlott. Saját szervezetemet teljesen elhanyagoltam, és a szörnyű feszültség megtette a hatását. Testem minden része feldagadt (az élesztőgombáktól). Mindenem fáj. A látásom gyakran annyira rossz volt, hogy alig láttam. Egyáltalán nem volt energiám.

Végül találkoztam Dr. Younggal. Cheryl-nél és nálam is elvégezte az élő vér vizsgálatát. Megtudtam, hogy a vérében lévő paraziták hogyan okozhatnak szorongást és depressziót. Hallottunk a programról, és tudtam, hogy végre rátaláltunk a megoldásra.

Mindketten végigcsináltuk a Tisztítókúrát, elkezdtünk különféle gomba/mikotoxin elleni készítményeket szedni, például kolloid formájú kaprilsavat, undecilénsavat, germániumot, n-acetil-ciszteint, illetve ródiumot és irídiumot az agyi problémák kezelésére, valamint élesztőgomba elleni enzimeket, amilázt, bromelaint, papaint és lipázt, multivitamint és sejtst, l-aurint és omega-3-olajokat, majd teljesen áttértünk az előírt étrendre.

Cheryl depressziója teljesen megszűnt. A tudata kitisztult. Rendszeresen nevet.

Én pedig fel vagyok dobva. Az „én kicsim” végre jól van. Az egészségi állapotom jobb, mint amilyen évek óta valaha is volt. Az én tudatom is tiszta, és egyre javulok. Sokkal jobban érzékelek a szem-

immal és pszichésen is. A bőröm csodálatos tapintású, és húsz év után először ismét láthatóvá váltak az orcáim. Az energiaszintem nagyon megnőtt, és általában is jó a közérzetem.

A konyhánk teli van különféle csírákkal töltött tálakkal. Majdnem kizárólag nyers ételeket eszünk, a lányom pedig csodálatos és – hogy úgy mondjam – „érdekes” új recepteken töri a fejét. Reményeink szerint nemsokára be tudjuk indítani a saját „Hogyan együnk nyersen?” kurzusunkat. Cheryl tervei között szerepel, hogy nyit egy Táplálkozási Tanácsadó Központot a pH Csoda alapelveire építve, ahová majd bárki betérhet, hogy jobban lehessen. Ennek a programnak köszönhetően tudom, akármi legyen is az álma, képes lesz megvalósítani.

A ricinusmag olajból vákuum-desztillációval készített **undecilénsav** egy másik olyan zsírsav, amely igazoltan kiirtja az élesztő- és egyéb gombákat, illetve blokkolja a mérgeanyagaikat. Az amerikai Gyógyszerkönyvben külsőleg ajánlott gombaellenes készítményként szereplő undecilénsav használható szájon át szedve a pikkelysömör, a neurodermatitisz és a bélgomba kezelésére is. Egyes vizsgálatok szerint az undecilénsav még a kaprilsavnál is hatékonyabb.

ENZIMEK

A bromelain hasznos a benne lévő emésztőenzimek és élesztőgomba elleni tulajdonságai miatt. Nagy valószínűséggel egy termékbe kombinálva kapja majd meg a kaprilsavval és undecilénsavval együtt, ami egy kiváló kombináció. A friss ananászban és papayában megtalálható enzim, a bromelain, biztonságos és rendkívül hatékony gomba- és parazitaellenes, illetve antibakteriális hatású anyag. Elsősorban azért javaslom a bromelaint, mert segít a megkérgesedett salakanyagok és a beszáradt nyák lebontásában, amely különösen jótékony hatású a vastagbélben, ahol a legtöbb gomba található. A bromelain eltávolítja az elhalt baktériumokat és gombákat, továbbá elősegíti a probiotikus étrend-kiegészítőkkel bevitt egészséges flóra

megtelepedését. Miután ez a sok étrend-kiegészítő elvégezte feladatát, és eltávolította az élesztő- és egyéb gombákat, a bromelain fellazítja és feloldja a visszamaradó sejtmembránokat és egyéb salakanyagokat.

A bromelain egyben gyulladáscsökkentő hatású is, így csökkentheti a duzzanatokat, a fájdalmakat, enyhítheti a sérülések, a fekélyek és az ízületek gyulladását. Úgy hat, hogy kiegyensúlyozza a szervezetben lévő hormonszerű anyagokat, az ún. prosztaglandinokat, amelyek azután megfékezik a gyulladásokat. A bromelain javítja a szív- és érrendszer állapotát oly módon, hogy eltakarítja az érfalak falára ráakódott plakkokat, és csökkenti a vérsejtek hajlamát arra, hogy összetapadjanak – ezáltal mérsékeli a szélütés és a szívroham kockázatát. A bromelain az emésztést is javítja, különösen a fehérjék emésztését.

Akár 500 mg-os kiszerezésű bromelain kapszulákat is szedhet – a szokásos napi 3-szor 1-2 kapszula –, bár ez a kiszerezés nem nagyon gyakori, és nem is feltétlenül szükséges. A bromelain gyakrabban fordul elő más emésztőenzimekkel kombinációban (lásd alább). Keressen egy olyan készítményt, amelyik legalább 50 mg bromelaint tartalmaz.

Az **emésztőenzimek**, például az amiláz, a proteáz, a lipáz, a papain és a bromelain létfontosságúak az átmenet időszakában, különösen, ha még fogyaszt állati fehérjéket. Amikor az étrendje már teljesen lúgos, teli van magas víz- és alacsony cukortartalmú ételekkel, akkor valószínűleg nem lesz szüksége arra, hogy külön emésztőenzimeket szedjen. De ha étkezéskor émelyegni kezd, ételallergiában szenved, evés után ég a gyomra, puffad, büfög, hasi fájdalmai vagy görcsei vannak, vagy gyakran van székrekedése, akkor ezek az enzimek segíthetnek helyrehozni az emésztését. Még ha ideális módon étkezik, akkor is tanácsos emésztőenzimeket fogyasztania, ha főtt ételt eszik.

Szeretném azonban figyelmeztetni, hogy ezeket az enzimeket gyakran élesztőgomba táptalajon termelik. Az előállítás során nagyon fontos lépés a tisztítás és a bevizsgálás, amely biztosítja, hogy nem maradhat vissza semmilyen mikroorganizmus, spóra, vagy egyéb melléktermék a késztermékben. Ellenőrizze a gyártót, hogy megteszik-e erre vonatkozóan a megfelelő óvintézkedéseket.

A **növényi enzimek** hasonlóképpen jótékony hatásúak. Keressen olyan terméket, amely tartalmaz papayalevelet, borsmentalevelet, gyömbérgyöke-

ret, macskamentát és édesköményt; esetleg találhat olyan terméket is, amely a fenti kombináció mellett még bromelaint is tartalmaz. A papaya különösen hasznos, mivel segít teljesen megemészteni a fehérjéket, lebontva azokat aminosavakra, azaz az alapvető építőköveikre, és ez által felhasználhatóvá teszi őket a szervezete számára.

Mycotoxin elleni enzimek, például szuperoxid-diszmutáz (SOD), kataláz, glutation, glutation-S-transzferáz, glutation-peroxidáz és metionin-reduktáz. Ezek nem emésztőenzimek, hanem kelátot képeznek a savakkal (azaz megkötik őket), és lehetővé teszik a szervezetből való kiürülésüket. Kiváló forrásuk a csíráztatott bio búza (azaz inkább búzafű) koncentrátum étrend-kiegészítő. Szedheti ezt is kapszula formájában, a szokásos módon. Keressen olyan kombinációt, amelyben mindegyik enzimből 25-50 mg van, így egy kapszula összesen 500 mg hatóanyagot tartalmaz.

Ezek az enzimek egyben antioxidánsok is, azaz semlegesítik a szabad gyököket (az oxigén felhasználásának melléktermékeként keletkező, potenciálisan káros anyagokat). A szabad gyökök bizonyos kémiai reakciókhoz szükségesek, és még hasznosak is lehetnek némely káros elem semlegesítésében. A szabad gyökök mennyisége azonban nagyon könnyen kontrollálhatatlanul megnövekedhet, és így már károsíthatják az egészséges sejteket és létfontosságú anyagokat. Egy sejt membránjának felszakításához mindössze egyetlen szabad gyök molekula is elegendő. Az ilyen károsodás gyengíti minket, felgyorsítja az öregedést, leterheli a kijavító és enzimtermelő folyamatokat, az immunrendszert, végezetül a szervezet energiaraktárait. Az antioxidáns étrend-kiegészítők mintegy „felszívják” a felesleges szabad gyököket, és így megelőzik a károsodást.

Lefogadom, hogy mostanra már Ön is hallott róluk az antioxidánsokkal kapcsolatos nagy felhajtás miatt. Az antioxidánsok kétségtelenül nagyon jótékony hatásúak, a szabad gyökök pedig károsak. De innen még hiányzik egy nagyon lényeges dolog: a szabad gyököknek tulajdonítható károsodások zöménél az igazi bűnös az erjedési folyamat, és az annak során termelődött **mycotoxinok**. A kóros erjedés oxidálódó anyagokat eredményez (így szabad gyökök keletkeznek), de a szervezet valójában az erjedés melléktermékeként keletkező mycotoxinok hatására kezd el szabad gyököket termelni.

Ráadásul, ha az immunrendszer túl hevesen reagál, az feltehetőleg krízishelyzetben, óriási stressz következtében alakul ki. A mycotoxinok okozta stressz nélkül a szervezet sokkal ritkábban és sokkal enyhébb mértékben lenne csak kitéve effajta túlterhelésnek. Az immunrendszer egy egészséges szervezetben is pont eléggé elfoglalt. Ne terhelje túl! S ahogy azt már említettem is, az immunrendszer nem képes önmagában jó közérzetet teremteni.

Biztosítson tehát rengeteg enzimet a szervezete számára, igen – de ne csak azért, mert mycotoxin elleni hatásúak, hanem azért is, mert kiváló antioxidánsok.

A MELLÉKSZEREPLŐK

Az itt következő tápanyagok sokat segíthetnek abban, hogy a szervezete ismét egyensúlyba kerüljön. Amikor már elérte ezt az egyensúlyt, csakis Önön múlik, hogy továbbra is használja-e őket, de azzal mindenképpen csak jót tesz, ha folytatja a szedésüket.

Mindegyik önmagában is nagyon jó hatású, de gyakorta különböző összetett készítményekben fordulnak elő. Amikor a különböző termékeket és összetételeket értékeli, ezek is olyan összetevők, amelyekre érdemes odafigyelni.

Az **olívaolajfa levelének kivonata** nagyon jó a káros mikroorganizmusok és a mycotoxinok ellen, és még antibiotikus hatású is. Kedvező hatással van a szív- és érrendszerre azáltal, hogy megvédi a HDL-koleszterint (ez az ún. „jó koleszterin”) az oxidációtól. A botanikusok szerint az olíva minden részében (a fában, a termésben, a levelekben, a gyökerekben és a kéregben is) jelenlévő kémiai anyag, az oleuropein védi meg a növényt a kártevőkkel és a baktériumokkal szemben. Emellett az oleuropein egyik fő bomlástermékéből (elenolsav) készült kalcium-elenolát számos mikroorganizmus hatékony pusztítója, illetve gátolja azok szaporodását. A másik melléktermék, az aglikon, hasonló gátló hatású. Az olívaolajfa levelének kivonata több különböző gomba ellen is hatékony, valamint a salmonella és a Staphylococcus aureus ellen is. Használhatja a levélkivonatot önmagában, de ügyeljen arra,

hogy ez megint egy kivétel: az olívaolajfa leveléből készített kapszulák csak 25-50 mg hatóanyagot tartalmaznak, és ez a normál mennyiség. 500 mg-os összetett étrend-kiegészítők esetén is hasonló mennyiségnek kell lennie a keverékben.

A **fokhagymát** már évezredek óta széles körben használják a gyógyászatban és az orvostudományban. Például a római költő, Vergilius, és a görög orvos, Hippokratész is megemlíti, mint a tüdőgyulladás és a kígyómarás gyógyszerét. Bár a kígyómarással kapcsolatban nincsenek további adatok, a modern tudomány is szól arról, hogy a fokhagyma jó gombaellenes és antibakteriális szer, gátolja az élesztő-, a penész- és egyéb gombák, illetve a baktériumok szaporodását. Igazoltan hatékony különösen a *Staphylococcus aureus* és az *E. coli* baktériumok, illetve a *Candida albicans* gomba ellen. E három gyakori mikroorganizmus közül a *Candida* a legérzékenyebb a fokhagymalére.

Már a kis mennyiségű fokhagyma is hatékony, de éppen a leginkább hatékony kémiai összetevő (allicin) az, ami a fokhagyma erős szagát is adja. Ezért vigyázzon a „szagtalan” készítményekkel (bár még ezek is kedvező hatással lehetnek a koleszterinszintre és a zsírsavanyagcserére).

A fokhagyma étrend-kiegészítők különösen akkor fontosak, ha nem szereti a fokhagyma ízét vagy szagát, így a napi étrendjébe nem iktatja be.

A **vajsav** egy rövid szénláncú telített zsírsav, amely kelátkötést képez azokkal a mycotoxinokkal, amelyek növelik a kis sűrűségű lipoproteinek (LDL-koleszterin) szintjét. Gyógyhatású a gyomor, valamint a vékony- és a vastagbél nyálkahártyájára nézve. Például helyre tudja hozni a bélfalba a *Candida albicans* által fúrt lyukakat. A vajsav erősíti az immunrendszer működését is azzal, hogy megtisztítja a nyirokrendszert az élesztőgombáktól és azok mycotoxinjaitól. A folyékony vajsavat sem önmagában, sem más gombaellenes szerekkel kombinálva nem könnyű beszerezni. Amíg fogyaszt kaprilsavat vagy undecilénsavat, addig nem kell aggódnia, ha nem kap sehol vajsavat.

A **tioktinsav** vagy más néven **liponsav** kelátot képez a májban felgyülemlt mycotoxinokkal, és normalizálja a májenzimeket. Beigazolódott az is, hogy eltávolítja a szervezetből a higanyt, az arsenobenzolokat, a szén-tetrakloridot és az anilin-festékeket. Az elvégzett kísérletekben a liponsavval történt kezelés nagymértékben megnövelte az oxigénellátást

és felhasználást. Ezt a folyadékot is elég nehezen lehet beszerezni. Talán a leginkább esélyes a kaprilsavval vagy undecilénsavval készült keverék, de ebben az esetben is áll, hogy ha az utóbbi kettő valamelyikét már szedi, akkor a tioktinsav nem létfontosságú.

A szerves **germánium** egy olyan fémes elem, amely segít eltávolítani a szervezetből az élesztő- és egyéb gombákat annak köszönhetően, hogy fokozza a méregtelenítő és parazitaellenes hatású interferonok termelődését. Elősegíti az oxigénalapú lebontó kémiai folyamatokat is (az emberi szervezetben a legtöbb lebontó folyamat ilyen). A szerves germánium sejtszinten elektromos impulzusokat stimulál, és ez lehetővé teszi, hogy a test egyes területeiről az ott összegyűlt feszültség távozzon, illetve hogy azok elektromosan átjárhatók legyenek. Más szavakkal: segít az optimális elektromos egyensúlyi állapot kialakításában. Ez létfontosságú, mert az elektromosság biztosítja a test alapvető szervezetségét és szabályozását – mintegy keretet adva a többi folyamathoz. A germánium kapszulák rendszerint 25-50 mg hatóanyagot tartalmaznak. Ha kombinált készítményben veszi, akkor is ilyen mennyiségben keresse a címkén.

Ritka fémek (a fent már említett ródium és irídium mellett) az arany, a gallium, az ozmium, a ruténium, a palládium és a platina. Ezek mindegyike kolloid formában kapható, így naponta 3-szor 3-5 cseppet kell bevenni belőlük, vagy a csomagoláson szereplő utasítások szerint kell eljárni.

Az **arany** a szervezet természetes védekező rendszerét erősíti. Sikeresen alkalmazták már az ízületi gyulladás, bőrfekélyek, égési sérülések kezelésére, bizonyos idegműtéteknél, különböző típusú szűrésoknál, az elhízás és a nem operálható rák terápiájában is. Az antibiotikumok és egyéb (mérgező) gyógyszerek megjelenésével azonban „kiment a divatból”. Az arany vezeti az elektromosságot, amely segíti a sejtszintű kommunikációt, anyagcserét és regenerációt. A kutatások szerint az arany képes regenerálni a sérült DNS-t. Emellett élettanilag kiegyensúlyozó és harmonizáló hatásai lehetnek, enyhítheti a depressziót, a szezonális hangulatzavarokat, a melankóliát, a bánatot, a félelmet, a kétségbeesést, az aggodalmaskodást, a frusztrációt, sőt még az öngyilkossági hajlamot is. Milyen aranyat tartalmazó termékeket is kellene beszereznie? Hát drága ékszereket. Csak viccelek! Komolyra fordítva a szót: a kolloidformára van szükség.

A **gallium** elősegíti bizonyos daganatellenes vegyületek keletkezését. Az emberi agyban specifikus enzimaktivitást fejt ki, és a beszámolók szerint kísérleti állatoknál csökkenti az agytumor kialakulásának arányát. Egy brit kutatás szerint a terhességük alatt galliumot szedő nők gyermekeinél kisebb eséllyel alakult ki agydaganat.

Az **ozmium**, **ruténium**, **palládium** és **platina**, valamint a **ródium** és az **irídium** is kivételesen jól vezetik az elektromosságot. A germániumhoz hasonlóan ezek is stimulálják az elektromos aktivitást, de attól eltérő módon, hiszen ezek megnövelik a DNS elektromos vezető képességét, ezáltal javítva a sejtek közötti kommunikációt. Fokozzák az anyagcserét is. Kolloid készítmény formájában szerezzék be őket.

A Bristol-Myers-Squibb laboratóriumaiban elvégzett kutatás szerint a nemesfémek alkalmazása rákos betegeknél helyrehozhatja a DNS elváltozásait. A tudósok ezeket az elemeket összekötötték a sejtekkel, fényáteresztés segítségével – kódolt ultraibolya lézer kisülésekkel. A szupravezetőkön áthaladó elektronok párokat alkotnak, és fényé alakulnak át. A szupravezetők elősegítik a fényáteresztést, így a gallium, az arany, a ródium, az irídium, az ozmium, a ruténium, a palládium és a platina fokozzák az emberi testben lévő fényt.

EDNA TÖRTÉNETE

Semmi mást nem akartam csinálni, csak aludni. Ültem az irodában, és azon vettem észre magam, hogy képtelen vagyok ébren maradni. Hazamentem este, és addig aludtam a padlón, amíg el nem jött a lefekvés ideje. Egyáltalán nem muzsikáltam valami jól, nem tudtam ellátni a feladataimat. Még csak meg sem próbáltam sportolni. Annyira stresszes voltam, meg sápadt, hogy az emberek mindig megkérdezték tőlem, hogy minden rendben van-e.

Készen álltam arra, hogy kipróbáljak valamit, így amikor azt javasolták nekem, hogy csináltassak egy élő vér vizsgálatot, azt gondoltam, hogy bizarrul hangzik, de miért ne; meglátom, mi sül ki belőle. A mai tudásommal, most, hogy már tisztában vagyok azzal, miket is ettem (és mit nem), már nem csodálkoznék azon, hogy a vizsgálat

akut élesztő- és egyéb gombafertőzést, mellékvese-zavart és rendellenes alakú vörösvértesteket mutatott ki.

Elkezdtem a Tisztítókurát az étrend-kiegészítőkkal és zöldségléből készült levekkel. Három nap elteltével, mindenféle zöldségekkel, pulykával és hallal egészítettem ki az étrendem. Vacsorára stir fry-t ettem, ebédre sárgarépat és zellerdarabokat majszoltam, reggelire pedig zöldséglevet ittam.

Elkezdtem B5-vitamint, béta-karotint, ásványianyag-keveréket, pH cseppeket, undecilénsavat és kaprilsavat, bromelaint, citront, krómot, vanádiumot, omega-3-at, borágó és halmáj olajat, ezüstkolloidot, néhány gyógynövény keverékét, és még vagy húsz másik hatóanyagot fogyasztani. Hihetetlen, hogy mennyi sok tablettát kellett beszednem! Mire bevettem az összes étrend-kiegészítőt egy kis zöldséglével, már teli is voltam.

Elhhez az étrendhez tartottam magam két hónapig úgy, hogy egyszer sem lengtem ki. Fokozatosan egyre jobban éreztem magam. Az első hét után a szín visszatért az arcomba, és több energiám lett. Éjszaka jobban aludtam. Számomra a legfontosabb dolog az volt, hogy képes voltam hazamenni, és elkészíteni a vacsorát a kilenctagú családomnak. Amellett, hogy jobban éreztem magam és több energiám lett, tapasztaltam még egy jótékony hatást: 27 kg-ot fogytam. A férjem azt mondta, hogy még a tekintetem is fényesebb lett.

Elmentem vásárolni, és vettem egy ruhát testhez simuló szoknyával. Már vagy húsz éve nem hordtam testhez simuló szoknyát. A szekrényem korábban teli volt az S-estől az XL-es méretig terjedő ruhákkal; épp most válogattam át őket, és kidobtam mindent, ami M-esnél nagyobb volt!

A kontroll vérvizsgálatnál nagyon boldog voltam, amikor a monitoron figyelhettem meg a javulást. A vörösvérsejtjeim ezúttal tökéletesen kerekdedek voltak, a folyadékban nem voltak baktériumok, és csak nagyon kevés élesztőgomba volt látható.

Most valóban élvezem, amit eszem. Azelőtt sosem ettem nyers olajos magvakat vagy avokádót. Akkoriban úgy éreztem, hogy ezeknek szörnyű az íze. Mostanra az ízlélobimbóim teljesen megváltoz-

tak, és még a zöldségeket is édesnek érzem! A paradicsom egy igazi inycség számomra.

Ez a program visszaadta a jó közérzetem, és segített megszabadulnom attól a súlyfeleslegtől, amit semmilyen más módon nem tudtam leadni. Szó szerint megmentette az egészségemet.

SZABADON VÁLASZTHATÓ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

Ezeket az étrend-kiegészítőket nem mindenkinek kell szednie, de, ha Ön azok közé tartozik, akinek igen, akkor nagyon értékesnek fogja találni őket:

A **probiotikumok** segítenek abban, hogy az egészséges mikroorganizmusok újra betelepüljenek az emésztőrendszerbe – egészséges mértékben. Nem mindenkinek van ezekre szüksége. Ha székrekedéssel küzdött, túlságosan kicsi a testsúlya vagy túlsúlyos, illetve ha az elmúlt évben antibiotikumos kezelést kapott, vagy ha rossz az emésztése, akkor érdemes tenni egy próbát. Keverje bele 1-2 kapszula tartalmát 2,5 dl tiszta vízbe, és hagyja állni 8 órán át, hogy a mikroflóra jelentősen szaporodni tudjon. A Tisztítókúra alatt minden „étkezés” előtt, majd később a valódi étkezések előtt fél órával igya meg ezt. Ezután, ha az emésztése és kiválasztása már jó, leállhat a fogyasztásával. Máskülönben folytassa szükség szerint.

Olyan terméket kell fogyasztani, ami többféle baktériumot is tartalmaz – a leggyakoribbak az **acidophilus**, a **lactobacillus** és a **bifidus**. Mindegyikből 50-250 mg-ot kell bevenni attól függően, hogy mi mást tartalmaz még a keverék.

A másik lehetőség, hogy a probiotikus készítményt reggelente beöntés formájában használja (a Tisztítókúrától kezdve). Keverjen el 4 kapszula probiotikus készítményt 3,5 dl tiszta vízben, és hagyja állni 8 órán keresztül, vagy egy éjszakán át. Egyszerre a keverék felét alkalmazza, és 15 percen át tartsa benn a folyadékot. Ismétlje meg ezt fél óra múlva.

Fekete dió héja, parazita elleni készítmény. Vegyen be naponta háromszor 4 kapszulát, 10 napon át, majd tartson 4 nap szünetet. Ezt a ciklus is-

mételje meg hatszor. Bár a fekete dió héja önmagában is kapható, én inkább javasolom az olyan kombinált készítményeket, amik ezt is tartalmazzák.

KÜLÖNBÖZŐ TÜNETEK KEZELÉSE ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKKEL

Az alapvetőkön túlmenően, a megfelelően megválasztott étrend-kiegészítők nagyon hatékony eszközök ahhoz, hogy megszabaduljon bizonyos kellemtelen tünetektől. Az alább felsorolt étrend-kiegészítőket hozzáteheti a már kialakított étrend és összetevők mellé – pontosan az Ön helyzetének megfelelően kialakítva a kezelést. Ezeket a tünetek megszűnéséig szedje, illetve ezt követően megelőzés céljából egy-egy alkalommal vegyen be belőlük. Akkor se többszörözze meg az adagot, ha ugyanazt az étrend-kiegészítőt többféle probléma megszüntetésére szedi, de ilyen esetben alkalmazhatja a megadott legnagyobb adagot.

Arc- és orrüreg tünetek: Oldjon fel két kapszulát az élesztőgomba elleni készítményből egy üveg fiziológiás sóoldatban (ez gyógyszertárakban kapható). Permetezze az orrlyukaiba legalább háromszor naponta, betartva a csomagoláson feltüntetett utasításokat. Cseppenthet 1-2 csepp ezüstkolloidot vagy folyékony fenyőkéreg kivonatot mindkét orrlyukába naponta kétszer. Ha nem sikerül folyékony fenyőkéreg kivonatot beszerezni, akkor használja a port, tiszta vízben elkeverve, naponta egyszer vagy kétszer mindkét orrlyukába cseppentve. Az arc- és orrüreg tünetek gyorsan megszűnnek maguktól is, mert a szervezetből kiürülnek a mérgeanyagok, és helyreáll az emésztés.

Szem- vagy fülproblémák, például hályogok, zöldhályog, vörösség, homályos látás, rossz látás, fülcsengés, fülfájás, a fül érzékenysége vagy duzzanata, dobhártyasérülés, rossz hallás és (ritka esetekben) hallásvesztés esetén: naponta háromszor 1 csepp ezüstkolloid helyileg (közvetlenül a szembe vagy fülbe cseppentve).

Vértolulás: három lehetőség közül választhatja ki azt, amelyik a legjobban beválik Önnek.

1. Ha még nem használja, akkor tegyen 3-5 csepp ClO_2 -t (klór-dioxidot, vagy Prime pH cseppet) 2,5 dl tiszta vízbe, és ezt a mennyiséget fogyassza el naponta háromszor.
2. Cseppentsen naponta háromszor 3-5 csepp ezüstkolloidot vagy folyékony fenyőkéreg kivonatot a nyelve alá.
3. Fogyasszon magolajokat, például lenmagolajat vagy borágóolajat kapszulákban, ahogyan a többi étrend-kiegészítőt, vagy vegyen be naponta háromszor 1 teáskanálnyit. Fogyaszthat többet is még az étkezésekhez!

Májproblémák. A máj, amelynek az a feladata, hogy eltávolítsa a szervezetből a mérgeanyagokat, maga is igényli a méregtelenítést egy évben legalább három vagy négy alkalommal. Szerezzen be májkivonatot, gyermeklánkfű gyökeret, vörösherét, kreozotcserjét, fodros sóska gyökeret, cascara sagrada kérget, édesgyökeret, szárcsagyökeret, zellermagot, lapugyökeret, kasvirágot, kerti mahónia gyökeret, stillingiát, tüskéssárgafa kérget, varjú-tövis kérget, cayenne borsot, tengeri hínárt és vad yam-gyökeret tartalmazó keveréket. Vegyen be 2 kapszulát legalább fél órával étkezések előtt (naponta 3 étkezést számítva) 2,5 dl tiszta vízzel; 30 napon át szedjen be összesen 180 kapszulát. Ha probiotikus készítményt is szed, akkor a májvédő készítményt azzal együtt vegye be. Ez a kezelés segíthet májgyulladás, májszuger és sárgaság esetén is.

(A szervekből készült kivonatok [például a májkivonat itt, a tüdőkivonat alább, illetve a fejezetben szereplő egyéb ilyen anyagok] valójában állati eredetűek, rendszerint tehénből származnak. A keverékekben hírvivőként vannak jelen: elszállítják a tápanyagokat a meghatározott helyekre. Vagyis a tápanyagokat pontosan abba a testrészebe viszik el, ahonnan maga a kivonat származik. Például, ha radioaktív izotóppal megjelölné a készítményt, és aztán követné az útját a szervezetben, azt látná, hogy az közvetlenül a májba megy. [Ilyen vizsgálatokat ténylegesen végeztek.] Beszerezhet hasonló termékeket szervkivonat nélkül is, ha nagyon szigorúan be akarja tartani, hogy nem fogyaszt állati eredetű anyagokat, bár ezek nem jelentenek igazán veszélyt.)

Tüdőproblémák, például tüdőgyulladás, asztma, hörghurut, krupp, tuberkulózis, megfázás, influenza, szénanátha és tüdőátgátulat esetén: szerezzen

be tüdőkivonatot, narancskrepint, vadcserezsnye kérget, vörös szilfa kérget, útifüvet, ökörfarkkóró levelet, tyúkhúrt, orvosi pemetefüvet, édesgyökeret, tengeri hínárt, cayenne borsot és fűrészpálmát tartalmazó keveréket. Minden étkezéskor vegyen be 2 kapszulát. Emellett az inhalátorba tehet 5-10 csepp ezüstkolloidot vagy fenyőkéreg kivonatot. Az inhalátor beszerezhető a reform boltokban. Tegyen bele vizet és kolloid cseppeket: a készülék belélegezhető ködöt képez belőlük, amely jótékony hatással van a tüdőre, és enyhíti az orrdugulást.

SHIRLEY TÖRTÉNETE

Végül épp Hálaadás után kórházba kerültem. Egyszerűen képtelen voltam kilábalni abból a nyavalyából, amit én egy szörnyű megfázásnak gondoltam, és már egy hete gyakorlatilag éjjel-nappal folyamatosan köhögtem. Így az orvos beutalt egy vizsgálatra. Először azt hitték, hogy tüdőgyulladásom van. Aztán a tüdőgyógyász úgy vélte, hogy egy másik fajta tüdőfertőzésben szenvedek. Úgy tűnt, a felírt gyógyszer használ, és pár nap múlva hazamehettem.

Éppen karácsony előtt hívott az orvosom, és megkért, hogy az ünnepek után menjek vissza a kórházba további vizsgálatokra. Mikor visszamentem, az orvosok találtak két „foltot” a májamon, illetve azt látták, hogy nagyon alacsony a nátriumszintem, és elmondták, hogy rákra gyanakszanak! Másnap találtak valamit a tüdőmön. Ezt követően a CAT vizsgálatnál találtak egy daganatot az agyam jobb felében, és egyet a bal szemem mögött. Végül megtalálták a rák kiindulópontját a légsövemben.

Az orvosok azt mondták a lányaimnak – nekem nem árulták el –, hogy kissejtes rákom van, ami egy nagyon agresszív formája a ráknak. Kemoterápiás kezeléssel két vagy három évem volt még hátra. A nélkül már csak hat hónap. Az orvosok megkérték a lányaimat, hogy ne mondják el nekem, mennyi időm van még hátra, mert nem akarták, hogy feladjam a reményt.

Megkaptam az első kemoterápiát, ami három nap volt. Ezután elkezdtek a fejemben lévő daganatokat sugárral kezelni – három hét alatt tizenöt kezelést kaptam.

Mindennek a közepén odajött hozzám a lányom – kapszulás üvegekkel és Dr. Young alapelveit tartalmazó könyvekkel és kazettákkal megrakva. Teljesen átalakította az étrendemet, és elkezdett velem többféle étrend-kiegészítőt szedetni. Tíz kicsi barna üvegcsét tartott a fésülködő asztalomon, amiket ő kolloidoknak nevezett, és ezeket adta be nekem étkezések előtt és közben Dr. Young javaslata szerint. Így ment ez egészen addig, míg végül magam is megtanultam, hogyan szedjem őket. Elkezdtem valami változást érezni a fejemben és a mellkasomban.

Körülbelül két héttel az után, hogy a lányom elkezdte velem csinálni a pH Csoda kezelést, kellett visszamennem először az orvoshoz, mióta kiengedtek a kórházból. Ő azt mondta, hogy a vérképem újra normális. Úgy tűnt, kicsit össze van zavarodva, és megkérdezte, hogy kaptam-e sugárkezelést a mellkasomra. Nem kaptam. Az orvos azt mondta, hogy a légcsövemen lévő daganat eltűnt – és ha az eredeti daganat már nem volt a helyén, akkor feltehetőleg sehol máshol a testen sem volt!

Mikor (a diagnózis után) másodszorra mentem vissza az orvoshoz, magam sem tudtam hinni a saját fülemnek. Beletelt néhány órába, mire igazán felfogtam. Micsoda súly gördült le a vállamról – és a családom válláról! Milyen hatalmas ünneplést csaptunk!

Még így is kaptam további két kemoterápiás kezelést (felteszem, hogy az orvosaim sem hittek a szemüknek). A vérképem folyamatosan a normális állapothoz közelebb volt, ami nagyon szokatlan. A következő alkalommal, amikor az orvosomhoz mentem (az utolsó kontrollvizsgálat után egy hónappal), a CAT vizsgálat hihetetlen eredményt mutatott: a fejemben lévő daganatok minden kétséget kizáróan eltűntek! Az orvosom abbahagyta a kemoterápiás kezelésemet, és megkért, hogy két hónap múlva menjek vissza kontrollra. Utolsó szavai még mindig a fülemben csengenek: „Akármit tett is, hogy ezt elérje, azt folytassa tovább!”

Hasnyálmirigy problémák, például hipoglikémia és hiperglikémia (alacsony és magas vércukorszint) (cukorbetegség) esetén: szerezzen be egy hasnyálmirigy kivonatot, medveszőlőt, gyermekláncfű gyökeret, petrezselymet, tárnicsgyökeret, sötét fekete áfonya levelet, málna levelet, buchu levelet, fűrészpálma bogyót, tengeri hínárt és hólyagmoszatot tartalmazó készítményt. Minden étkezéskor vegyen be belőle 2 kapszulát, és minden étkezés előtt 3-5 csepp folyékony vagy kolloid krómot és folyékony vanádiumot cseppentsen a nyelve alá. A vanádium elősegíti a króm felszívódását, ezáltal együttesen javítják a glükóz és az inzulin közötti kölcsönhatást.

Mellékvese stressz (tünetei: álmatlanság, fáradtság, alacsony vérnyomás, rossz keringés, állandó hidegérzet, állás közben szédülés, ízületi gyulladás mindenütt a testben és a hátgerincben, délutáni álmoság, krónikus fájdalom) Négy lehetősége van, amelyeket együtt is alkalmazhat:

1. Minden étkezéskor vegyen be 2 kapszula mellékvese készítményt, amely mellékvese kivonatot és pantoténsavat (B5-vitamint) tartalmaz.
2. Tegyen naponta háromszor 3-5 cseppet a nyelve alá a mycotoxin elleni készítményből, amely n-acetil-ciszteint, l-aurint és szerves ként tartalmaz. Emellett hatékony lehet, ha kiegészítőként szed még kaprilsavat és undecilénsavat, fenyőkéreg kivonatot és szőlőmag kivonatot.
3. Tegyen naponta háromszor 3-5 cseppet a nyelve alá krómot és vanádiumot tartalmazó készítményből.
4. Tegyen naponta háromszor 3-5 cseppet a nyelve alá egy folyékony B-komplexből.

Pajzsmirigy problémák: szerezzen be tengeri hínárt (jóforrás), tárnicsgyökeret, fűrészpálma bogyót, cayenne borsot és ír moszatot tartalmazó készítményt. Minden étkezéskor vegyen be 1-2 kapszulát.

Emésztést javító készítmény: a bélgáz képződés (flatulencia), az enteritisz, a kolitisz és a gyomorégés enyhítésére szerezzen be papayalevelet, borsmentalevelet, gyömbérgyökeret, macskamentát, édeskömény magot és

fűrészpálma bogyót tartalmazó készítményt. Minden étkezéskor vegyen be 1-2 kapszulát. Ezután két lehetőség közül választhat:

1. Étkezések előtt vegyen be 1-2 kapszula noni lé koncentrátumot egy kis vízzel, és 1-2 kapszula undecilénsavat és kaprilsavat tartalmazó élesztőgomba elleni készítményt, valamint enzimeket, például bromelaint, pepszint, és emésztésjavító gyógynövényeket fél órával étkezések után.
2. A zsírok emésztéséhez vegyen be minden étkezéskor 1-2 kapszula noni lé koncentrátumot és legalább n-acetil-ciszteint, l-taurint és szerves ként tartalmazó mycotoxin elleni készítményt, illetve esetleg kapril- és undecilénsavat, fenyőkéreg kivonatot és szőlőmag kivonatot.

Nyirokrendszeri elzáródás (két lehetőség közül választhat):

1. Vegyen be 1-1 kapszulát reggel és este egy nyirok-készítményből, amely a következőket tartalmazza: halmáj olaj, béta-karotin, gyermekláncfű gyökér, szemvidítófű, orvosi ziliz gyökér, édesgyökér és petrezselyem.
2. Bár ez nem egy étrend-kiegészítő, nagyon hasznos lehet a nyirokrendszeri elzáródás megszüntetésére, így szeretném itt megemlíteni: egy legalább 24 nyirokmasszázsából álló kúra (ez egy olyan masszázs, amely beindítja a nyirokkeringést, és elősegíti a méreganyagok eltávolítását a nyirokcsomókból a kezeknek a nyirokerek irányában, fentről lefelé történő mozgásával). A nyirokmasszázs a lábfejektől a lábak felé, a törzs felé és a szív irányába történik, a hát alsó részétől a felső részéig, a váll felett a szív felé, illetve az ujjaktól a kezek, a vállak és a szív felé. Kérjen tanácsot egy ezen a területen jártas masszázsterapeutától. A rendszeres masszázsterápia is nagyon hasznos lehet. Talán még egyszerűbb, ha naponta szárazon átdörzsöli a bőrét. Vegyen egy bőrdörzsölő kefét a reformboltban vagy drogériában, és nedvesen vagy szárazon dörzsölje vele végig a testét, de mindig a szív irányába.

KIM TÖRTÉNETE

Hosszú ideje nagyon nagy stressznek voltam kitéve, és ez már kezdett rámenni az egészségemre; magas lett a vérnyomásom, a szívem szabálytalanul vert és fibrillált. Emellett éveken át szenvedtem attól, hogy a bal mellemben és a bal hónaljamban lévő nyirokcsomó fáj. Nagyon alacsony volt az energiaszintem is, ami miatt alig tudtam ellátni a teendőimet.

A fájdalom egyre csak rosszabbodott, majd felfedeztem egy csomót a bal mellemben. Bölcsen tettem-e vagy sem, nem tudom, de nem vállalkoztam a mammográfiás vizsgálatra, hanem inkább a megérzéseimre és a hitemre hagytam. Nem voltam felkészülve arra, hogy biopsziának, tübiopsziának vessenek alá, gyógyszereket szedjek, kemoterápiát kapjak, vagy olyan kezeléseket részesüljek, amik még inkább veszélyeztetik az életemet, így a mammogram úgymint értelmetlen lett volna. Természetesen tudtam, hogy kockázatot vállalok, de szerettem volna megadni a szervezetem számára a legjobb esélyt a gyógyulásra – természetes és holisztikus úton.

Elkezdtem ezüstkolloidot szedni, miután egy barátom mesélt nekem arról, hogy mit tanult Dr. Youngtól az ezüst széles spektrumú antibiotikus hatásairól, amellyel elpusztítja az élesztő- és egyéb gombákat, az élősködőket és a vírusokat. Hallottam az Essiac gyógynövényteáról is – erről egy cikkben olvastam, ami arról szólt, hogy Kennedy elnök személyi orvosa pusztán Essiac tea fogyasztásával gyógyította ki magát a rákból. Én a kolloid formát szedtem, és nem a teát ittam. Ezután Dr. Youngtól hallottam az élesztőgomba elleni enzimekről, a jódról (a pajzsmirigyem alulműködésének a kezelésére), az élesztő- és egyéb gombaellenes kaprilsav és undecilénsav kombinációról, valamint a fenyőkéreg kivonatáról.

Legnagyobb meghökkenésemre és örömömre négy nappal az után, hogy elkezdtem szedni az Essiac-ot és a kaprilsavat, a csomó teljesen eltűnt. Az energiaszintem egyértelműen javul. Még mindig vannak egészségügyi problémáim, de rájöttem, hogy ez egy folyamat, és ahogy átállok a lúgosító étrendre, amilyen például a pH Csoda program, és ha többet pihenek, az egészségi állapotom is egyre jobb lesz.

Testsúlykontroll, a zsír- és glükóz anyagcsere (több lehetőség közül választhat – illetve ezeket az Önnek legmegfelelőbb módon kombinálhatja):

1. Vegyen be naponta 1-2 kapszula multivitamint és 1-2 kapszula ásványianyag- készítményt. Ha előemésztett kapszulában veszi be a tápanyagokat, akkor energiát spórol, és a tápanyagok savtermelődés nélkül, vagy minimális savtermelődéssel jutnak be a szervezetébe.
2. Étkezések előtt egy órával vegyen be 2-3 kapszula fenyőkéreg kivonatot, és naponta háromszor tegyen a nyelve alá 3-5 csepp koloid krómot és vanádiumot (vagy szedje ezeket kapszulában, ha nem szerezhetők be koloid formában).
3. Naponta háromszor, étkezés közben vegyen be 1-2 kapszula agyalapi mirigy/pajzsmirigy készítményt, amely a következőket tartalmazza: tengeri hínár, tárnicsgyökér, fűrészpálma bogyó, cayenne bors és ír moszat.
4. Nőknek: szedjen folyékony aminosav-készítményt (keressen olyat, ami tartalmazza a következő aminosavakat: lizin, metionin, arginin, leucin, tirozin, triptofán és fenilalanin), koloid kalciumot és koloid bórt, mindegyikből naponta 3-szor 3-5 cseppet tegyen a nyelve alá, illetve mellé szedjen napi 1-2 kapszula nők számára összeállított készítményt, amely a következőket tartalmazza: petefészek kivonat, méhkivonat, poloskavész (cimicifuga) gyökér, édesgyökér, málnalevél, golgotavirág, kamilla, görögszéna, bangita kéreg, fűrészpálma levél, Mitchella repens, vad yam-gyökér és tengeri hínár.
Férfiaknak: szedjen folyékony aminosav-készítményt (keressen olyat, ami tartalmazza a következő aminosavakat: lizin, metionin, arginin, leucin, tirozin, triptofán és fenilalanin), koloid cinket és koloid B6-vitamint, mindegyikből naponta 3-szor 3-5 cseppet tegyen a nyelve alá.
5. Lecitint tartalmazó készítmény.
6. A citrom vagy Garcinia Cambogia (tarkabogyó vagy Malabar Tamarind) egy lúgosító savanyú gyümölcs, amely elősegíti a savasság csökkentését, s ezáltal azt is, hogy a testnek ne legyen szüksége a zsír visszatartására.

7. Íme, egy újabb javaslat, ami megint nem étrend-kiegészítő: szigorúan tartsa be a program étrendi részét! A testsúlya természetes módon be fog szabályozódni önmagától, amint elkezdi a lúgosító étrendet. A naponta 6-8-szor 2,5 dl sötétzöld zöldséglé fogyasztása (a Tisztítókéúra első lépéseként) ugyancsak segíteni fog.

Ízületi- és izomfájdalom (négy lehetőség közül választhat):

1. Vegyen be minden étkezéskor 3 kalcium kapszulát és 4 halolajat/borágóolajat tartalmazó kapszulát. A megfelelő kombinálás érdekében az olajat zöldségekből és zöldségléből álló étkezés alkalmával vegye be.
2. Naponta háromszor tegyen a nyelve alá 3-5 csepp koloid kalciumot, koloid bórt és a mycotoxin elleni készítményt (n-acetil-cisztein, l-aurin és szerves kén, illetve kiegészítőként esetleg kaprilsavat és undecilénsavat, fenyőkéreg kivonatot és szőlőmag kivonatot).
3. Szedjen koloid glutationt tartalmazó ízületi és izom készítményt (naponta háromszor 3-5 csepp a nyelve alá), kalciumot és magnéziumot (naponta 3-szor 2-3 kapszula étkezés közben) és cinket (naponta 3-szor 2-3 kapszula étkezés közben). Akut vagy krónikus betegség esetén szedjen naponta 3-szor 4-6 kapszulát.
4. Szedjen yucca készítményt, mert az csökkenti a gyulladást, fájdalmat és duzzanatot.

Nemi szervekkel kapcsolatos problémák (két lehetőség közül választhat):

1. Naponta 3-szor tegyen a nyelve alá 3-5 csepp koloid ródiomot és irídiumot.
2. Nők: szerezzen be ún. „női tonizáló” készítményt, ami a következőket tartalmazza: petefészek kivonat, méhkivonat, poloskavész (cimicifuga) gyökér, édesgyökér, málnalevél, golgotavirág, kamilla, görögszéna, bangita kéreg, fűrészpálma levél, Mitchella repens, vad yam-gyökér és tengeri hínár. Ebből szedjen be minden étkezéskor 2-3 kapszulát, és naponta 3-szor tegyen a nyelve alá 3-5

csepp folyékony pregnenolont, kolloid kalciumot és kolloid bórt. A pregnenolon helyettesíthető szójacsíra készítménnyel (ez úgy készül, hogy kb. 60 dkg szójacsírat alacsony hőmérsékletű dehidrállással kb. 30 gramm étrend-kiegészítővé alakítanak át), ebből naponta 3-szor 3-5 cseppet kell a nyelv alá tenni, illetve progeszteron krém is használható az utasítások szerint.

Férfiak: vegyen be minden étkezéskor 1-3 kapszula férfiak számára összeállított készítményt, ami a következőket tartalmazza: prosztatakivonat, petrezselyem, fűrészpálma bogyó, kukorica, buchu levél, cayenne bors, tengeri hínár és tökmag, valamint naponta háromszor tegyen a nyelve alá 3-5 csepp kolloid cinket, kolloid B6-vitamint és folyékony aminosav-készítményt (keressen olyat, ami tartalmazza a következő aminosavakat: lizin, metionin, arginin, leucin, tirozin, triptofán és fenilalanin).

Fertőző betegségek és degeneratív tünetek, például AIDS és rák esetén próbálja ki a következőket: kolloid ozmium, ruténium és palládium készítmény; Q1 koenzim (a CoQ1 egy hosszú kémiai elnevezés rövidítéséeként is ismert: NADP); élesztőgomba elleni undecilénsav és kaprilsav; enzimek, például bromelain és papain.

Toxikus stressz (oxidáció és mycotoxinok) esetén próbálja ki a következőket: kolloid vagy folyékony C-vitamin, kasvirág, glutation, kalcium, bór, ezüst, lítium, szelén, pregnenolon, fenyőkéreg kivonat, progeszteron (nőknek: ha ezt szedi, akkor a pregnenolonra már nincs szükség), halmáj olaj, béta-karotin, gyermekláncfű gyökér, szemvidítófű, orvosi ziliz gyökér, édesgyökér, petrzselyem, n-acetil-cisztein, l-aurin, kén, kaprilsav és undecilénsav, szőlőmag kivonat, összetett ásványianyag-készítmény és szójacsíra-készítmény. A progeszteron krém formájában recept nélkül kapható. A szójacsíra természetes hormonforrás.

Az étrend-kiegészítők hatékony szövetségeseink a program során. Tovább javítják a Tisztítókurával és a lúgosító étrenddel elérhető eredményeket. De nincs egyetlen varázspálca – semmi sem fogja megoldani egy csapásra minden problémáját Ön helyett, illetve biztosít Önnek örök egész-

séget. Ráadásul ezek a kiegészítők rendkívüli hatékonyságuk ellenére sem képesek felvenni a versenyt ezzel az istencsapással – az amerikai étrenddel. Ha semmit nem változtat az étrendjén, akkor nem sokat számít, milyen étrend-kiegészítőket szed. A kulcs a megfelelő táplálkozás és az étrend-kiegészítők kombinálása.

11. fejezet

A részek összeillesztése

Minél inkább betartja ezt a programot, annál könnyebb lesz. Ugyanis a teste alkalmazkodik hozzá, ahogyan Ön is. A vérévé fog válni. De most éppen egy meredek emelkedőnél tart, már ami a tanulási folyamatot illeti. Egyszerre hirtelen rengeteg információval árasztottuk el, és feltehetőleg elég jelentős változások elé néz az életében. A tapasztalat a legjobb tanítómester. Amíg viszont összegyűjti a saját tapasztalatait, szeretnénk adni Önnek néhány praktikus tanácsot ahhoz, hogy hogyan és milyen módon illessze be ezt a programot az életébe. Ebből a fejezetből megtudhatja, hogyan töltsse fel a konyháját a megfelelő ételekkel és felszerelésekkel (valójában hogyan cserélje le a jelenleg felhalmozott készleteit), valamint azt is, hogy miként csíráztathat házilag, s hogyan dehidrálhatja az egyes ételeket. Végül Shelley megosztja Önnel néhány „titkát” azzal kapcsolatban, hogyan Ön milyen módon használhatja a programot mindennapi, és kétségtelenül mindig elfoglalt életében.

BEVÁSÁRLÁS

Életre szóló kaland lesz ez – az egészséges életmódot megalapozó kaland. Megismerkedett a tudományos alapokkal, de most már szeretné megtudni, hogyan ültetheti át a tudományt a gyakorlatba – folyamatosan – a konyhájában. Ha azonban egy pillantást vet arra, hogy milyen ételek is vannak otthon most, szembesülnie kell a zord valósággal: a legtöbb dolog nem jó az Ön számára most, hogy megértette az Új Biológia alapjait. Valószínűleg nagyon sok olyan dolgot tart otthon, ami tápanyagokban és rostokban szegény, viszont igen savasító hatással van a szervezetére.

Ahhoz, hogy a programot könnyen tudja majd követni, egy teljes átalakításra lesz szüksége. De amint átváltoztatta a konyháját, már könnyűnek, egyszerűnek és természetesnek fogja találni az egészséges, lúgosító

étrend követését. A dolog egyik kulcsa az, hogy mindig tartson otthon (a kamrában vagy a hűtőben) olyan alapanyagokat, amikre szüksége lehet ahhoz, hogy bármikor elkészíthessen egy finom – és lúgosító – ételt.

Ha néhány percre bekandikálna az én konyhámba, a következőket látná:

Fűszerek. Arra az esetre, ha valamiért nem tudnék friss fűszernövényeket beszerezni, szárított fűszereket is tartok otthon, amiket kimérve veszek. Mindig van otthon fokhagymapor, vöröshagymaszírom, római kömény, bazsalikom, cilantro, cayenne bors, kurkuma, fahéj, curry és petrezselyem. Emellett mindig tartok otthon lúgosító sót is. A kedvenceim a Real Salt™, (helyettesíti Magyarországon a Himalája só – a szerk.), a Kelta tengeri só (nehéz beszerezni), a zöldséges só (amiben a só mellett szárított zöldségek is vannak), a Herbamare (tengeri só és biozöldségek), a Trocomare (fűszeres tengeri só, zöldségek, chili és torma) és a Herby (elégge csípős a benne lévő feketebors miatt). Egy másik jó választás a Bragg™ amino-öntet, ami kiválóan helyettesíti a szójaszószt (ugyan ez is egy kicsit savasító, de sokkal jobb, mint az erjesztett szójaszószt). Ezek mellett szeretem még a kész fűszerkombinációkat is, hogy ne kelljen nekem találgatnom, és elkerüljem a szükségtelen zűrzavart, egyszerűsítsem a dolgomat! Nagy Spice Hunter rajongó vagyok. A keverékek még inspirálnak is, hogy kipróbáljuk a mexikói, olasz, thai, jamaikai, szecsuaní ízeket, illetve a pizza, a curry vagy a Provance-i fűszerezést. De nem csak inspirálnak, hiszen ezek segítségével ugyanazt az ételt teljesen átalakíthatjuk attól függően, hogy mit keverünk bele.

Olajos magvak. Mindig tartok otthon (nyers) lenmagot, szezámagot, napraforgómagot, lucernamagot, tökmagot, és csíráztatásra szánt keverékeket. Mindig van a háznál nyers tahini (szezámag pástétom) is.

Mogyoró- és diófélék. Mindig van kéznél valami nyers mogyoró- vagy dióféle is: általában mandula, mogyoró, fenyőmag, paradió, makadámdió, illetve friss szezonális pekándió, dió, valamint nyers mandulavaj.

Gabonamagvak. Tönkölyt, hajdinát, kölest, kamutot, quinoa-t (ejtsd: kinuát), barna basmati rizst és amarantot tartok otthon, valamint nem sózott barnarizs sütit, quinoa és tönköly tésztát, hajdina-, rizs- és soba-metéltet, továbbá csíráztatott búzából készült tortillát, LaVosch kekszet (tofuból készült és nincs benne élesztő) és liszteket (teljes kiőrlé-

sű búzából készült nem fehérített fehér lisztet, tönköly-, barnarizs-, rozs- és különösen köleslisztet – a szójaliszt és a rizsliszt is jó, ha nem tárolják őket hosszú ideig). Tartok otthon még élesztőtmentes, teljes kiőrlésű búzalisztból készült kenyeret is (pl. a Nature's Path Manna kenyeret és az Earth Seeds kenyeret) a fagyasztóban (ezeket a bolt mirelit részlegében lehet megtalálni).

Hüvelyesek. Rendszerint tartok otthon szójababot (néha edamame babnak is nevezik – keresse a boltok mirelit részlegén) adzuki babot, lencsét, mungóbabot, áfonyababot, fekete babot, fekete szemű borsót, csicseriborsót, pinto babot és vesebabot. Szinte mindig van a hűtőben hummusz is.

Tengeri zöldségek. Gyakran használok noriból készült lapokat, vörösalga (Palmaria Palmata) pelyhet és aramie-t, így ezek is mindig vannak otthon.

Tortillák. A csíráztatott búzából készült változatokat keresse. Egyes éttermekben megvásárolható külön is a tortilla. Ha el tudja érni, hogy a SYSCO gyártó és forgalmazó cég közvetlenül is kiszolgálja Önt, akkor nagyon sok különböző ízesítésű tortillához juthat hozzá – én a spenótos, a fokhagymás, a vöröshagymás és a borsos ízűeket szeretem. A Costco is árul tortillát, de Ön is elkészítheti ezeket házilag (a receptet lásd a 270. oldalon).

Égészséges olajok. Mindig sokféle olajat tartok otthon, különösen szűz, hidegen sajtolt olívaolajat, szőlőmagolajat, szezámolajat, lenmagolajat, valamint keverékeket (ilyen pl. az Udo's Choice® vagy az Essential Balance, ami még Omega Nutrition vagy Arowhead Mills márkanéven is fut). A kendermagolajnak nagyon erős íze van, de alkalmanként ezt is használom. Az Essential Balance a bioboltok mirelit részlegén található, és hűtőben vagy fagyasztóban kell tartani. Ez egy csodálatos ízű olaj, ami lenmag, napraforgómag/pórsáfrány-, tökmag-, borágó- és szezámolajat is tartalmaz. Ez az egyetlen olyan olaj, amit biogazdaságban dolgoznak fel, teljesen bio-magvakból készül, és finomítatlan. Fekete palackokban kerül forgalomba, ami védi a fény károsító hatásaitól.

Tej. Arra az esetre, ha szükség lenne rá, de nincs időm elkészíteni, tartok otthon mandula-, szója- vagy rizstejet.

Víz. Desztillált, vagy fordított ozmózzissal tisztított vizet tartok otthon 5 literes kannákban.

Szója. Mindig van otthon tofu, például sült tofu, és gyakran tartok szójaburgert a fagyasztóban (én a Boca Burgers vegán változatát szeretem).

Zöldségek, gyümölcsök. Mivel a zöldségeknek és a gyümölcsöknek frisseknek kell lenniük, nyilván nem tárolhatom őket a végtelenségig – de vannak olyanok, amik azért eltarthatók egy ideig: például a fokhagyma, a gyömbér (egész gyökeret tartok a hűtőben, és szükség szerint reszelek belőle), a vöröshagyma, a friss és a szárított chili, végül a citrom és a lime. Ezekből eleget vásárolok, hogy mindig legyen otthon. És mivel mindig fogyasztok valami csírát, minden nap van otthon friss csíra is. (Kedvencem az a magas fehérjetartalmú keverék, amiben mungóbab, adzuki bab, lencse, borsó és napraforgómag is van, de gyakran használok egy lucernából és más kicsi magvakból készült keveréket is). A kamrámban mindig van napon szárított paradicsom olívaolajban, sült kaliforniai paprika olívaolajban, valamint zöldségleves (ügyeljen arra, hogy abban, amit választ, ne legyen élesztő).

Szóval rendszerint hetente kétszer vásárolok be, így mindig van otthon friss zöldség és alacsony cukortartalmú gyümölcs. Természetesen nem kell egyszerre mindent beszerezni, de én gyakran veszek bébizöldséget, salátát, brokkolit, spenótot, leveles kelt, vörös és zöld káposztát, zellert, sárgarépát, uborkát, karfiolt, tököt, cukkinit, céklát, retket, avokádót, paradicsomot, kaliforniai paprikát, mángoldot, spárgát, zöldbabot, póréhagymát és padlizsánt – lényegében mindazokat az élelmiszereket, amikből ebben a programban bármikor bármennyit lehet fogyasztani. Mindig van a konyhámban valamilyen friss fűszernövény, például petrezselyem, bazsalikom, cilantro = szegfűszeg, és általában egy kis friss salsa is (citrom vagy lime levével elkészítve, sohasem ecettel).

Természetesen a fentiekén kívül még nagyon-nagyon sok más zöldség is használható, amiket nem említettem meg. Válogasson a saját és a családja ízlésének megfelelően, illetve a szerint, hogy melyik receptet készíti el a leggyakrabban. Az Ön konyhája biztosan nem lesz pont olyan, mint az enyém, de ha jól fel van szerelve, akkor könnyű és természetes lesz ennek az étrendnek a követése. (Ne felejtse el mindig alaposan átolvasni a cím-

kéket, hogy elkerülje a rejtett káros összetevőket, különösen a citromsavat, a cukrokat és a mesterséges édesítőszereket, illetve az élesztőt, az ecetet, a földimogyorót és a kukoricaszirupot). Nem kell, hogy most elmenjen, és a listán szereplő összes dolgot egyszerre megvegye. Kezdje azzal, hogy először minden kategóriából megvesz egy-két dolgot, és szépen fokozatosan bővítsa a készleteket. Hadd legyen egy kaland a lúgosító ételek kiválasztása és beszerzése a saját maga és szerettei számára!

A MEGFELELŐ ESZKÖZÖK

Nagyszerű lúgosító ételeket készíthet úgy is, ha pusztán egyetlen jó kése van – na meg rengeteg ideje. De – ahogyan minden jó asztalos tisztában van vele – minél jobb eszközeink vannak, annál gyorsabban és könnyebben vagyunk kész a munkával, s annál jobb eredményeket érünk el. Íme egy gyors áttekintés arról, hogy én (Shelley) miről gondolom úgy, hogy feltétlenül ott kell lennie a konyhámban.

A jó kések elengedhetetlenül fontosak a zöldségek megtisztításához, szétvágásához, feldarabolásához és apróra vágásához. Én nagyon hosszú ideig tökéletesen elboldogultam a háromdarabos kezdő készletemmel, mielőtt végül beszereztem egy nagyobb késgarnitúrát. Nagyon sokszor használom őket minden nap, és egyszerűen nem tudnék megenni nélkülük. Ha rossz minőségű, életlen kései vannak, akkor meg lesz lepve, milyen sokat számít egy jó minőségű, megfelelően megélezett kés.

Én a Cutco kések rajongója vagyok, amik életre szóló garanciával kaphatók, és gyakorlatilag egyáltalán nem kell élezni őket.

A szeletelő gép akár 90 százalékkal is csökkentheti a zöldségek feldarabolásába, mixelésébe és összekeverésébe fektetett időt, különösen ha több ember számára készít ételt. Én Cuisinart gépet használok. Eleinte egy hagyományos egyliteres térfogatú gépet használtam, ami a napi igényeknek teljesen meg is felel. (Most kétliteres befogadóképességű gépet használok, ha egyszerre sok embernek főzök.) Olyat keressen, amelyhez éles és tompa S-alakú pengék is vannak, valamint gyaluló és szeletelő elemek. Az éles S-penge nagyon jó a mixeléshez, vagdaláshoz, finomra és durvára vágáshoz,

illetve az olyan ételek összekeveréséhez, mint például a hummusz, ezen kívül jó még az emulgeáláshoz, például saláta önteteknél, és a száraz hozzávalók, például a mogoró- és diófélék, magvak, gabonafélék és szárított tortillák ledarálásához. Én a legkülönfélébb dolgokat szeletelem és gyalulom le. Ezt nagyon szeretem, mert így könnyen készíthetők csodálatos saláták.

A turmixgép is igen hasznos a mixeléshez, keveréshez és daráláshoz. Én Vita-Mix® gépet használok. Erős motorja van, és széles tartományban lehet szabályozni a sebességét (és még „visszafelé” is lehet vele keverni). Különleges tulajdonsága, amit én nagyon gyakran használok is, hogy ha hosszabb ideig járattjuk, akkor a súrlódástól az étel felmelegszik – így az olyan receptek, mint a nyers levesek, nagyon gyorsan elkészíthetők benne, és azonnal tálalhatók közvetlenül a keverőgépből. (Persze tálalhatja őket hidegen is – ilyenkor rövidebb ideig kell kevernie.)

A rizsfőző majdnem mindig a konyhai pulton van, tömve frissen főzött barnarizzsal, hajdinával, vagy más gabonafélékkel, hogy a családom bármikor kiszolgálhassa magát a nap folyamán. Én Zojirushi® gépet használok, amivel még a hüvelyeseket is meg tudom főzni. Gyakran van úgy, hogy lefekvés előtt bekapcsolom, így reggelre elkészül a meleg főtt rizs.

A salátacentrifuga is nélkülözhetetlen a konyhámban (nem lennék meg nélküle). Mindig használom, ha gyorsan meg kell mosni és megszáritani a zöldségeket.

Nagyon szeretem a mandolinomat is, amivel különleges módon tudom összevágni a zöldségeket. A tálalás módja nagyon fontos az étel élvezeti értéke szempontjából, és ezzel nagyon egyszerű elegánsabbá és vizuálisan vonzóvá varázsolni az ételeket.

Emellett nagy rajongója vagyok egy Saladacco nevű kicsi kézi robotgépnak is, amivel angyalhaj „metéltet” tudok készíteni olyan zöldségekből, mint például a tök. (Én sárga nyári tököt és cukkinit szoktam használni, de bármelyik tökhöz jó.) Csodálatos kis szalagok vágathók például céklából vagy sárgarépából, amik úgy néznek ki, mint valami Hawaii-i nyakbavalók.

Amint elhatározta, hogy főként nyers ételeket készít, akkor nagyon hasznossá válnak az ilyen szerkentyűk. Lehetőségei szerint fektessen beléjük pénzt, hogy egyszerűbben és nagyobb élvezettel (illetve néha tetszetősebben) készíthesse el az ételeit. Kísérletezzen, azután pedig élvezze az eredményt.

CSÍRÁZTATÁS

A csírák hihetetlen regeneráló tulajdonságokkal rendelkeznek, rendkívül táplálóak és lúgosító hatásúak. Csírázaskor robbanásszerűen megemelkedik a vitaminok és ásványi anyagok mennyisége a magvakban és gabonákban. A csírázás során a magban lévő keményítő, fehérje és a sokféle hormonszerű anyag átalakul lúgosító, könnyen beépülő, előemésztett fehérjévé és finom növényi cukrokká. Végül pedig a csírázás első pillanatától megjelennek a növényben a daganatellenes fitokémiai anyagok. Én úgy gondolom, hogy egy ember mindenféle (testi) probléma nélkül élélhetne úgy, hogy semmi mást nem eszik, csak csírákat.

Emiatt én mindig nagyon sokféle csírárt tartok otthon – és én is nevelgetem őket. Ehhez nem kell kertésznek lenni. Tényleg nem! A folyamat nagyon egyszerű. Egy csipetnyi mag gyakorlatilag minimális idő alatt varázslatosan átalakul, és az eredeti súlyának többszörösére növekszik – egyes esetekben akár már két napon belül.

Bio, vagyis organikusan előállított magvakat használjon. A csíráztandó magvakat hosszú ideig tárolhatja (felbontatlanul akár tíz évig is, felbontva és száraz hűvös helyen tárolva egy vagy két évig), tehát töltsse fel a készleteket, és mindig legyen kéznél többféle csíráztatásra szolgáló mag. A legkönnyebben csíráztatható magvak a lucerna, a mungóbab, a csicseriborsó, a zöld lencse, a szezám, a napraforgómag, a hajdina és a búza. A Csíráztatási táblázatban több gyakori csírával kapcsolatban a legalapvetőbb útmutatásokat foglaltuk össze.

Én egy éjszakára beáztatom a magvakat, amitől megduzzadnak, majd átöntöm őket a csíráztató tálcákra, és hagyom őket lecsepegni. Ezután a tálcákat sötét, meleg szekrénybe rakom, és naponta kétszer átöblítem. Valójában ott tartom a tálcákat, ahol a vizet is, így reggel, amikor felkelek, és este, mielőtt lefekszem, adok inni a csíráknak, azaz leöblítem és lecsepegtetem őket.

A legtöbb csíra két-három napon belül fogyasztható is (lásd a Csíráztatási táblázatot). A csíráknak ropogósnak és enyhén édesnek kell lenniük – soha nem keserűnek. Ha keserűek – ahogy ez a boltban vásárolt csíráknál gyakori – akkor már túl sokáig álltak, és előről kell kezdeni a csíráztatást. A csíráknak sohasem szabad megbarnulnia, és egyáltalán

nem lehetnek nyálkások sem. Tartsa őket a hűtőben egy befőttes üvegben vagy egy lezárt műanyag zacskóban. Így körülbelül egy hétig eltarthatók.

Tálcák helyett csíráztathat literes befőttes üvegben is, amit befőttsgumival rögzített gézlappal fed le, vagy speciális csíráztató üvegekben, amiken van már ilyen fedél. Használja azt, amelyik a legegyszerűbb az Ön számára!

Én a Life Sprout cég csíráztató készleteit ajánlom. Ezek segítenek beletanulni a csíráztatásba. A legtöbb bioboltban kaphatók csíráztató alapanyagok, így például csíráztatásra szánt magvak.

CSÍRÁZTATÁSI ÚTMUTATÓ

Mag fajtája	Mennyit csírázzon egyszerre	Áztatási idő (óra)	Leöblítés (naponta hányszor)	Hány nap elteltével lesz ehető	Betakarítási nagyság (cm)
Lucerna	2 ek.	6-8	2	3-6	2,5-5
Kínai káposzta	1 csésze	6-8	2	3-4	1,2-2,5
Görögszéna	1 csésze	6-8	2-3	3-4	1,2-2,5
Csicseriborsó	1 csésze	16	2-3	3-6	0,3-2,5
Lencse	1 csésze	8-12	2-3	2-4	1,2-2,5
Mungóbab	1/2 csésze	8-12	2-3	2-4	1,2-2,5
Borsó	½ - 1 csésze	8-12	2-3	2-3	1,2-2,5
Retek	2 ek. vagy 1 csésze	6-8	2	3-4	1,2-2,5
Vöröshere	2 ek.	8	2	3-6	1,2-5
Szezám	1/4 csésze	8	2	1-3	0-2,5
Szójabab	1/2 - 1 csésze	16	3	3-5	1,2-2,5
Tisztított napraforgó	1/2 - 1 csésze	6-8	2	1-2	0-2,5

HOGYAN HASZNÁLJUK A CSÍRÁKAT?

A csírák kiválóan fogyaszthatók nyersen, keverve-sütve, dinsztelve, önmagukban, szendvicsekben, salátákban vagy levesekbe szórva. Próbálja ki mindenhogyan – minél több csírárt fogyaszt, annál jobb. A csírákat mindenkinek be kellene iktatnia a napi étrendjébe.

Majdnem minden csíra fogyasztható salátákban is, és én (Shelley) mindig teszek belőlük a szendvicsekbe, tekercsekbe, levesekbe és levekbe, a párolt ételekbe és a ragukba is. Uzsonnára is nagyon jók. Íme az én javaslataim:

Salátákba: lucerna, kínai káposzta, görögszéna, csicseriborsó, lencse, mungóbab, borsó, retek, vöröshere, napraforgó

Szendvicsekbe: lucerna, retek, vöröshere

Lének: lucerna, kínai káposzta, retek, vöröshere

Levesnek: csicseriborsó, lencse, mungóbab, borsó, szójabab

Ragukba: csicseriborsó, szezám, szójabab

Uzsonnára: görögszéna, szezám, napraforgó

Párolva: lencse, mungóbab, borsó, szójabab

Ezt csak azért írtam, hogy legyen hol elkezdenie! Használja a képzeletét, kísérletezzon, hallgasson arra, mit „mondanak” az ízlelőbimbói. Folyamatosan fogyasszon csírákat!

DEHIDRÁLÁS / ASZALÁS

Egy dehidráló, vagyis aszalógép segítségével tálalhatja melegen az ételt anélkül, hogy megfőzné. Könnyen tarthat így a kamrában friss zöldségeket (megszáritás után a légmentesen záró zacskókba vagy dobozokba csomagolt friss zöldségek száraz, hűvös helyen legalább egy évig eltartatók). Az ételek dehidrálása hasznos a pástétomok és a fasírt-típusú ételek tálalás előtti felmelegítéséhez is.

A dehidrált / aszalt zöldségek és mogyoró-, valamint diófélék kiváló ropogtatnivalók, és díszítéshez is nagyon jók. Fogyaszthatja őket magukban, vagy a kedvenc mártásával, pástétomjával. Nagyon jól néznek ki levesekbe rászórva, javítják a saláták állagát, és bármilyen tányéron jól mutatnak.

A legtöbb zöldség dehidrálása nagyon egyszerű. Egyszerűen tisztítsa meg és szeletelje fel őket (körülbelül 1 cm vastag darabokra), ízlés szerint marinálja, csepegtesse le, majd helyezze őket a dehidrátor / aszalógép

tiszta szárítótálcájára. Dehidrálja őket, amíg a víz teljesen el nem párolog a zöldségekből, s amíg azok ropogósak nem lesznek.

Ezt szinte bármilyen zöldséggel megteheti. Én különösen szeretem ilyen formában a sárgarépát, a paradicsomot, a vöröshagymát, a zellert és a kaliforniai paprikát. A gyökereket, például a téli tököt, a sárgarépát, és a yam gyökeret szeretem egy órán át Bragg amino-öntetben marinálni fokhagymával, gyömbérrel és fűszerekkel.

Próbálja ki a dió- és mogyorófélek dehidrálását is. Áztatott mogyoróval kezdje. A fentiek szerint marinálja egy lapos tálban 1-12 órán át. Csepegtesse le jól, tegye bele a dehidrátorba, és szárítsa ki, amíg ropogós nem lesz. Tartsa légmentesen záró edényben.

Én az Excalibur* dehidrátort használom, mert szeretem, ahogy az egyes tálcákon cirkuláltatja a levegőt, és nem egyszerűen lentől felfelé fújja. A rugalmas, texflex bélés lehetővé teszi a massa típusú ételek, például a dehidrált lenmag chips (lásd 331. oldal) elkészítését is, és az ételek kiemelését a kiszáritást követően.

TIPPEK ÉS TRÜKKÖK

Íme néhány kedvenc trükköm, amikkel gyorsan és egyszerűen el tudom készíteni a lúgosító ételeket:

- Mindig tartson a hűtőben egy nagy adag salátát! Én olyat készítek, ami körülbelül három napig eláll: általában spenótot, vöröshagymát, fenyőmagot, tofukockákat, gyalult sárgarépát és céklát, valamint retek- és napraforgó csírat teszek bele. Így mindig kéznél van a finom saláta, ami fogyasztható önmagában is, de használható tekercsek elkészítéséhez is. Mindig jó, ha van, amikor a gyerekek farkaséhesen hazaérnek a suliból.
- Készítsen egy hétre elegendőt a kedvenc salátaöntetéből!
- Használjon kész fűszerkeverékeket! Nálam mindig van otthon többféle is, hogy így gazdagíthassam, érdekesebbé tehessem a legkülönbözőbb ételeket, amiket készítek.

- Tartson a hűtőben egy tál áztatott mandulát! Készíthető belőle édes, ropogós rágcálnivaló, és kruton helyett tehetünk belőle a salátákba is. Gyorsan készíthető belőle „magtej” is. Egyszerűen bő vízbe áztassa be a mandulát egy éjszakára, majd naponta cserélje rajta a vizet. Így kb. három napig fogyasztható.
- Készítse el kedvenc pástétomjait, például a pestot vagy a hummuszt! Ezeket azután használhatja mártogatós szószként nyers zöldségekhez, párolt zöldségekre öntve, kekszre kenve, vagy tekercekekben is. Néhány jó minőségű kész pástétom kapható a bioboltokban is, például tejmentes pesto, de ezeknél mindig alaposan el kell olvasni a címkét, hogy pontosan tudja, mit is vesz meg.
- Egy-egy ételből készítsen kétszeres, háromszoros mennyiséget, majd fagyassza le, hogy egy-egy étkezéshez vagy uzsonnához később bármikor elővehesse.
- Mindig legyen otthon citrom vagy lime ecet helyett, illetve hogy bármikor belefacsarhasson egy kicsit az ivóvizébe. Én szinte minden általam készített ételhez használok citromot.
- Vásároljon néhány csomag csíráztatott búzából készült tortillát, és hagyja kint éjszakára a konyhai pulton, hogy megszáradjon. Vagy 15-20 percre tegye őket 150 fokra felmelegített sütőbe, amíg ropogóssá nem válnak – de ne barnítsa meg őket. Könnyen törhetőnek kell lenniük, mint egy keksznek. Darálja finom liszté őket a turmixgépében vagy a darabológépében, így használhatja őket olyan ételek készítéséhez is, amiknél zsemlemorzsára vagy fehérlisztre lenne szükség. Tartsa őket légmentesen záró edényben! Hűvös, száraz helyen néhány hétig is elállnak (ha nem nagyon nedves az idő).
- Használja ki a fagyasztóját! Tarthat benne kiporciózva csomagolt dió- és mogyoróféléket, fűszereket, sőt akár egészséges olajokat is, például lenmagolajat, így mindig kéznél lesznek, amikor szükség van rájuk (ráadásul frissebbek maradnak és könnyen felengednek). Én friss gyömbérgyökeret is tartok a fagyasztóban, így könnyű reszelni belőle egy kicsit, amikor a recept szerint az kell. Bár a gyöm-

bért leginkább egy jó étkezés után fogyasztható friss citromosgyömbéres „tea” készítéséhez szeretem leginkább felhasználni.

- A rizsfőzöt tartsa a pulton, és mindig legyen benne frissen főzött hüvelyes vagy gabonaféle, ami ugye az étrend 20-30 százalékát teheti ki.
- Dolgozza ki saját csíráztatási módszerét, és mindig legyen kéznél friss csíra ropogtatnivalónak – vagy mint olyan összetevő, ami az egyéb ételek tápértékét növeli.
- Legyen felkészülve arra, ha gyorsan kell elkészíteni valami ropogós rágcsálnivalót; tartson otthon megfelelő hozzávalókat, például sült csíráztatott tortillát, nyers mandulát (legjobb, ha előtte már be van áztatva), nyers zöldségeket (az egyik kedvencünk az enyhén édes jicama rudacskák, ami egyébként is nagyon jó, de ráadásul segít elmulasztani a cukoréhséget is) és sült tofut.
- Mindig legyen otthon jó minőségű víz – és igyon sokat belőle! Amikor az étrendje 80 százalékban lúgos, valószínűleg már nem fogja úgy érezni, hogy mindenképpen innia kell evés közben, mivel a legtöbb zöldség eleve 70-90 százalékban víz. Az étkezések között viszont igyon jó sok tiszta vizet, mert ezzel teszi a legjobbat saját magának.

III. rész

A RECEPTEK

Fontos megjegyzés: a receptekben feltüntetett idegen összetevők magyarázatát, illetve a helyettesítési javaslatokat megtalálja a könyv végén, a Szómagyarázatban.
[A szerk.]

A MEGFELELŐ RECEPT KIVÁLASZTÁSA

Most pedig feltárom Ön előtt a titkot: Mielőtt megértettem, hogyan is gyógyítanak az ételek, soha nem élveztem igazán a főzést. Ez is csak egy időigényes házimunka volt, amely rendetlenséget csinált – ráadásul újra és újra meg kellett csinálni, nem sokkal az után, hogy az előző étkezésből mindent eltakarítottunk. Úgy éreztem, mintha odaragadtam volna a konyhához, amikor pedig én a világ többi részére voltam kíváncsi. De most, hogy már tudom, milyen nagy hatással van az egészségünkre és a jó közérzetünkre az, hogy mit eszünk, élvezem az ételkészítést, és nagyra becsülöm azt a kézzel-fogható gondoskodást, amit családom megfelelő táplálása jelent. Ámbátor most is törekszem arra, hogy a folyamat hatékony legyen! Szeretem, ha az étel elkészítésével nem kell sok időt eltöltenem, és sok időt szentelhetek a kikapcsolódásra és minden egyes falat kiélvezésére (illetve a családommal való együttlétre, amely, ha engem kérdez, a gyógyító folyamat szerves része!).

Emellett olyasmit szeretnék csinálni, amit én is megeszek, és amit a családom is élvezni fog. Ezért ez a rész olyan recepteket tartalmaz, amelyeket arra használok, hogy mindannyiunkat boldoggá tegyem. Nem töltök túl sok időt a konyhában. Mindannyian egészségesen táplálkozunk, és nagyon szeretjük, amit megeszünk. Talán hozzá kell tennem azt is, hogy jó étvággyal eszünk, mert néhányan úgy tűnik, először úgy gondolják, hogy ez a fajta étkezés a „madaraknak való” vagy „nyúltáp”. Minden ilyen étel változatos, tartalmaz és különleges aromájú. Soha nem unalmas. (Emellett mindez jól igazodik a zsebünkhöz. Egyáltalán nem kerül többre a bio nyersanyagok megvásárlása, mintha megvesszük a húst, sajtot, édességet, sört és a többit.) Ez a program nagyon távol áll attól, hogy bármiről is le kelljen mondanunk, ez egy ajándék magunknak.

Sok ember találja úgy, hogy ízlelőbimbóit már teljesen kimerítette a rengeteg mesterséges étel utánzat, a sok mesterségesen stimuláló cukor és sós ízesítő, és először érzéketlenek a teljes, természetes ételek finomságára. Ha így van, akkor sincs mitől tartania: ahogy hozzászokik ehhez a 80/20 arányú étkezéshez, megtapasztalja majd, hogy ízlelőbimbói újraélednek és érzékenyek lesznek e pompás ízek iránt. El fogja hagyni azt a furcsa kész-

tetést is, hogy az élvezet kedvéért rombolja önmagát, amelyet nagyon sok olyan embernél figyeltem meg, akik számára az élet egyik legfontosabb szórakozása az evés.

Bizonyos fickók az evésért élnek, holott ennek pont fordítva kellene lennie. Ezzel a programmal az étel ismét a megfelelő helyére kerül - azért eszünk, hogy éljünk - anélkül, hogy elveszítenénk ezt a rengeteg varázslatos ízt. Egy jó étel hihetetlenül élvezetes és nagyon laktató lehet. Nem kell, hogy megölje Önt, ahhoz, hogy így legyen.

A receptek egy jó része a Tisztítókúra időszakában nem ajánlott (bár számos lé és leves kifejezetten javasolt), illetve jó részük nem fogyasztható a Tisztítókúra utáni néhány hétben. Sok olyan recept van, amely csak akkor javasolt, ha szervezete már visszanyerte megfelelő egyensúlyát. Mindaddig, amíg a tünetek nem szűnnek meg, a legjobb, ha a legegyszerűbb, és leginkább „nyers” ételeket választja. A receptek többsége majdnem mindig fogyasztható (esetleg a Tisztítókúra alatt nem), és mindig ezek kell, hogy kitegyék az étkezés nagy részét, függetlenül attól, hogy éppen melyik fázisban van.

Szóval, mindig tartsa észben a könyvben megismert irányelveket, amikor az Ön számára legmegfelelőbb recepteket választja ki, a program bármely szakaszában. Segítségére lehetnek azok a listák, amelyekben a különböző fázisok esetén javasolt ételeket soroltam fel. Vessen egy pillantást az „ötletek reggelire”, az „egészséges uzsonnák” és az „igazán gyors ételek” részre is. Amikor már ismeri az alapokat, ez a program nemcsak egészséges, de egyszerű és könnyű is – ráadásul mindemellett élvezetes és ízletes!

RECEPTEK A TISZTÍTÓKÚRÁHOZ

Egyszerű zöldséglé
Kerti zöld ital
Teljes zöldség koktél
Vérképző (lé)
Zöldség/fű ital*
Alapvető zöld ital*

Zöld erő koktél*
 Tavaszi zöld ital*
 Káliumos különlegesség (lé)*
 Inzulin-képző (lé)*
 C- és E-vitamindús ital*
 Bőrtisztító lé*
 Rákellenes leves
 Spárgaleves
 Brokkoli/Karfiol leves
 Zellerleves
 Zeller/Karfiol leves
 Krémes vagy ropogós brokkoli leves
 Krémes zöldségleves
 Gazpacho
 Madridi Gazpacho
 Nyers zöld leves
 Gyógyító leves
 Hamis sárgaborsó leves
 Popeye leves
 Paprikás erőleves
 Zöldséges Minestrone
 Mandulatej (friss nyers, nem feldolgozott)
 Lucernacsíra saláta**
 Lúgosító/Energetizáló uborkasaláta**
 Babcsíra saláta**
 Brokkoli saláta**
 Karfiolos zöldsaláta**
 Színpompás káposzta (ha levet készít belőle, akkor ne tegyen bele sárgarépat)**
 Kálium saláta (ha levet készít belőle, akkor ne tegyen bele sárgarépat)**
 Szívárvány saláta (ha levet készít belőle, akkor ne tegyen bele céklát, sárgarépat és jicama babot)**
 Spenót saláta**

Csíráztatott lencsesaláta**

Búzacsíra saláta (ha levet készít belőle, akkor ne tegyen bele sárgarépat)**

Cukkínis zöldsaláta**

*A Tisztítókéúra alatt hagyja ki a sárgarépat és a céklát. A levek készítésével kapcsolatos további információkért lásd a 8. fejezetet.

**A Tisztítókéúra alatt turmixolja össze, és egye levesként. Vagy helyezze az összetevőket egy lékészítőbe, és facsarjon friss levet – a Tisztítókéúra alatt hagyja ki a sárgarépat és a céklát!

Ötletek reggelire

Saláta. Különösen meleg időben, a sok csírat tartalmazó finom saláták, lenmagolajjal, citromlével és Bragg öntettel (vagy az Ön kedvenc öntetével), frissítő reggelit biztosítanak.

Hajdina és mandulatej. Gyors és laktató étel hideg reggeleken. A szemes vagy őrölt hajdina, illetve a hajdina krém a legtöbb reform élelmiszerboltban kapható.

Csíráztatott gabonafélék (lásd 334. oldal).

Leves. Hideg reggeleken nagyon szeretek egy levessel felmelegedni. Meleg napokon hideg leveseket választok! (Spárgaleves [lásd 242. oldal], Popeye leves [lásd 244. oldal], Krémes vagy ropogós brokkoli leves [lásd 241. oldal] különösen jó napindítók.) A tápláló levesek és szaftok átjárják a testet, és órákon keresztül biztosítják a megfelelő energiát.

Zöldséglé. Egy pohár friss zöldséglé tökéletes és könnyű – mégis hihetetlenül tápláló – ébresztő.

Fűszeres reggeli. Ez nálunk a kedvenc. Tápláló választás. Egy fűszeres reggeli után általában kora délutánig egyáltalán nem vagyok éhes! Ez lényegében nem más, mint egészséges, meleg, hántolatlan gabona, avokádóval és paradicsommal, plusz egyéb szabadon választott zöldséges körettel, egészséges olajjal, citrom vagy lime levével, Bragg-el meglocsolva, és Zippel (Spice Hunter) vagy más pikáns fűszerrel megszórva (lásd a Fűszeres reggelit a 290. oldalon).

Tekercsek. Egy maroknyi friss vagy párolt zöldség, beáztatott magvak vagy diófélék, és napon szárított paradicsom, csíráztatott búzából készült tortillában (vagy bármilyen más kombináció, amit el tud képzelni), amely elvihető, és ugyanakkor gyors és finom.

Karfiol ragu. Ez az egytálétel bármikor fogyasztható (lásd 300. oldal), de különösen reggelire laktató.

Párolt brokkoli. 5 percig óvatosan pároljuk a virágokat. Adjunk hozzá kockára vágott hagymát és/vagy más zöldséget. Keverjük össze egy kis Alap salátaöntettel (lásd 239. oldal) és szórjunk a tetejére beáztatott mandulát vagy mogyorót.

Gyorsétel ötletek

Saláta. Tartson tiszta, szárított zöldségfélét és néhány fajta salátaöntetet a hűtőben, így mindössze annyit kell tennie, hogy ezekre rádob néhány maroknyi kockára vágott friss zöldséget, amelyek felvidítják a napját, és már készen is van az étel.

Tekercsek. Vegyen egy pita méretű, csíráztatott búzából készült tortillát, kenje meg hummusszal vagy más kedvenc kenhető étellel. Tegyen rá egy kis csírá, babot, avokádót, paradicsomot és/vagy bármely más zöldséget, ami éppen kéznél van, vagy amire vágyik. Locsolja meg Bragg amino-öntettel és/vagy tegyen rá friss salsa- vagy pesto-szószt. Kész is a tekercs!

Leves. Válasszon ki egy gyors receptet, például a Madridi Gazpacho-t (lásd 253. oldal), amit hamar elkészíthet, amikor éhes, vagy hétvégén készítsen egy jó nagy adag levest, ami egész héten kitart. A hűtve tárolt nyers leveseknél még a melegítésre sem kell időt szánnia!

Bármikor elkészíthető ételek

Ezeket az ételeket nem kell főzni (nyersek) és 90-100 százalékban lúgosítóak. Bármikor fogyaszthatóak, közvetlenül a Tisztítókéúra után, vagy akkor is, amikor speciális egyensúlyi zavartól vagy súlyos tünetektől szenved. Amint az egyensúly helyreáll, ezek teszik ki a lúgosító étrend 70-80 százalékát.

A megfelelő recept kiválasztása

Lucernacsíra saláta
Lúgosító/Energetizáló uborkasaláta
AvoRado avokádó feltét
Babcsíra saláta
Brokkoli saláta
Karfiolos zöldsaláta
Színpompás káposzta
Csinos szalaglepény
Kálium saláta
Szivárvány saláta
Spenót saláta
Csíráztatott lencsesaláta
Búzacsíra saláta
Cukkínis zöldsaláta

Fenntartó receptek

Amikor úgy érzi, hogy egyensúlya helyreállt, és már nincsenek tünetei, sokkal több receptet fedezhet fel magának, miközben megtartja az ételek 70/30 vagy 80/20 százalékos arányát – így az alábbi ételek étrendjének 20 vagy 30 százalékát teszik majd ki. Például, készíthet egy nagy salátát sült olasz hamis tofugolyókkal. Ezek tartalmasabbá, és ami mindig fontos, változatossá teszik étrendjét. Némely ilyen ételt melegíteni kell, fel kell dolgozni, vagy meg kell főzni, így emésztésük több időt vehet igénybe. Ezeket nem tanácsos közvetlenül a Tisztítókúra után, vagy akut betegség, illetve a szervezet egyensúlyzavara esetén fogyasztani.

Ezek az ételek kiválóak azok számára is, akik lassan kívánnak áttérni a lúgosító étkezésre, fokozatosan elhagyva a savas ételeket, például a húst, a tejtermékeket, a cukrot és a gyümölcsöket.

Alexandra kedvence tészta
 Mandulával/Sárgarépával/Gyömbérrel töltött cukkini
 Őszi currys palacsinta, currys zöldséggel töltve
 Sült bundás falafel
 Fekete fűszeres szeletek
 Káposztás töltött zöldségek
 Vörösbab cajun fűszerezéssel és barna rizzsel
 Karfiol ragu
 Hideg tofu zsebek
 Doc Broc ragu
 Edamame pástétom
 Gyömbér-mandula tészta feltét
 Zöld chilis tofus pita
 Ragu gazdagon
 Töltött tortilla
 Köles/Hajdina sütemények
 Yam-gyökér vagdalt kölessel
 Nepáli zöldséges curry
 Diós hamis fasírt
 Popeye habos pite
 Edamame-os zöldségleves
 Tarkabab-főzelék
 Shelley-féle szuper tortilla
 Shelley-féle szuper tekerecs
 Csíráztatott babragu
 Töltött spárgatök
 Töltött káposztás roló
 Napkelte ázsiai saláta
 Hárombabos saláta
 Olasz hamis tofugolyók
 Tofus pástétom
 Spenótos lepény tofuval
 Tofus saft
 Vad yam-gyökéres soba-metélt (hajdinából) leveles kellel és fűszeres fenyőmaggal

A megfelelő recept kiválasztása

Párolt, sült zöldség
Fűszeres reggeli

80 vagy 20?

Ezek a 80/20 vagy 70/30 arány bármelyik oldalához illenek, attól függően, hogy nyersen vagy főve fogyasztjuk őket. Ha megfőzzük, akkor a 80-as csoportból a 20-asba kerülnek át (vagy a 70-esből a 30-asba).

Rákellenes leves
Spárgaleves
Brokkoli/Karfiol leves
Zellerleves
Sűrű zöldségleves
Krémés vagy ropogós brokkoli leves
Krémés zöldségleves
Currys tök
Gazpacho
Nyers zöld leves
Gyógyító leves
Hamis sárgaborsóleves
Popeye leves
Sült vajdió/Zeller leves karamellizált hagymával
Speciális sárgarépa-leves
Paprikás erőleves
Sűrű fehérbaleves püré
Zöldséges minestrone
Vega borscs

Egészséges uzsonnák

Ezek az egészséges uzsonnák és tízórai kielégítik bármilyen életkorú gyerekek harapnivalóra való vágyát, és tökéletesek akkor is, ha csupán egy falatot akar bekapni, vagy éppen rohan valahova. Vagy éppen te is azon gyerekek egyike vagy, akik ilyen harapnivalókon élnek? Ezek hasznosak az átállási időszakban, és némi segítséget nyújtanak, ha cukorra fáj a fogunk. Egyesek nagyon jól szállíthatók, így biztosítható, hogy mindig nagyon jól tápláltak legyünk, függetlenül attól, hogy hol vagyunk, vagy éppen mit csinálunk.

Természetesen mindig elfogyaszthatunk egy egyszerű harapnivalót, például nyers mandulavajas barnarizs sütit vagy csíráztatott búzából készült tortillát. De ha éppen olyan kedve van, hogy szeretne valamit alkotni, vagy csak valami változatosságra vágyik, vagy vigasztalódni szeretne, próbálja ki az alábbiakat:

Vegyes zöldség koktél

Mandula pástétom

Ashley-féle zöldséges tekercsek

Avokádó/Paradicsom uzsonna

Kempingező kenyér

Hideg uborkás frissítő

Ropogós hajdinaszemek

Ropogós retektöltelék

Currys vega töltelék

Szárított lenmag-chips

Szárított zöldségekből és diófélékből készült harapnivaló

Szerzetesek kenyere

Friss uborkás kapor

Friss spenótos töltelék

Csicseriborsó pástétom

Kerti varázs töltelék

Nagyszerű Ollé Guacamole

Tápláló diós töltelék

Leveles kel egyiptomi fokhagymaszósszal

Saláták

Tündérek meglepetése szósz
Mexikói rizs
Hamis tökpite
Okra és paradicsom gyengéden sütve
Nyers pekándió pástétom
Sült bab
Fűszeres zöldbab
Fűszeres téli tök
Fűszeres pekándió s kruton
Csíráztatott gabonamüzli
Csíráztatott búzakenyér
Párolt csírák
Salátás tofupástétom
Vega ropogós szeletek és kekszek
Finom hummusz
Fűszeres csicseriborsó pástétom
Cukkíni olasz módra

SALÁTÁK

A saláták a kedvenc ételeim. Gyakran eszem egyet reggelire, valójában majdnem mindig eszem salátát, amikor nekilátok enni. Hagyományosan a saláta csupán egy jelképes gesztus a „valódi” étel előtt, de ezt át kell gondolnunk. A saláták a főételek. Más vegán egytálételek, például a gabonák, levelek, tortillák, pástétomok, az egyéb melegített és főzött élelmiszerek pusztán a saláták kiegészítői, és nem fordítva. Szerencsére mi sem könnyebb egy nagyszerű saláta elkészítésénél. Mostantól még az is megcsillogtathatja tudását, aki teljesen újoncnak számít a konyhában. A változatosságnak csak az összetevők választéka és az Ön képzelőereje szab határt. Az igaz, hogy kicsit tovább tart annál, hogy megnyomunk pár gombot a mikrosütőn, hogy összeüssünk valamit. De utána az elkészített saláta három napig is friss marad, ha légmentes tartóban és hűtőben tároljuk. (A felesleges vizet salátapörgető segítségével távolítsa el és alaposan szárítsa meg a zöldségeket. Így bizto-

sítható, hogy ropogós marad.) Tartson tiszta, száraz, sötét, leveles salátát és spenótot a hűtő aljában, egy papírtörlővel lefedett tartóban. A saláták készítésekor legyen kreatív. Keverjen össze egy egyszerű salátát mindössze néhány összetevőt felhasználva, vagy színesítse az egészet a kiegészítők gazdag tárházával. Tálalja úgy, hogy minden összetevőt külön kis halmokban helyez el, vagy az egészet összekavarhatja. A zöldségek előkészítésekor váltogathatja a különféle módokat – vagdalt, kockára vágott, szeletelt, gyalult, aprított stb. – vagy lehet az egész textúrája hasonló. Készítse egyszínűre (a kedvelt szín a zöld) vagy élénken ékített szivárványosra. Legyen könnyű vagy extra-tápláló tofu kockákkal (vagy sült vagy marinált tofu kockákkal), fenyőmaggal, áztatott mandulával, csírákkal, vízmentes gabonákkal (például Ropogós hajdina mag, 330. oldal) vagy sült meleg falafel darabokkal. Mókázzon, fedezze fel a saláták világát – és egyen egy jót.

Lúgosító/Energetizáló uborkasaláta

3 adag

Az uborka az egyik leginkább lúgosító és energizáló étel, amit csak ehetünk. Az emésztőrendszerre tisztító hatású, és nagyon jótékony hatást fejt ki a hajra és a bőrre. (Egy frissítő pakoláshoz fekjedjen le, és az uborkaszeleteket tegye rá a szemére, vagy tisztítás után egy szelettel dörzsölje végig az arcát. Ezzel tonizálja és tisztítja bőrét.)

2 bögre aprított uborka

2 ek. aprított petrezselyem

1 ek. citromlé

1 ek. lenmag olaj vagy olíva olaj

1/3 bögre finomra vágott borsmenta

Egy kis tálba tegyük bele az uborkát, a petrezselymet, a citromlevet, az olajat és a mentát. Keverjük össze. Néhány órán át vagy egy éjszakán keresztül hűtsük. Tálalás előtt újra keverjük össze.

Szivárvány saláta

8-12 adag

Imádom a zöldségek színeit! Egy gyönyörűen összeválogatott lúgosító étel találása maga a művészet lehet. Ráadásul a színes étel-szivárvány elfogyasztása elősegíti a szervezet energiaegyensúlyának fenntartását. Ez a saláta az alap saláta receptem, amit minden héten elkészítek. A zöldségek lereszelése előhozza természetes édes ízüket.

1-2 fej zöld levelű saláta, megmosva, megszárítva, és falatnyi méretre tépdesve

1-2 fej vörös levelű saláta, megmosva, megszárítva, és falatnyi méretre tépdesve

1 csomag előre megmosott bébi leveles bio spenót

1 fej káposzta, lereszelve

1/2 - 1 fej vörös káposzta, lereszelve

3-4 cékla, lereszelve

4-5 sárgarépa, lereszelve

2-3 nyári tök (sárga) vagy cukkini, lereszelve, vagy 1/4 sonkatök, lereszelve

1/3 - 1/2 Jicama-bab, lereszelve

1-1 piros, sárga és narancssárga kaliforniai paprika

1-2 uborka, szeletelve

1-2 csomag (kb. 230 g) napraforgómag csíra, vagy csíra keverék, vagy ízlés szerinti csíra

450 g frissen fejtett zöldborsó

1-2 ek. ízlés szerinti salátaöntet, adagonként

Tegyé bele a salátaleveleket egy nagy salátástálba. (Ezt helyettesítheti zacskós saláta keverékkel: Legyen minél frissebb, és ha lehet bio.) Tegyé rá a lereszelt zöldségeket a salátára úgy, hogy a sötétebbekkel kezdve kívülről befelé az egyre világosabbakat rakja, ezzel előidézve a szivárványhatást. Az egész tetejére rakja rá a szeletelt paprikát és uborkát. Szórja rá a csírákat és a zöldborsót. Az öntetet tegye rá vagy tálalja külön. A könyvben szereplő

bármelyik öntetet választhatja hozzá, vagy olyat is, ami készen kapható és illeszkedik a programhoz; vagy egyszerűen öntsön rá egészséges olajat, Bragg amino-öntetet, friss citromlevet és ízesítse fűszerekkel. Remélem, hogy miután ezt kipróbálta, nem gátolja majd semmi abban, hogy improvizáljon, és fantáziájának megfelelően állítsa össze az alkotórészeket, azok arányát és elrendezését.

Csíráztatott lencsesaláta

4 adag

Ez a saláta laktató, és mindig nagyon jól jön, ha félbevágott kaliforniai paprikát kell megtölteni.

1 bögre csíráztatott lencse

1/2 bögre aprított hagyma

1 ek. citromlé

1 teáskanál Bragg amino-öntet

1 teáskanál lenmagolaj, Udo's Choice® olaj, vagy Essential Balance olaj

1 gerezd apróra vágott fokhagyma

1 teáskanál Currys fűszerkeverék (Spice Hunter)

1 csipet Zip (Spice Hunter)

Egy kis tálban keverje össze az olajat, a citromlevet, az amino-öntetet, a fokhagymát, a Zip-et, és a Currys fűszerkeveréket. Egy másik keverőtálban keverje össze a lencsét és a hagymát. Feltételes: Adjon hozzá egy kis csíráztatott csicseriborsót is!

Spenót saláta I.

2-3 adag

1 fej spenót

1/2 bögre karfiol, apró darabokra vágva

2 szár felaprított zeller

6 felaprított retek

Egy nagy tálba tegye bele az összetevőket és keverje össze. Öntsön rá Esz-szencia öntetet (lásd 239. oldal).

Spenót saláta II.

2-3 adag

- 1 fej spenót
- 1/2 bögre karfiol, apró darabokra vágva
- 2 szár felaprított zeller
- 6 felaprított retek
- 2 apróra vágott mogyoróhagyma (vagy 1 kis fej vöröshagyma)
- 1/2 bögre apróra vágott bazsalikom
- 2 felaprított piros/kaliforniai paprika
- 4 ek. fenyőmag

Egy nagy tálba tegye bele az összetevőket és keverje össze. Öntsön rá Esz-szencia öntetet (lásd 239. oldal).

Babcsíra saláta

4 adag

- 1/4 bögre lenmagolaj
- 2 teáskanál frissen facsart citromlé
- 2 ek. Bragg amino-öntet
- 1/2 teáskanál frissen őrölt bors
- 2 ek. szezám-mag (egy éjszakára beáztatva)
- 1/4 bögre finomra vágott zöldhagyma
- 1/4 bögre finomra vágott paprika
- 2 bögre friss babcsíra
- 1 gerezd áttört fokhagyma

Az öntet elkészítéséhez öntse össze az olajat, a citromlevet, az amino-öntetet, a borsot, a fokhagymát és a szezám-magot egy keverőben és készítsen belőle pürét.

Öblítse le a babcsírárt hideg vízzel és csepegtesse le. Egy tálba tegye bele a babcsírárt, a paprikát és a hagymát. Lazán keverje át a pürésített öntettel.

Hárombabos saláta

2 adag

Keverje össze a következőket egy nagy tálban:

170 g párolt friss zöldbab

170 g párolt friss vajbab

170 g főtt kidney bab, lecsepegtetve

1/2 bögre apróra vágott zöldhagyma

1/4 bögre összevágott friss petrezselyem

Öntet:

1/4 bögre lenmagolaj, Udo's Choice® olaj, vagy Omega Nutrition/
Essential Balance olaj

1/8 bögre Bragg amino-öntet

2 gerezd áttört fokhagyma

1/2 teáskanál Olasz fűszerkeverék (Spice Hunter)

Öntse rá az öntetet a babkeverékre, és hűtse 2 órán át. Közvetlenül tálalás előtt rácsos kanállal tegye rá a babkeveréket salátaágyra.

Kálium saláta

4 adag

1 fej káposzta (zöld vagy fehér), gyalulva vagy finomra vágva

3/4 bögre apróra vágott petrezselyem

3 reszelt sárgarépa

1 avokádó, falatnyi darabokra szeletelve (feltételes – növeli a saláta kálium-tartalmát)

Öntet:

2/3 bögre lenmagolaj

1/4 bögre Bragg amino-öntet

Vörös alga, fokhagyma por, vöröshagyma por

Egy nagy tálba tegye bele a zöldségeket. Jól keverje össze. Keverje át az öntettel, ezzel ízesítve.

Lucernacsíra saláta

6 adag

- 3 bögre lucernacsíra
- 3 bögre apróra vágott nyári tök
- 2 piros paprika, kockára vágva
- 2 apróra vágott zöldhagyma
- 1/4 bögre apróra vágott vöröshagyma

Öntet:

- 1 bögre lenmagolaj
- 1 citrom vagy lime frissen facsart leve
- 1 teáskanál Himalaya só
- 1-2 teáskanál fűszerkeverék (feltételes), például olasz vagy mexikói (én Spice Hunter-félét használok)

Egy nagy tálba tegye bele a zöldségeket. Keverje át az öntettel, ezzel ízesítve.

Búzacsíra saláta

6 adag

- 3 bögre friss csíra
- 1 bögre reszelt sárgarépa
- 3/4 bögre finomra vágott vöröshagyma
- 3 ek. lenmagolaj, Udo's Choice® olaj, vagy Essential Balance olaj
- 1 1/2 ek. friss citromlé
- Pirospaprika

Egy nagy tálba tegye bele az összes hozzávalót a pirospaprika kivételével. Szórja meg paprikával. Tálalja salátaágyon.

Brokkoli saláta

2-4 adag

1 fej brokkoli**1 bögre kockára vágott zeller****4 apróra vágott mogyoróhagyma****1 nagy fej apróra vágott vöröshagyma****1/3 bögre Petrezselymes öntet vagy Fűszeres salátaöntet (lásd 240. és 236. oldal)**

Vágja fel a brokkolit falatnyi darabokra. Keverjen össze minden hozzávalót, hűtse 1 órán át.

Színpompás káposzta

4 adag

*A káposzta tekinthető az egyik legerősebb terápiás hatással rendelkező ételnek a világon. Számos vizsgálat talált összefüggést a káposzta fogyasztása és a rák, különösen a vastagbélrák kockázatának csökkenése között. Ráadásul a káposztalé bizonyítottan gyógyító hatású a gyomorfekélyesek számára, és megelőzi a gyomorrákot.***2 bögre vékonyra szeletelt vöröskáposzta****2 bögre vékonyra szeletelt zöld káposzta****1 sárgarépa, lereszelve****1 piros paprika, szeletelve****1 zöldpaprika, szeletelve****1 narancssárga paprika, szeletelve****4 ek. felvágott mogyoróhagyma****4 ek. apróra vágott petrezselyem****1/4 bögre citromlé****3 ek. víz****1 ek. olaj (extra szűz olíva olaj, lenmagolaj vagy Udo's Choice®)****1-2 teáskanál szárított chili paprika****Csipetnyi Bragg amino-öntet**

Saláták

Egy tálban keverje össze a hozzávalókat. Alaposan forgassa át és tálalás előtt legalább fél óráig hagyja állni, hogy az ízek összeérjenek.

Cukkínis zöldsaláta

4 adag

- 1 közepes fej vörös levelű saláta
- 1 kis fejes saláta
- 2 közepes cukkíni, vékonyra szeletelve
- 1 bögre szeletelt retek
- 3 zöldhagyma, szeletelve

Öntet:

- 1/4 bögre lenmagolaj
- 2 ek. Himalaya só
- Áttört fokhagyma gerezd(ek) az ízesítéshez
- 1/4 teáskanál szárított tárkony levél

Egy nagy tálba tegye bele az összes hozzávalót. Keverje el az öntettel.

Karfiolos zöldsaláta

4 adag

- 1/2 közepes maroknyi fejes saláta, összetépkedve
- 1/2 kis fej karfiol (virágjaira szedve – 2 bögre)
- 1/4 bögre szeletelt retek

Öntet:

- 1/4 bögre lenmagolaj
- 1 zöldhagyma, szeletelve
- 1/4 ek. szárított kapor
- Ízesítő vagy tengeri só
- Frissen őrölt bors

Rétegezze a saláta és a karfiol felét egy salátás tálban. Tegye rá a retket, majd erre a maradék salátát és karfiolt. Keverje össze az öntet hozzávalóit és öntse rá a salátára.

Friss uborkás kapor
6 adag

2 nagy uborka, meghámozva és vékonyra szeletelve.

Keverjen össze:

2 ek. friss kaprot

1 ek. friss citromlevet

3 ek. tisztított vizet

1/2 teáskanál Himalaya sót

Csipetnyi cayenne-borsot

Jól csepegtesse le az uborkát és adja hozzá az öntetet. Jól keverje össze. Fedje le, és egy éjszakán át tartsa hűtőben.

SALÁTAÖNTETEK

Ízlés szerint besűrítheti az önteteket lenmagolajjal, őrölt psyllium maggal, agar-aggarral vagy kuzu gyökérrel. Ezek mindegyike beszerezhető a helyi reform élelmiszerboltban.

Fahéjas-mentás öntet

4 adag

Ez egy friss ízű és nem sós öntet.

5 ek. sárgarépa lé

1/2 bögre olíva olaj

1/3 bögre citromlé

1 teáskanál Narancs-gyömbér-bors keverék (Spice Hunter)

1/2 teáskanál citrombors vagy fehérbors

1/2 teáskanál fahéj

1/8 teáskanál paprika

1 ek. friss menta, finomra aprítva

A menta kivételével minden hozzávalót tegyen egy mixerbe vagy keverőbe. Keverje simára. Keverje bele a mentát.

Szójás uborkás öntet

4 adag

Finoman frissítő öntet.

2-3 teáskanál sárgarépa lé

1 nagy uborka (én jobban szeretem meghámozva és kimagozva)

1/2 piros kaliforniai paprika

1/2 kis fej vöröshagyma

1 bögre szójatej

1 teáskanál szárított bazsalikom (vagy 2 teáskanál friss)

1 ek. Bragg amino-öntet vagy Himalaya só az ízesítéshez

Keverje simára a hozzávalókat egy mixerben vagy keverőben.

Fűszeres salátaöntet

2 adag

- 1 teáskanál száraz mustár
- 1 teáskanál friss petrezselyem
- 1 teáskanál kapor
- 1/2 teáskanál Himalaya só
- 1/4 teáskanál tárkony
- 1/4 teáskanál őrölt feketebors
- 1/8 teáskanál kakukkfű
- 1/3 bögre olaj ízlés szerint (szűz olíva olaj, szőlőmag olaj, Udo's olaj, lenmagolaj vagy Essential Balance olaj)
- Csipetnyi oregano

Keverje össze az összes hozzávalót.

Pikáns ázsiai öntet

4-6 adag

Ez az öntet a mixerben könnyen felhabzik és csodálatos ázsiai intenzitást ad a salátáknak. Ha nem szereti a túl sok fűszert, akkor a megadott fűszermennyiségek felével készítse el az öntetet.

- 1/3 bögre plusz 1 ek. szezám tahini
 - 1/2 bögre víz
 - 1/2 bögre Bragg amino-öntet
 - 2 teáskanál szárított vöröshagyma
 - 6 ek. lenmagolaj
 - 1/2 - 1 teáskanál cikória gyökérpor vagy kevés stevia (édesítő)
 - 3 ek. reszelt gyömbérgyökér
 - 1/2 teáskanál „Kínai ötös” fűszerkeverék (Spice Hunter)
 - 1/8 - 1/4 teáskanál cayenne-bors vagy csípős fűszerkeverék
 - 1/2 teáskanál római kömény
- Feltételes: Szükség szerint vízzel lehet hígítani.**

Tegyen bele minden hozzávalót egy mixerbe és turmixolja simára, teljes elkeveredésig. Ez az öntet több napig is eláll a hűtőben.

Currys sárgarépas mandulás öntet

4 adag

Ez az öntet egyszerű, gyors és ízekben gazdag. Én úgy találtam, hogy legjobb, ha először megblansírozzuk a beáztatott a mandulát és lehúzzuk a héját. Mivel ez az öntet tartalmaz friss sárgarépa levét, nagyon romlandó, így csak annyit készítsen belőle, amennyit egy vagy két nap alatt elfogyaszt.

1/2 bögre áztatott mandula, blansírozva és a héját eltávolítva (egy gumból készült hengeres fokhagyma henger gyorsan leszedi a héját)

1 bögre friss sárgarépa lé

1/3 – 1/2 teáskanál curry por

Néhány cseppnyi Bragg aminos-öntet, az ízesítéshez

Egy kis citrom- vagy lime lé az ízesítéshez

Feltételes: 2 gerezd friss vagy 2 gerezd pörkölt fokhagyma

Tegye bele az összes hozzávalót egy mixerbe, és nagy sebességgel mixelje simára. Ha azt szeretné, hogy inkább sűrűbb mártás legyen, akkor tegyen bele több mandulát és kevesebb sárgarépalét és készítse el a kívánt sűrűségben.

Tahini öntet/mártás

4 adag

1 csésze nyers tahini (szezámkrem)

1 teáskanál szárított petrezselyem vagy 1/2 bögre friss petrezselyem

1 ek. szárított vöröshagyma vagy 1 kis fej vöröshagyma, kockára vágva

2-3 napon szárított paradicsom

1/2 uborka hámozva és kockára vágva

1 friss paradicsom kockára vágva

2 ek. citrom- vagy lime lé (én többet rakok bele)

1 teáskanál koriander növény, finomra vágva

1/2 teáskanál római kömény
 1-3 gerezd friss vagy 4-6 gerezd pörkölt fokhagyma
 Egy kevés Bragg amino-öntet, az ízesítéshez
 1 teáskanál Himalaya só
 Csipetnyi cayenne-bors vagy Zip (Spice Hunter)

Tegyen bele minden hozzávalót egy turmixgépbe és keverje simára. Ha öntetet szeretne, hígítsa vízzel/olajjal, vagy ha mártást szeretne, akkor tegye a hűtőbe besűrűsödni.

Wowie Zowie mandulavajas öntet

6 adag

Ez egy gazdag, édes öntet, amely kiválóan megy a salátákhoz, a rizshez vagy párolt zöldségekhez. A gyerekek különösen szeretik ezt az öntetet krémes mo-gyoróvajás íze miatt. Ízlés szerint hígítsa vízzel.

1 bögre mandulavaj (én Marantha-félét használok)
 1/2 - 1 bögre víz
 1 citrom leve
 1 ek. Bragg amino-öntet vagy 1 teáskanál Himalaya só
 2 teáskanál cikóriagyökér por vagy kevés stevia (édesítő)
 1 púpozott ek. szárított vöröshagyma
 2 gerezd fokhagyma
 1 ek. reszelt friss gyömbérgyökér
 1 ek. szezámolaj
 1/2 teáskanál Zip (Spice Hunter)

Egy keverőbe vagy turmixgépbe tegye bele a mandulavajat, a vizet, a citromlevet a Bragg amino-öntetet és a cikóriagyökéret. Ezután mixelje össze, majd keverés közben adja hozzá a vöröshagymát, a fokhagymát, a gyömbért, az olajat és a Zip-et. Keverje jól össze, és szükség esetén hígítsa vízzel. Melegen vagy hidegen is tálalható. Fogyassza élvezettel!

Esszencia öntet

4-6 adag

1 bögre ízlés szerinti olaj (Udo's, Essential Balance, olíva, lenmag- vagy szőlőmag olaj)

1/4 bögre Bragg amino-öntet vagy 1 teáskanál Himalaya só (ízlés szerint)

1 citrom frissen facsart leve

1/2 - 1 teáskanál ízlés szerinti fűszer, például olasz, mexikói (Spice Hunter), pesto, fokhagymapor, vöröshagymapor, petrezselyem, bazsalikom vagy oregano

Minden hozzávalót tegyen bele egy turmixgépbe, és jól mixelje össze, vagy egyszerűen tegye egy salátaöntetes rázótegyelybe és alaposan rázza össze. Hűtse le és tálalja.

Alap salátaöntet

6 adag

1/2 bögre friss citromlé vagy lime lé

1 bögre hidegen sajtolt extra szűz olíva olaj vagy más ízlés szerinti olaj, például Essential Balance

1/2 teáskanál őrölt oregano

1/2 teáskanál őrölt római kömény

1/2 teáskanál fokhagyma por

1/2 teáskanál Zip, Spice Hunter (vagy egy csipet cayenne-bors)

1 ek. Bragg amino-öntet

Tegyen bele minden hozzávalót egy keverőbe vagy turmixgépbe és keverje simára.

Petrezselymes öntet

4 adag

1 ¾ bögre víz

2 zeller

1/3 bögre izlés szerinti olaj (szűz olíva olaj, Essential Balance olaj, lenmagolaj)

1-3 gerezd fokhagyma

1/4 bögre petrezselyem

Feltételes: Só, Bragg amino-öntet vagy más fűszer

Keverje össze a hozzávalókat. Fogyassza salátákon vagy zöldségeken.

Gyömbéres/Mandulás öntet

4 adag

3 mogyoróhagyma (csak a fehér rész)

Hámozott friss gyömbér (kb. 8 cm-s darab)

2 gerezd fokhagyma

4 ek. mandulavaj

1 teáskanál lenmagolaj

Bragg amino-öntet, az ízesítéshez

1 bögre víz, szükség szerint adhat hozzá többet is

Feltételes: 1-2 napon szárított paradicsom olíva olajban

Egy turmixgépben keverje simára a mogyoróhagymát, a gyömbért és a fokhagymát. Adja hozzá a mandulavajat, az olajat, majd az amino-öntetet, és mixelje, amíg teljesen összekeveredik. Lassan adja hozzá a vizet, amíg eléri a kívánt sűrűséget, és folytassa tovább a keverést, amíg teljesen összekeveredik. Tálalja keményítőben szegény zöldségekkel, salátákkal satöbbi.

LEVESEK

Krémes vagy Ropogós brokkoli leves

4-6 adag

2 bögre zöldségleves alap vagy víz

3-4 bögre brokkoli, kockára vágva

1 piros kaliforniai paprika, kockára vágva

2 vörös vagy sárga hagyma, kockára vágva

1 avokádó

1-2 zeller, nagy darabokra vágva

Bragg aminosav-öntet vagy Himalaya só, az ízesítéshez

Római kömény és gyömbér az ízesítéshez (kísérletezzen különböző fűszerekkel!)

Egy elektromos serpenyőben melegítsen fel két bögre vizet vagy leves alapot, és tartsa 47 Celsius fokon vagy az alatt (ujjal ellenőrizze). Tegye bele a kockára vágott brokkolit és melegítse 5 percig.

Egy keverőben pépesítse a meleg brokkolit, a kaliforniai paprikát, a hagymát, az avokádót és a zellert, ha szükséges vízzel hígítsa a kívánt sűrűsége.

Ha akarja, tegye félre a brokkoli szárait a külső héját lehámozva, vágja kis darabokra, és tálalás előtt tegye a levesbe. Így ropogóssá teheti!

Melegen tálalja, ízesítse Bragg-el, friss gyömbérrel, római köménnyel vagy bármilyen más Ön által kedvelt fűszerrel. Díszítésként tegyen a tetejére egy szelet citromot.

Nyers zöld leves

4-6 adag

Ez egy csodálatos lúgosító hatású leves, amelyet én a nyári hónapokban hidegen, télen pedig melegen szeretek tálalni. Energizál és könnyen emészthető.

1-2 avokádó

1-2 uborka, meghámozva és kimagozva

- 1 jalapeno paprika, magozott
- 1/2 sárga hagyma, apróra kockázva
- 1-2 bögre könnyű zöldségleves alap vagy víz
- 3 gerezd pörkölt fokhagyma
- 1 ek. friss koriander növény
- 1 ek. friss petrezselyem
- 1 sárgarépa, finomra kockázva

Pépesítse az összes hozzávalót (a hagyma és a sárgarépa kivételével) egy turmixgépben vagy Vita-Mix®-ben. A megfelelő állag eléréséhez tehet bele az előírtnál több vagy kevesebb vizet. A végén tegye bele a hagymát és a nyers, ropogós sárgarépa darabokat levesbetétként. Fincsi!

Spárgaleves

3-5 adag

Ez a nagyszerű leves cinkben gazdag és finom paradicsom íze van – és csak 15 perc az elkészítése.

- 12 db közepes spárga (vagy 17 db vékony)
- 1 avokádó
- 5-6 nagy paradicsom
- 1 bögre friss petrezselyem
- 3-5 napon szárított paradicsom (olíva olajban)
- 1/4 bögre szárított vöröshagyma
- 3 gerezd friss fokhagyma
- 1 piros kaliforniai paprika
- Bragg amino-öntet, az ízesítéshez
- 1-2 teáskanál Spice Hunter-féle Provance-i fűszerkeverék
- 2 teáskanál ízletes kapor
- 2 citrom vagy lime, vékony szeletekre vágva

Nyesse le és vágja kockára a spárga végét és tegye félre levesbetétnek. Egy mixerben vagy Vita-Mix®-ben mixelje össze a többi spárgát, a paradicso-

mot, a petrezselymet, a szárított paradicsomot, a fűszereket, a fokhagymát, a vöröshagymát és a piros kaliforniai paprikát. Ezután mixelje bele az avokádót is, amíg a leves teljesen sima és krémes nem lesz. Melegítse fel egy elektromos serpenyőben, és díszítésként tegyen citrom vagy lime szeleteket a tetejére. Ízesítse Bragg-el vagy nyáron tálalja hidegen. Közvetlenül tálalás előtt szórja a leves tetejére a lenyesett spárgavégeket. Fincsi!

Edamame-os zöldségleves

6-8 adag

Ez a leves csodálatosan selymes ízű lesz, ha a pépesítés után leszűrjük – ez egy plusz lépés, de megéri. Ha barnára sütjük a zöldségeket, akkor a leves pompás sült ízű lesz. Az edamame bab édes ízt kölcsönöz.

1 ek. szőlőmag olaj

3 nagy paradicsom, magozott és negyedelt

1 nagy vöröshagyma, szeletelt

1 nagy piros paprika, 1 cm-es csíkokra vágva

1 sárgarépa, szeletelt

1 gerezd fokhagyma, kockára vágva

2 liter zöldségleves (vega-mix, vagy bio élesztőmentes zöldségleves kocka)

3 nagy szál petrezselyemzöld

3/4 teáskanál szárított kakukkfű

1 db 300 grammos csomag edamame bab (a boltban a mirelit áruk között található)

Himalaya só az ízesítéshez

Hevítse fel a leveses fazék alján lévő olajat magas hőmérsékletre. Dobja rá a paradicsomot, a vöröshagymát, a piros paprikát, a sárgarépát és a fokhagymát. Pirítsa, amíg a zöldségek mély aranybarna színűek nem lesznek, körülbelül 15 percig. Ezután a zöldségek felét szedje ki a fazékból, aprítsa finomra és tegye félre.

A fazékban maradó zöldséghez tegye hozzá a zöldséglevest, a petrezselymet és a kakukkfüvet, forralja fel, majd fedje le és vegye le a melegítést. Főzze

lassú tűzön még 10 percig. Vegye le a tűzhelyről, és egy kicsit hagyja hűlni. Részletekben öntse bele a levest a Vita-Mix-be vagy más mixerbe, és pépesítse. Tegyen egy szűrőt egy tálra. Öntse bele a pürét a szűrőbe és szűrje bele a tálba. A szűrőn fennmaradt szilárd részeket dobja ki, majd öntse vissza a selymes levest és a megmaradt összevágott zöldségeket a leveses fazékba. Ennek a levesnek gyönyörű narancsszínűnek kell lennie. Ezen a ponton ízesítse Himalaya sóval. Én 1 teáskanállal teszek hozzá. Adja hozzá az edamame babot és lassú tűzön melegítse, amíg felforr, és még 5 percig.

Popeye leves

4-6 adag

Ez egy csodálatos lúgosító leves a benne lévő uborka és zöldfélék miatt. Körülbelül 10 perc alatt elkészül. Melegen tálaljuk, a mártogatáshoz friss tortillával.

1 avokádó

1 bögre víz vagy zöldségleves alap (vega-mix, vagy bio élesztőmentes zöldségleves kocka)

2 alaposan megmosott uborka

1 bögre friss nyers spenót

1 zöldhagyma

1 gerezd fokhagyma

1/3 piros kaliforniai paprika

Bragg amino-öntet vagy Himalaya só, az ízesítéshez

Közel-keleti fűszerek (Spice Hunter-féle Garam Masala, 1/2 - 1 teáskanál, curry fűszer, 1/2 - 1 teáskanál, és Zip, 1/2 teáskanál)

Friss citromlé az ízesítéshez

4 fodormentalevél a díszítéshez

Egy Vita-Mix®-be vagy turmixgépbe tegye bele az avokádót, a víz vagy a leves alap felét és pépesítse, majd tegye bele egyszerre a többi hozzávalót (a fodormenta leveleket kivéve). Mixelje a megfelelő sűrűsége, és szükség esetén hígítsa fel a maradék vízzel. Ízesítse Bragg amino-öntettel vagy Himalaya sóval, és ízlés szerint bolondítsa meg fűszerekkel és citromlével. Adhat hoz-

zá egy pár összevágott, napon szárított paradicsomot is. Kísérletezzen! Ez a leves akkor is jó, amikor a Tisztítókúrát végzi. Figyelmeztetések: Ez a leves hidegen és melegen is tálalható. Ha Vita-Mix®-ben turmixolja össze, akkor minél tovább mixeli, annál melegebb lesz a leves. Ha nincs Vita-Mix®-sze, akkor óvatosan melegítheti a levest (ne főzze) egy elektromos vagy fűtőszálas edényben, alacsony fokozaton. Csak addig melegítse a levest, amíg még bele tudja tenni az ujját anélkül, hogy ki kellene rántania belőle. Így a levest 47 Celsius fok körüli hőmérsékleten tarthatja úgy, hogy közben nyers marad; meleg lesz, de nem fő meg. Tálaláskor tegyen a tetejére fodormenta leveleket. Fogyassza élvezettel!

Gyógyító leves

6-8 adag

Ez a leves bármikor fogyasztható, még a Tisztítókúra alatt is. Enyhítő hatású, ha kimerült vagy feszült, illetve ha megfázott vagy influenzás. Erős gombaelenes hatású.

2-3 egész gerezd fokhagyma

2 ek. friss koriander növény

1 nagy fej vöröshagyma

2-3 ek. kockára vágott friss gyömbér

3 ek. élesztőmentes instant zöldségleves por

2-3 liter víz

1 uborka

Himalaya só ízesítéshez

1-2 sárgarépa (feltételes)

1 kis fej káposzta vagy brokkoli (feltételes)

3 zeller (feltételes)

Törje össze a fokhagymát, és enyhén dinsztelje meg. Tegye félre. Egy mély edénybe tegyen vizet és vöröshagymát, lassú tűzön főzze, amíg a vöröshagyma átlátszó lesz (körülbelül 1 óra). Adja hozzá a fokhagymát és a zöldséglevest. Szeletelje fel az uborkát és a feltételes zöldségek bármelyikét és tegye

bele a levesbe. Főzze lassú tűzön 10-15 percig. Adja hozzá a gyömbért, a koriander növényt és a sót ízlés szerint.

I. változat: Csinálhatja úgy is, hogy felforralja a vizet, ezután leveszi a tűzhelyről és belerakja a kiválogatott, finomra összevágott zöldségeket a vízbe. Így a zöldségek csak felmelegszenek, de nem főnek meg.

II. változat: Megteheti, hogy a hozzávalókat lereszeli, kifacsarja vagy össze-mixeli egy nedves péppé, majd ezt teszi bele a forró vízbe.

Brokkoli/Karfiol leves

4 adag

1-2 bögre brokkoli, kockára vágva

1-2 bögre karfiol, kockára vágva

1 bögre uborkalé vagy zöldségleves alap (élesztőmentes)

1/2 bögre áztatott mandula

1 gerezd fokhagyma, áttört

1/4 teáskanál római kömény

1/4 teáskanál curry por

1 ek. citrom- vagy lime lé

1 ek. Bragg amino-öntet

1/2 teáskanál Himalaya só

Egy turmixgépbe vagy keverőbe tegye bele a mandulát az uborkalével vagy levessel és a fokhagymával. Jól mixelje össze. Folyamatos keverés mellett adja hozzá a brokkolit és a karfiolt és keverje simára. Végül keverje bele a fűszereket, a citrom- vagy lime levet, a Bragg amino-öntetet és a sót. Adjon hozzá még levest vagy vizet a kívánt állag elérése érdekében.

Változat: Mandula helyett használjon avokádót, és ezzel kész is a saláta öntet.

Zeller/Karfiol leves

6-8 adag

1 fej vöröshagyma, meghámozva és kockára vágva

1 egész zeller, megpucolva és feldarabolva

(a díszítéshez tegyen félre egy kis zellerlevelet)

1 karfiol, megpucolva és feldarabolva

1 ek. olaj (olíva vagy Udo's)

1-2 liter zöldségleves alap

1/2 - 1 liter mandulatej

Só, bors és tetszés szerinti fűszer az ízesítéshez

Egy nagy leveses fazékban, egy kis vízben és olajban dinsztelje a vörös-hagymát kb. 5 percig, ügyelve arra, hogy ne barnuljon meg. Vágja apróra a zellert és a karfiolt az aprítógépben. A zeller-karfiol keveréket tegye bele a fazékba és melegítse, amíg megpuhul. Adja hozzá a zöldségleves alapot és a mandulatejet, és lassú tűzön főzze kb. 15-30 percig, vagy hagyhatja nyersen minden főzés nélkül. Pépesítse a levest egy keverőben vagy turmixgépben, amíg teljesen egyenletes állagú nem lesz. Ízesítse sóval és tetszés szerinti fűszerekkel. Melegen vagy hidegen tálalja.

Sűrű zöldségleves

4 adag

2 és 1/2 bögre friss sárgarépalé

1 avokádó

6-8 zeller

2 sárgarépa

1 nyári tök

Egy kis marék fehér mustár zöldje

Fűszer lehetőségek: petrezselyem, bazsalikom vagy koriander

A leveshez keverje össze a sárgarépalévet, az avokádót és 3-4 zellert. Gyalulja le a tököt, a sárgarépát és a maradék zellert, adja hozzá a finomra vágott fehér mustár zöldjét és végül a többi friss zöldfűszereket. Tálalja tálban vagy csészében, és díszítse friss fűszernövényekkel.

Brokkoli krémleves

6 adag

- 4 bögre feldarabolt brokkoli
- 1 közepes vagy nagy fehérrépa, összevágva
- 2 bögre tiszta víz
- 1/2 bögre zeller, feldarabolva
- 1/2 teáskanál Himalaya só
- 1 fej kockára vágott vöröshagyma
- Egy csipet fehérbors
- 2 ek. olaj
- 1/2 liter zöldségleves
- 1 púpozott teáskanál lecitin por

Az olajban óvatosan pirítsa meg a zellert és a hagymát. Adja hozzá a levest, 1 bögre vizet és a brokkolit. Közepes lángon főzze addig, amíg a brokkoli épp-hogy ropogós. Eközben párolja a fehérrépát, amíg forró, de nem túl puha lesz. Hagyja egy kicsit hűlni, majd pépesítse annyi vízzel, hogy sűrű és sima állagú legyen. Tegye bele a lecitint a keverőbe, és még néhány másodpercig mixelje. Adja hozzá a pürét a leveshez, és az egészet fűszerezze be. Főzze egy pár percig, hogy besűrűsödjön.

Rákellenes leves

2 adag

- 2 bögre forró víz
- 2 zöldhagyma, felvágva
- 2 ek. köménymag
- 2 sárgarépa
- 2-2 szelet vörös és zöld káposzta
- 2 brokkoli
- 1 piros paprika, szeletelt
- 1 ek. friss kapor

A köménymagot áztassa be 24 órával a felhasználás előtt, majd öntse le róla a folyadékot. Tegye a finomra vágott brokkoli virágokat és a meghámozott, vékonyra szeletelt szárazakat egy lefedhető fazékba. Reszelje rá a káposztát és a sárgarépát a brokkolira, és adja hozzá a köményt. Keverje el a vöröshagymát a két bögre forró vízben, és öntse rá a levest a zöldségekre. Fedje le, hagyja 5 percig párolódni, díszítse kaporral és szeletelt piros paprikával (elkészítése 20 perc).

Hamis sárgaborsó leves

4 adag

2 sárgarépa, megpucolva

2 zeller, tetszés szerint felvágva

6 ág petrezselyem

1 vöröshagyma

4 bögre víz vagy zöldségleves alap

2 bögre puhára párolt zöldbab

1 és 1/2 bögre puhára párolt spárga

Egy csipet szerecsendió

1 babérlevél

1/2 teáskanál Himalaya só vagy Bragg amino-öntet, az ízesítéshez

1/2 teáskanál római kömény, kapor vagy Spice Hunter-féle Provance-i fűszerkeverék

Aprítsa fel az összes hozzávaló zöldséget és tegye bele egy turmixgépbe, majd adjon hozzá 4 bögre vizet vagy zöldségleves alapot. Főzze lassú tűzön, amíg a zöldségek éppen megpuhulnak (kb. 10 perc), vegye ki a babérlevelet, majd öntse bele az egészet a keverőbe és alaposan pépesítse, amíg sűrű, krémes állagú nem lesz. Adja hozzá a sót és fűszereket. Melegen tálalja.

Zöldséges Minestrone

4 adag

1 kis fej káposzta

1 piros kaliforniai paprika

1 vöröshagyma
1 sárgarépa
2 zeller
1 cukkini
1 sárga spárgatök
Lenmagolaj az ízesítéshez
Bragg amino-öntet, az ízesítéshez
Cayenne-bors, az ízesítéshez

Jobb, ha összevágja a zöldségeket. Egy leveses fazékba tegye bele a sárgarépát és a zellert, és tegyen rá vizet, hogy ellepje. Óvatosan főzze, amíg éppen kezd puhulni, majd adja hozzá a többi zöldséget. Ne főzze túl. Forrón tálalja lenmagolajjal, Bragg amino-öntettel és cayenne-borssal ízesítve.

Zellerleves

2 adag

4-5 zeller (levelekkel együtt, ha frissek)
3 bögre tiszta víz
2 ek. élesztőmentes instant zöldségleves por
Lenmagolaj az ízesítéshez
Bragg amino-öntet, az ízesítéshez
Cayenne-bors az ízesítéshez

Főzze puhára a zellert. Adja hozzá a víz és a zöldségleves keverékét. Az egészét öntse bele a keverőbe. Mixelje 15-20 másodpercig. Melegítse fel újra, és így tálalja. Ízesítse lenmagolajjal, Bragg amino-öntettel és cayenne-borssal.

Különleges sárgarépa leves

4 adag

4 nagy sárgarépa, szeletelve
1 kis fej hagyma, kockára vágva
1 gerezd fokhagyma, áttörve

- 1 ek. olaj
- 1/4 teáskanál kurkuma
- 1/4 teáskanál gyömbér
- 1/4 teáskanál mustármag
- 1/4 teáskanál római kömény
- 1/4 teáskanál Himalaya só
- Egy csipet őrölt fahéj
- Egy csipet cayenne-bors
- 7 bögre víz
- 1/3 bögre kuzu gyökér
- 1 teáskanál folyékony lecitin vagy lecitin por

Egy szószos serpenyőben dinsztelje meg a vöröshagymát. Adja hozzá a sárgarépat, a fokhagymát, a mustármagot, a fűszereket és a sót. Folyamatosan kevergetve főzze 2-3 percig. Adjon hozzá 1/2 bögre vizet, fedje le és lassú tűzön főzze, amíg a sárgarépa kezd megpuhulni. Hagyja kihűlni.

Egy nagy szószos serpenyőben 5 bögre vizet melegítsen éppen forrásig, majd vegye vissza közepesre a melegítési fokozatot. Keverje bele a kuzu gyökeret egy bögre hideg vízbe. Lassan öntse bele a felmelegített vízbe, és besűrűsödésig főzze. Tegye a kihűlt sárgarépa keveréket egy keverőbe, és alacsony sebességen pépesítse, szükség szerint egy kis vízzel higítsa. Tegye hozzá a pépet a besűrűsödött vízhez és szükség szerint kevergetve főzze 5 percig. Adja hozzá a lecitint és egy percig kevergesse. Szükség szerint higítsa vagy sűrítse.

Krémes zöldségleves

8 adag

Ez a gazdag leves a tofutól nyeri el krémes ízét. Ügyeljen arra, hogy alaposan összekeverje (szerintem a mixer a legjobb), hogy gazdag, egyenletes, sima, krémes állagú legyen.

- 1 bögre kockára vágott vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma, áttörve
- 2 nagy póréhagyma, feldarabolva

3 zeller, feldarabolva
 2 bögre gyalult zöld káposzta
 230 g spárga, kis darabokra vágva
 1 csomag puha tofu
 4 bögre zöldséglevés
 2 ek. apróra vágott friss petrezselyem
 2 teáskanál szárított kapor
 2 teáskanál szárított bazsalikom
 1 teáskanál szárított oregano
 Himalaya só és bors, az ízesítéshez

Egy serpenyőben dinsztelje egy pár percig a vöröshagymát és a fokhagymát. Tegye rá a káposztát, a zellert és a spárgát. Tegye át az egészet egy nagyobb edénybe, majd adja hozzá a póréhagymát és a zöldséglevest. Keverje bele a petrezselymet, a kaprot, a bazsalikomot, az oregánót, a sót, és a borsot. Lassan főzze, amíg a zöldségek éppen megüvegesednek. Hagyja hűlni egy picit, majd egy keverőben vagy turmixgépben pépesítsen egyszerre két csészével, egy kis tofut hozzáadva. A pürét tegye vissza egy másik edénybe. Melegítse fel a levest, de ne legyen 47 Celsius foknál melegebb, és így tálalja.

Gazpacho

6 adag (3/4 bögre 1 adag)

4 bögre paradicsomlé (saját készítésű)
 1/2 bögre uborka, kockára vágott
 1/4 bögre zöld kaliforniai paprika, kockára vágott
 1/4 bögre zeller, finomra vágott
 1 ek. olíva olaj
 1/2 teáskanál bors
 1 teáskanál bazsalikom
 1/2 teáskanál fokhagyma, áttört

Keverjen össze minden hozzávalót. Takarja le és egy éjszakán át hűtse.

Madridi Gazpacho

6-8 adag

- 3 nagy paradicsom
- 2 uborka
- 1 piros kaliforniai paprika
- 1 kis jalapeno paprika
- 1 liter tiszta víz
- 3 ek. olíva olaj
- 2 citrom leve
- 1 teáskanál római kömény
- 2 teáskanál Himalaya só
- Fokhagyma az ízesítéshez

Turmixolja össze a zöldségeket, majd adja hozzá a vizet, olajat, a levet és a fűszereket. Turmixolja össze újra (ha szükséges, részletekben). Hűtve tálalja, kockára vágott paradicsommal, zellerrel, zöldhagymával, uborkával, piros paprikával és avokádóval gazdagítva.

Sült sonkatök/zeller leves karamellizált vöröshagymával

6-8 adag

Ez a leves nagyon jó hideg őszi és téli napokon. Izletes, ha tökkel készítik, és így kiválóan alkalmas reggelire, ebédre, vacsorára vagy uzsonnára is.

- 2 sonkatök
- 3 zeller, nagy darabokra vágva
- 1 vöröshagyma, megpucolva és nagy darabokra vágva
- 1 vöröshagyma, megpucolva és karikára vágva, díszítéshez
- 2 ek. olíva vagy Udo's olaj
- 3-4 bögre zöldségleves alap (vega-mix, vagy bio élesztőmentes zöldségleves kocka)
- Fahéj és szerecsendió, vagy só és bors az ízesítéshez

Vágja félbe a tököt és távolítsa el a magokat. Enyhén olajozza meg a tök vágott oldalát, valamint a nagy darabokra vágott zellert és vöröshagymát. Tegye a tököt a vágott oldalával lefelé, valamint a nagy zeller és a vöröshagyma darabokat egy kiolajozott sütőpapírra, és süsse 200 Celsius fokos sütőben 45 percig, amíg megpuhul és enyhén megbarnul.

A puha tökről húzza le a héját.

Pépesítse a sült zöldségeket egy keverőben vagy turmixgépben egy kis leves alappal együtt. Ha azt szeretné, hogy simább állagú legyen, akkor szűrje át a levest egy tiszta edénybe. Adja hozzá a többi leves alapot, ízesítse fűszerekkel és tartsa melegen.

A hagymakarikákat süsse 10 percig olajban, amíg meg nem barnulnak és ropogósak nem lesznek. Tegye a karikákat a leves tetejére és azonnal tálalja.

Zöldséges Borscs

8 adag

6 bögre zöldségleves

1 bögre sárgarépa (gyalult)

1 bögre cékla (durvára vágott)

1 bögre vöröshagyma (vékonyra szeletelt)

1 és 1/2 bögre káposzta (gyalult)

1 piros paprika (gyalult)

Bio Vegeta vagy Himalaya só, az ízesítéshez

Bors, az ízesítéshez

Keverje össze a levest, a sárgarépát, a céklát és a vöröshagymát egy nagy szószos serpenyőben. Óvatosan főzze, amíg a zöldségek megpuhulnak.

Adja hozzá a káposztát és a piros paprikát, ízesítse sóval, borssal, és főzze még 5 percig. A leves gazdagabb ízű lesz, ha tálalás előtt teljesen lehűtik, majd újra felmelegítik.

Paprikás erőleves

6 adag

- 3 közepes piros paprika
- 2 paradicsom
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 3/4 teáskanál Himalaya só
- 1 egész gerezd fokhagyma
- 2 liter forrásban lévő víz

Vágja negyedekre a paprikát és vegye ki a magjait. Negyedelje a paradicsomot és a hagymát. Tegye bele az összes hozzávalót a forrásban lévő vízbe. Lassú tűzön, lefedve főzze 1½ órán keresztül. Szűrje át és fűszerezze be. Pompás és ízletes leves, amely hidegen és melegen is tálalható.

Sűrű fehérbableves püré

8 adag

- 90 dkg szárított fehér bab, átmosva és átválogatva
- 2 fej vöröshagyma, kockára vágva
- 3 nagy gerezd fokhagyma, áttörve
- 7 bögre víz
- 1 babérlevél
- 2 ág petrezselyem
- 1 egész levél mángold, ferdén szeletelve
- Himalaya só vagy Bragg amino-öntet, az ízesítéshez
- Feketebors, frissen őrölve, az ízesítéshez

24 órára áztassa be a babot háromszoros mennyiségű tiszta vízbe, majd csepegtesse le. Dinsztelje meg a vöröshagymát és egy gerezd fokhagymát, amíg a vöröshagyma üveges lesz. Tegye bele egy nagy edénybe és öntsön hozzá 7 bögre vizet. Tegye bele a lecsepegtetett babot, a maradék fokhagymát, a babérlevelet, petrezselymet és a mángoldot, és forralja fel. Vegye le a hőfokot, fedje le az edényt, és lassú tűzön főzze 1 órán át. Sózza és borsozza meg,

majd lassú tűzön főzze tovább, amíg a bab megpuhul. Vegye ki a babérlevelet és a petrezselymet. Részletekben pépesítse a levest egy keverőben. Öntse vissza az edénybe és fűszerezze ízlés szerint. Ez a leves lefagyasztható.

Hideg uborkás frissítő

6 adag

4 bögre élesztőmentes zöldségleves

1 bögre uborka, gyalult

Kapor

Öntse össze a levest és az uborkát, és az egészet hűtse le. Tálaláskor szórja meg kaporral.

FŐÉTELEK

Fekete fűszeres szeletek

4-6 adag

Enyhén fűszeres bunda, amelyet a vörös csattogóhalhoz, pisztránghoz, a lazac-hoz, illetve akár a vékonyra (0,7-1 cm) szeletelt, extra-kemény tofuzhoz használunk. Én általában az itt megadott mennyiségek kétszeresét-háromszorosát készítem, mert szeretem, ha a szeletek vastagon be vannak bundázva.

1/2 bögre szőlőmag olaj

3 ek. paprika

2½ teáskanál szárított hagyma

1/2 teáskanál Zip fűszerkeverék vagy cayenne bors

(Kezdje 1/4 teáskanállal. Ezután még mindig növelheti a mennyiséget.)

1½ teáskanál szárított kakukkfű

1½ teáskanál szárított oregano

1½ szárított bazsalikom

3/4 teáskanál őrölt római kömény

1 teáskanál Himalaya só

1/4 bögre mentalevél (friss), összevágva, díszítéshez

Citrom és lime gerezdek

4-6 friss hal- vagy tofuzsület (11-17 dkg)

Egy lapos tálba öntse bele a szárított fűszereket, a menta kivételével, és jól keverje össze. Tegyen olajat egy másik lapos tálba, és tegye egymás mellé a tálakat. A tűzhelyen melegítse fel az elektromos sütőedényt, vagy más serpenyőt magas hőmérsékletre. Merítse bele a halszeleteket az olajba úgy, hogy ellepje, majd forgassa meg a fűszerkeverékben. A sütőedényben süsse a szeletek egyik oldalát, amíg a fűszerek megbarnulnak, de vigyázzon, hogy ne égjenek meg (1-3 perc), majd fordítsa át őket a másik oldalukra, és süsse meg azt az oldalt is. Ahhoz, hogy a hal jobban átsüljön, én néha először egy kicsit sütöm a halat közepes hőfokon, amíg átsül, ezután merítem bele az olajba és a fűszerekbe, majd így sütöm meg a külső részt, hogy ropogósabb

legyen. Tálalás előtt a szeletekre szórja rá az összevágott mentát, és díszítse citrom és lime gerezdekkel.

Salátás tofupástétom

4 adag (összesen: 3½ bögre)

- 23 dkg friss tofu, jól lecsepegtetve
- ¾ bögre összevágott zöldhagyma
- 1 bögre finomra vágott zeller
- ¾ bögre finomra vágott sárgarépa
- 6 ek. Hamis Majonéz (lásd 307. oldal)
- 1 ek. szárított petrezselyem
- ¼ teáskanál bazsalikom
- ¼ teáskanál zsálya
- ¼ teáskanál kakukkfű
- ½ teáskanál fűszersó vagy Himalaya só
- ½ teáskanál fokhagyma por
- ⅛ teáskanál cayenne bors

Keverje össze valamennyi hozzávalót. Tálalja zöldségágyon.

Tofus vagdalt

6 adag

- 1 doboz friss tofu, lecsepegtetve
- 3 ek. kockára vágott vöröshagyma
- ¾ teáskanál Himalaya só
- 1 bögre cukkini, gyalult
- ½ ek. vegyes zöldséglevés
- 2 tojáshoz megfelelő tojáspótló

Szeletelje fel a tofut és párolja 5-10 percig. Vágja össze és jól csepegtesse le. Dinsztelje meg a hagymát. Tegye hozzá a vegyes zöldséglevést és a cukkinit, és keverje jól össze. Tegye bele a sót, a tojáspótlót és öntse össze a hozzáva-

lókat. Készítsen belőle vagdaltat. Tegye bepermetezett sütőpapírra és kicsit egyengesse el. Óvatosan süsse 180 Celsius fokon. Ha az alja már kellően megpirult, fordítsa meg. Fejezze be a sütést – ne süsse meg túlságosan.

Babcsíra ragu

6 adag

- 1 bögre mungóbab, csíráztatott
 - 1 bögre bébi limabab, csíráztatott
 - 1 bögre pinto bab, csíráztatott
 - 1 nagy vöröshagyma, kockára vágva
 - 1 nagy piros vagy zöld paprika, finomra vágva
 - 1 gerezd fokhagyma, finomra vágva
 - 3 bögre összevágott póréhagyma
 - 3 ek. Bragg amino-öntet
- Frissen őrölt bors, az ízesítéshez

Dinsztelje meg a hagymát és a fokhagymát. Adja hozzá a póréhagymát, az amino-öntetet és a borsot. Lassú tűzön főzze 15 percig. Adja hozzá az összevágott paprikát, és lassú tűzön főzze 5 percig. Egy ragus edényben öntse rá a babokat. Óvatosan keverje össze. Főzze 180 Celsius fokon 15 percig.

Tofus pörkölt

8 adag

- 2 közepes fej vöröshagyma, felszeletelve
- 3 bögre víz
- 1 babérlevél
- 3 levél kel, falatnyi darabokra tépkedve
- 1½ bögre friss zöldbab
- 2 póréhagyma, falatnyi darabokra vágva
- 3 nagy fej vöröshagyma, negyedelve
- 1 csomag friss tofu, tetszés szerinti keménységű

Egy 3-literes fedeles lábasban dinsztelje meg a felszeletelt hagymát. Adja hozzá a vizet, a babérlevelet és a kelt. Fedje le és lassú tűzön főzze, amíg a kel kezd megpuhulni. Vegye ki a babérlevelet. Adja hozzá a zöldbabot, a póréhagymát, a negyedelt vöröshagymát és főzze tovább lassú tűzön, amíg a bab megpuhul. Eközben csepegtesse le és szeletelje fel a tofut és tegye bele a lábasba, hogy megmelegedjen, vagy párolja meg egy külön edényben. Ízlés szerint fűszerezze. A tofut a pörkölt tetejére rakja rá.

Doc Broc ragu

6 adag

Kiváló ragu, amellyel garantált, hogy a gyermekei azt fogják hinni, hogy hamburgert esznek. A kicsi és nagy gyerekek egyaránt imádni fogják a tetejére szórt fűszeres burgonya chipset.

1 csomag húspótló por (szójagranulátum)

2 nagy fej brokkoli rózsákra szedve (a leveleket és a torzsát tegye félre, a torzsát hámozza és tisztítsa meg)

1 kis maroknyi friss bazsalikom vagy friss tárkony, szára leszedve és összevágva

1 bögre puha tofu

1 teáskanál őrölt mustármag (én csípőset használok)

2/3 bögre olívaolaj

Himalaya só és bors, az ízesítéshez (használhat Spice Hunter-féle Zip-et is).

1 csomag Terra Red Bliss burgonya chips (én olíva olajas és finom fűszeres ízűt használok)

Egy fedett lábasban, kis vízben párolja a brokkolit kb. 4-5 percig, amíg a brokkoli még élénkzöld marad, és éppen elkezd puhulni, de még ropogós. Darálóban vágja finomra a brokkoli leveleit és a meghámozott torzsákat (szükség esetén kaparja le az oldalra feltapadt brokkolit).

Tegye bele a darálóba a puha tofut, a mustárt, a bazsalikomot vagy tárkonyt, a sót és a borsot a finomra vágott brokkoli mellé, majd kevertesse jól össze. Miközben a gép működik, lassan öntse hozzá az

olívaolajat, és hagyja a keverőt addig járni, amíg a keverék krémes és homogén nem lesz.

Egy nagy elektromos lábasban melegítsen fel egy kis olajat és tegye hozzá a húspótló port, morzsolja össze, és pár percig süsse. Ezután adja hozzá a párolt brokkolit, öntse rá a szószt (a keverőgépből) forgassa át és keverje össze alaposan.

Vegye elő a Terra burgonya chipset, és még a zacskóban zúzza össze egy gurigával, amíg teljesen szétmorzsolódik. Ezután szórja rá a brokkoli keverék tetejére és így tálalja.

Ashley-féle zöldséges tekercesek

4-6 adag (2-3 tekerces/adag)

2 bögre főtt rizs (basmati vagy barna)

1 csomag Nori algalap

1 citrom leve

2 ek. Bragg amino-öntet

1 teáskanál extra-szűz olívaolaj vagy lenmagolaj

Egy csipet fahéj vagy cayenne bors

2 sárgarépa, karikára vágva

3 mogyoróhagyma, karikára vágva

1 avokádó, szeletelve

1 cukkini, karikára vágva

1 uborka, karikára vágva

Lucernacsíra

Hajdina vagy napraforgómag csíra

Egy kis tálban öntse össze a citromlevet, az amino-öntetet, az olajat, a fahéjat és a cayenne borsot. Tegye a zöldségeket egy lapos serpenyőbe, és öntse rájuk a citromleves öntetet. Tegye félre. Alaposan csepegtesse le a zöldségeket úgy, hogy beledobja őket egy szűrőbe vagy papírtörlővel leitatja őket.

Vékonyan rétegezzon rizst mindegyik nori lapra, kb. 1 cm-t szabadon hagyva a szélén. Tegye rá a marinált zöldségeket a nori lapokra, tegyen a tetejére

gazdagon csírákat, és tekerje fel őket (én ehhez sushi-készítő lapot használok). Hagyja állni, amíg felveszik a formát, majd egy éles késsel vágja falatnyi darabokra.

Változatok: Használjon ízlés szerinti zöldségeket és csírákat. Tálalhatja mártásokkal vagy szószokkal leöntve.

Töltött káposztatekercsek

4 adag

1 közepes fej káposzta

1 babérlevél

1 gerezd fokhagyma

1 bögre vöröshagyma, finomra vágva

1 csomag lecsepegtetett friss tofu (finom darabokra törve)

1/8 teáskanál fekete bors

1/2 teáskanál Himalaya só vagy fűszersó

1 teáskanál Bragg amino-öntet

3 bögre zöldségleves, hideg

1/2 bögre vegyes zöldségleves

Olajjal kenjen ki egy 2 literes, szorosan záró fedelű, melegíthető lábast. A káposztáról szedje le és dobja el a fonnyadt külső leveleket. Öblítse le és vágja félbe a torzsán keresztül. Vegyen le 8 nagy levelet. Gyaluljon le 2 csészére való a maradék káposztából és terítse szét a melegíthető lábásban. Adja hozzá a babérlevelet, a fokhagyma gerezdet, és tegye félre a lábast. Öntsön 1 ujjnyi forrásban lévő vizet egy nagy lábásba. Tegye bele a 8 káposztalevelet és a sót. Fedje le és főzze lassú tűzön 2-3 percig.

Ezalatt dinsztelje meg a vöröshagymát, tofut, borsot és az amino-öntetet. Tegyen ¼ csészével ebből a keverékből mindegyik salátalevél közepébe, tekerje fel a leveleket és nyomja be a két végüket. Fa fogpiszkálóval rögzítse a tekercseket és tegye rá a melegíthető lábásban lévő gyalult káposztára.

Keverje bele a vegyes zöldséglevest a hideg zöldséglevesbe, és ezt öntse rá a káposzta tekercsekre néhány szem borssal együtt. Fedje le és főzze alacsony hőmérsékleten 30 percig. Vegye ki a babérlevelet és a fogpiszkálókat, és így tálalja.

Currys tök

8 adag

Ehhez a csodálatos meleg egytálételhez bármilyen fajta tököt használhat. Készíthető sűrűre mártásként, rizzzel tálalva, vagy hígabbra levesként. Így kiválóan alkalmas a nap indítására hideg téli reggeleken!

- 1 közepes fej sárga hagyma, negyedelve
- 1/2 doboz nem édesített kókusz- vagy mandulatej
- 3 gerezd fokhagyma, szeletelt
- 2 serrano vagy Thai chili paprika, kimagozva és kockára vágva
- 1 ek. friss gyömbér gyökér, apróra vágva
- 2 teáskanál garam masala
- 1 teáskanál őrölt római kömény
- 1/2 teáskanál fahéj
- 1 teáskanál Himalaya só
- 1/4 teáskanál kurkuma
- 1/4 teáskanál őrölt koriander
- 2 bögre zöldségleves alap vagy víz
- 2 ek. Udo's Choice® olaj vagy olíva olaj
- 2 bögre friss paradicsom, kockára vágva
- 2-4 napon szárított paradicsom, apróra vágva
- 4 bögre muskáttök, hámozva és kockára vágva
- 2 bögre szemes bab vagy lencse, főtt
- 2 bögre spenót vagy fodros kel, felvágva
- 1 bögre zöldborsó
- 3 ek. menta, apróra vágva

Öntse össze a hagymát, a mandulatejet, a fokhagymát, a chili paprikát, a gyömbérgyökeret, a garam masalát, a napon szárított paradicsomot, a római köményt, a fahéjat, sót, kurkumát, koriandert és 3 ek. leves alapot vagy vizet egy keverőben. Pürésítse a keveréket, néhányszor leszedve a keverő oldalára feltapadt pürét. Egy nagy szószos serpenyőben melegítse meg az olajat, majd tegye bele a fűszeres pürét, és gyakran megkeverget-

ve főzze 10 percig. Tegye hozzá a maradék leves alapot, paradicsomot és muskáttököt. Főzze közepes lángon, gyakran megkevergetve, amíg a tök éppen megpuhul, azaz kb. 20 percig.

Keverje bele a szemes babot, zöldborsót és a spenótot. Főzze tovább gyakori kevergetéssel, amíg a spenót megpuhul, illetve ezután még kb. 10 percig. Vegye le a tűzről. Kóstolja meg és fűszerezze ízlés szerint. Közvetlenül tálalás előtt keverje bele a mentát. Fincsi!

Sült falafel fánkocskák

8 adag

Ez a recept csodálatosan krémesíthető a turmixgépben. Friss korianderrel és csípős piros chili paprikával a színe megbolondítható. (A csípős piros chili paprika nem olyan nagyon csípős, csak ne felejtse kiszedni a paprika torzsáját és magjait.) Én melegen tálalom káposzta levelekben vagy fejes saláta levelekben, illetve feltekerve előételként (étvágygerjesztő falatkák formájában), de kiválóan alkalmasak köretnek egy nagy saláta mellé, vagy beletehetők tortilla tekercsbe vagy pita szendvicsbe is. Nagyon laktatóak, mert van benne csicseriborsó és bab is, így kalciumban és fehérjében gazdagok. Én különféle babokat használok, így változtatom a fánkocskák ízét és színét. A másik plusz dolog az, hogy olajban sütés helyett sütőben is megsüthetjük, mint a legtöbb falafelt. Jó étvágyat!

22,5 dkg (1 bögre) bab, egy éjszakára beáztatva (csepegtesse le és kb. 10 percig vízben főzze, vagy szükség esetén használhat konzerv babot.

Én szemes babot vagy limababot használok)

1/4 bögre friss petrezselyem, durvára vágva

1/4 bögre friss koriander, durvára vágva

1½ bögre konzerv csicseriborsó, leöblítve és lecsepegtetve (45 dkg-os konzerv)

1 gerezd fokhagyma, apróra vágva

1 teáskanál római kömény

1 teáskanál kurkuma

1 csípős piros chili paprika, torzsa és mag nélkül, apróra vágva

1 ek. frissen facsart lime lé

3 ek. liszt (tönköly, köles vagy teljes kiőrlésű búza)

2 fejes saláta vagy kelkáposzta, a levelek szétszedve, a nagyok félbe tépve

6 koktél paradicsom, negyedelve, vagy 1 kicsi paradicsom, apróra vágva

Tahini tofu szósz (lásd 265. oldal)

1 teáskanál só

1/4 bögre vöröshagyma, felvágva

A keverőgép táljában vágjuk finomra a petrezselymet és a koriandert. Adja hozzá a csicseriborsót, babot, fokhagymát, római köményt, kurkumát, sót, vöröshagymát, chili paprikát és lime levét. Turmixolja addig, amíg a keverék sűrű és sima krémmé alakul (ehhez néhányszor le kell kaparni az edény oldalára feltapadt keveréket). Adja hozzá a lisztet és turmixolja bele. Tegye át a keveréket egy tálba és tegye félre. Ezt egy nappal előre el lehet készíteni, és légmentesen záró edényben a hűtőbe el lehet tenni. Tegye bele a falafel keveréket egy olyan tepsibe, amelyben nem ragad le – evőkanalanként – és süsse 180 Celsius fokon 10-12 percig. Ha szereti, megkenheti őket olívaolajjal, és arany barnára sütheti.

Minden fánkocskát melegen tálaljon saláta vagy káposzta levélen. Dísztse vöröshagymával, paradicsommal, Tahini tofu szószos masszával és szezámmaggal. Tekerje a káposztalevelet a fánkocska köré és fogyassza étvágygerjesztő falatkaként vagy tálalja salátához főétkezésként!

Tahini tofu szósz

2 adag (2/3 bögre)

Ezt a krémes, hideg szószot Sült falafel fánkocskákkal (264. oldal) tálalja, vagy mártásként friss zöldség rudakhoz, illetve párolt zöldségekre öntve. Tortillára is kenhető!

1 gerezd fokhagyma, finomra vágva

2 ek. (vagy több) frissen facsart citrom- vagy lime lé

1/4 bögre tahini

1½ teáskanál Bragg amino-öntet vagy 1 teáskanál só

1 ek. olívaolaj

1/3 bögre lágy selymes tofu

Szezám-mag, nyers vagy pirított, díszítéshez

Tegye bele a fokhagymát, a citromlevet, a tahinit és a Bragg amino-öntetet a keverőgépbe. Turmixolja össze. Folyamatos turmixolás mellett lassan tegye hozzá az olívaolajat az adagolócsövön keresztül, majd adja hozzá a lágy tofut és keverje simára. Díszítse szezám-maggal. Ez a szósz légmentesen záró edényben egy-két napig eltartható hűtőben. A szezám-magok pirításához közepes lángon melegítsen fel egy nehéz serpenyőt. Tegye bele a szezám-magokat, és a serpenyőt óvatosan rázogatva mozgassa a magokat, hogy egyenletesen piruljanak és ne égjenek le. Addig pirítsa a magokat, amíg aromás illatúak nem lesznek; ne a színét figyelje. Tálalás előtt hagyja kihűlni.

Popeye krémes pite

6-8 adag

Ebben a receptben porított psyllium magot használunk kötőanyagként, ez segíti megszilárdulni a pitét. A psyllium mag port keresse a reform élelmiszerboltokban, vagy vásárolhat egész psyllium magot és kávédarálóval megőrölheti. 1 db 23 cm-es pite készül belőle.

Mandulás pite alap:

2-3 bögre mandula, 8-12 órára beáztatva

1 ek. Bragg amino-öntet

2-4 ek. víz vagy citromlé

1 ek. psyllium por

1 teáskanál fokhagymás fűszerkeverék (Spice Hunter)

Popeye krém:

5 bögre durvára vágott spenót

1/2 bögre nyers fenyőmag

1/3 – 1/2 bögre citromlé

1 ek. Bragg amino-öntet

1 ek. víz

1/2 bögre kemény tofu

1 ek. kockára vágott vöröshagyma

1 ek. frissen összevágott kapor vagy 1½ teáskanál Delicious Dill fűszer (Spice Hunter)

1 zeller, nagy kockákra vágva

2 teáskanál psyllium por

A bevonat készítéséhez darálja finomra a diókat a keverőben. Adja hozzá az amino-öntetet, és turmixolja össze. Apránként adja hozzá a vizet, amíg a keverék összeáll. Végezetül szórja rá a psyllium port és a fűszereket a keverő működése mellett. Nyomja bele egy 23 cm-es átmérőjű edénybe és tegye félre.

A krém elkészítéséhez tegye bele a spenótot, a zellert, a citromlevet, a Bragg amino-öntetet, valamint vizet a keverőbe, és az egészet turmixolja simára. Adja hozzá a tofut, a fenyőmagot, a vöröshagymát és a kaprot. Turmixolja addig, amíg a keverék sűrű pürévé áll össze. Apránként szórjon rá psyllium port, miközben a gép működik. Azonnal nyomja rá a pástétomot a pite alapra. Fogyasztás előtt hűtse legalább 30 percig vagy max. 24 órán keresztül.

Csinos szalaglepény

6-8 adag

Ez a recept a nyers zöldségektől gyönyörű színpompás. A psyllium mag por segítségével szilárdítjuk meg. Használja fel a Popeye krémes pite mandulás pite alapját (266. oldal), és így készítse el a szalaglepény három rétegét.

Első réteg:

2½ bögre durvára vágott spenót

2½ bögre durvára vágott káposzta

1/2 bögre frissen facsart citromlé

1/2 teáskanál Himalaya só

1/2 bögre tofu (kemény)

1 ek. finomra vágott vöröshagyma

1 ek. Delicious Dill (Spice Hunter)**1/2 bögre nyers fenyőmag****1½ teáskanál psyllium mag por**

Második réteg:

1/3 bögre tofu (kemény)**4-5 sárgarépa, kockára vágva****1 narancssárga kaliforniai paprika****1/2 - 1 teáskanál psyllium mag por**

Harmadik réteg:

1/3 bögre tofu (kemény)**2-3 közepes cékla, meghámozva és összevágva****1 kis kaliforniai paprika****1 kis paradicsom****1/2 - 1 teáskanál psyllium mag por**

Első réteg: a psyllium mag por kivételével tegye bele az összes hozzávalót a keverőbe. Turmixolja, amíg teljesen össze nem keveredik és valamennyire sima lesz. A gép működése közben apránként adja hozzá a psyllium mag port. Alaposan keverje el és öntse rá a mandulás pite alapra. Tegye be a hűtőbe megszilárdulni, miközben a másik két réteget készíti. Második réteg: Turmixolja simára a tofut, a sárgarépát és a narancssárga kaliforniai paprikát. A gép működése közben tegye bele a psyllium mag port és folytassa a turmixolást, amíg jól elkeveredik. Egyenletesen simítsa rá az első rétegre és tegye vissza a hűtőbe, amíg a harmadik réteget elkészíti. Harmadik réteg: Tegye ugyanazt, mint az első és a második rétegnél, majd egyenletesen simítsa rá a harmadik réteget a másodikra. Tegye vissza a hűtőbe és hűtse 6-8 órán keresztül vagy egy éjszakán át. Vágja fel és tálalja kívánság szerint kedvenc díszítésével vagy öntetével. A Gyömbéres/Mandulás öntet (lásd 240. oldal) kiválóan illik hozzá.

Shelley-féle szuper tekercs

4 adag

Napjainkban a tekercsek jelentik a választ az egészséges gyorséttermi ételekre. Ha feltölti a hűtőt bizonyos „alapvető hozzávalókkal”, akkor néhány perc alatt

elkészíthet egy-egy tekercset. Jól szállíthatók, és ha kedvenc fűszereivel gazdagítja, akkor olyan finomak, hogy az ember „él-hal értük”.

- 1 bögre Finom hummusz (lásd 318. oldal) vagy más hummusz**
- 1 doboz pesto vagy Tavaszi pesto (lásd 304. oldal)**
- 1 db fejes saláta vagy más kedvenc saláta vagy zöldfélé (én legtöbbször Szivárvány salátát használok (lásd 227. oldal)**
- 1/2 bögre áztatott mandula**
- 8 napon szárított paradicsom (olívaolajban)**
- 1/2 piros, sárga, narancssárga vagy zöld kaliforniai paprika, vékonyan felszeletelve**
- 2 sárgarépa, kockára vágva vagy legyalulva**
- 1 bögre brokkoli, összevágva**
- 1 bögre karfiol, összevágva**
- 1/2 fej vöröshagyma, szeletelve**
- 4-8 gerezd pirított fokhagyma**
- 1 csomag napraforgómag csíra**
- 1 db 23 dkg-os csomag nyers fenyőmag**
- 1 citrom vagy lime leve**
- Fűszerek ízlés szerint az izesítéshez**

Kezdje a tortillával; ez lehet a Shelley-féle szuper tortilla (lásd alább) vagy a reform élelmiszerboltban kapható csíráztatott búzából készült tortilla, illetve néha speciális kávézóknak vagy éttermeknek is beszerezhető tortillák, amiket a fagyasztóban vagy hűtőben el lehet tárolni. A helyi reform élelmiszerboltban vegyen hummuszt és tej nélküli pestót.

Simítsa ki a tortillát és kenje meg hummusszal vagy tejmentes pestóval (én egyszerre mindkettőt használom!), vagy ízlés szerinti pástétommal. A Sült paprikás makadám szósz (lásd 272. oldal), illetve a Nyers pekándió pástétom (lásd 316. oldal) is nagyon jók. Ezután tegyen rá középre néhány levél fejes salátát. Más salátát vagy akár zöld salátakeveréket is használhat erre a célra. A saláta tetejére tegye rá a többi hozzávalót. Ezután tekerje fel a tortillát, és ha nem fogyasztja el azonnal, alufóliában rögzítse. De legkésőbb aznap fogyassza el, mert a tortilla elázik. Egészségére!

Shelley-féle szuper tortilla

6-8 adag

- 4 bögre liszt (használjon ízlés szerinti lisztkeveréket, például teljes kiőrlésű búzalisztet, fehérítetlen lisztet vagy tönkölylisztet)**
- 2 teáskanál Himalaya só**
- 4 teáskanál ízlés szerinti fűszer**
- 2 ek. szárított vöröshagyma**
- 12 napon szárított paradicsom (olívaolajban)**
- 2 teáskanál fokhagyma por**
- 2-4 levél friss bazsalikom**
- 1½ bögre kókusztej vagy víz**
- 2 ek. olívaolaj**

Keverjen össze minden hozzávalót a keverőben, amelybe tésztagyúró S-keverőt rakott. A motor túlhevülésének elkerülése érdekében a pulzáló-vágó üzemmódot használja. Amikor a tészta egy nagy labdaccsá áll össze, tegye rá egy belisztezett felületre, vágja el a labdacst, a darabokat pedig nyújtsa ki kb. 0,3-0,6 cm vastagra. Tegye át őket egy elektromosan melegíthető, enyhén kiolajozott lábasba, és süsse mindkét oldalukat, amíg egy-két légbuborék meg nem jelenik. Vegye le a melegítést és hagyja kihűlni, ezután csomagolja be légmentesen záró zacskóba és tartsa a hűtőben vagy fagyasztóban. Ne süsse meg túlságosan, hacsak nem szeretne ropogós tortillát készíteni mártásokhoz vagy levesekhez. Megteheti azt is, hogy csökkenti a tej vagy a víz mennyiségét, és helyette friss zöldséglevet, például spenót, petrezselyem vagy sárgarépa levét tesz bele.

Nepáli zöldséges curry

4-6 adag

- 1 vöröshagyma, kockára vágva**
- 1 babérlevél, összetörve**
- 1 zöld chili paprika, összevágva**
- 1 gerezd fokhagyma, apróra vágva**

2,5 cm gyömbér, lereszelve
1/4 teáskanál kurkuma
Himalaya só vagy fűszersó az ízesítéshez
45 dkg sárgarépa, kockákra vágva
1/2 karfiol, rózsáira szedve
1 bögre zöldborsó
1-1 teáskanál koriander és római kömény
1 bögre forró víz

Enyhén dinsztelje meg a vöröshagymát. Tegye hozzá a babérlevelet, a chilit, a fokhagymát, a gyömbért, a kurkumát és a sót. Keverje bele a sárgarépát és hirtelen süsse. Tegye bele a többi hozzávalót. Közepes hőfokon óvatosan süsse, amíg a zöldségek megpuhulnak.

Tofus olasz hamis húsgolyók

8-10 adag (10 db 5 cm átmérőjű vagy 40 db 2,5 cm átmérőjű golyóhoz)

Ez kiváló étel az átmeneti időszakban, amikor elhagyjuk a húst az étrendből. Ha vadrizst használ, ez édeskés diós ízt kölcsönöz. Tálalhatók melegen főételként, illetve hidegen kiváló falatoznivalók, amelyeket egyszerűen csak ki kell venni a hűtőből. (Mi mindig dupla mennyiségből készítjük el, mert mindenki imádja őket!)

1/2 bögre főtt barnarizs
1/2 bögre főtt vadrizs
2 db leveles zeller, finomra felvágva
1 közepes fej vöröshagyma, finomra felvágva
2 gerezd fokhagyma, apróra vágva
90 dkg kemény tofu szétmorzsolva
1 bögre zöldségleves alap
1/4 bögre teljes zab
3 ek. Bragg amino-öntet
2 bögre friss bazsalikom, finomra vágva
1 bögre petrezselyem

1/4 teáskanál feketebors, frissen őrölt

2 teáskanál Zip (Spice Hunter) vagy egy csipet cayenne bors

1-2 bögre csíráztatott búzából készült tortilla morzsa (lásd Függlékben)

1 ek. olívaolaj

Provance-i fűszerkeverék az ízesítéshez (kb. 1 teáskanál)

8-10 csíráztatott búzából készült tortillát tegyen ki megszáradni, vagy gyorsan szárítsa ki a sütőben alacsony hőfokon. Törje apró darabokra és őrölje finom morzsává Vita-Mix®-ben vagy darálóban. Egy tálban tegye félre.

Egy elektromos serpenyőben dinsztelje meg a zellert, a vöröshagymát és a fokhagymát, majd párolja őket, amíg megpuhulnak, azaz kb. 6 percig. Tegye át egy nagy tálba. Tegye a tofut, a zöldséglevés alapot, a zabot és az aminosóntet a keverőbe és keverje simára. Adja hozzá a vöröshagymás keveréket. Tegye bele a főtt vadrizst és a vöröshagymás keveréket a tortilla morzsával együtt, és alaposan keverje össze. A keveréknek enyhén ragadósnak, de könnyen golyókká formálhatónak kell lennie. Ha a keverék túl nedves, akkor esetleg tehet még hozzá tortilla morzsát. Melegítse elő a sütőt 200 Celsius fokra. Enyhén olajozzon ki egy tepsit vagy sütőlapot. A masszából készítsen golyókat, és forgassa meg őket a maradék tortilla morzsában, hogy bundásak legyenek. Süsse halvány barnára, azaz 20-30 percig. Tálalja Sült paprikás makadám szósszal (lásd alább); ebbe lehet mártogatni a golyókat. Egészségére!

Sült paprikás makadám szósz

6-8 adag

Ez egy gazdag, csodálatosan színes szósz, amely sűrűre is elkészíthető, hogy grillezett tofu szeleteket vagy olasz hamis tofugolyókat lehessen mártogatni bele, vagy hígra is készíthető pompás saláta öntetnek.

4-5 nagy darab sült piros paprika (megsütheti házilag vagy beszerezheti a boltban készen)

6 gerezd pirított fokhagyma

45 dkg makadámdió (legjobb ha nyers, a pirított változat más ízt ad)

1/2 - 1 bögre olívaolaj

3 nagy friss bazsalikomlevél

Himalaya só és bors az ízesítéshez

Tegye a sült paprikákat, a fokhagymát, a bazsalikomleveleket és az olaj felét egy keverőbe és turmixolja össze. A gépet működtetve adja hozzá a makadámdiót a készülék tetején keresztül és folytassa a turmixolást, amíg sima nem lesz. Végül adja hozzá a maradék olajat – miközben a gép továbbra is működik – és szükség szerint adjon hozzá vizet.

Zöldségekkel töltött káposzta

6 adag

8 káposztalevél

1 bögre francia zöldbab

3 teáskanál szárított vöröshagyma szírom paradicsomlével vagy zöldséglevessel átnedvesítve

2 zeller

1/2 bögre babcsíra

1/2 zöld kaliforniai paprika

1 teáskanál petrezselyem (összevágva)

2 bögre zöldségleves

Bragg amino-öntet az ízesítéshez

Lenmag olaj az ízesítéshez

Cayenne bors az ízesítéshez

Forrázza le a káposzta levelet lobogó vízzel, és hagyja állni egy lefedett lábasban ½ órát. Minden zöldséget aprítson finomra, adja hozzájuk a petrezselymet és keverje össze. Egy kanállal tegyen a zöldségkeverékből a káposztalevelekre. Szorosan tekerje fel és nyomja be a végeit. Rögzítse fogpiszkálóval, és főzze lassú tűzön egy órán át zöldséglevesben. Ízesítse Bragg amino-öntettel, lenmag olajjal és cayenne borssal és így tálalja.

Vörösbab cajun fűszerezéssel barnarizzsel

8 adag

45 dkg száraz pinto bab
 2 bögre sárga hagyma (aprított)
 1 bögre zöldhagyma (aprított)
 1 bögre zöld kaliforniai paprika (aprított)
 1/2 teáskanál fokhagyma (finomra vágva)
 1/4 bögre vörös cayenne bors
 3/4 bögre feketebors
 1/2 teáskanál Himalaya só
 1/4 teáskanál oregano
 1/4 teáskanál fokhagyma por
 0,3 dl Bragg amino-öntet
 17 dkg paradicsompüré
 1/4 teáskanál kakukkfű
 1 teáskanál zellerpehely
 6 bögre főtt barnarizs

Mossa meg a babot és áztassa be 12 órára. Öntse le róla a vizet. Tegye bele a babot egy nagy lábasba és öntsön rá vizet úgy, hogy 1 cm-re ellepje. A rizs kivételével tegye hozzá a többi hozzávalót és lefedve főzze alacsony hőfokon 2 és fél órán keresztül. Főtt barnarizzsel tálalja.

Babos rizs

4-6 adag

2 bögre száraz bab, például vesebab, pinto bab vagy garbanzo bab, a csomagoláson szereplő utasításoknak megfelelően beáztatva és megfőzve, lecsepegtetve
 1/2 teáskanál római kömény
 1/2 teáskanál chili por
 1 teáskanál Himalaya só
 1-2 gerezd finomra vágott fokhagyma az ízesítéshez

2 bögre zöldségleves
1/4 bögre friss aprított petrezselyem
1/2 bögre aprított vöröshagyma
1 piros kaliforniai paprika, aprított
2 sárgarépa, lereszelve
Bragg amino-öntet
2-2 paradicsom, aprított
Basmati vagy barnarizs

Fűszerezze meg a babot római köménnyel, chili porral, Himalaya só sóval és fokhagymával. Tegyen hozzá annyi zöldséglevest, hogy éppen ellepje a babos keveréket. Keverje bele a petrezselymet, a vöröshagymát, a paprikát és a sárgarépát és lassú tűzön főzze, amíg a vöröshagyma megpuhul. Ízesítse Bragg amino-öntettel. A paradicsomokat közvetlenül tálalás előtt keverje bele egy-egy kanál basmati vagy barnarizzsel. Ha végképp nincs más, készítheti konzerv babból is. Ha nyersebbé és energizálóbbá szeretné tenni, használjon csíráztatott hüvelyeseket, például csíráztatott csicseriborsót vagy lencsét.

Töltött spárgatök

4 adag

2 kisebb spárgatök, felezett és kimagozott
1/4 bögre víz
1/2 bögre vöröshagyma, kockára vágva
1/2 sárgarépa, kockára vágva
1/2 bögre piros kaliforniai paprika, kockára vágva
1/2 bögre cukkini, vastagra szeletelve
1/2 teáskanál finomra vágott fokhagyma
Növényi olaj sütő spray

Melegítse elő a sütőt 180 Celsius fokra. Permetezzen be egy nagy tepsit sütő spray-vel, vagy kenje ki az edényt egy kis olajjal, ¼ bögre vízzel párolja 10-15 percig a félbe vágott spárga tököket úgy, hogy a vágott fele legyen lefelé a

serpenyőben. Enyhén dinsztelje a többi hozzávalót, mindössze néhány percig, gyakran megkeverve. Kanalazza bele a zöldségeket a félbe vágott tökökbe. Süsse 20-25 percig, vagy amíg a tök megpuhul.

Őszi currys palacsinta, currys zöldséggel töltve

6 adag

Ez a csodálatosan színes, thai ízvilágú étel tálalható étvágygerjesztő falatként vagy köretként a főfogás mellé. A palacsintákat a sütőből kivéve frissen tálalja, rögtön az elkészítés után, vagy tegye el őket a hűtőbe és töltsse meg őket másnap reggel egy igazán fűszeres meleg reggelihez!

1 bögre mandulatej

3 ek. nem édesített kókusztej

1/2 teáskanál kurkuma

1/4 teáskanál curry por

Egy csipet fahéj

1½ teáskanál tojáspótló vagy 1½ ek. agar-agar pehely (reform élelmiszerboltban kapható hínár gél)

1/3 bögre víz

1 ek. olívaolaj

1 bögre általános liszt (vagy tönköly-, köles-, illetve teljes kiőrlésű búzaliszt)

1/2 teáskanál só (feltételes)

Egy tálban keverje habosra a mandulatejet, a kókusztejet, a tojáspótlót vagy agar-agar pelyhet, a vizet, az olajat, a kurkumát, a fahéjat és a curryt. Ezután apránként tegye hozzá a lisztet és a sót, majd keverje simára. Ha agar-agart használ, akkor tegye a keveréket a keverőgépbe és turmixolja simára. Fedje le fóliával a tálát, és hűtse legalább ½ órán keresztül, illetve maximum egy napig. Melegítsen fel közepes-alacsony hőfokra egy palacsintasütőt vagy serpenyőt, amiben nem tapad le a palacsinta (én az elektromos serpenyőmet használom). Amennyiben a tészta kezd szétválni, óvatosan keverje át újra. Amikor a serpenyő átforrósodott, öntsön 2 ek. palacsinta tésztát a serpe-

nyőbe és forgassa úgy a serpenyőt, hogy a tészta egyenletesen szétterüljön az alján. Ha a tészta nem terül szét könnyen, akkor egy kis vízzel hígítsa fel. Süsse a tésztát, amíg a teteje láthatóan megszárad, ez kb. egy vagy két perc. Egy lapát segítségével óvatosan fordítsa meg a palacsintát, amíg az alja világosbarna lesz és a palacsinta könnyen ide-oda csúszkál a serpenyőben, ez kb. még egy vagy két perc. Tegye rá a palacsintát egy papírtörlőre vagy tányérra. A palacsinták elkészíthetők előre és hűtőben vagy fagyasztóban tárolhatók.

Currys zöldséges töltelék

6 adag

Fűszeres és színpompás töltelék! Használhat ízlés szerinti zöldségeket, ez mindenképpen finom! Ez az étel különösen ízletes ősszel és télen, a melegítő fűszereknek és a főzés alapozó hatásának köszönhetően.

10-12 vékony spárga, 7,5 cm-es darabokra vágva

2 közepes piros kaliforniai paprika, kimagozva, csíkokra vágva

2 közepes narancssárga vagy sárga kaliforniai paprika, kimagozva, csíkokra vágva

1/2 bögre cukorborsó

1/4 bögre olívaolaj

1 sárga hagyma, vékonyra szeletelve

1 ek. frissen reszelt gyömbér

4 gerezd finomra vágott fokhagyma

1½ teáskanál őrölt római kömény

1 ek. curry por

1/2 teáskanál fahéj

1/2 bögre fenyőmag

1 teáskanál Himalaya só vagy Bragg aminosav-öntet az ízesítéshez

1/2 - 1 teáskanál őrölt mustármag

1/3 bögre kókusztej (nem édesített)

Egy nagy serpenyőben vagy elektromos edényben melegítse fel az olívaolajat közepes-magas hőmérsékletre. Tegye bele a spárgát, a cukorborsót és folya-

matosan kevergetve pirítsa, amíg elkezd fényesedni és puhulni. Adja hozzá a hagymát és a fokhagymát, majd vegye le közepesre a hőfokot. Főzze tovább, amíg a hagyma egy kicsit megpuhul. Tegye hozzá a kaliforniai paprikát és dinsztelje egy kis vízzel, ha szükséges, hogy a paprika éppen megpuhuljon. Adja hozzá a gyömbért, a római köményt, a curryt, a fahéjat, a mustármagot és még egy kis olívaolajat, majd keverje és főzze tovább. Tegye bele a sót, a fenyőmagot és a kókusztejet, és főzze, amíg megfelelően megpuhul. Én közepesen ropogósra főzöm a zöldségeket. Tálalja melegen az Őszi currys palacsintával (lásd 276. oldal) vagy rizzsel, illetve ízlés szerint más főtt gabonafélével.

Hideg tofu zsebek

2 adag

1 csomag kemény vagy extra-kemény friss tofu

3 mogyoróhagyma

1/4 bögre aprított friss koriander

1/4 piros kaliforniai paprika

1 teáskanál szezám-mag

1 bögre Bragg amino-öntet

Egy éjszakára áztassa be a szezám-magokat. Csepegtesse le a tofut. Átlósan vágja félbe, hogy két háromszöget kapjon. Mindegyik háromszögbe vágjon zsebeket. Aprítsa finomra a mogyoróhagymát, a koriandert és a paprikát. Keverje össze őket a szezám-maggal. Az összes mogyoróhagymás keveréket töltsé bele a tofu zsebekbe. Öntsön rájuk Bragg amino-öntetet és tálalás előtt 10 percig marinálja 10 percen át.

Zöldségek wokban

1 ek. olaj

1 szelet friss gyömbér, 0,3 cm-esre vágva

1 kis gerezd fokhagyma, zúzott

1/2 bögre brokkoli (kis darabokra vágva)

1/2 bögre karfiol szelet
1/2 bögre piros paprikacsíkok
1/2 bögre vöröshagyma szelet
1 bögre zsenge borsóhüvely
1/4 teáskanál Himalaya só
1/2 bögre szeletelt zeller
Bragg amino-öntet az ízesítéshez
Ízlés szerinti olaj az ízesítéshez
Cayenne bors az ízesítéshez

Tegye az olajat, sót és fokhagymát egy wok-ba vagy egy nagy serpenyőbe. Főzze fedő nélkül olyan tűzhelyen, amely nem égeti le az olajat, folyamatosan kevergetve 2 percig. Tegye hozzá a brokkolit, a karfiolt, a paprikát, a vöröshagymát, a borsóhüvelyeket és a zellert folyamatosan kevergetve 3 percen át. Zárja el a tüzet, fedje le az edényt és hagyja állni 5 percig. Bragg amino-öntettel, ízlés szerinti olajjal és cayenne borssal ízesítve tálalja. Ha a brokkoli nem fő meg a kívánt mértékben, akkor próbálja ki úgy, hogy a brokkolit egy kicsit előre megpárolja.

Lúgosító hirtelensült zöldségek

4 adag

1 csomag hajdinás soba-metélt
1/2 csomag extra-erős tofu, kockára vágva
Bragg amino-öntet az ízesítéshez
Zöldségleves, szükség szerint
1 piros kaliforniai paprika, felaprítva
1 vöröshagyma, felaprítva
1 fej brokkoli, rózsákra szedve és/vagy
1 csokor spárga, 2,5 cm hosszú darabokra vágva
Olívaolaj
Nyers, hántolatlan szezám-mag
Fokhagyma
Ázsiai fűszerkeverék és/vagy gyömbér

Törje negyedekre a metéltet, a csomagoláson feltüntetett utasítások szerint készítse el és csepegtesse le. Miközben a metéltet főzi, 5 percig főzze a tofut egy nagy lábasban egy kis Bragg-el és zöldséglevessel. Vegye ki a lábasból és tegye félre. 5 percig főzze a zöldségeket Bragg-ben és levesben. Adja hozzá a tofut és a metéltet. Szórja meg olívaolajjal, szezámaggal, fokhagymával és fűszerekkel, majd óvatosan keverje össze.

Dinsztelt zöldség

4 adag

1-2 teáskanál frissen reszelt gyömbér (én kézi reszelőt használok)

2-3 gerezd fokhagyma, zúzott

1/2 bögre brokkoli (kis darabokra vágva)

1/2 bögre piros paprikacsík

1/2 bögre vöröshagyma szelet

1/2 bögre nyári tök

1 bögre borsóhüvely

(Egyéb zöldségek ízlés szerint, hosszú vékony csíkokra vágva)

1 bögre olajban sült tofu (vagy a reform élelmiszerboltban kapható marinált tofu)

1/4 teáskanál Himalaya só

Dinsztelő szósz:

1/3 bögre víz vagy zöldségleves alap

1 teáskanál gyömbér vagy ázsiai fűszer keverék

1/2 citrom vagy lime leve

Bragg amino-öntet az ízesítéshez

Melegítse fel az elektromos sütőedényt. Tegyen bele kis mennyiségű vizet és dinsztelje pár percig a gyömbért és a hagymát. Adja hozzá a zöldségeket, a tofut és a sót, majd dinsztelje, amíg a zöldségek kivilágosodnak, és kissé megpuhulnak. Öntse rá a dinsztelő szószot és még 1-2 percig párolja. Azonnal tálalja! Változat: Néha fenyőmaggal vagy pekándióval gazdagítom.

Töltött tortilla

2-4 adag

2 lezárt zsebes szendvicshöz (4 rész) elegendő, amelyek nagyon finomak! Tálalja levestel vagy salátával. Ezek a kicsi, lezárt szendvicsek kiválóan elrejtik tartalmukat! A gyerekek nagyon szeretik. Egyben jó étvágygerjesztők.

2 nagy, csíráztatott búzából készült tortilla vagy egyéb tortillák

Ízlés szerinti töltelék, például:

1/2 bögre hummusz, 1/2 bögre rizs, 1/4 bögre salsa

1/4 bögre pesto, 3/4 bögre párolt zöldség, 1 teáskanál mandulavaj

1/4 bögre salsa, 1/2 bögre feketebab, 1/2 bögre főtt köles vagy hajdina

1/2 bögre avokádó, 1/3 bögre salsa, 1/2 bögre grillezett tofukockák

3/4 bögre reszelt zöldség, 1/4 bögre napon szárított paradicsom, 1/4

bögre áztatott mandula, aprított

1 bögre sült vegyszöldség

1 bögre karfiol ragu (lásd 300. oldal)

Ízlés szerint olaj

Himalaya só vagy Bragg aminos-öntet

Fűszerek (feltételes), például mexikói, olasz, barbecue fűszerkeverék

Készítsen elő egy szendvicssütőt/grillezőt. Készítsen egy szendvicssütő méretű formát kartonból. Melegítse fel a szendvicssütőt közepes-közepesen magas hőfokra és hagyja nyitva. Rakja egymásra a tortillákat. Tegye a formát a közepére és egy éles késsel vágja ki a tortillákat. (A levágott darabokat 165 Celsius fokos sütőben, sütőpapíron süsse 10 percig, így chips lesz belőlük.) A kivágott tortillákat tegye a készülék alá. Mindegyik rész közepére tegyen tölteléket egy kanállal úgy, hogy ne kerüljön a szélére. Tegye a tetejére a tortilla másik felét és zárja le a szendvicssütő fedelét körülbelül 3 percre, vagy amíg arany barnára sül. Tálalja levestel vagy salátával, vagy fogyassza étvágygerjesztő falatként. Előre elkészíthetők és útra is csomagolhatók. Kísérletezzen és találja ki saját kedvenc töltelék kombinációját!

Napkelte ázsiai saláta

4 adag

Laktató, tartalmaz saláta babbal és vadrizzsel.

- 1/2 bögre adzuki bab
- 1/2 bögre feketebab
- 1/2 bögre feketeszemű borsó
- 1/2 bögre barnarizs
- 1/2 bögre vadrizs
- 1/2 közepes fej vöröshagyma, vékonyra szeletelve
- 1 ek. Bragg amino-öntet vagy 1 teáskanál Himalaya só
- 1 teáskanál curry por
- 1 gerezd fokhagyma, finomra vágott
- 1 teáskanál Zip (Spice Hunter) vagy 2 teáskanál feketebors
- 2,5 cm-s kockányi gyömbér, lereszelve
- 1 sárgarépa, hosszú vékony csíkokra vágva
- 1/2 bögre cukorborsó, lenyesve és felszeletelve
- 1 bögre babcsíra vagy 1 bögre tetszőleges csíra

Tegye a babot és a rizst egy nagy tálba. Egy kis keverőbe öntse bele a citromlevet, a Bragg amino-öntetet, a fokhagymát, a curry port, a gyömbért és a borsot. Apránként adja hozzá az olívaolajat és turmixolja, amíg egyenletes állaga lesz. Öntse rá az öntetet a bab/rizs keverékre. Tegye hozzá a többi zöldséget. Jól forgassa át, majd tálalás előtt tegye hűtőbe 2 órára.

Spenótos lepény tofival

6-8 adag

Tészta:

- 4 bögre teljes kiőrlésű búzaliszt
- 6 ek. ízlés szerinti olaj
- Egy csipet Himalaya só
- Egy kis hideg víz

Töltelék:

- 2 vöröshagyma (kockára aprítva)
- 3/4 bögre növényi olaj
- 2 ek. petrezselyem (aprított)
- 2 ek. kapor
- 2 bögre spenót (aprított és főtt)
- 2 db 25 dkg-os csomag fagyasztott spenót
- Himalaya só az ízesítéshez
- 2 bögre tofu
- 1/4 bögre szójatej (szükség szerint)

Tészta:

Öntse össze a hozzávalókat és dagassza meg a tésztát, amíg egy golyóvá össze nem áll. Nyújtsa ki a tésztát egy lisztezett gyúródeszkán és nyomkodja bele egy kiolajozott pitesütő tepsibe.

Töltelék:

Pírítsa a vöröshagymát olajban, amíg üveges nem lesz. Tegye hozzá a kaporot, petrezselymet, spenótot (kiolvasztva), a sót és keverje össze alaposan. Egy keverőben turmixolja össze a tofut a szójatejjel, ha önmagában nehezen turmixolható. (Beleteheti a petrezselymet is a keverőbe, hogy így könnyebben felaprítsa.) Öntse rá a zöldségkeverékre, és alaposan keverje össze. Tegye a tölteléket a tésztára és süsse 190 Celsius fokon körülbelül 30 percig.

Diós hamis húsgolyók

6 adag

- 1 bögre mandula, nyers
- 2/3 bögre napraforgómag, nyers
- 1/2 bögre brazil dió, nyers
- 1/4 bögre lenmag, őrölt
- 1/2 bögre víz
- 2 kis fej vöröshagyma, kockára vágva
- 1/2 bögre petrezselyem, friss
- 1/2 teáskanál Himalaya só

- 1/2 teáskanál édes bazsalikom**
- 1/2 teáskanál zsálya**
- 1/3 teáskanál kakukkfű**
- Szósz:
- 1/2 bögre mandula, őrölt**
- 2 bögre víz**
- 1 teáskanál fűszerkeverék, ízlés szerint**
- 2 ek. nyílgyökér liszt**
- Egy csipet cayenne bors**
- 2 ek. olívaolaj**
- 1/4 teáskanál Himalaya só**

180 Celsius fokra melegítse elő a sütőt. Darálja meg a diókat és a magvakat egy keverőben vagy darálóban. Öntse össze a többi száraz hozzávalót és keverje jól össze. Tegye hozzá a vizet és ismét keverje meg. Tegye bele egy olajjal kikent fasírtsütő tepsibe és süsse 20 percig 180 Celsius fokon. Szeletelje fel és tálalja a szósszal. Öntse össze a szósz hozzávalóit, óvatosan forralja fel és kevergesse állandóan. Vegye le a hőfokot és lassú tűzön főzze, amíg besűrűsödik. Öntse rá a diós fasírttra. Tálalja saláta keverékkel vagy párolt zöldségekkel. Kiváló uzsonna és jól hűthető. A fenti fűszerek helyett én Spice Hunter-féle Cowboy Barbecue Rub fűszert és 3 napon szárított paradicsomot teszek bele.

Alexandra kedvenc tésztája

6 adag

- 2 teáskanál olívaolaj**
- 1 db 80 dkg-s doboz szilva paradicsom, levében**
- 2 gerezd fokhagyma, finomra vágva**
- 45 dkg spagetti vagy fettucini**
- 23 dkg mandulás sajt**
- 1/8 teáskanál piros paprika pehely**

Vágja kockára a paradicsomokat, közepes tűzön melegítse fel saját levében a fokhagymával és olívaolajjal együtt. Közben főzze meg a tésztát, csepegtesse le és tegye bele egy tálaló edénybe. Tegye rá a paradicsomot, a sajtot, a piros paprika pelyhet és forgassa át. 5 percre fedje le a tálalót, hogy a sajt megolvadjon. Tálalás előtt újra forgassa át.

Tészta krémes pesto szósszal

4-6 adag

A színpompás, csodálatos zöldségek nagyon finomak a tésztával. Még jobb, ha a zöldségeket és a szószot tészta nélkül fogyasztja. Nyáron nyersen tálalom a szószot és hidegen az ételt, télen pedig az egészet melegen szolgálom fel.

3 bögre hámozott kicsi sárga tök (cukkíni is jó)

2 piros kaliforniai paprika, megtisztítva és hosszú, vékony csíkokra vágva
1 vöröshagyma, vékony karikákra vágva (Bragg aminosavval és/vagy egy kis Himalaya sóval marinálva)

1 bögre felaprított paradicsom

1/2 bögre napon szárított paradicsom, gépben finomra aprítva

1/2 bögre friss bazsalikom, aprítva (vagy 1 ek. szárított bazsalikom)

2 ek. friss oregano, aprított (vagy 1 teáskanál szárított oregano)

1 ek. friss rozsmaring, szára leszedve és felaprítva (vagy 1/2 teáskanál szárított rozsmaring)

1/2 teáskanál Spice Hunter-féle Zip fűszerkeverék

1 teáskanál finomra vágott fokhagyma (vagy 1/2 teáskanál fokhagyma por)

1 teáskanál finomra vágott gyömbér (vagy 1/4 - 1/2 teáskanál gyömbér por)

1/3 bögre frissen facsart citromlé

45 dkg tojás nélküli zöldséges tészta

1 Tavaszi pesto (lásd 304. oldal) vagy 1 üveg Bőséges fokhagymás pesto
napon szárított paradicsommal

1 doboz kókusztej

Himalaya só az ízesítéshez

Szója parmezán (feltételes)

Egy zöldség hámozóval hosszában vágja a tököt (vagy a cukkínit) hosszú vékony csíkokra, a maradékot pedig egy késsel vágja fel hosszú csíkokra, vagy tegye a tököt aprító gépbe, amely cérnametélt vastagságúra vágja a tököt. Egy tálba tegye bele az összes hozzávalót és a citromlevet, jól keverje össze és tegye félre. Készítse el a tésztát a csomagon szereplő utasításoknak megfelelően. Csepegtesse le és forgassa át kis mennyiségű olívaolajjal, hogy a tészta ne ragadjon össze. Tartsa melegen. Tegye a pestot és a kókusztejet egy keverőgépbe és verje fel krémesre. A gép működése közben tegyen hozzá vizet, hogy megfelelően híg legyen. Ízesítse Himalaya sóval. A tálaláshoz rakja a tésztát egy tányérra, tegye rá a zöldségeket, majd öntse le a krémes pesto szósszal. Szükség szerint szórja meg szójaparmezánnal.

Mandulával/Sárgarépával/Gyömbérral töltött cukkini

4 adag

1 nagy fej vöröshagyma, hámozott és aprított

2 ek. olívaolaj

4 közepes cukkini

1 gerezd fokhagyma, finomra vágott

4 közepes sárgarépa, megtisztítva és apróra kockázva

1 teáskanál reszelt friss gyömbér

2/3 bögre áztatott mandula, aprított, vagy nyers, nem áztatott makadám-dió, aprított

Himalaya só az ízesítéshez

Zip (Spice Hunter) vagy bors az ízesítéshez

Melegítse elő a sütőt 190 Celsius fokra. Egy szószos serpenyőben futtassa meg a hagymát olajon 5 percig. Hosszában vágja ketté a cukkínit és kanalazza ki a lágy belső részt, hogy elegendő hely maradjon a tölteléknek. Aprítsa fel a lágy belső cukkini részeket, és a fokhagymával, sárgarépával, gyömbérral együtt adja hozzá a vöröshagymához. Fedje le, és óvatosan párolja 10 percig, amíg a zöldségek kissé megpuhulnak. Vegye le a tűzhelyről és adja hozzá az aprított mandulát vagy makadám-diót, és ízesítse a fűsze-

rekkel. Tegye a kivájt cukkini héjakat egy olajjal kikent lapos tűzálló tálba, majd töltsse meg a sárgarépas keverékkel. Lefedve süsse kb. 30-40 percig. Azonnal tálalja.

Edamame pogácsák

4 adag

Kiadós kis vegaburger, amit kisüthet serpenyőben, ha éppen siet, vagy kiszáríthat 4-6 órán át, hogy a külső része ropogós legyen. Edamame (hüvelyéből kifejtett szójabab) alappal készülnek, amely a reform élelmiszerbolt mirelit részében található.

3 ek. lenmag, porrá őrölve (keverőgéppel vagy kávédarálóval)

6 ek. víz

30 dkg szójabab

1 sárgarépa, finomra reszelve vagy pépesítve

2 gerezd fokhagyma

1 teáskanál szárított vöröshagyma

1/2 bögre petrezselyem

1/2 teáskanál szárított mustár

1/2 teáskanál kurkuma

1 teáskanál Mexikói fűszerkeverék (Spice Hunter)

1/3 teáskanál Deliciously Dill (Spice Hunter)

1 teáskanál Himalaya só

2 napon szárított paradicsom (olívaolajban)

Darálja le a lenmagot és tegye bele egy tálba. Öntse hozzá a vizet és jól keverje össze. Tegye félre, amíg megzséledik. Tegye bele a sárgarépát, a fokhagymát, a szárított vöröshagymát, a napon szárított paradicsomot, a lenmag keveréket és az összes fűszert egy turmixgépbe és turmixolja össze a kívánt állagúra. (Én teljesen simára szoktam turmixolni.) Ezután adja hozzá az edamame babot és turmixolja, amíg jól elkeveredik. Turmixolhatja durvábbra úgy, hogy látszanak benne a babdarabok, illetve simábbra is, ízlés szerint. Ha a keverék túlságosan híg, tehet bele több edamame babot.

Könnyen pogácsává formálhatónak kell lennie. Ezután készítsen belőle pici pogácsákat és tegye dehidrátorba 4-6 órára, vagy egy kis szőlőmagolajjal forgassa meg a pogácsákat egy kis csíráztatott búzából készült tortilla morzsában és süsse ki mindkét oldalát. A valódi élvezet kedvéért tálalja Gazdag nyers paradicsom szósszal (lásd 303. oldal) leöntve. Feltételes: Bármilyen fajta fűszert használhat. Én néha Spice Hunter-léle olasz fűszerkeverékkel vagy fokhagymás kenyér fűszerkeverékkel készítem. Bővítheti a receptet csicseriborsóval vagy valamilyen babfajtaival, ezzel gazdagítva az ízeket. Kísérletezzen! Egészségére!

Ragu gazdagon

12 adag

- 2 nagy fej vöröshagyma, felvágva és kb. 2 cm-es karikákra szedve
- 1-1 közepes zöld és piros kaliforniai paprika, 2,5 cm-es csikokra vágva
- 1 bögre csíráztatott árpa, félig megfőzve (tegyen félre 1 bögre főzővizet)
- 1 bögre árpás főzővíz (a félretett)
- 4 ek. vegyes zöldségleves
- 3 közepes sárgarépa, nagyobb darabokra vágva
- 2 nagy paradicsom, meghámozva és negyedelve
- 2 közepes cukkini, 3,5 cm-s darabokra vágva
- 45 dkg zöldbab, félbe szedve
- 1/2 fej karfiol, virágokra szedve
- 2 gerezd fokhagyma, zúzott
- 1 ek. Himalaya só
- 1/4 teáskanál feketebors
- 1 teáskanál piros paprika
- 1/4 bögre petrezselyem, aprított

Dinsztelje meg a hagymát és a kaliforniai paprikát. Öntse össze valamennyi hozzávalót egy tűzálló edényben. Fedje le. Süsse 180 Celsius fokon 1 órán át. Az árpának meg kell puhulnia.

Fűszeres téli tök

2 adag

2 bögre muskáttök, gyalult

2 ek. olívaolaj

1 bögre gyalult spárga- vagy banántök

2 teáskanál garam masala vagy curry (Spice Hunter)

Egy csipet fahéj

1 ek. citrom- vagy lime lé vagy mindkettő

1 ek. Bragg amino-öntet

2 ek. finomra vágott vöröshagyma

Öntse össze a tököket, az olajat, a fűszereket, a citromlevet, az amino-öntetet, és a vöröshagymát. Alaposan keverje össze. Ezután tegye be egy elektromos sütőedénybe és tálalás előtt óvatosan melegítse fel.

Friss spenót/cukkíni sült

6 adag

2½ ek. olaj

2 gerezd fokhagyma, aprított

1 ek. bazsalikomlevél

¾ teáskanál fűszersó vagy Himalaya só

1/8 teáskanál bors

57 dkg friss spenót

2 bögre kockára vágott cukkíni

¾ bögre apróra vágott hagyma

6 tojáshoz megfelelő tojáspótló

1/4 bögre csíráztatott búzából készült kenyérmorzsa (Lásd Függelék „torilla”)

Tegyen bele 1 ek. olajat, a fokhagyma gerezdeket egészben és a megmosott spenótot egy nagy, meleg szósos serpenyőbe. Fedje le és főzze 4 percig, ezzel megfonnyasztva a spenótleveleket. Vegye ki a fokhagyma gerezdeket és cse-

pegtesse le a spenótot. Melegítse fel a süttöt 180 Celsius fokra. Ismét melegítse fel az edényt, tegyen bele 1 ½ ek. olajat, az aprított fokhagymát, vöröshagymát, bazsalikomot és cukkínit. Főzze, amíg a vöröshagyma megpuhul. Keverje össze a spenóttal. Olajjal kenjen ki egy tepsit. Egyenletesen terítse el a tepsi alján a spenót-cukkíni keveréket. Öntse rá a tojáspótlót a zöldségekre. Döntse meg a tepsit, hogy mindenhova egyenletesen kerüljön tojáspótló. Szórja meg morzsával. Süsse 10-14 percig, illetve, amíg a tojáspótló megszilárdul.

Fűszeres reggeli (a kedvencünk!)

1 adag

Ízletes étel a nap bármely szakában, de mi szeretjük ezzel indítani a napot.

1-2 bögre főtt rizs vagy ízlés szerinti gabonaféle (én basmati rizst, barnarizst, vadrizst, kölest, quinoa-t vagy hajdinát szoktam használni)

1 citrom vagy lime (vagy mindkettő) leve

1-2 teáskanál olaj (len vagy Udo-féle olíva)

1-2 teáskanál avokádó, szeletelt

1 kemény paradicsom, aprított

Zip (Spice Hunter) az ízesítéshez

Kezdje azzal, hogy a meleg rizst beleteszi egy tálba. Szeletelje rá az avokádót és a paradicsomot. Ezután permetezze rá az olajat, az amino-öntetet és a citromlevet. Ízesítse Zip fűszerrel. Ha más gabonafélékből szeretné készíteni, próbálja ki a hajdinát, a kölest, a quinoát vagy a tönkölyt. Változat: Néha dobok a tetejére egy kis apróra vágott piros kaliforniai paprikát, napraforgómag csírákat és áztatott mandulát, hogy extra ropogós legyen! Egészségére!

Zöld chilis tofus pita

6 adag

Nagyszerű friss tofus/korianderes keverékkel töltött mexikói háromszögek. Kiváló uzsonnára vagy étvágygerjesztőként, illetve akár főételnek is fogyasztható nagy adag salátával.

- 1 csomag pita (lepénykenyér) vagy tortilla**
- 1 kis doboz zöld chili paprika (aprított)**
- 3 gerezd fokhagyma, finomra vágott**
- 1 csomag extra-kemény tofu**
- 1 teáskanál mexikói fűszerkeverék (Spice Hunter)**
- 2 teáskanál szárított vöröshagyma vagy 1/4 bögre finomra vágott friss vöröshagyma**
- 1/4 bögre szójas Parmezán sajt pótló**
- 1 ek. friss koriander**
- 1/2 teáskanál Himalaya só**
- 1 doboz vagy üveg enchilada szósz**
- Avokádó szeletek díszítéshez**
- 3-4 napon szárított paradicsom díszítéshez**

Vágja a pitát nyolc háromszögletű részre, és nyissa ki mindegyiket, hogy bele tudja tenni a tölteléket. Egy keverőben aprítsa finomra a fokhagymát, majd adja hozzá az összes többi hozzávalót a tofu, az enchilada szósz és a díszítések kivételével, és aprítsa őket finomra. Ezután tegyen egy reszelő feltétet a gépre és reszelje bele a tofut a keverékbe. Még néhány másodpercig keverje. Kanalazza bele a tölteléket a pita háromszögekbe és tegye bele őket egy pitesütő tepsibe. Kanalazza rá az enchilada szószot a pitákra, illetve a piták belsejébe a töltelékre. Süsse 180 Celsius fokon 10-15 percig. Vágja össze a napon szárított paradicsomokat és az avokádó szeleteket és közvetlenül a melegen tálalás előtt, tegye díszítésként a piták tetejére.

KÖRETEK

Mexikói rizs

6-8 adag

Ez a salsa rizs egy mexikói vacsora kiváló kiegészítője. Tálalja a Nagyszerű Ollé Guacamole-lal (lásd 314. oldal) vagy Zöld chilis tofus pita ízelítő falatkákkal (lásd 290. oldal).

3-4 bögre főtt rizs**3 ek. olívaolaj****1 fej vöröshagyma, apróra vágva****1/2 bögre zeller, kockára vágva****1/4 bögre kaliforniai paprika, kockára vágva****1 gerezd fokhagyma, áttörve****2 nagy paradicsom, durvára vágva****2 serrano chili, kimagozva, apróra vágva****2 ek. friss koriander, apróra vágva****1 teáskanál frissen facsart lime lé****1/2 teáskanál oregano****1 teáskanál Himalaya só**

Az olívaolaj felét tegye bele egy tepsibe vagy elektromos serpenyőbe, és gyorsan futtassa meg a vöröshagymát és a fokhagymát, amíg a vöröshagyma megpuhul. Ezután tegye hozzá a többi hozzávalót (én mixerben darabolom fel mindet) a rizs és az olívaolaj kivételével és dinsztelje, amíg a zöldségek élénk színűek és valamennyire még ropogósak lesznek. Tegye hozzá a 3-4 bögre főtt rizst és maradék olívaolajat. Keverje össze és tálalja melegen.

Yam-gyökér rösztli kölessel

4 adag

A köles jó vas-, lecitin és kolinforrás, a yam-gyökér pedig E-vitaminban gazdag. Kiváló recept a keményítőben gazdag rántott rösztli helyettesítésére. Ebből az ételből kétszeres mennyiséget készítettem és két nap alatt elfogyott!

2½ bögre víz

1/2 teáskanál Himalaya só

1 bögre köles

1 yam-gyökér (sárgarépa vagy édesburgonya is jó), meghámozva és Cuisinart-tal félfinom vagy durva darabokra vágva

1 teáskanál szárított vöröshagyma

1/2 teáskanál Deliciously Dill (Spice Hunter)

1/2 teáskanál fokhagymás fűszerkeverék vagy zöldfűszerkeverék

1/2 teáskanál szárított fokhagyma por (frissen vagy pírítva)

Szőlőmag olaj a kikenéshez

Áttört friss koriander díszítéshez

Melegítse elő a sütőt 200 Celsius fokra. Forralja fel a sós vizet egy közepes méretű szószos serpenyőben. Tegye bele a kölest, vegye le a hőmérsékletet, fedje le, és lassan főzze 15 percig. Vegye le a fedőt és tegye rá a feldolgozott yam-gyökeret a köles tetejére, tegye vissza fedőt és további 10 percig lassan főzze. Tegye át egy nagy tálba. Tegye hozzá a többi fűszert és keverje át. Ízesítse Himalaya sóval, de ne nyomja el vele a yam-gyökér természetes édes ízét. A keveréknek elég ragadósnak és keménynek kell lennie ahhoz, hogy ovális pogácsákká formázva megtartsák alakjukat. Egy ¼-mérőbögre segítségével szaggassa ki a masszát és készítsen belőle kb. 1cm ovális vastag pogácsákat. Tegye rá őket egy olajjal kikent sütőpapírra és süsse 200 Celsius fokon 20 percig, vagy amíg megbarnulnak. Szórja rá az áttört friss koriandert, és díszítse egy kis gyömbér-mandula krémdíszítővel (lásd 309. oldal). Jó étvágyat hozzá! A legfinomabb közvetlenül kiszülés után. Később kenhet rá hummuszt, és uzsonnaként fogyaszthatja.

Vad yam-gyökeres soba-metélt leveles kellel és fűszeres fenyőmaggal

4 adag

Nagyon finom, laktató köret, amely melengető érzést ad.

1 csokor leveles kel vagy friss spenót

2 ek. szőlőmag olaj

3 gerezd fokhagyma, áttörve

1/3 bögre zöldségleves

2 ek. Bragg amino-öntet

1/2 citrom leve

1 csomag vad yam-gyökeres soba-metélt (Eden-féle)

1/2 bögre fenyőmag, fűszeres (lásd a Fűszeres pekándiós kruton receptet a 329. oldalon)

2 ek. morzsolt nori (feltételes)

Vékonyan szeletelje fel a leveles kel (vagy spenót) szárát, a leveleket pedig vágja durvára vagy tegye bele mixerbe és darabolja durvára. Egy nagy elektromos serpenyőben melegítse fel az olajat közepes hőfokon. Gyorsan futtassa meg a fokhagymát és a leveles kel szárát az olajon pár percig, ezután tegye hozzá a leveleket, a zöldséglevest és a Bragg-et. Párolja, amíg a leveles kel megpuhul és kivilágosodik, azaz körülbelül 8 percig. Tegye hozzá a citromlevet, és jól keverje össze. Kapcsolja ki az elektromos serpenyőt és tegye félre. Megjegyzés: Ezen a ponton beleteheti a leveles kelt/spenótot egy mixerbe és finom pástétomot készíthet belőle, ha szeretné. Ugyanebben a serpenyőben készítse el a fenyőmagot a Fűszeres pekándiós kruton recept szerint (lásd 329. oldal) és tegye félre a díszítéshez. Egy nagy fazék forrásban lévő vízben főzze a soba-metéltet, amíg megpuhul, majd öblítse és csepegtesse le. Tegye bele a főtt metéltet az elektromos serpenyőbe és tegye rá a leveles kel keveréket. Keverje jól össze a metélttel és szórja rá a fűszeres fenyőmagot és a morzsolt norit.

Köles/Hajdina palacsinta

6 adag

Ez hihetetlenül kiadós! Őrölt, nyers, hántolt hajdinából és kölesből készült palacsinták. „Tojásos” állagúak és vastag masszából készülnek. A hajdina kötő hatása és gluténmentes. Ez mag és nem gabonaféle, így jobban lúgosít. A családom szereti frissen sütve fogyasztani egy nagy saláta mellé, vagy önmagában reggelire, ebédre vagy vacsorára. Jól szállítható. A hajdina és a köles liszté őrléséhez használjon Vita-Mix-et. Néha a legjobb, ha egyszerre csak egy csé-

szével készít el. Kísérletezzen az alaprecepttel, és változtassa a zöldségeket és fűszereket, így különböző változatokat készítve (javaslatainkat lásd alább).

3 ek. szőlőmag vagy olívaolaj a sütéshez

1 bögre köles, lisztté őrölve

1½ - 2 bögre nyers hántolt hajdina, lisztté őrölve

1 kis yam-gyökér, meghámozva és legyalulva

1 ek. szárított petrezselyem (vagy 1/2 bögre friss finomra vágott petrezselyem)

2 gerezd fokhagyma

1 fej vöröshagyma, szeletelve vagy finomra vágva

2 bögre víz, rizs-, mandula- vagy szójatej

1/4 teáskanál fahéj (én többet teszek bele)

1/4 teáskanál szerecsendió (én többet teszek bele)

1 teáskanál Himalaya só

1 teáskanál zöldfűszer-keverék

1 teáskanál mexikói fűszerkeverék

A hajdinát és a kölest őrölje lisztté Vita-Mix-ben. Tegye félre egy nagy tálban és keverje jól össze őket. A Vita-Mix-be (vagy bármilyen mixerbe) tegye bele a legyalult yam-gyökeret, az apróra vágott vöröshagymát, a petrezselymet, a fűszereket, a sót és a vizet, majd mixelje, amíg sima nem lesz. Öntse rá a száraz lisztkeverékre, és alaposan keverje össze. A masszának megfelelően sűrűnek és keménynek kell lennie. Egy elektromos serpenyőben közepes hőmérsékleten melegítse fel az olajat és szaggassa bele a masszát (palacsintánként kb. 3-4 evőkanállal) a kiolajozott serpenyőbe. Süsse aranybarnára az egyik oldalon, fordítsa a másik oldalára és azt is süsse készre. Lehet, hogy a következő palacsinta sütése előtt ismét olajat kell tenni a serpenyőbe. Tálalja forrón, vagy hidegen uzsonnaként. Sütheti úgy is, hogy négyszögletes sütik legyenek (az én családom ezt szereti a legjobban): Vegyen elő egy 23x33 cm-s Jénai tálat, és alaposan olajozza ki. Tegye bele az egész masszát. 190 Celsius fokra előmelegített sütőben süsse lefedve 30 percen át, majd vegye le a fedőt és süsse további 20-30 percig, amíg a teteje kissé megbarnul. Hagyja kihűlni és vágja kockákra. Ízlés szerint bármilyen szósszal, pestoval,

öntettel tálalható. Nagyon jól megy hozzá az AvoRado avokádó öntet (lásd 308. oldal)! Helyettesítési javaslataink: Próbálja ki hozzá a szezámagot, csíráztatott napraforgómagot vagy a fenyőmagot. Ettől diósabb jellegű lesz. A yam-gyökér helyett tehet bele édesburgonyát, céklát vagy sárgarépát. A petrezselymet helyettesítheti leveles kellel, spenóttal vagy reszelt cukkini-vel. Próbálja ki a következő fűszerkeverékeket a Spice Huntertől: Deliciously Dill, Fokhagymás fűszerkeverék, Provance-i fűszerkeverék és Zip.

Leveles kel egyiptomi fokhagymaszósszal

4 adag

Köretként 2 vagy 3 adagnak felel meg. A leveles kel finom zöldféle, és megérdemli, hogy jobban megismerjék. Fodros levelei főzéskor mélyzöldek lesznek, és kiválóan kiegészítik a rizst vagy más gabonaféléket. A leveles kel nagyon finom egyiptomi sült fokhagymaszósszal és őrölt korianderrel. Ez valójában nem is szósz, hanem inkább egy fűszerkeverék – jó lehetőség arra, hogy gyorsan felturbózzuk egy főtt zöldség ízeit. Nagyon jó okrával és padlizsánnal is. Emellett összekeverhető barnarizzsel és cukkinivel.

45 dkg leveles kel

1 teáskanál őrölt koriander

4 közepes fokhagyma gerezd, áttörve

Himalaya só, az ízesítéshez

Cayenne-bors, az ízesítéshez

Öblítse le a kelt és távolítsa el a szárait a leveleken lévő kemény erekkel együtt. Halmozza egymásra a leveleket és vágja össze kezelhető méretűre. Párolja a kelt, amíg megpuhul, de még valamennyire ropogós, és tegye át egy tálba. Dinsztelje a fokhagymát kb. 1 percig. Tegye hozzá a koriandert, a sót, a cayenne-borsot és alacsony hőfokon kevergesse 15 másodpercig. Ezután rögtön forgassa bele a kelt egy serpenyőben vagy tálban. Kóstolja meg és fűszerezze ízlés szerint. Forrón tálalja.

Tarkabab-főzelék

4 adag

Indianában és Ohio-ban a tarkababot áfonyababként ismerik. Ez a bab krémszínű, vörös csíkokkal és sokkal édesebb és ízletesebb, mint a pinto bab. Megfőzve eltűnik a mintázata és egyszínű lesz. Ez a gazdag recept makadámdiót, gyömbért és lime-ot tartalmaz, amik különlegesen krémessé és ízletessé teszik a babot.

15-20 nyers makadámdió

2 gerezd fokhagyma

Kb. 1 cm-s darab gyömbér, finom sajtreszelőn lereszelve

1 bögre víz

1 teáskanál szőlőmag olaj

1 kicsi jalapeno chili, kimagozva és áttörve

1 teáskanál koriander

1/2 teáskanál római kömény

2 bögre főtt tarkabab

1 teáskanál Himalaya só

Lime lé, az ízesítéshez

1 lime szeletelve (héjával), mixerben összetörve

Apróra vágott friss bazsalikom vagy koriander a díszítéshez

Éjszakára áztassa be a babot, majd főzze meg vízben 1 teáskanál Himalaya sóval. Tegye félre. Keverje össze a makadámdiót, a fokhagymát és a gyömbért egy mixerben. Mixelés közben adjon hozzá ½ bögre vizet, hogy sűrű tejszerű szósz legyen belőle. Egy serpenyőben közepes hőfokon melegítse fel az olajat. Tegye bele a jalapeno paprikát és süsse pár percre, majd tegye hozzá a koriandert és a római köményt. Süsse tovább még egy percre. Adja hozzá a főtt babot és kevergesse tovább még néhány percre melegítve a babot. Keverje bele a diótej/gyömbér keveréket és tegyen hozzá még vizet, ha hígítani szeretné. Közvetlenül tálalás előtt tegye hozzá a lime levét és az összetört lime szeleteket. Alaposan keverje össze. Tálalja apróra vágott koriander-val megszórva. Ízesítse Himalaya sóval. Díszítéshez használjon grépfrút cikkeket.

Cukkíni olasz módra

8 adag

- 8-10 közepes cukkíni**
- 2/3 bögre durvára vágott vöröshagyma**
- 1½ bögre paradicsom**
- 1 teáskanál Himalaya só**
- 2 gerezd fokhagyma, áttörve**
- 1/8 teáskanál bors**
- 3 ek. olívaolaj**

Mossa meg a cukkínit, vágja le a végeit és szeletelje fel. Egy szószos serpenyőben dinsztelje a fokhagymát, a vöröshagymát és a cukkíni szeleteket 10 percre alacsony hőfokon, alkalmanként megforgatva és megmozgatva a keveréket. Vegye le a cukkínis keveréket a tűzről és szűrje bele a megborsozott paradicsomot, majd sózza meg Himalaya sóval. Lazán és alaposan keverje meg. Tegye a keveréket egy tűzálló tálba, fedje le, és lassú tűzön főzze 30 percre. Tálalás előtt adja hozzá az olívaolajat.

Okra és paradicsom gyengéden sültve

6-8 adag

- 4 bögre szeletelt okra**
- 1 bögre apróra vágott vöröshagyma**
- 1/3 bögre apróra vágott zöldpaprika**
- 2 bögre apróra vágott paradicsom**
- 1/2 teáskanál Himalaya só**
- 1/8 teáskanál fekete bors**
- 1/8 teáskanál curry por**
- 1/8 teáskanál kakukkfű**
- 1 teáskanál lecitin por**

Mossa meg az okrát, vágja le a szárvégeket, szeletelje fel és tegye félre. Vágja apróra a vöröshagymát és a zöldpaprikát, dinsztelje meg őket egy nagy

serpenyőben, amíg üveges lesz. Tegye hozzá az okrát és a paradicsomot. Keverje bele a só, bors, curry por, lecitin és kakukkfű keverékét. Lefedve főzze lassú tűzön 30-40 percig, vagy, amíg az okra megpuhul.

Dinsztelt csíra

4 adag

2 ek. Bragg amino-öntet

1/2 bögre finomra vágott vöröshagyma

1/2 bögre finomra vágott zöld és piros paprika

2 bögre friss babcsíra, bármilyen babból

Egy serpenyőben dinsztelje meg a vöröshagymát és a paprikát amino-öntettel. Tegye bele a csírat és párolja óvatosan 30 percig. Azonnal tálalja.

Főve sült bab

6 adag (3 csészényi)

bögre főtt pinto bab

1/2 bögre vöröshagyma, apróra vágva

1 teáskanál áttört fokhagyma

Fokhagyma por, az ízesítéshez

Cayenne-bors, az ízesítéshez

Feketebors, az ízesítéshez

Himalaya só, az ízesítéshez

Dinsztelje meg a vöröshagymát és a fokhagymát. Mixerben vagy keverőgépben pürésítse a pinto babot. A pinto bab pürét öntse bele egy serpenyőbe. Folyamatosan kevergesse a babot közepes hőfokon, amíg besűrűsödik; főzés közben fűszerezze meg. Tálalja forrón zöldségekkel.

Fűszeres zöldbab

6 adag

45 dkg zöldbab**1/2 bögre forrásban lévő víz****1/2 teáskanál Himalaya só****1 bögre vékonyra szeletelt vöröshagyma****1/4 teáskanál feketebors****1/4 teáskanál szerecsendió****3 teáskanál lenmagolaj****1 ek. petrezselyem**

Mossa meg a zöldbabot, törje le a végeit, majd hosszában vágja csíkokra. Óvatosan tegye a babokat és a sót egy szószos serpenyőben forrásban lévő vízbe. Lazán letakarva főzze addig, amíg már megpuhul, de még ropogós. Eközben egy serpenyőben dinsztelje meg a vöröshagymát. Csepegtesse le a babot és tegye bele a serpenyőbe sóval, borssal és szerecsendióval megszórva. 5 percig süsse intenzíven. Tegye hozzá a lenmagolajat és a petrezselymet. Alaposan forgassa át és tálalja.

Karfiol ragu

4 – 6 adag

Elkészítése 20 percet igényel. Ez az étel állagában nagyon hasonló a kuskuszhoz, és reggelire, ebédre és vacsorára is kiváló köret.

2 teáskanál olaj (olíva, lenmag vagy Udo's Choice®)**2-4 teáskanál római kömény****1/2 teáskanál kurkuma****1/2 sárga vagy vöröshagyma, finomra tört****1 bögre víz****1 nagyon nagy vagy 2 kicsi karfiol virága****1 piros kaliforniai paprika, finomra vágva****4 ek. friss petrezselyem, áttört**

1/2 bögre nyers fenyőmag

7-8 napon szárított paradicsom (a Melissa-féle olívaolajban eltéve kapható)

Bragg amino-öntet, az ízesítéshez

Citrom vagy lime lé, az ízesítéshez

2 gerezd fokhagyma, áttört

Egy elektromos serpenyőben melegítse meg az olajat, a római köményt és a kurkumát. Melegen tartva, illetve a hőmérsékletet alacsonyan tartva tegye hozzá a vöröshagymát, és 2-4 percig hagyja az ízeket összeérni, majd öntse hozzá a vizet és melegítse tovább. Egy S-pengés mixerben vágja a karfiolt nagyon apró darabokra (mint a kuszkusznál). A mixerben vágja össze a napon szárított paradicsomot is finom, apró darabokra. Tegye bele a karfiolt a serpenyőbe, és fokozatosan melegítse, közben hozzáadva a petrezselymet, fokhagymát, a szárított paradicsomot és fenyőmagot. Ízesítse Bragg amino-öntettel és citrom vagy lime levével. Egészségére!

Gyömbéres bab és sárgarépa

4 adag

45 dkg friss zöldbab

4 sárgarépa, vékonyra szeletelve

4 ek. olaj

1 teáskanál mustármag

1/2 - 3/4 bögre apróra vágott vöröshagyma

1/4 teáskanál darált gyömbér

1 teáskanál Himalaya só

2 ek. friss citromlé

Mossa meg és roppantsa meg a babot. Óvatosan melegítse meg az olajat egy serpenyőben. Tegye hozzá a mustármagot, és intenzíven süsse 30-40 másodpercig (a magok pattogni fognak). Keverje bele a vöröshagymát, sárgarépát és babot. Folyamatosan kevergetve főzze 5 percen át. Keverje bele a sót és a gyömbért, majd vegye le a hőfokot. Főzze 10 percig. Közvetlenül tálalás előtt keverje bele a citromlevet.

Avokádó/Paradicsom snack

2 – 3 adag

2 avokádó

1 kicsi padlizsán, kockára vágva

1 teáskanál curry por

2 ek. citromlé

2 kimagozott zöld chili paprika

Himalaya só és fűszerkeverék, az ízesítéshez

2 vagy 3 paradicsom, vastagra szeletelve

A paradicsom kivételével keverjen simára minden hozzávalót egy keverőgépben. Kanalazza rá a felmelegített paradicsom szeletekre.

SZÓSZOK

Lime gyömbér szósz

4-6 adag

Csodálatos szósz, öntet vagy pác.

1/4 bögre lime lé

1/4 bögre olaj (lenmag, olíva vagy Udo's Choice*)

1 ek. Bragg amino-öntet

1/4 bögre víz

1 ek. friss menta

1 ek. friss koriander

1 teáskanál tört gyömbérgyökér

1/4 teáskanál szárított zöld chili

2-3 teáskanál friss jicama vagy sárgarépa lé

1 teáskanál Himalaya só, az ízesítéshez

Öntsön bele minden hozzávalót mixerbe vagy keverőgépbe, és jól keverje össze.

Gazdag nyers paradicsomszósz

4-6 adag

Csodálatosan friss ízű nyers paradicsomszósz, amely kiválóan illik a tésztákhoz. Én nyers sárga pézsmatök angyalhajjal szoktam tálalni, amit egy Saladacco nevű szerkentyűvel készítek. Egyben nagyon jó mártogató szósz és található hidegen vagy melegen (de nem megfőzve).

3-5 napon szárított paradicsom (én Melissa-félét használok, ami olívaolajban van eltéve)

4 friss, kemény paradicsom, kockára vágva

1/2 bögre friss bazsalikom, apróra vágva

1 teáskanál szárított vöröshagyma

1 teáskanál pirított fokhagyma

1 teáskanál Himalaya só

Tegyen bele minden hozzávalót egy mixerbe vagy keverőgépbe és keverje össze a kívánt sűrűségűre. Hűtőben, légmentesen záró edényben akár három napig is eláll.

Változat: A friss bazsalikom és a pirított fokhagyma helyett használhat 1/4-1/3 bögre Garlic Galore-féle pestót. Ez egy csodálatos tejmentes pesto, ami tekercekhez is kiváló. A legtöbb nagy reform élelmiszerboltban kapható.

Tavaszi pesto

4 adag

6 gerezd fokhagyma

4 bögre friss bazsalikom vagy 1 bögre szárított bazsalikom

1 bögre friss petrezselyem

6 ek. nyers olajos mag (fenyőmag, mandula, mogyoró, tökmag – én ezek keverékét használom)

1 bögre vagy több olívaolaj

1/2 teáskanál Himalaya só

1/2 teáskanál bors

2 ek. napon szárított paradicsom

Tegyen bele minden hozzávalót egy mixerbe (S-pengés) vagy keverőgépbe. Keverje simára.

Maren salsája

6-8 adag

6 gerezd áttört fokhagyma

Vágja finomra a következőket:

1 sárga hagyma

1/2 bögre friss koriander

- 1/2 bögre friss petrezselyem**
- 7 érett paradicsom**
- 1 zöld paprika**
- 1 piros paprika**

1 citrom vagy 1 lime leve (kb. 10 ek.) Himalaya só, az ízesítéshez. Mexikói fűszerkeverék (Spice Hunter), az ízesítéshez. Cajun fűszerkeverék (Tones-féle), az ízesítéshez. Cayenne-bors, az ízesítéshez. Római kömény, az ízesítéshez. Keverje össze és hűtse be.

Paradicsomos mártás

6-8 adag

- 6 ek. finomra vágott zöldpaprika**
- 3 ek. olívaolaj**
- 1 kis padlizsán, kockára vágva**
- 1 liter hámozott paradicsomból készült püré**
- Himalaya só, az ízesítéshez**

Egy szósos serpenyőben főzze meg a paradicsomszószt közepes hőfokon. 15 perc főzés után keverje bele a pürébe a padlizsánt és a paprikát, és zárja el a melegítést. Mikor kissé kihűlt, tegye hozzá a többi hozzávalót, és keverje össze. Melegen tálalja nyers vagy párolt cukkínivel.

Paradicsomszósz

4-6 adag (körülbelül 3½ bögre lesz belőle)

- 1/2 bögre vöröshagyma, finomra vágva**
- 1/2 bögre zöldségleves alap**
- 3 bögre paradicsom, durvára vágva**
- 1/2 teáskanál oregano**
- 1/2 teáskanál kakukkfű**
- 1/2 teáskanál bazsalikom**

1 teáskanál fokhagyma por
Frissen őrölt bors

Főzze puhára a vöröshagymát a levesben. Tegye hozzá a többi hozzávalót. Forralja fel, fedje le és 30-45 percig főzze lassú tűzön. Ízlés szerint tehet bele más fűszereket is. Öntse bele egy befőttesüvegbe és tegye hűtőbe, amíg elkészül. Az ételek helyes kombinálása érdekében fogyaszthatja zellerrel, kaliforniai paprikával, uborkával, padlizsánnal, okrával vagy nyári tökkel.

Olasz paradicsomszós

14 adag (1/2 bögre 1 adag)

2 db 80 dkg-os olasz paradicsom konzerv (összetörve)

1 teáskanál bazsalikom

1/2 teáskanál oregano

1 db 17 dkg-os paradicsompüré konzerv

1 babérlevél

5 teáskanál fokhagyma (áttörve)

1/2 teáskanál cayenne-bors

Keverjen össze minden hozzávalót; főzze lassú tűzön 2 órán át. Használhatja kedvenc olasz receptjéhez vagy tálalhatja spagettivel.

ÍZESÍTŐK, MÁRTÁSOK, PÁSTÉTOMOK ÉS TÖLTÉLÉKEK

Próbálja ki, hogy a pástétom recepteket zöldséglével, vízzel vagy olajjal felhígítja, és salátaöntetként fogyasztja.

Hamis Majonéz

4 adag

- 1 bögre párolt karfiol
- 1/4 teáskanál Himalaya só
- 1/4 teáskanál száraz mustár
- 1/4 teáskanál bors
- 1/2 teáskanál lecitin por (feltételes)
- 1/2 - 1 teáskanál olaj (Udo's) az emulgeáláshoz (feltételes)
- Cayenne-bors, az ízesítéshez

Mixelje össze a karfiolt egy kis vízzel és lenmagolajjal, majd adja hozzá a többi hozzávalót, és egy mixerben keverje krémesre és simára.

Hamis mandulás majonéz

4 adag

- 1 bögre áztatott mandula
- 1/2 bögre víz vagy zöldségleves
- 1 ek. szárított vöröshagyma vagy 3 ek. apróra vágott vöröshagyma
- 3 ek. apróra vágott piros paprika
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 citrom, meghámozva és apróra vágva
- 1 ek. olaj (Udo's Choice* vagy lenmagolaj)
- 1 teáskanál szárított oregano vagy 1 ek. friss
- 2 teáskanál vörös alga pehely
- 2 teáskanál Bragg amino-öntet
- Egy csipet római kömény, currys fűszerkeverék és Zip (Spice Hunter)

Tegyé bele a mandulát a vízzel vagy zöldséglevessel egy mixerbe vagy keverőgépbbe és mixelje simára. Adja hozzá a citromot, vöröshagymát, piros paprikát, fokhagymát, olajat, oreganot, amino-öntetet, vörös alga pelyhet és a fűszereket. Mixelje simára szükség szerint vízzel kiegészítve, hogy megfelelő sűrűségű legyen. Nagyon jó salátaöntet, vagy mártogató szósz szárított zöldségekhez. Egészségére!

AvoRado avokádó öntet

6 adag

Nagyon finom öntet, ami teljesen nyers és ízlés szerinti fűszerekkel ízesíthető. Nagyon jó mártogató szósz zöldségekhez, illetve fogyasztható Köles/Hajdina palacsintára öntve (lásd 294. oldal).

1 bögre nyers mandula, Vita-Mixben finom porrá őrölve

1/2 bögre olaj (én olívát használok)

4 ek. víz

1 avokádó

1 ek. citrom vagy lime lé (én mindkettőt teszek bele)

1/2 - 1 teáskanál Spice Hunter fűszer (én Mexikói fűszerkeveréket vagy Zip-et használok)

1/2 - 1 teáskanál Himalaya só

1/3 bögre piros paprika, finomra vágva

1/3 bögre vöröshagyma, finomra vágva

1 sárgarépa, finomra gyalulva

Tegyé bele a mandulát a Vita-Mix-be és őrölje porrá, majd adja hozzá az olajat, a vizet, az avokádót, a citrom vagy lime levét, a sót és az ízlés szerinti fűszert. Mixelje össze egy keverőgépbbe, az oldalra feltapadó anyagot egy spatulával mindig lekaparva. Öntse át a keverőgépből egy tálba. Egy Cuisinart-ban aprítsa finomra a piros paprikát és a vöröshagymát, majd szerelje fel a gyalut és gyalulja bele a sárgarépát a piros paprika és vöröshagyma keverékbe. Keverje össze mindet, majd kanalazza bele a tálban lévő avokádós keverékbe. Alaposan keverje el, és tálalás előtt hűtse be.

Ízesítők, mártások, pástétomok és töltelékek

Gyömbér-mandula pástétom

2-3 adag

Ez a recept nagyon hasonlít a Wowie Zowie mandulavajas öntethez (lásd 238. oldal), de annál sokkal sűrűbb. Próbálja ki frissen kisült Köles yam-gyökér rösztivel (lásd 292. oldal).

1/2 bögre mandula (ha nincs más, akkor 1/2 bögre mandulavajat tesztek bele, vagy használhat más olajos magvakat, például makadám- vagy pekándiót)

1/4 - 1/2 teáskanál Himalaya só (az ízesítéshez)

1 citrom leve

1 ek. finomra vágott friss gyömbér

1/2 teáskanál szárított vöröshagyma

1 gerezd fokhagyma, áttört (lehet pirított is, ami különlegesen új ízt ad)

Tegyen bele minden hozzávalót egy mixerbe és mixelje össze! Szükség esetén vízzel hígítsa.

Alap fűszerkeverék

6-8 adag

42 g vöröshagyma por

14 g fokhagyma por

56 g fekete nadálytő levél vagy zellerlevél por vagy keverék

1/2 teáskanál vörös cayenne-bors

1/2 teáskanál Himalaya só

14 g gyömbérgyökér por

Keverjen össze minden hozzávalót. Tartsa jól lezárt befőttes üvegben és használja zöldségek fűszerezéséhez.

Fűszer olaj

4 adag (összesen 3/4 bögre)

1/2 bögre lenmag-, olíva-, Essential Balance vagy Udo's olaj

2 ek. citromlé

1/2 teáskanál Himalaya só

1/8 teáskanál frissen őrölt feketebors

1/4 bögre finomra vágott petrezselyem

1/2 teáskanál szárított tárkonylevél

Egy csipet cayenne-bors

Alaposan keverjen össze minden hozzávalót. Tartsa befőttesüvegben, a hűtőben. Nagyon jó salátákhoz és párolt zöldségekhez.

Zöldpaprikás ízesítő

5 csészényi

6 nagy zöldpaprika

2 kis friss csípős chili paprika

Lenmagolaj

Himalaya só, az ízesítéshez

Római kömény, az ízesítéshez

230 Celsius fokra előmelegített sütőbe tegye be a zöldpaprikát és a chili paprikát egy lapos tepsiben. Süsse 20 percig, közben egyszer megfordítva. Tegye a paprikákat egy serpenyőben lévő hideg vízbe, hámozza meg és távolítsa el a magvakat. Aprítsa nagyon finomra a paprikákat. Tegyen hozzá annyi lenmagolajat, hogy pástétom állagú legyen. Ízesítse Himalaya só és római kömény. Édesebb ízesítéshez használjon piros paprikát zöld helyett.

Tartsa lezárt befőttes üvegben, a hűtőben.

Csicseriborsó pástétom

6-8 adag (összesen 3 bögre)

2 bögre csíráztatott vagy konzerv csicseriborsó

1 apróra vágott közepes fej vöröshagyma

2 ek. szárított petrezselyem

1 teáskanál Himalaya só

1 teáskanál koriander

Egy csipet cayenne-bors vagy chili por

1/4 bögre víz

Egy keverőgépben keverje simára az összes hozzávalót. Rákenhető csíráztatott teljes kiőrlésű búzából készült tortillára (jobb, ha zöldségekkel foyasztják). Szórja meg lucernacsírával, vagy fogyassza zöldségekkel.

Fűszeres csicseriborsó pástétom

6-8 adag (összesen 3 bögre)

4 bögre csíráztatott csicseriborsó

3 ek. tahini

3 citrom vagy lime

5-6 gerezd friss fokhagyma, átnyomva

1 közepes fej vöröshagyma, apróra vágva

2 ek. szárított petrezselyem

Egy csipet római kömény

1 teáskanál Himalaya só

1 teáskanál koriander

Egy csipet cayenne-bors, chili por vagy Spice Hunter féle Zip

1/4 bögre víz

Minden hozzávalót keverjen simára egy keverőgépben. Rákenhető csíráztatott teljes kiőrlésű búzából készült tortillára, megszóráható lucernacsírával, vagy fogyassza zöldségekkel.

Guacamole

2 adag

1 nagy érett avokádó
 1 paradicsom, finomra aprítva
 1/4 teáskanál Himalaya só
 1/8 bögre lime vagy citromlé
 Chili por az ízesítéshez

Törje össze az avokádót és keverje össze a többi hozzávalóval. Fogyasztható salátaöntetként vagy mártogató szószként nyers kaliforniai paprikával, zellerrel, padlizsánnal, uborkával vagy nyári tökkel.

Friss spenótos töltelék

6 adag

1¼ bögre finomra vágott friss spenót
 3 ek. Hamis Majonéz (lásd 307. oldal)
 1 ek. aprított spanyol paprika (pimento)
 1/4 teáskanál vöröshagyma por

Öntsön össze minden hozzávalót, és jól keverje el. Ízesítse fűszerekkel. Csíráztatott búza tortillával nagyon finom.

Ropogós retek töltelék

6 adag

3/4 bögre finomra aprított zeller
 1/2 bögre finomra aprított retek
 4 ek. Hamis Majonéz (lásd 307. oldal)
 1 ek. aprított snidling
 1/4 teáskanál Himalaya só
 Néhány szem bors

Öntsön össze minden hozzávalót, és jól keverje el. Kiváló zeller töltéséhez, csíráztatott búzakenyérrel, vagy csíráztatott búza tortillába tekerve.

Kerti töltelék

6 adag

3/4 bögre reszelt sárgarépa
1/2 bögre finomra aprított zeller
2 ek. reszelt jalapenos szójasajt
3 ek. Hamis Majonéz (lásd 307. oldal)
1 ek. finomra aprított zöldpaprika
1 ek. Bragg amino-öntet
1/4 teáskanál Himalaya só
1/4 teáskanál cayenne-bors
Néhány szem feketebors

Öntsön össze minden hozzávalót, és jól keverje el. Kiválóan alkalmas zeller töltésére vagy fogyasztható zöldségekkel.

Tofu/Avokádó mártás

6 adag

1 csomag lágy friss tofu, lecsepegtetve
1½ teáskanál citromlé
1 teáskanál fokhagyma por
1 ek. kockára vágott vöröshagyma
2 ek. aprított friss koriander
1/2 teáskanál chili por
1 kis paradicsom, kockára vágva (feltételes), vagy 2-3 napon szárított paradicsom
1 közepes avokádó, összetörve
1/2 - 1 teáskanál Himalaya só

Egy keverőgépbe vagy mixerbe tegye bele a tofut, citromlevet, fokhagyma port, vöröshagymát, koriandert és a chili port, és mixelje össze, amíg jól

elkeverednek. Tegye a keveréket egy tálba, adja hozzá a paradicsomot, az avokádót, a sót, és az egészet keverje össze. Hűtse be és tálalja chipszekkel vagy friss zöldségekkel, vagy tegye az összes hozzávalót egy mixerbe. Mixelje simára, és tálalja hidegen.

Tahini (szezámkrém)

6 adag

1 bögre szezám-mag

2 teáskanál lenmagolaj (vagy ízlés szerinti olaj)

Keverje össze őket mixerben vagy keverőgépben. Mixelje csomómentes pástétommá. Ez fehérjében gazdag étel, keményítőben szegény zöldségekkel fogyasztható. Gyorsan fel kell használni. Tartsa hűtőben, légmentesen lezárva.

Nagyszerű Ollé Guacamole

6-8 adag

A Spice Hunter-féle Mexikói fűszerkeverék vagy Zip igazán feldobja ezt a guacamole-t. Mártogató szószként fogyasztható zöldségekkel. Gyerekeknek pici sütemény-szaggatóval vágja fel a zöldségeket, például kaliforniai paprikát és káposztát.

1 citrom vagy lime leve (én mindkettőt beleteszem)

1 nagy paradicsom

3 avokádó

1 teáskanál Mexikói fűszerkeverék (Spice Hunter)

1/4 teáskanál római kömény

1/2 teáskanál Zip (Spice Hunter)

1 teáskanál Himalaya só, az ízesítéshez

Egy S-pengével felszerelt mixerben keverje simára a citromlevet, a paradicsom felét és az avokádó felét. A paradicsom másik felét aprítsa finomra.

Törje össze a maradék avokádót, a húsát darabosan hagyva. Öntse össze a két keveréket, fűszerezze Mexikói fűszerkeverékkel, római köménnyel, Zippel, sóval és citromlével, ízlés szerint. Ollé!

Fűszeres koriander-mártás

6-8 adag

- 1 vagy 2 csípős chili paprika**
- 1/2 bögre aprított friss koriander**
- 2 bögre mirelit zsenge borsó, felengedve**
- 1 csomag friss tofu, lecsepegtetve**
- 1 ek. citromlé**
- 1 teáskanál őrölt római kömény**
- 1/4 teáskanál frissen őrölt bors**
- Himalaya só, az ízesítéshez**
- 1 közepes uborka**

Egy mixerben keverje simára a koriander egynegyedét, és minden más hozzávalót az uborka kivételével (kb. 30 másodperc magas fokozaton). Hűtse 1 órán át. Rakja le az uborkaszeleteket egymást átfedve, és szegélyezze a maradék korianderrel. Tálalja nyers zöldségekkel.

Tündérek meglepetése mártás

6-8 adag

- 2 bögre spenót, nagyon finomra aprítva**
- 2 bögre petrezselyem, nagyon finomra aprítva**
- 1 bögre zöldhagyma, nagyon finomra aprítva**
- 1/2 bögre Hamis Majonéz (lásd 307. oldal)**

Keverje össze alaposan. Tálalja friss zöldségekkel.

Laktató mandulás töltelék

6 adag

- 1/2 bögre mandulavaj
- 1/4 bögre finomra aprított zöldpaprika
- 1/4 bögre reszelt sárgarépa
- 1 teáskanál áttört vöröshagyma
- 4 ek. Hamis Majonéz (lásd 307. oldal)
- 1½ teáskanál só
- 1/2 közepes vöröshagyma, finomra aprítva

Keverjen össze minden hozzávalót, és szükség szerint tegye bele egy mixerbe. Kiválóan alkalmas zeller töltésére vagy fogyasztható zöldségekkel.

Nyers pekándiós pástétom

6 adag

Ez a pástétom fogyasztható tortillára vagy zeller szeletekre kenve. A friss nyers pekándió és a gyalult zöldségek édes ízt adnak, ezért a gyerekek nagyon szeretik!

- 2 bögre nyers pekándió
- 1/4 - 1/2 vöröshagyma
- 1-2 teáskanál szárnyas fűszerkeverék
- 4-6 friss bazsalikomlevél
- 1/4 bögre finomra reszelt sárgarépa, és/vagy nyers tök
- 1/4 bögre finomra aprított petrezselyem (feltételes)

Egy S-pengével felszerelt mixerben keverje össze a pekándiót, a vöröshagymát, a fűszerkeveréket, és a bazsalikomlevelet. Hígítsa elegendő vízzel (feltételes), hogy pástétom állagú legyen. Tegye hozzá a reszelt zöldségeket és mixelje, amíg teljesen össze nem keveredik és nedves nem lesz. Tegye bele az apróra vágott petrezselymet, és alaposan keverje össze

az egészséget. Pogácsákat is készíthet belőle, és étel dehidrátorban melegítse a kívánt hőmérsékletre, illetve ropogósra (4-8 óra). Ha siet, közvetlenül tállalás előtt meglangyosíthatja a pástétomot egy elektromos serpenyőben. Más fűszereket is tehet bele, például zöldfűszert, fokhagymás fűszerkeveréket, pizzafűszert vagy grillfűszert. Kísérletezzen!

Mandulás pástétom

8-10 adag

3 bögre áztatott mandula

1 bögre citromlé

1/4 bögre Bragg amino-öntet

1/2 - 1 gerezd fokhagyma (tehet bele pirított fokhagymát is)

Egy mixerben keverje simára a mandulát, citromlevet, amino-öntetet és a fokhagymát. Tartsa a hűtőben, légmentesen záró edényben. Változat: Ez egy alapvető pástétom recept. Variálhatja úgy, hogy fenyőmagot, szezámmagot vagy más olajos magvakat, például áztatott mogyorót vagy pekándiót tesz bele. Krémesebbé teheti, ha tahinit tesz hozzá. Próbálja ki más Spice Hunter fűszerekkel is. Friss fűszerekkel vagy szárított zöldségekkel színesebbé és ízesebbé tehető. Legyen merész és kreatív! Beletöltheti paprikába vagy zellerbe. Rákenheti kekszekre vagy tekercsre.

Tofu pástétom

6-8 adag

45 dkg kemény friss tofu, lecsepegtetve

1 ek. Bragg amino-öntet

1 ek. szezám tahini

1 ek. lenmagolaj

2 ek. élesztőmentes zöldségleves alap

1 ek. apróra vágott póréhagyma

1 ek. apróra vágott friss bazsalikom

Tegyen bele minden hozzávalót egy keverőtálba, és alaposan keverje simára. Nyomja bele a keveréket egy formába és hűtse 2 órán át. Szeletelje fel vagy kanalazza ki, és tálalja keményítőtmentes zöldségekkel.

Zöld majonéz

6-8 adag

45 dkg tofu, lecsepegtetve
 2 avokádó
 1/2 ek. curry por
 3 ek. citromlé
 Só, az ízesítéshez
 Zip (Spice Hunter), az ízesítéshez

Tegyen bele minden hozzávalót egy mixerbe, és keverje simára és krémesre.

Guacamole zöld majonéz

4 adag

1 paradicsom, felaprítva, meghámozva
 1/2 vöröshagyma, felaprítva, meghámozva
 2-3 kimagozott zöld chili paprika

Egy mixerben keverjen össze minden hozzávalót, amíg majonéz állagú nem lesz. Ahhoz, hogy a zöld majonézből Guacamole-t készítsen, adja hozzá a Guacamole hozzávalóit a Zöld majonéz hozzávalóihoz (lásd 312. oldal). Változat: Tehet hozzá petrezselymet, póréhagymát, tárkonyt vagy más fűszereket, ízlés szerint.

Finom hummusz

6-8 adag

2-3 ek. olívaolaj
 1 citrom leve

Ízesítők, mártások, pástétomok és töltelékek

1-2 gerezd fokhagyma, áttörve

1/8 – 1/4 bögre tahini (nyers)

50 dkg csicseriborsó konzerv, lecsepegtetve (a leöntött levet tegye félre)

Himalaya só, az ízesítéshez

1/2 - 1 teáskanál fokhagymás fűszerkeverék

1/2 - 1 teáskanál római kömény

Zip (Spice Hunter), az ízesítéshez

Tegye bele az olajat, a citromlevet, a fokhagymát és a tahinit egy mixerbe és keverje simára. Adja hozzá a csicseriborsót, majd a fűszerkeveréket, és keverje ki krémesre. A kívánt állag eléréséhez lehet, hogy plusz vízzel (a leöntött lével) kell hígítani. Fogyasztható tekercecsekben, nyers zöldségekkel vagy pita szendvicsekben. Nagyszerű változatok: A hummuszt zöldre színezhetsz és krémesebbé teheti, ha avokádót tesz bele, vagy édesítheti és erősebb narancssárgára színezhetsz, ha beletesz 1 vagy 2 zöld vagy narancssárga kaliforniai paprikát. Tegyen hozzá egy pár napon szárított paradicsomot, hogy ízdeusabb és mélyebb színű legyen. Kísérletezzon és fogyassza egészséggel!

Édes sárgarépvaj

8-10 adag

Ez az édes, krémes vaj kiválóan kenhető tekercecsekre, vagy fogyasztható mártogató szószként nyers zöldségekkel. Különösen jó, ha valami édesre vágnak. A gyerekek is szeretik.

2 bögre nyers makadámdió

2-3 gyalult bio sárgarépa

Vanília vagy stevia, az ízesítéshez

Olívaolaj és víz a hígításhoz

Cuisinart-ban keverje össze a diót és a sárgarépát, és mixelje, amíg sima és krémes nem lesz. Miközben keveri, tegyen hozzá egy pár csepp vaníliát vagy néhány csepp steviát, ízlés szerint. Keverés közben tegye hozzá az olívaolajat és/vagy vizet, hogy a vaj megfelelő állagú legyen.

Vegyes szószos tál

8-12 adag

Sültpaprikás makadámdió szósz (lásd 272. oldal)

Édes sárgarépvaj (lásd az előző receptet)

Tavaszi pesto (lásd 304. oldal)

Finom hummusz (lásd 318. oldal)

Maren salsája (lásd 304. oldal)

Nyers zöldségek ízlés szerint (például sárgarépa rudak, kaliforniai paprika csíkok, brokkoli és karfiol virágok, nyers yam-gyökér szeletek, uborka és jicama rudak)

Sült tortilla chipsek

Kekszek

Egy tányérra kanalazzon rá egy-egy nagy adaggal a fenti szószokból, és találja mártogatható zöldségekkel, kekszekkel vagy chipsekkel.

LEVEK

Egyszerű zöldségital

1 adag

Ez egy energizáló zöldségital. A petrezselyemmel óvatosan bánjon, mert nagyon erős íze van. Ehelyett megihat 1 teáskanál zöld porból (SuperGreens) és 2,5 dl tiszta vízből készült italt.

2-3 fej zeller

1 uborka

2-3 nagy kel levél

4-5 nagy salátalevél

2 bögre spenót

1/4 - 1/2 bögre petrezselyem

Zöldség/Fű lé

1 adag

0,3 – 1 dl sárgarépa lé (max. 3 sárgarépa, igyekezzen úgy készíteni, hogy az ital 80%-ban zöldfélékből álljon)

1 dl zeller lé (2 nagy fej)

0,15 dl petrezselyem lé (5 ág)

0,5 dl búzafű lé

Búza-Cékla lé

1 adag

0,5 dl búzafű lé

0,3 dl cékla lé

2 dl uborka lé

Alap zöld ital

2 adag

- 4 bögre lucerna és/vagy egyéb csíra
- 4 bögre napraforgó és hajdina zöldje
- 1/2 bögre sárgarépa
- 1/2 bögre édes piros paprika
- 1/4 bögre petrezselyem
- 1 bögre uborka

Adhat hozzá egy csokor búzafüvet (körülbelül 2 cm vastag) is

Kerti zöld ital

2 adag

- 4 bögre csíra
- 4 bögre zöldféle levele
- 2 bögre fodros vagy leveles kel levél
- 1 bögre zeller

Zöld erő koktél

2 adag

- 4 bögre csíra
- 4 bögre zöldféle levele
- 1 bögre fodros kel
- 1 bögre cékla
- 1/2 bögre búzafű

Tavaszi zöld ital

2 adag

- 4 bögre csíra
- 4 bögre zöldféle

Levek

1/2 bögre gyermekláncfű levél

1/4 bögre mogyoróhagyma

1 bögre sárgarépa

Káliumos különlegesség

2 adag

85 g sárgarépa

113 g zeller

57 g petrezselyem

85 g spenót

Inzulin-képző

2 adag

85 g kelbimbó

170 g sárgarépa

85 g zöldbab

113 g saláta

C- és E-vitamindús ital

2 adag

170 g spenót

57 g saláta

57 g vizitorma

113 g sárgarépa

57 g zöldpaprika

Vérképző lé

2 adag

227 g zeller

85 g uborka

57 g petrezselyem
85 g spenót

Bőrtisztító lé

2 adag

113 g burgonya
113 g zeller
85-170 g sárgarépa
57 g vizitorma

Vegyes zöldségkocka

2 adag

4,6 dl friss paradicsom
1/2 teáskanál fokhagyma
1 uborka, szeletelve
1 zöldpaprika
Friss petrezselyem ágak
1/4 vöröshagyma, szeletelve
2-3 salátalevél
1/2 teáskanál gyömbér

Keverőgépben alacsony fokozaton keverjen össze minden hozzávalót.

DIÓ- ÉS MOGYORÓFÉLÉKBŐL, MAGVAKBÓL KÉSZÜLT TEJEK

Mandulatej

2 adag

1/2 bögre mandula (12 óráig áztatva)

1/2 bögre fenyőmag (6 óráig áztatva)

1 bögre forrás- vagy szűrt víz

Áztassa be a mandulát és a fenyőmagot 12 órára. Tegye egy keverőbe és porítsa el. Részletekben adjon hozzá 1 bögre vizet, miközben folyamatosan keveri magas fokozaton. Finom szűrőn vagy sajt készítő anyagon szűrje át (a mandula húsát használhatja börradírnak). Ez a tej három vagy négy napig eláll. Nagyon finom meleg gabonafélékkel, például quinoa-val, hajdinával, kölessel vagy amaranttal. Mi szeretjük úgy is, hogy áztatott mandulát teszünk a gabonafélékhez, így „ropogós” lesz. Vízrel kívánság szerint tovább hígíthatja.

Gyors tahini tej

1-2 adag

2-4 ek. tahini (nyers)

1 bögre víz

A tahini hántolt szezám-magból készült vaj, amit általában pástétomként fogyasztanak. Nagyon tápláló tej is készíthető belőle, ami kalciumban és fehérjében gazdag. Egy keverőgépre tegyen bele 2 ek. tahinit és a vizet. Alaposan mixelje össze és kóstolja meg. Ha gazdagabb tejet szeretne készíteni, akkor tegyen bele még tahinit. Ez a tej három vagy négy napig áll el.

KENYEREK

Kempingező kenyér

2 adag

- 2 bögre csíráztatott búzaliszt**
- 4 ek. alumínium-mentes sütőpor**
- 1 ek. Himalaya só**
- 1 ek. olaj (olíva vagy Udo's Choice®)**
- 1 bögre tiszta víz**

Keverje össze a száraz hozzávalókat, tegye hozzá az olajat és a vizet, és alaposan keverje össze. Olajozzon ki egy serpenyőt, öntse bele a tésztát, és nagyon lassan süsse. Fordítsa meg.

Szerzetesek kenyere

2 adag

- 1 liter csíráztatott gabona**
- 2/3 bögre tiszta víz**

Tegye hozzá a vizet a gabonához és Vita-Mix-ben őrölje meg. Készítsen belőle kis pogácsákat és süsse 135 Celsius fokos sütőben 3 órán át vagy amíg a külső része ropogós lesz. Nagyon nedvdús.

Csírátatott búzából készült kenyér

1-2 adag

2 bögre búza

Csírátasson 2 bögre búzát 2 napig, majd őrölje meg. Ezt a tésztát nyújtsa ki 0,4 cm vastagra. Tegye ki egy kőre és süsse a tűző nyári napon reggeltől délig az egyik oldalát, majd déltől estig a másik oldalát, vagy, ha rossz az idő süsse sütőben, alacsony hőfokon (135 Celsius fokon), amíg enyhén ropogós lesz. Ezt a receptet a Holt tengeri tekercsekből vettük, és ugyanaz a fajta kenyér, mint amit Jézus feltört az Utolsó vacsorán. Ízletes, keksz jellegű kenyér.

ROPOGÓS RÁGCSÁLNIVALÓK

Ropogós zöldségrudak és kekszek

8-10 adag

Ezekkel a színes rágcsálnivalókkal le lehet szoktatni a gyerekeket és felnőtteket az élesztős kenyérről. Kiválóak nassoláshoz, illetve jól kiegészítik és ropogóssá teszik a vegán alapú ételeket, például a leveseket és salátákat. Nagyon gyorsan elkészíthetők, és jól szállíthatók. Én kicsi sütemény-szagatókkal dinoszaurusz, repülőgép és szív alakú kekszeket készítek belőle. Ráadásul ízlés szerint bárhogyan fűszerezhetők, ha hozzátesz pár teáskanállal kedvenc fűszeréből.

2 bögre liszt (minden célra használható, köles, teljes kiőrlésű búza - én felerészt minden célra használható és felerészt teljes kiőrlésű búzalisztet használok)

1/2 - 1 teáskanál só

1½ teáskanál sütőpor

3 púpozott ek. lágy tofu (a Nori-féle jó ehhez)

2 ek. olívaolaj

1-2 teáskanál fűszer, ízlés szerint (feltételes)

1/2 - 3/4 bögre hideg víz vagy friss zöldséglé, vagy ezek keveréke

Egy mixerben keverje össze a lisztet, a sót és a sütőport. Tegye hozzá a tofut és az olívaolajat, és vibrációs keveréssel keverje, amíg durva liszt állagú nem lesz. A gépet működtetve részletekben adjon hozzá ½ - ¾ bögre jeges vizet vagy friss zöldséglevet, amíg a tészta lágy labdává áll össze.

Tegye rá a tésztát egy enyhén belisztezett felületre. Simítsa ki, kb. 10x15 cm hosszúra és négyszög alakúra, majd nyújtsa ki 20x25 cm-s, 0,6 cm vastag lappá. Egy éles késsel vágja a tésztát 0,6 cm széles hosszanti csíkokra.

A kezeivel óvatosan hengergesse az egyes csíkokat 40 cm hosszú rudakká. A csavart változatnál fogja meg a tészta mindkét végét az ujjával, óvatosan feszítse meg, majd tekerje a csík két végét ellentétes irányba.

A kekszekhez használjon sütemény-szagatót (a gyerekek ezeket nagyon szeretik!) és rendezze el őket a sütőpapíron. A rudakat két sütőpapírra ren-

dezze el egymás mellé úgy, hogy egymással ne érintkezzenek, a végeiket pedig nyomja rá a sütőpapírra, hogy a rúd a sütés alatt is egyenes maradjon. Kívánság szerint megkenheti a rudakat olívaolajjal, vagy megszórhatja sóval vagy fűszerekkel. Süsse 175 Celsius fokon, amíg a tészta megkeményedik és átsül; ez 14-18 percet vesz igénybe.

Tegye át a rudakat vagy kekszeket egy hálós állványra, hogy kihüljenek. Légmentesen záró edényben, szobahőmérsékleten két vagy három napig elállnak.

Változatok:

Céklás rudak: 1 kis céklából készült 2 ek. cékla lé. Keverje össze ½ bögre hideg vízzel.

Popeye rudak: ½ bögre petrezselyem vagy spenót lé. Keverje össze ¼ bögre hideg vízzel.

Tapsi Hapsi rudak: Körülbelül 3 sárgarépból készült ¼ bögre sárgarépa lé. Keverje össze ¼ bögre hideg vízzel.

Paradicsomos rudak: ¼ bögre friss paradicsomlé és 1-2 ek. napon szárított paradicsomos pesto. Keverje össze 1/3 bögre hideg vízzel.

Fűszerezési lehetőségek:

Currys/Kurkumás rudak: 1 teáskanál curry és ½ teáskanál őrölt kurkuma.

Köményes rudak: 2 teáskanál őrölt római kömény.

Fokhagymás rudak: 2 teáskanál fokhagymás fűszerkeverék (Spice Hunter)

Mexikói rudak: 2 teáskanál Mexikói fűszerkeverék (Spice Hunter)

Kísérletezzen!

Fűszeres pekándiós kruton

4-6 adag

Ezek a fűszeres, ropogós pekándiós krutonok dinamizmust adnak a salátáknak. Vagyis, amikor salátába keverjük, akkor olyanok, mint a szájbán pukkanó rágcálnivalók. A cayenne-bors magnéziummal és bioflavonoidokkal javítja a keringést.

2 ek. szőlőmag olaj vagy olívaolaj

1 bögre nyers pekándió (a mandula vagy fenyőmag is nagyon jó)

1/2 - 1 teáskanál cayenne-bors (kezdje 1/2 teáskanállal, majd, ha szeretné, hogy csípősebb legyen, növelje a mennyiséget)

1 teáskanál Spice Hunter curry fűszerkeverék vagy egyszerű őrölt római kömény (én római köményt teszek bele) (a Spice Hunter Cowboy Barbecue Rub fűszerkeverék is nagyon jó bele: kísérletezzen!)

3/4 teáskanál Himalaya só

Egy serpenyőben közepes hőfokon melegítse fel az olajat. Adja hozzá a pekándiót és a többi hozzávalót, majd süsse intenzíven, amíg a dió bevonatot kap és megpirul. Tálalja rögtön, melegen a serpenyőből. Ezek a krutonok nagyon jók sült zöldségekre, például spárgára vagy zöldbabra szórva is. Ki is hűthetők, és fogyaszthatók rágcsálnivalóként. Egészségére!

Egy másik ötlet ehhez: Készítse el a Fekete fűszeres szeleteket (lásd 257. oldal) és hirtelen süssön egy kis spárgát az elkészült hal tetejére. Ezután díszítsenek szórjon rá pekándiós krutont. Tálalja egy nagy tál Szivárvány salátával (lásd 227. oldal). Jó étvágyat!

Ropogós hajdinaszemek

6-8 adag

2 bögre hántolt hajdina, 6-8 órán át áztatva

Bragg amino-öntet, az ízesítéshez

Citrom vagy lime lé (én mindkettőt teszek bele)

Zip (Spice Hunter) vagy más fűszerkeverék, az ízesítéshez

Csepegtesse le a hajdinaszemeket és tegye bele egy lapos tálba. Öntsön rá annyi amino-öntetet és levet, ami ellepi. Ízesítse fűszerekkel. Ebben az oldatban áztassa 1 órán át, majd ismét csepegtesse le. Tegye a hajdinát aszalóba, a teflex betétre és szárítsa ki teljesen (2-3 óra). Nagyszerű rágcsálnivaló és salátákban vagy tekercecsekben krutonként is fogyasztható.

Szárított lenmag chips

6-8 adag

1 bögre lenmag

1 paradicsom

1/2 piros kaliforniai paprika

1 gerezd fokhagyma

1-2 teáskanál Spice Hunter-féle Mexikói, Olasz, vagy Fokhagymás fűszerkeverék, vagy ízlés szerint más fűszer

1/2 kis fej vöröshagyma vagy 1 teáskanál szárított vöröshagyma pehely

1/2 cékla

Himalaya só, az ízesítéshez

Áztassa be a lenmagot 2 bögre vízbe 2-4 órára. Mixelje össze a paradicsomot, kaliforniai paprikát, céklát, fokhagymát, mexikói fűszereket, vöröshagymát és a Himalaya sót. Hagyja, hogy darabos maradjon. Tegye hozzá az áztatott lenmagot az összemixelt keverékhez és 5 cm-s átmérőjű kerek alakokat formázva tegye rá a textflex lapra, és szárítsa 8-10 órán át 40-43 Celsius fokon, vagy amíg kellően ropogós nem lesz. 4-6 óra után fordítsa át a chipseket ezzel biztosítva az egyenletes száradást. Feltételes: A szárítás előtt szórjon rá szezámagot vagy áztatott tökmagot.

Tortilla chips

4-8 adag

4 nagy csíráztatott búzából készült tortilla, vagy ízlés szerinti tortilla

4 ek. oliva- vagy szőlőmag olaj, vagy egyéb olaj kívánság szerint

Ízlés szerinti fűszer, például szezámag, fokhagyma vagy Spice Hunter-féle olasz, mexikói, Barbecue vagy Provence-i fűszerkeverék

Fektesse a tortillákat két leragadás-mentes süteményes papírra. Tészta ecsettel vagy egy kendővel töröljön át minden tortillát, hogy a felülete olajos legyen. Szórja meg a tortillákat a kiválasztott fűszerekkel és süsse őket 175 Celsius fokon, amíg aranybarna és éppen ropogós lesz, azaz kb. 10 per-

cig. Hagyja kihűlni, majd törje darabokra, amiket szószokba mártogatva, levesekhez vagy salátákhoz lehet fogyasztani.

Megteheti azt is, hogy a tortillát még sütés előtt felvágja egy pizzavágóval, ha szeretné, hogy a szélei szabályosak legyenek.

SÜTEMÉNY ÉS DESSZERT

Hamis süttőtökpite

6-8 adag

Ez a recept azért született, mert megpróbáltam valami egészséggel helyettesíteni a Hálaadási süttőtökpitét. Ez egy sárgarépból készült egészséges változat. Próbálja ki süttőtökkel vagy másfajta tökkel.

Pite alap:

2 bögre nyers mandula

2-3 ek. szójatej vagy mandulatej

2 ek. búzakorpa pehely

Pite töltelék:

45 dkg sárgarépa, megpucolva és lereszelve

1/2 teáskanál szerecsendió

1/2 teáskanál fahéj

1/8 teáskanál szegfűszeg

1 teáskanál vanília

1/2 bögre szeletelt vagy egész mandula, díszítéshez

Pite alap:

Tegye a nyers mandulát a mixerbe és vibrációs vágóval aprítsa finomra. Adja hozzá a szójatejet és a korpát, egyszerre 1 evőkanállal, amíg a keverék össze nem áll. Egyenletesen nyomkodja bele egy pite-formába.

Pite töltelék: Párolja puhára a sárgarépát. Tegye bele egy keverőbe vagy mixerbe és keverje simára. Ízesítse a fűszerekkel és vaníliával. Öntse a keveréket a pite alapra. A pite tetejét díszítse szeletelt vagy egész mandulával.

Egy éjszakára tegye hűtőbe és hidegen tálalja.

Csírátatott gabona

2 adag

2 bögre búza vagy rozs (bio, nem állott)**1/2 - 1 teáskanál fahéj**

Egy éjszakára áztassa be a gabona magvakat desztillált vízbe. Csepegtesse le és fektesse az üveget az oldalára a csírátatáshoz. Reggel és este öblítse le a csírákat, és két napon át csírátasson. Egy keverőben adjon elegendő vizet a csírához és mixelje össze. Öntse bele egy szósos serpenyőbe, és addig főzze, amíg kissé megpirul. Fogyasztható egy tálban szójatejjel.

EGYES HOZZÁVALÓK HELYETTESÍTÕI

Biztos, hogy nagyon sok régi kedvenc receptjét használhatja továbbra is ezen a programon; és egy kis kreatív helyettesítéssel még több illeszthetõ majd bele új éttrendjébe. Íme, a leggyakoribb helyettesítõk a kezdéshez:

Ha a recept az alábbiakat írja elõ:

1 csomag élesztõ
Teljes kiõrlésû búza vagy fehér liszt

Tej
Ecet
Szójaszósz vagy tamari
Hagyományos sütõolajok vagy salátaolaj

Vaj vagy margarin
Sajt

Hús

Tojás

Só

Dió vagy kesudió
Fehér rizs

Kenyér

Tészta

Helyettesítse ezekkel:

1 teáskanál alumínium-mentes sütõpor
Próbálja ki a tönköly, hajdina, köles lisztet vagy ezek kombinációját
Szójatej, rizstej, mandulatej, szezámm tej
Citrom vagy lime lé
Bragg aminos-öntet
Egészséges olajok, pl. olíva, napraforgó, lenmag, borágó, mandula, szõlõmag vagy Udo's Choice®
Egészséges olajok, lásd fent
Csírák (ez nyilvánvalóan nem mindig válik be, például, amikor a sajtot meg kell olvasztani)
Szója termékek (ügyeljen rá, hogy ne legyen benne élesztõ)
Tojáspótló (a csomagoláson szereplõ utasítás szerint)
Himalaya só vagy Celtic Sea Salt™ vagy szárított zöldséges só
Mandula, mogyoró, pekándió, fenyõmag
Bio barnarizs, barna vagy természetes fehér basmati rizs, tönköly, hajdina, köles, kamut, quinoa, amarant
Kovásztalan, élesztõmentes, csíráztatott gabonából készült kenyér
Zöldségbõl, tönkölybõl vagy articsókából készült tészta

A szerzőkről

Robert O. Young, Ph.D., D.Sc. nemzetközileg elismert mikrobiológus és táplálkozástudós, aki szerte a világon előadásokat tart az egészségről és a jóllétről. Tudományos fokozatot szerzett mikrobiológiából és táplálkozás-tudományból. Annak szentelte életét, hogy megtalálja a betegségek okait, és segítsen az embereknek egészségük visszanyerésében. A pH Csoda Élet Alapítvány vezetője és nemzetközi elismerésben részesült a cukorbetegséggel, daganatos megbetegedésekkel, leukémiával és AIDS-szel kapcsolatos kutatásaiért. Az Amerikai Mikrobiológiai Társaság és az Amerikai Természetgyógyász Szövetség tagja. Rendszeresen továbbképzéseket tart az élő vérelemzés és az Új Biológia témájában.

Shelley Redford Young, L.M.T. diplomás masszázsterapeuta és szenvedélyesen érdekli az optimális táplálkozás. Dr. Young-gal együtt tart előadásokat szerte a világon az egészséges étrend alapkövetelményeiről, megosztva ízletes, lúgosító, vegetáriánus receptjeit az emberekkel (ezekből számos megtalálható ebben a könyvben is).

Robert és Shelley Young együtt garantáltan hasznos és felvilágosító tudást adnak át az egészséggel és táplálkozással kapcsolatban.

A pH csoda ételreceptek szómagyarázata

ALAPANYAGOK	MEGHATÁROZÁSOK
Agar-agar pehely	Íztelen, színtelen, tiszta tengeri zöldség, melyet a ten-gusa nevű tengeri zöldségből állítanak elő. A zselatin vegetáriánus megfelelője. (reform élelmiszerboltban kapható hínár gél)
Avokádó	Az avokádó ősi haszonnövény, amelyet Közép-Amerika indiánjai évezredek óta termesztnek. Zöld, körte méretű, éretten enyhén puha gyömmölcs. A nagyon tápláló, proteinben és olajban gazdag terméshúst (zsiradék tartalma mintegy 25%) nyersen fogyasztják. A lágy terméshúst a héjből kikanalazzák és salátákhoz, szószokhoz adják.
Basmati vagy barnarizs	A basmati rizs (a legnemesebb hosszúszemű rizs) jellegzetes ízű és illatú. Illatos rizsként vagy jázminrizsként is ismert. Bioboltokban kapható.
Bébi leveles bio spenót	Bio spenót fiatal levele. Sima spenóttal helyettesíthető.
Bragg aminos-öntet	Bragg márkanévű, szója alapú ételízesítő. Nem tartalmaz egészségtelen adalékanyagokat. http://www.bragg.com/products/liquidamino.html) Tartósítószer és cukor nélküli „Tamari” szójaszósszal helyettesíthető.
Cajun fűszerkeverék	A cajun fűszerkeverék készen is kapható. Különböző receptek léteznek. Egy példa: 1 tk római kömény, 1 tk őrölt koriander, 1 tk fokhagyma granulátum, 2 tk piros paprika, 1 tk friss őrölt bors, 1 tk kakukkfű, ½ tk oregano, 2 tk Himalaya só. A kész keverék egy-két hónapig eláll. őrölt, szárított fűszereket használnak inkább, mint egészet és frisset. Száraz pácként dörzsölik halba, szórják húsrá és krumplira, salátára egyaránt.
Cikória gyökér por	Magyarországon Steviával helyettesíthető természetes édesítő.
Cowboy Barbecue Rub fűszer (Spice Hunter)	Összetétele: chili paprika, fokhagyma, vörshagyma, bors, koriander, kömény, oregano, bazsalikom, fahéj, szegfűszeg, cayenne bors.
Cuisinart (= „Konyhaművész”)	Konyhai robot- és turmixgépek márkanéve. Magyarországon is kapható termékek.
Currys fűszerkeverék (Spice Hunter)	Összetétele: kömény, kurkuma, koriander, chili, mustármag, kardamom, gyömbér, szegfűszeg, szerecsendió, cayenne bors, fahéj, fekete bors, sáfrány.
Dehidrátor	Aszaló. Helyettesíthető alacsony hőfokú, nyitott sütővel.
Deliciously Dill (Spice Hunter)	Összetétele: vörshagyma, kapor, citromhéj, gyömbér, fokhagyma, snidling.
Edamame bab	Zöld szójabab
Elektromos serpenyő	Pl. a HOT PLATE, TV SHOP-ban

Enchilada szósz	Az Enchilada egy speciális fűszerkeverék, mártásokhoz használják, és töltött tortilla tekerceket ízesítenek vele. Helyettesíthető: Mexikói fűszerkeverékkel, vagy paradicsomos pesto szósszal.
Essential Balance olaj (= Esszenciális egyensúly olaj)	Többszörösen telítetlen olajokat tartalmazó olaj keverék. Helyettesíthető más olajokkal, pl: extra szűz olívaolaj, szezámag olaj, szőlőmag olaj, lenmagolaj stb. Az Udo's Choice olaj egy másik márka, hasonló olajkeveréket tartalmaz.
Fettuccini	Olasz tésztaféle. Fettuccine: széles metélt tészta.
Fokhagymás fűszerkeverék (Spice Hunter)	Összetétele: fokhagyma, pirospaprika, vöröshagyma, oregano, bazsalikom, kakukkfű, cayenne bors, majoranna.
Garam Masala (Spice Hunter)	Összetétele: kömény, fekete bors, fahéj, szegfűszeg, koriander, kardamom.
Gazpacho	Nyers leves, uborkából, paradicsomból, hagymából, paprikából összemixelve.
Guacamole	Avokádóból készült pikáns étel
Hummusz	Csicscriborsó-alapú pástétom, amelyet hagyományosan pita-kenyérrel mártogatnak ki.
Instant zöldségleves alap	Vízben főt vegamix vagy bio leveskockával helyettesíthető
Jalapeno paprika	Kicsi, sötétzöld színű, csipős mexikói paprika.
Jicama-bab	Egy majdnem gömbölyű, vajszerű babfajta.
„Kínai ötös” fűszerkeverék (Spice Hunter)	Összetétele: ánizs, szegfűszeg, fahéj, édeskömény, bors.
Kuzu gyökér	Japán gyökérfajta, hegyigyökérnek is hívják. Kiváló minőségű sűrítőanyag. A Clearspring Bio Kuzu kapható Magyarországon is. http://shop.unas.hu
Lecitin por, folyékony lecitin	Lecitin: nevét a tojássárgája görög neve után (görögül: lecithos) kapta. A sejthártya és a fehérjék egyik alkotóeleme, valamint hozzájárul a vérben a zsírok szállításához. Leginkább szója alapú termékekkel tudjuk magunkhoz venni. Magyarországon is kapható „Szőjalecitin” néven.
Limabab	Egy nagy szemű tarkababfajta. Közép-Amerikában őshonos. Másodlagos előfordulási helye Nyugat-Afrika és Délkelet-Ázsia.
Lime	A citromnál kisebb, vékony héjú, citromízű zöld citrusféle.
Makadámdió	Ausztráliából származó diófélé, amely leginkább a török mogyoróhoz hasonlít, de nagyobb annál. Átmérője elérheti a 4 centimétert is, de általában nem haladja meg a 2 centimétert. Tehát nincs akkora, mint az európai dió, viszont finomabb nála.
Mandulavaj	Ugyanúgy készül, mint a mogyoróvaj. A mandulaszemeket addig préselik, amíg krémes állagú nem lesz, és sóval ízesítik.

Mángold	A mángold lágy szárú, nagy levelű, sötétzöld növény. Levele és szára viszonylag sok nyers cukrot, pektint és értékes szerves savakat (oxál-, alma-, citromsav) tartalmaz, ezért jelentős a táplálkozás-élettani értéke. A-vitamin-értéke a sárgarépanak a felét teszi ki, és annyi C-vitamint tartalmaz, mint a paradicsom gyümölcse. A levéllemezeket spenótszerű főzelék készítésére lehet hasznosítani, a levélleveleket pedig spárga módjára készítik el. Mindkét hasznosítási módja ízletes és egészséges, könnyen emészthető ételhez juttatja a fogyasztót.
Mexikói fűszerkeverék (Spice Hunter)	Összetétele: vöröshagyma, fokhagyma, bazsalikom, kömény, pirospaprika, oregano, jalapeno, koriander.
Mungobab	Indiából származik, és főként a trópusi és szubtrópusi Ázsiában, továbbá Kelet-Afrikában és a karib-tengeri szigeteken termesztik. A fiatal hüvelyeket és magokat megfőzve zöldségként fogyasztják, vagy levest készítenek belőlük. A kínai konyha a fűszeres, dióhoz hasonló ízű csíranövényeket salátaként vagy zöldségként tálalja (a kereskedelemben gyakran szójababcsíra néven szerepel). Magyarországon bioboltokban, biopiacokon kapható a csirája.
Muskáttők	Pézsma v. muskáttők. Egy tökfajta. Más tökfélékkel is helyettesíthető.
Narancs-gyömbérbors keverék (Spice Hunter)	Összetétele: gyömbér, narancshéj, fekete bors, kardamom, fokhagyma, borsmenta, koriander, narancsolaj, cayenne bors.
Nori lapok	Sötét színű, szárított algából készült lapok. A vegetáriánus ételeknek halas ízt kölcsönöz.
Nyers tahini	Nem pirított szezámmagból készült krém. Ld. Még „Tahini”
Nyílgyökér liszt	A nyílgyökeret már régóta használják gyümölcsstorták átlátszó, fényes bevonatának elkészítéséhez, vagy a kínai áttetsző saftok főzéséhez. Csodálatos sűrítési képessége folytán (kb. a liszt felére van szükség) és az átlátszó késztermék miatt a nyílgyökér a kevergetve sütött tenger gyümölcseihez és szárnyasokhoz készített szószok tökéletes sűrítője. Kuzuval helyettesíthető. Ld. „Kuzu”
Okra	Az okra termése, kis zöldpaprika formájú, enyhén uborka ízű zöldség féle. Savanyúság és főzelék készítésére is alkalmasak. A nagy nyálkatartalmú terméseket szeletelve, aprítva használják fel önálló levesek, mártások készítésére, húslevesek sűrítésére és ízesítésére. Helyenként fűszerként is szerepel. Önálló salátának vagy salátaízesítőként is elkészíthető. Népi gyógyászatban bél- és emésztőszervi megbetegedések ellen használják.

Olasz fűszerkeverék (Spice Hunter)	Összetétele: bazsalikom, rozmaring, majoranna, kakukkfű, zsálya, oregano.
Omega Nutrition/ Essential Balance olaj	Lásd: Essential Balance Olaj
Pekándió	Amerikai diónak is hívják. Az USA déli részéből származik. A dió vékony héjú, könnyen törhető, a dió bele vörösbarna színű, kellemes ízű, ehető, magas olajtartalmú, értékes tápanyagokat tartalmaz. 130-150 db dió tesz ki 1 kg-ot.
Pesto	gyűjtőfogalom, különféle szószokat értünk alatta.
Pinto bab	Vöröses vagy barnás színű babfajta. Bármely babfélével helyettesíthető.
Provence-i fűszerkeverék (Spice Hunter)	Összetétele: kakukkfű, majoranna, rozmaring, bazsalikom, édeskömény, zsálya, levendula.
Psyllium mag	Gyógynövény, Útifű, gazdag rostokban. Alapesetben, mikor az útifűvet vízzel keverik, saját súlyának 8-14 szeresére dagad, és zselatinszerű anyagot alkot, mely segít hidratált állapotban tartani az emésztőrendszert.
Quinoa	A quinoa egy dél-amerikai gabonaféle, az inkák a Magok Anyjának tartották. Peruban és Bolíviában termesztik elsősorban. Magja kicsi, elefántcsont-színű, és a köleshez hasonló méretű gyöngyszemecske. Magas tápértékű, dús fehérjeforrás (14%), rostban gazdag, valamint található benne B- és E-vitamin, magnézium, foszfor, kalcium és vas. Nem tartalmaz glutént, ezért könnyen emészthető.
Római kömény	A római kömény - más néven fehér kömény vagy kumin Ázsiából származó fűszer. Botanikai neve <i>Cuminum cyminum</i> . Küllemében a köménymagra emlékeztet, de ízében teljesen eltér attól: földes-füstös aromája van, amelyet egyesek csípősnek írnak le. Az indiai és a közép-amerikai konyhában alapvető fontosságú fűszer, de több európai országban is elterjedtebb a konyhaköménynél
Soba metélt	Japánban hajdinából és búzából gyártanak egyenes, hosszú metéltet. Alakjuk azonos, a fehér színű (somen) készül búzából, a barna (soba) hajdinából, a zöldet algával ízesítik. Nem szokták teljesen puhára főzni. a soba” metéltből (<i>soba noodle</i>), fokhagymás-szójaszószos öntettel és szezámmaggal lehet isteni tesztáételt varázsolni. Magyarországon is kapható.
Sonkatök	Hosszúak sárga vagy zöld sütőtök.
Spanyol paprika	Kisméretű, piros színű paprika. Bármely más paprikával helyettesíthető.
Spice Hunter	A Spice Hunter (= Fűszervadász) egy amerikai vállalat, amely azonos márkanévű fűszerkeverékeiről ismert. Ezek adalékanyag-mentes, bio fűszer-keverékek.

Stevia	A Stevia Paraguay-ban őshonos növény, ételek és italok édesítésére használják. Főzésre is alkalmas, mert a hatóanyaga nem bomlik le a melegítéstől. Fogyasztása nem okoz fogszuvasodást, és az ázsiai több évtizedes használat alatt egyetlen mellékhatásos esetet sem jegyeztek fel. (Van benne A és C vitamin, cink, rutin, magnézium, vas, stb.).
Szárított paradicsom olíva olajban	Más néven aszalt paradicsom. Lehet kapni bioboltokban, vagy egyes üzletekben.
Szárnas fűszerkeverék (Spice Hunter)	Összetétele: bazsalikom, rozmaring, zsálya, majoranna, kakukkfű, oregano.
Tahini	Más néven szezámvaj. Összezúzott szezám-mag és olíva olaj keveréke. Bioboltokban kapható, vagy házilag is elkészíthető.
Terra Red Bliss burgonya chips	Ízfokozó és adalékanyag-mentes, olívaolajban sült sós burgonyachips. Házilag is elkészíthető.
Tortilla / morzsa	Mexikói eredetű, kerek, kovásztalan palacsinta. Magyarországon a tönköly pászkaival helyettesíthető. A morzsa pedig összemorzsolts pászka is lehet.
Udo's Choice® olaj,	Lásd: Essential Balance olaj
Vad yam-gyökér	A yam gyökér a mi burgonyánkhoz hasonló gumós zöldség. Magyarországon kapható a www.jackfruit.hu weboldalon vagy nagyobb bio zöldség kereskedésekben.
Vita-Mix®	Nagy teljesítményű turmixgép márkaneve.
Vizitorma	A vizitorma vagy zsásza értékes gyógynövény. Salátákhoz használjuk leveleit és zsenge hajtásait. Nagyon magas a kalcium, és az A vitamin tartalma, és rendkívül magas az antibiotikum tartalma.
Vörös alga	Ehető alga, melyet ételként vagy fűszerként fogyasztanak.
Yam-gyökér	Lásd: vad yam-gyökér.
Zip (Spice Hunter)	A Spice Hunter egy amerikai vállalat, amely azonos márkanevű fűszerkeverékeiről ismert. A „Zip” fűszerkeverék összetétele: vöröshagyma, pirospaprika, chili paprika, kömény, fokhagyma, jalapeno, koriander, cayenne bors, oregano, citromolaj.
Zöldségleves (én a Pacific Foods of Oregani márkát használom)	Ez egy amerikai márka, élesztő és adalékanyag-mentes levesporokat készítenek.

Megjegyzés: A fenti listán szereplő gyümölcsök és zöldségek nagy része megtalálható és megrendelhető: http://www.jackfruit.hu/gyumolcsok_oldal.htm

A pH CSODA

„Ajánlom ezt a könyvet mindenkinek, aki felelősséget érez a társadalom, a családja és önmaga egészsége iránt. Remélem, a természetgyógyászoknak és orvosoknak pedig tankönyve lesz.”

– **Béky László** természetgyógyász szakértő

„Ez a könyv egy keincs. Az elsavasodás problémakörét kristálytiszttán, az átlagember számára is érthetően fogalmazza meg. Ha a savasodás nem is minden kórállapot elsődleges oka, jelenléte minden krónos esetben megfigyelhető, és helyreállítása a gyógyulás felé vezető út legfontosabb lépése.”

– **Dr. Gulyás Tamás** intenzív-terápiás szakorvos

Intsen búcsút az alacsony energiaszintnek, a rossz emésztésnek, a fölös kilóknak, a testi fájdalmaknak, és a betegségeknek! Üdvözölje az új életerőt, a szellemi frissességet, egy egészségesebb, egy karcsúbb és rugalmas testet. A kulcs! Az Ön egészsége a vér sav-bázis egyensúlyán múlik, illetve azon, hogy a megfelelő étrend segítségével Ön megteremti-e az optimális 80/20 lúgos és savas egyensúlyi arányt a szervezetében. Ez egy teljesen új, bizonyítottan működő táplálkozási program, amely jó hatással lehet szervezetének kémhatására, segíti az életerő visszaszerését és az egészség megőrzését. Fedezze fel, milyen hatással lehet Önre:

- Az alacsony szénhidrát- és magas rosttartalmú reggeli, amely talán a legnagyobb étrendbeli változtatás.
- A tisztítókéúra – folyékony méregtelenítés azért, hogy a test megszabaduljon a méreganyagoktól, és rendeződjön az emésztés, valamint az anyagcsere.
- A test megszabadítása káros baktériumoktól, élesztő- és penészgombáktól.
- A lúgosító ételek – paradicsom, avokádó, és zöldségek – valamint, ezek vegyítése enyhén savas ételekkel, mint amilyen a hal, a gabona, és bizonyos gyümölcsök, hogy ínycsiklandó és finom ételek készüljenek.
- Az étrend-kiegészítők – hogyan válasszunk, vásároljunk, és hogyan határozzuk meg a számunkra megfelelő adagolást.
- A víz, legfontosabb italunk – hogyan győzdünk meg arról, hogy a miénk jó minőségű, tiszta, és bőséges mennyiségű.

E forradalmi életmód-program hihetetlen hatásának segítségével tanulja meg helyreállítani az egyensúlyt életében és étrendjében!



9 17896301635042