

„Ez csak természetes”



PR

12016

**„Ez csak természetes” –
Környezet- és egészségtudatosság a
mindennapokban**

Csorba Győző Könyvtár



B 0 0 0 0 4 9 5 8 9 8

**Módszertani kiadvány
2014.**

H 5138



Lektorálta: Hét Patak Gyöngye Natúrpark Egyesület
Kiadó: „Mocsolád-Civilház” Szociális Szolgáltató, Oktatási és Szabadidő-szervező Közhasznú Nonprofit Kft.

Nyomtatás: SZEC SOX Nyomda, Dombóvár
Felelős vezető: Csonti Zoltán
ISBN

978-963-12-2656-0

Tartalomjegyzék

Előszó.....	5
Ötlettől a megvalósításig	
Előzmények, előkészítés.....	6
„Ez csak természetes”.....	7
Képzők képzése.....	7
„Ez csak természetes” foglalkozások.....	8
„Füben, fában orvosság”	
A népi gyógyászatról általában.....	9
A betegségeket kiváltó legjellemzőbb okok.....	13
Néhány példa a zöldségek és gyümölcsök gyógyhatásaira .	17
C-vitaminban gazdag zöldségek, gyümölcsök.....	18
A 28 legegészségesebb étel.....	20
Gyógynövény naptár.....	27
Módszerek, munkaformák.....	43
Vegyszermentes háztartás	
Háztartás régen.....	66
Háztartás ma.....	68
Takarítás – Környezetbarát alternatívák.....	71
Ősi kozmetika.....	80
A natúrkozmetikumok.....	82
Módszerek, munkaformák.....	94
Az vagy, amit megeszel	
Az egészséges táplálkozás.....	102
Időskorúak táplálkozása.....	110
Bővebben a rostokról.....	113
Egészséges táplálkozás és étrend.....	115
Az egészséges táplálkozás 12 pontja.....	124

Vegetáriánus táplálkozás	127
Savasító és lúgosító hatású ételek.....	133
Táplálékpiramis	144
Módszerek, munkaformák	145
Felhasznált irodalmak	148
Támogatóink	150

Előszó

A „Mocsolád-Civilház“ Közhasznú Nonprofit Kft. megfogalmazott küldetése és stratégiája determinálja mind az oktatás, mind a szabadidő hasznos eltöltésének megteremtése, továbbá az egészség- és környezettudatos magatartás népszerűsítése iránti elköteleződését.

A szervezet fontos feladatának tartja, hogy különböző témájú és tematikájú programok szervezésével hozzájáruljon az Alsómocsoládon élő gyermek- és ifjúsági korosztály tudásának, ismereteinek, tapasztalatainak bővítéséhez.

A Fialatok Lendületben Program lehetőséget teremtett arra, hogy szervezetünk az *„Ez csak természetes“ - Környezet- és egészségtudatosság a mindennapokban* című projekt keretében a településen élő gyermek- és ifjúsági korosztály tagjaival közösen valósítson meg egy olyan programot, mely felkészíti, továbbadható ismeretekkel és tudással gazdagítja a településen élő fiatalokat azért, hogy tisztában legyenek az egészségtudatos életmód és magatartás fontosságával, ami szervezetünk alapértéke.

Ötlettől a megvalósításig

Előzmények, előkészítés

Szervezetünk megalakulása óta céljának és egyik legfontosabb feladatának tekinti az ifjúsági korosztály tagjainak felkészítését a környezetükben végbemenő, mindennapjaikat befolyásoló változások kezelésére, alternatív megoldási lehetőségek alkalmazására. Az egészségtudatos gondolkodás és magatartás népszerűsítése mindig is fontos feladatunk volt, ezért a "Mocsolád-Civilház" Közhasznú Nonprofit Kft. 2000-ben társadalmi tervezés alapján megalkotta és meg is valósította Alsómocsolád Község első települési egészségtervét. Az egészséges életmódra nevelés, a környezettudatos szemlélet népszerűsítése, ezen célokhoz kapcsolódó kampányok, szűrővizsgálatok, programok szervezése, menedzselése mindig tevékenységünk fókuszában állt. Már szervezetünk korábbi programjaiban – AVOP LEADER+ "Hétköznapi Praktikák"; TÁMOP-3.2.3.B-12 "Az alsómocsoládi közösségékért" – is megjelentek modulszerűen az egészséges életmódra nevelés és a környezettudatos szemlélet elterjesztésére irányuló programelemek, így egyértelmű volt számunkra, hogy befogadjuk és felkaroljuk a fiatalok ezen irányú kezdeményezését.

Az alsómocsoládi fiatalok szervezetünk és a Hét Patak Gyöngye Natúrpark Egyesület közreműködésével, koordinációja mellett tervezték és valósították meg az "Ez csak természetes" - Környezet- és egészségtudatosság a mindennapokban című projektet.

„Ez csak természetes”...

A program során az alsómocsoládi fiatalok nonformális oktatási módszerek elsajátítása közben ismerték meg a korunk egyik legnagyobb kihívását jelentő, az egészségünk megőrzését, a betegségek megelőzését, és a környezetünk megóvását célzó tudatos magatartásformákat. Az elméleti alapokat és gyakorlati ismereteket, tanácsokat egyaránt közvetítő „Ez csak természetes” foglalkozásokat szakemberek segítségével az alsómocsoládi fiatalok tervezték és valósították meg önkéntesként. A program segítségével hasznos szabadidő eltöltési mintákat sajátítottak el a fiatalok, a foglalkozások szociális kompetenciáik és személyiségük fejlődésére is kedvező hatást gyakoroltak, hiszen nyitottabbá, önállóbbá váltak az interaktív feladatok, és a önkéntes munka elvégzése során, szemléletük módosult, ettől kezdve tudatosabban fordulnak önmaguk és környezetük felé. A program bemutatta az egészségtudatos életmód alapjait mind a táplálkozás, mind a természetes háztartásvezetés tekintetében, felelős gondolkodásra és aktív szerepvállalásra ösztönözte a jelenlevőket, a helyi fiatalok ötleteire, igényeire, kreativitására épült.

Képzők képzése

A projekt közvetlen résztvevője 5 alsómocsoládi fiatal volt, akik közreműködtek a pályázat megírásában, népszerűsítették a programot, és megszólították a gyermek- és ifjúsági korosztály tagjait. E mellett 3 alkalommal (2014. április, június, augusztus) részt vettek a Hét Patak Gyöngye Natúrpark Egyesület székhelyén, az alsómocsoládi Faluházban tartott Képzők képzésén, ahol elsajátították az „Ez csak természetes” foglalkozások megtartásához szükséges tudásanyagot, valamint

megismerték a téma feldolgozását segítő módszertani eszközöket, kreatív és interaktív feladatokat. Az elméleti alapok mellett a prezentáció-készítés alapjaival, a figyelemfelkeltő eszközökkel, valamint a helyes kommunikációval kapcsolatos ismereteket is elsajátították a résztvevők. A Képzők képzésén szerzett ismeretekre, valamint saját kutatómunkájukra alapozva tervezték meg és állították össze az „Ez csak természetes” foglalkozások tematikáját.

„Ez csak természetes” foglalkozások

Az elméleti alapokat és gyakorlati ismereteket, tanácsokat egyaránt közvetítő „Ez csak természetes” foglalkozásokat szakemberek segítségével és közreműködésével az alsómocsoládi fiatalok tervezték és valósították meg. A projektben közvetlenül részt vett 5 fiatal feladata az volt, hogy felhívják társaik figyelmét a környezettudatos gondolkodás és magatartás fontosságára. A foglalkozások egy-egy téma köré szerveződtek; júniusban a népi gyógyászat, júliusban a vegyszermentes háztartás, októberben pedig az egészséges táplálkozás volt a téma. A tematikát úgy állították össze a fiatalok, hogy az elméleti alapok bemutatása után a témához illeszkedő módszerek segítségével közösen dolgozzák fel a témaköröket. A foglalkozások helyszíne mindhárom alkalommal a Faluház Aulája volt.

A következő fejezetek bemutatják az „Ez csak természetes” foglalkozások során alkalmazott módszereket, munkaformákat és a kapcsolódó ismertanyagot.

„Fűben, fában orvosság” A népi gyógyászat napjainkban

Napjainkban az emberek döntő többsége gyógyszerek vásárlásával igyekszik enyhíteni fájdalmát, erősíteni immunrendszerét, javítani közérzetét. Pedig a minket körülvevő környezet sokkal egyszerűbb, olcsóbb és egészségesebb gyógymódokat tud biztosítani. Vajon a XXI. században van-e még létjogosultsága a népi gyógyászatnak, ismeri-e még valaki a különféle gyógyfüvek jótékony hatásait, vannak-e még füvesasszonyok, akik átadhatják tudásukat az utókornak, vagy a tudományos orvoslás mindent kisajátít magának?

A népi gyógyászat napjainkban a néprajzi kutatások tárgykörébe tartozik. Felelevenítése több szempontból is hasznos lehet, ugyanis egyre inkább változik mind az orvosok, mind a betegek szemlélete, és a technokrata orvostudománnyal szemben egy természetesebb, emberközpontú, lélektani megalapozottságú orvoslás van kialakulóban.

I. fejezet *A népi gyógyászatról általában*

A népi gyógyászat rétegei

A népi gyógyászat rétegei a szerint különböztetők meg, hogy a magyar népi orvoslás miben látta a betegségek okát.

Pneumatan

„A pneumatan szemlélet ősi, samanizmus korabeli: a betegségek okaként sok esetben a szél, a levegő, a lehelet szerepel (pneuma:

lehelet, szél, lélek, élet, erő).” Eszerint az élet lényege szélszerű valami, ettől élő az emberi és az állati test. Ennek szemléletes kifejezőmódja a nyelvben: amikor az állat megdöglik, „kiadja a páráját”; „belészorították a szelet”; aki meghalt, „szelanyához ment”. A „rossz” szelet azonban bizonyos betegségek okának tartották.

Ez a szemlélet fellelhető még a későbbi korokban is.

Humorális [humor: nedv] patológiai szemlélet

Ebben a szemléletben az egészség alapja a jó vér, a betegségek oka és fenntartója pedig a vér megromlása, a rossz nedvek felszaporodása az egész testben vagy valamelyik testrészben. A betegségek három fő okának tartott ijedés, kihülés és erőltetés megrontóan hat a vérrre, és ettől betegszik meg az ember.

Szomatikus (testközpontú) patológiai szemlélet

A betegségek okait és lényegét a szervezet anyagi elváltozásaiban látja. Az anyagi tényezőket tartja kórokoknak, amelyek lehetnek baktériumok, a piszok, a táplálkozás, vagy akár az időjárás.

1. számú ábra: A népi gyógyászat rétegei



Milyen életmódot éltek a népi gyógyászat alkalmazói?

„A leleményesség, a természetszeretet és a természetismeret hozzásegítette, a hagyományos tudás arra ösztönözte a parasztembert, hogy környezetében mindenütt a legkönnyebben megszerezhető, legalkalmasabb orvosságot keresse és találja meg.” A falusi emberek a természettel együtt éltek, ismerték és tisztelték annak alaptörvényeit. Tavasztól a tél beálltáig sokat dolgoztak, hittek a teremtő Istenben, a természet gyógyító erejében, az ima, a kimondott szó és rítusaik erejében. Ezért tartották eredményes gyógymódnak a ráolvasást és az eközben végzett rítusokat.

Milyen a jó gyógyító?

A gyógyító ember személyisége

Illyés Gyula szerint a népi gyógyítók azok az önzetlen bölcsek és igazlátók, akikben bíztak az emberek, és akik a testet és a lelket egyaránt gyógyították. A „táltos”-nak tekintett gyógyító embereket természetfeletti hatalom és erő birtokosának tartották.

A jó gyógyító részvétet és szeretetet érez betege iránt, egyenrangú félként bánik vele. Nem használ idegen szavakat, és nem ismer reménytelen esetet.

A gyógyító ember tudománya

A gyógyító úgy hat a testre, mint egy természetgyógyász, vagy mint egy fizioterapeuta; a természetből vett eszközöket, természetes gyógymódokat alkalmazza (például: gyógynövények, állati anyagok, kenés, mozgás). A gyógyító szerint minden természetes állapotában jó, a gyógymód és a gyógyszer egyaránt. A lelket a pszichoterapeuta tudásával

gyógyítja: ráolvasásokat, különböző szertartásokat, valamint az ijesztésen, a biztatáson és egyéb módszereken alapuló pszichoterápiát alkalmaz. A népi gyógyító a beteg szellemi részét sámánként gondolja. A gyógyítás úgy lesz hatékony, ha a beteg hisz az orvosló személyében.

Milyen a gyógyító szemléletmódja?

A népi gyógyítót pszichoszomatikus szemléletmód jellemzi: a beteget egységében és egyénként kezeli. Testi és lelki bajokat egyaránt gyógyít, egyszerre alkalmaz pszichikus és szomatikus terápiát. A gyógyító ember tudományában az ember összetett lény, és az orvosló hatni kíván mind a testi, mind a lelki részre. A megelőzést éppoly fontosnak tartja, mint a gyógyítást.

A népi gyógyász az egészséges életvitelre három alapszabályt ajánl:

1. Mértékletesség az egész életvitelben (táplálkozás, fizikai terhelés, megfelelő védelem a hideg ellen).
2. Természetes életmód: együttélés a természettel, a természet ciklusainak követése.
3. Belső élet: hit; derűs, reménykedő, bizakodó lelkiállapot.

A fejezetben szereplő szövegrészek és az ábra az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.ujakropolisz.hu/cikk/nepi-gyogyaszat-magyarorszagon-termeszeti-gyogymodok-tukreben>

II. fejezet

A betegségeket kiváltó legjellemzőbb okok és a gyógymódok

Külső betegség okok

- megerőltetés: alapgyógyítása a kenés
- fázás, kihűlés: alapgyógyítása a meleg fürdő és a teák
- csömör: gyógyítása kenéssel

Belső, lelki tényezők

- ijedés, bánat: alapgyógyítása ráolvasás, ima
- megkívánás, megcsodálás
- rontás
- megátkozás – a rontás máig fennmaradt formája

A fizikai test gyógymódjai

Helyes táplálkozás: sok zöldség, gyümölcs, édesgyökér és méz használata cukor helyett, olaj használata zsír helyett.

Gyógynövények külső alkalmazása: borogatás, pakolás, fürdő, kenőcs.

Gyógynövények belső alkalmazása: teaként fogyasztva, öblögetés.

Kenés, masszírozás: ezt főleg kenőasszonyok végezték. Kitapogatták a fájdalmat, betegséget megtestesítő csomókat, és így kezelték ezeket eloszlatni, úgymond „elkenni”.

Csontrakás, helyretevés (kiropraktika): csonttörés, megerőltetés okozta betegségek esetén alkalmazott gyógymód.

Köpölyözés, érvágás: borbélyok is alkalmazták, a cél a rossz vér eltávolítása volt.

Nadályozás: piócák felrakása a beteg testrészeire a rossz vér eltávolítására.

Lelki gyógymódok

Mágikus gyógymódok, sámánizmus: révült állapotot hoz létre, kapcsolatot létesít a transzcendens világgal.

Pszichoterápia, pszichoszomatikus gyógymódok.

Imádkozás, ráolvasás.

A beteg biztonságérzetének növelése, védettségtudatának kialakítása.

Füstölés, gőzölés.

Rendszeres megújulás, megtisztulás.

A fej betegségei

Fejfájás: rossz gyomortól, rossz fogtól, napszúrás után, vérszegénységtől. Kezelése: piócával, köpölyözéssel, kenés (masszírozás) Dianával, dörzsölés ecettel.

Vérszegénység: kezelésére máj, fokhagyma, bodzabogyólekvár, valamint tej fogyasztását javasolták.

Főszédelgés, magas vérnyomás: kezelése: köpölyözés, nadályozás, gyógynövények (fokhagyma, fodormenta, tályoggyökér, diófalevél, szikfű, csalánlevél).

Bőrbajok

Orbánc: sokféle bőrbajt értenek rajta, főleg az arcon levő bőrgyulladást, bőrpírt, ami lehet valódi orbánc (erysipelas), de rosacea, ekcéma, lupus is. Mindegyiknek külön tünettana és orvossága volt, mindegyik fáj, és mindegyiket a megfázásnak tulajdonították. A régi öregek pipázással is gyógyították, vagy felmelegített cukorrépaszeleteket tettek a fájó arcra.

Pállás: a sérült testrészt kékkövel vagy timsóval dörzsölték be, e mellett juhfaggyúval történő kenetetést, vagy vizeletben történő megmosást javasoltak.

Pattanás: kezelésére kovászbába kevert összevágott vöröshagymát javasoltak, amit naponta kellett váltani. Hatásos még a kutyabogyó-főzet.

Tyúkszem: a népi gyógyítók szerint a tyúkszemet a fecskéfű tudja kiirtani.

A csontok, ízületek, inak, és izmok betegségei

Reuma, köszvény, csúz, kihülés: „Ez ellen igen jó a masszírozás szappannal, vagy ha vót egy kis kézkenőcs féle, avval. Utána oszt ecetes vízzel, oszt házivászonnyal átdörzsöltem.” „Reoma ellen diófalevél-fürdő.” Országszerte ismert és alkalmazott reumagyógymód volt a méhszúraskúra, a nadályragasztás és a köpölyözés is.

Ficam: „A ficamot – miután a bába helyrerakta – ecetes korpával borogatták. A törött végtagot deszkák közé rakták, majd orvoshoz fordultak.”

Sebészeti betegségek: sebek, törés, rándulás stb.

Sebek: a seb hamarabb begyógyul, ha szederlevelet gyengén leforrázunk. A levével lemossuk, a levelét pedig rákötjük a sebre. A fertőzött sebet, amely elmérgesedett, begennyedzett, gyült (pl. körömgulladás), forró vízbe vagdoszták, vagy pezsgős vízben áztatták. A pezsgős víz megállítja, megpuhítja a gyűlést.

Ragadós betegségek: fertő, fertőzés, fertőtlenítés

Himlő: „Ilyenkor azt csináltuk, hogy székfűtéában fűrosztottuk meg a beteget, utána forralt bort itattunk vele, és jó meleg dunnába dugtuk.”

Tífusz: „A tífusznak nem nagyon volt gyógyszere, hiába szedtünk ezt is, azt is. Sokan bele is haltak. A mamám nem tudott velem mást csinálni, csak azt, hogy meztelen testemet hideg vizes ruhába göngyölte. Szegény mamám, ő belehalt.”

A fejezetben szereplő szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.ujakropolisz.hu/cikk/nepi-gyogyszer-termeszeti-gyogymodok-tukreben>

III. fejezet

Néhány példa a zöldségek és gyümölcsök gyógyhatásaira

Fokhagyma

- csökkenti a koleszterint
- lázcsökkentő hatású
- baktérium- és vírusölő

Krumpli

- méregtelenítő, megtisztítja a szervezetet a nehézfémek lerakódásától
- gyomorfekély és bélgyulladás

Földieper

- vértisztító, baktériumölő
- bőrzúzdás, bőralatti vérzékenység
- magas vérnyomás
- elhízás

Cseresznye

- kitűnő vértisztító

Sárgabarack

- gyengülő látás (A-vitamin)
- rák ellen (kén)
- érrendszeri betegségek

Alma

- fontos a héja, a cellulóz része, mely segíti kitisztítani a beleket
- ízületi gyulladás: almabor, almaecet (a magas savtartalom miatt)

A fejezetben szereplő szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.ujakropolisz.hu/cikk/nepi-gyogyaszat-magyarorszagon-termeszeti-gyogymodok-tukreben>



IV. fejezet

C-vitaminban gazdag zöldségek, gyümölcsök

Pritamin paprika: sokan azt gondolják, hogy a pritamin paprika az immunrendszert erősítő C-vitaminból csak szerény adagot tud nyújtani. Egy félcsészényi piros paprika 142 mg C-vitamint és 20 mg kalóriát tartalmaz. Ha megfőzzük, akkor ez az érték csak 116 mg lesz. A paprikát salátába apríthatjuk, de magában is fogyasztható.

Zöldpaprika: egy fél pohár zöldpaprika 60 mg C-vitamint és 15 kalóriát jelent. Ha megfőzzük, akkor ez az érték 51 mg-ra csökken.

Kelbimbó: ez a zöldség nem a leggyerekbártabb választás, de igazi szuperétel. 48 mg C-vitamint, 300 mg K-vitamint és csak 28 kalóriát tartalmaz.

Zöldség koktél: ha megisszuk a zöldségeket, sokkal több tápanyagot tartalmaznak, beleértve a C-vitamint is. Ha a zöldség koktél paradicsom alapú, akkor egy egészséges adag likopint (antioxidáns) is a szervezetedbe juttatunk. 50 mg C-vitaminhoz és 34 kalóriához jutsz hozzá háromnegyed bögréből.

Kiwi: a kiwi – Új-Zéland nemzeti gyümölcse – szintén gazdag C-vitaminban. Egy közepes méretű kiwi 70 mg C-vitamint és 46 kalóriát tartalmaz. Ezt a gyümölcsöt többnyire magában szokták fogyasztani.

Narancs: ki ne akarna egy kis üdítő finomságot, ha C-vitaminról van szó? Egy közepes narancsban 70 mg C-vitamin és 62

kalória van. Ez háromnegyed bögre narancslére nézve 61-93 mg C-vitamint jelent.

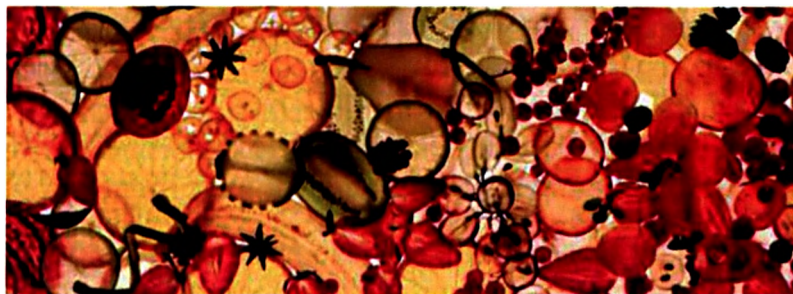
Grapefruit juice: a grapefruitlé majdnem ugyanannyi C-vitamint tartalmaz, mint a zöldpaprika. A gyümölcs háromnegyed bögrényi mennyisége 50-70 mg C-vitamint, valamint 71-86 kalóriát tartalmaz.

Eper: az eper tele van rosttal és antioxidánsal, beleértve a C-vitamint is. Egy fél bögre eperben 49 mg vitamin és 27 kalória van.

Sárgadinnye: egy közepes sárgadinnyében 47 mg vitamin és 28 kalória van.

A fejezetben szereplő szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.gemon.ro/c-vitamin3.htm>



Forrás: <http://www.mindmegette.hu/az-a-franya-gyumolcsnap-46264>

V. fejezet

A 28 legegészségesebb étel

Az alábbi felsorolásban szereplő gyümölcsök és zöldségek tele vannak vitaminokkal, ásványi anyagokkal és más kívánatos vegyületekkel, ráadásul csökkentik a szívbetegség, a cukorbetegség és a daganatok kialakulásának kockázatát is.

Gyümölcsök

Sárgabarack: béta-karotin tartalma gátolja a szabadgyökök károsító hatását, és védi a szemet is. A belőle készített A-vitamin segít megelőzni a bőrrák kialakulását. Ehető aszalva, vagy frissen is – ilyenkor a keményebb barackokat érdemes kiválogatni, mert puhuláskor veszítenek tápanyagtartalmukból! Egy barack: 17 Kcal, 0 g zsír, 1 g rost.

Avokádó: a benne lévő telítetlen oleinsav csökkenti a koleszterinszintet és növeli annak HDL (a „jó koleszterin”) arányát, és sok rostot is tartalmaz. Próbáljuk ki szendvicsbe szeletelve vagy salátában! Egy szelet avokádó: 81 Kcal, 8 g zsír, 3 g rost.

Málna: a málnában ellagic sav található, ami lassítja a daganatos sejtek növekedését, ezen kívül sok benne a C-vitamin és a rost, ami szabályozza a koleszterinszintet és segít megelőzni a szívbetegségek kialakulását. Keverhető natúr joghurtba, vagy a reggeli müzlibe. Egy csésze málna: csak 60 Kcal, 1 g zsír, 8 g rost.

Sárgadinnye: tele van antioxidánsokkal, vagyis C-vitaminnal (fél dinnyében 117 mg található, ami az ajánlott napi bevitel kétszerese!), és béta-karotinnal – ezek védik a sejteket a szabadgyökökkel szemben. Ráadásul magas kálium tartalma csökkenti a vérnyomást is. Kockázzuk fel, keverjük gyümölcssalátába, vagy fagyasszuk le a kockákat és készítsünk smoothie-t! Fél dinnye: 97 Kcal, 1 g zsír, 2 g rost.

Vörös áfonya: húgyúti megbetegedések gyógyítására kitűnő, mivel gátolja a baktériumok szaporodását. Dzsúszként fogyasztható minden nap! Egy csésze áfonyalé: 144 Kcal, 0 g zsír, 0 g rost.

Paradicsom: benne található a leghatékonyabb karotinoid, az antioxidáns hatású likopin. Napi rendszerességgel fogyasztva bizonyítottan felére csökken a húgyhólyag-, a vastagbél- és a gyomorrák kialakulásának kockázata. A friss szeleteket locsoljuk meg olívaolajjal (a likopin zsír jelenlétében jobban hasznosul), és fűszerezjük. Egy paradicsom: 26 Kcal, 0 g zsír, 1 g rost.

Mazsola: a mazsolának magas a vastartalma, a vas-utánpótlás pedig elengedhetetlen, hiszen ez teszi lehetővé a vér oxigénszállítását. Nőknek, főleg a menstruáció ideje alatt érdemes belőle többet fogyasztani. Tehetünk egy kis mazsolát a reggeli müzlibe, vagy nasiként eszegethetjük. Fél csésze mazsola: 218 Kcal, 0 g zsír, 3 g rost.

Füge: magas a kálium, a rost, és a B6-vitamin-tartalma. Ez utóbbi közreműködik a hangulatjavító szerotonin előállításában, csökkenti a koleszterinszintet és gátolja a vízvisszatartást. Mivel a fogamzásgátló tabletták szedésekor kevesebb a szervezetben a

B6-vitamin, ezt mindenképp érdemes pótolni. Friss füge nem mindig kapható, de szárítva édesség helyett bármikor fogyasztható. Egy füge: 37-48 Kcal, 0 g zsír, 2 g rost.

Citrom és lime: a benne lévő limonén, furokumarin és C-vitamin mind segítenek a rákos megbetegedések megelőzésében. Csavarjunk citromot ízesítésképp a salátákra, a halra, a lencsefélékre, és a zöldségekre. Egy szelet citrom: 2 Kcal, 0 g zsír, 0 g rost.

Zöldségek

Hagyma: a hagymában lévő egyik flavonoid, a kvercetin nagyon erős antioxidáns. Bizonyítottan hatásos a daganatok megelőzésében. Felszeletelve egy kis olívaolajon megpárolható, és zöldségekkel vagy rizzsel is fogyasztható. Egy csésze aprított hagyma: 61 Kcal, 0 g zsír, 3 g rost.

Articsóka: ez az igencsak furcsa megjelenésű zöldség szilimarint tartalmaz, amely segít a bőrrák megelőzésében, valamint sok rostot is tartalmaz, amely kordában tartja a koleszterinszintet. Megpárolása 30-40 percig tart, utána citromlevet csavarhatunk rá és máris lehet bontogatni! Egy közepes articsóka: 60 Kcal, 0 g zsír, 7 g rost.

Gyömbér: az émelygésre hatékonyan alkalmazható gingerol tartalma miatt, más összetevői pedig migrénes és ízületi gyulladáshoz vezető fájdalmakon segítenek a gyulladást okozó prosztaglandinok gátlásával. Hámozva, majd szeletelve vagy reszelve gyorsan sült ételekhez adható. Egy teáskanál gyömbér: 1 Kcal, 0 g zsír, 0 g rost.

Brokkoli: indol-3-karbinolt és szulforafánt tartalmaz, ami segít megelőzni a mellrák kialakulását, valamint C-vitamint és béta-karotint. Főzés helyett pároljuk, de ezt se túl hosszú ideig, mert elvesznek belőle az értékes anyagok! Tetejére csavarhatunk citromlevet. Egy csésze brokkoli: 25 Kcal, 0 g zsír, 3 g rost.



Spenót: a benne lévő karotinoidok – lutein és zeaxantin – gátolják a makula-degeneráció kialakulását (ami időseknél a látás elvesztésének leggyakoribb oka). Ráadásul egyes kutatások szerint lehetséges, hogy a spenót segít a fiatalság megőrzésében! Adjuk a nyers leveleket salátához, vagy kis olívaolajon, fokhagymával pároljuk meg őket. Egy bögre spenót: 7 Kcal, 0 g zsír, 1 g rost.

Forrás:

*[http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/ta
plalkozas/3168/egeszegetel](http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/taplalkozas/3168/egeszegetel)*

Kínai kel: brassinin tartalma egyes kutatások szerint gátolhatja a mellrák kialakulását, hasonlóan a benne lévő indollokkal és izotiocianátokkal, amik az ösztrogénszint csökkentésével ehhez ugyancsak hozzájárulnak. Magas a kalcium tartalma is, ami erősíti a csontokat. A zöld leveleket és a fehér szárát vagdossuk fel, és készítsük el a spenóthoz hasonlóan! Egy csésze főtt kel: 20 Kcal, 0 g zsír, 3 g rost.

Tök: a sütőtöknek kifejezetten magas a C-vitamin és a béta-karotin tartalma, és az íze is mennyei. Félbe vágva a magjai kikaparhatók, süssük meg a sütőben és szórjuk meg fahéjjal! Mazsolával, friss almával és mézzel elkeverve szintén finom desszert készíthető belőle. Egy csésze tök: 80 Kcal, 1 g zsír, 6 g rost.

Vizitorma és rucola: a bennük található fenetil-izotiocianát, béta-karotin, C- és E-vitaminok képesek a daganatos sejtek sakkban tartására. Tegyük őket salátába, vagy szendvicsebe, mindkettőnek pikáns ízt fognak kölcsönözni. Egy csésze: 4 Kcal, 0 g zsír, 1 g rost.

Fokhagyma: kéntartalmú hatóanyagai csökkentik a vér LDL („rossz koleszterin”) szintjét, a vérnyomást és a gyomor- és vastagbélrák kialakulásának kockázatát is. Süssünk meg egy egész fej fokhagymát (15-20 percig), és így puhán kenjük a kenyérré vaj helyett! Egy gerezd fokhagyma: 4 Kcal, 0 g zsír, 0 g rost.

Gabonafélék, hüvelyesek, tejtermékek és olajos magvak

Quinoa: félcsészényi főtt quinoa 5 g fehérjét tartalmaz, többet, mint bármelyik gabonaféle, valamint vasat, riboflavint és magnéziumot. Tegyük a levesbe, de vigyázzunk, előbb meg kell mosni, mert különben keserű lesz! Fél csésze quinoa: 318 Kcal, 5 g zsír, 5 g rost.

Búzacsíra: egy evőkanálnyi búzacsíra fedezi a napi magnézium-bevitel 7%-át, aminek hiányában gyakrabban görcsölnek izmaink. Ezen kívül nagyon jó E-vitamin-forrás. Szórhatunk

belőle joghurtba, müzlire, gyümölcsökre, salátába. Egy evőkanál csíra: 27 Kcal, 1 g zsír, 1 g rost.

Lencse: izoflavon tartalma gátolhatja az ösztrogén befolyásolta mellrák kialakulását, magas rosttartalma segít megőrizni a szív egészségét, ráadásul csupán fél csésze 9 g fehérjét tartalmaz. Akár szárazon, akár konzervben vásároljuk, elkészítve megmarad jótékony hatása. Lehet köretként fogyasztani, citromlevet csavarva rá. Fél csésze lencse: 115 Kcal, 0 g zsír, 8 g rost.

Mogyoró, olajos magvak: a telítetlen, „jó zsírokban” gazdag mogyoró és más olajos magvak bizonyítottan 20%-kal csökkentik a szívbetegségek kialakulásának kockázatát. Egy uncia (28 g) mogyoró: 166 Kcal, 14 g zsír, 2 g rost.

Pinto bab: már fél csészényi pinto babban benne van a napi ajánlott folát bevitel 25%-a, ami a szívbetegségek-, és állapotos nőknél a születési rendellenességek kialakulásának megelőzésében játszik jelentős szerepet. Csöpögtessük le a konzerv babot, mossuk át, és adjuk hozzá vegetáriánus chilihez! Fél csésze bab: 103 Kcal, 1 g zsír, 6 g rost.

Joghurt: a joghurtban lévő baktériumok szembeszállnak a gombás megbetegedésekkel, ezen kívül tejtermékként rengetek kalciumot is tartalmaz, ami védi a csontjaidat. Vegyünk natúr joghurtot és keverjünk bele gyümölcsöket, mazsolát, esetleg egy kis mézet. Egy csésze natúr joghurt: 155 Kcal, 4 g zsír, 0 g rost.

Sovány tej: a benne lévő riboflavin (B2-vitamin) segít az éles látás megőrzésében, és az A-vitaminnal együtt jó hatással lehet az allergiára és az ekcémára. Ne felejtjük, a tej sok kalciumot és

D-vitamint is tartalmaz! Egy pohár tej: 86 Kcal, 0 g zsír, 0 g rost.

Tenger gyümölcsei

Kagyló: a kagylóban B12-vitamin található, ami serkenti az idegek és az agy működését, ezen kívül pedig vasat, és más nehezen hozzáférhető ásványi anyagokat, mint pl. magnéziumot és káliumot tartalmaz. Elkészítésének egyik formája a paradicsomos kagylóleves. 90 g kagyló: 126-146 Kcal, 2 g zsír, 4 g rost.

Lazac: a hideg vizekben élő lazac, makréla és tonhal az érrendszeri megbetegedések ellen védő omega-3-zsír-sav legjobb forrásainak számítanak. Legegyszerűbb módja a lazac elkészítésének, ha befűszerezve egy kis olívaolajjal sütőben megsütöd, majd citromlevet csepegtetsz rá. 90 g lazac: 127 Kcal, 4 g zsír, 0 g rost.

Tarisznyarak: a kagylóhoz hasonlóan sok benne a B12-vitamin és az immunrendszert erősítő cink. Ráklepeny készíthető belőle. 90 g rák: 84 Kcal, 1 g zsír, 0 g rost.

A fejezetben szereplő szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/taplalkozas/3168/egeszeges-etel>

VI. fejezet

Gyógynövény naptár

Január

Emésztésjavító

Menta

Mentaforrázat: dobjunk 3 csipet mentát (vagy kálmosgyökeret, angelikagyökeret, sárga tárnicot, citromfűvet, kakukkfűvet, izsópot) egy csészényi forrásban lévő vízben. Hagyjuk ázni 7 percig, majd szűrjük le. Igyunk belőle napi két alkalommal étkezés után.

Citromfű

Citromfűforrázat: tegyünk 10 g citromfűlevelet 1 liter forrásban lévő vízbe, és áztassuk kb. 5 percig. Minden főétkezés után igyunk meg belőle 1-2 csészével.

Kamilla

Teakeverék: keverjük össze egyenlő arányban kamillát, édesköménymagot, citromfűlevelet, mentalevelet és borókabogyót. Tegyünk a keverékből egy kanálnyit egy csésze jó meleg vízbe, és áztassuk 10 percig. Szűrjük le és édesítés nélkül igyunk belőle étkezés után.

Fáradtság

Csipkerózsa

Csipkerózsa-forrázat: tegyük 40 g csipkerózsa-levelet és virágot 10 percre meleg vízbe. Minden étkezés után igyunk meg belőle egy csészével.

Cukorbetegség

Csalán

Csalánforrázat: készítsünk főzetet 1 liter forró vízből és 5 kanál csalánlevélből. Hagyjuk állni negyedóraig, majd szűrjük le. Igyunk belőle naponta 2 csészényit az étkezések között.

Február

Cellulitisz

Pitypang

Teakeverék: tegyük egy csipetnyi réti legyezőfüvet, ugyanennyi csillagpázsitot, pitypangot és kukoricabajuszt 1 liter forrásban lévő vízbe, és áztassuk 10 percig. Szűrjük le és igyunk belőle naponta 3 csészével az étkezések közt elosztva.

Pattanás

Zsálya

Teakeverék: forrázzunk le egy csészében 2 csipetnyi zsályát, kakukkfüvet és levendulát, és hagyjuk állni 7 percig. Napi 3 alkalommal fogyasszuk étkezés után.

Bélgyulladás

Levendula

Teakeverék: keverjük össze egyenlő arányban mályvát, majoránát és levendulát. Egy csésze forró vízbe tegyünk egy kanálnyit a keverékből, és hagyjuk ázni 10 percig. Három héten keresztül napi két alkalommal igyunk meg egy-egy csészényit ebből a teából, majd tartsunk egy hét szünetet.

Emésztésvitó

Körömvirág

Körömvirág-forrázat: az ízlés szerinti mennyiségben adagolt körömvirágszirmot áztassuk forró vízbe.

Március

Zúzódás

Macskagyökér

Macskagyökérfőzet: forraljunk 100 g macskagyökeret 1 liter vízben 10 percen át, majd készítsünk belőle borogatást a zúzódott testrészre.

Depresszió

Rozmaring

Rozmaringforrázat: szórjunk 20 g virágos rozmaringhajtást 1 liter forró, de nem lobogó vízbe, és áztassuk 10 percig. Igyunk meg belőle naponta két csészével.

Hólvaghurut

Mályva

Forrázat mályvából és hangából: 1 liter forró vízbe szórjunk 40 g mályvát (szár, levél, virág) és 20 g hangát (virágos hajtás), majd szűrjük le. Igyunk a főzetből naponta 3 alkalommal az étkezések között.

Ínybetegségek

Mályva

Mályvaforrázat: fogínygyulladás esetén 2 liter forró vízbe szórjunk 100 g mályvát, és hagyjuk ázni 15 percig. Szűrjük le, és igyunk belőle napi 2 csészével étkezések között.

Vesekő

Hárs

Hársfatea: vesegörcs esetén 15 napon keresztül igyunk hársfateát. A főzet úgy készül, hogy 2 liter forrásban lévő vízbe 100 g hársfavirágot szórunk, és 20 percig állni hagyjuk.

Fejfájás

Hárs

Tea hársfavirágból és narancsból: ha a fejfájás miatt nem tudunk elaludni, egy bögrényi forró vízbe tegyünk egy csipetnyi narancslevelet és egy csipet hársfavirágot. Hagyjuk állni 5 percig, majd szűrjük le, édesítsük egy kanál mézzel, és lefekvés előtt igyuk meg.

Április

Láz

Eukaliptusz

Eukaliptuszforrázat: tegyük 20 g eukaliptuszlevelet 1 liter forrásban lévő vízbe, hagyjuk ázni 10 percig, majd szűrjük le. A kész teából igyunk meg napi 2-3 csészével.

Hörghurut

Eukaliptusz

Az orvosi kezelés kiegészíthető eukaliptuszteaával: egy csésze forró vízbe szórjunk két csipetnyi eukaliptuszlevelet, és hagyjuk állni 7 percig.

Pattanás

Bojtorján

Tömény bojtorjánfőzet: 1 liter forró vízbe szórjunk 150 g friss bojtorjángyökeret, és áztassuk kb. 20 percig. Egy vattapamacs segítségével napi 2 alkalommal óvatosan mossuk le a főzettel a még ki nem fakadt pattanásokat.

Herpesz

Borágó

Borágó forrázat: 1 liter forró vízbe szórjunk 30 g virágot, és hagyjuk állni 10 percig. Fogyasszunk belőle 3 csészével naponta.

Köszvény

Lampionvirág

Lampionvirág-forrázat: 1 liter vízbe szórjunk 30 g szárított lampionvirág-termést, és forraljuk 5 percig. Ha kihűlt, szűrjük le, és fogyasszunk belőle napi 3 csészével.

Viszketés

Útifű

Útifűforrázat: szórjunk 1 liter forró vízbe 50 g útifűlevelet, és hagyjuk állni 10 percig. A langyosra hűlt főzettel napi több alkalommal mossuk le az érintett testrészeket.

Május

Hasmenés

Gesztenye

Gesztenyefőzet: 10 g vadgesztenyehéjat forraljunk 1 liter vízben 10 percig. A teát több részletben fogyasszuk el.

Változókori panaszok

Gesztenye

Gesztenyefőzet: 40 g vadgesztenyehéjat forraljunk 1 liter vízben 10 percig. Szűrjük le a főzetet, és igyunk belőle napi 3 alkalommal.

Bélrenyhesség

Katángkóró

Katángforrázat: készítsünk forrázatot 1 liter vízből és 20 g katángvirágból. Fogyasszuk belőle minden étkezés előtt egy csészével.

Katángfőzet: készítsünk katángfőzetet 40 g katángvirágból és 1 liter vízből. Minden étkezés előtt igyunk belőle egy csészével.

Emésztés

Árinka

Árinka forrázat: tegyünk 1-2 kanál árinkavirágot egy csésze forró vízbe, és áztassuk 10 percig. Csak borogatás formájában használható.

Gyomorhurut

Angelika

Angelika forrázat: tegyünk egy kanál angelikát egy csésze forró vízbe. Hagyjuk ázni 10 percig, majd szűrjük le, és igyunk belőle 2 csészével naponta.

Június

Emésztési zavarok

Tárkony

Tárkonyforrázat: 1 dl forró vízbe szórjunk 2 g tárkonyt. Szűrjük le és igyunk belőle naponta néhány csészével.

Álmatlanság

Bazsalikom

Bazsalikomforrázat: szórjunk 20 g bazsalikomot 1 liter forró vízbe, és hagyjuk állni 10 percig. Lefekvés előtt igyunk belőle egy csészével.

Bélgvulladás

Áfonya

Áfonyafőzet: 1 liter vízbe forraljunk 5 percig 30 g áfonyabogyót. Zárjuk le a lángot, és hagyjuk ázni 10 percig. Étkezések közben fogyasszunk belőle naponta 3 csészével.

Hólyaghurut

Erdei fenyő

Erdeifenyő-forrázat: szórjunk 30 g erdeifenyő-magot 1 liter forrásban lévő vízbe. Hagyjuk ázni fél órán keresztül, majd szűrjük le, és igyunk meg belőle naponta egy pohárral.

Július

Megfázás

Kankalin

Kankalintea: tegyünk 20 g kankalinvirágot 1 liter meleg, de nem forró vízbe, és áztassuk 10 percig. Szűrjük le, hagyjuk kihűlni, és fogyasszunk el belőle naponta 2 csészével.

Hörghurut

Kankalin

Kankalinfőzet: szórjunk negyed liter vízbe egy kanál szárított és felaprított kankalinyökeret, és forraljuk 5 percig. Hagyjuk állni 10 percig, majd szűrjük le. Igyunk meg belőle napi 2 csészével az étkezések között.

Megfázás

Bodza

Bodzatea: tegyünk egy csipet bodzavirágot 100 ml forró vízbe. Szűrjük le, várjuk meg, míg kihűl, majd igyunk meg belőle naponta 2-3 csészével.

Asztma

Oregánó

Oregánó főzet: szórjunk 30 g virágos oregánó hajtást 1 liter vízbe, és forraljuk 10 percig. Szűrjük le, édesítsük mézzel, és a nap folyamán iszogassuk meg.

Hörghurut

Oregánó

Oregánó főzet: fél liter vízben forraljunk 5 percig 15 g virágos oregánó hajtást és levelet, majd szűrjük le.

Szabálytalan menstruáció

Pásztortáska

Pásztortáska-főzet: forraljunk 50 g pásztortáskát (a növény föld feletti részét) 1 liter vízben néhány percig. Fogyasszuk belőle 1-2 kanállal 8 napon át a menstruáció feltételezett kezdete előtt.

Pásztortáska-forrázat: 1 liter forró vízbe szórjunk egy maréknyi friss vagy szárított pásztortáskát. Igyunk meg belőle napi 3 csészevel éhgyomorra. Erőteljes vagy fájdalmas vérzés esetén megelőzőképpen már a menstruáció kezdete előtt 10 nappal kezdjük el a tea fogyasztását.

Változókori panaszok

Édeskömény

Édesköményfőzet: 1 liter vízbe tegyünk 50 g édesköménymagot, és forraljuk 5 percig. Igyunk belőle naponta többször is. Jótékony hatással van az érrendszerre, enyhíti a változókori panaszokat, és kiegyensúlyozza a hormonszintet.

Augusztus

Hányás

Verbéna

Verbénaforrázat: tegyünk 20 g verbénalevelet 1 liter forró vízbe, és áztassuk 10 percig. Igyunk meg belőle naponta egy csészevel.

Köhögés és légúti irritáció

Ibolya

Forrázat: tegyük egy maroknyi illatos ibolyavirágot egy csésze forró vízbe, és hagyjuk állni legalább 15 percig. Mézzel ízesítve fogyasszuk el.

Gyógyital: az ibolya virágát akkor gyűjtjük be, amikor a legillatosabb, majd gyorsan és gondosan szárítsuk meg. Langyos vízbe áztassunk be tetszés szerinti mennyiségű ibolyavirágot. Hagyjuk állni egy kicsit, majd szűrjük le. Ízesítsük cukorral, és szórjunk bele néhány ibolyaszirmot, valamint egy kevés narancshéjat.

Bélférgesség

Gilisztaűző varádics

Gilisztaűző varádics-forrázat: tegyük 60 g szárított gilisztaűző varádics-levelet- és virágot 1 liter forró vízbe. Fogyasszuk melegen ízesítés nélkül.

Méregtelenítés

Réti legyezőfű

Rétilegyezőfű-forrázat: tegyük 30 g virágos hajtást 1 liter forró vízbe, s ebből a forrázatból fogyasszunk naponta 3-4 csészevel. A forrázat nagyszerű vizelethajtó.

Cellulitisz

Réti legyezőfű

Gyógybor: 1 liter borba áztassunk be egy jó maréknyi rétilegyezőfű-virágot egy hétre. Igyunk meg belőle napi 3 pohárával.

Szeptember

Húgyúti problémák

Piros ribizli

Pirosribizli-forrázat: 1 liter forró vízbe szórjunk 50 g pirosribizli-levelet, és hagyjuk állni 5 percig. Szűrjük le, majd hagyjuk kihűlni. Vizelethajtás és méregtelenítés céljából fogyasszunk el naponta 2-3 csészével.

Fejfájás

Jázmin

Jázminforrázat: tegyünk 1 liter forrásban lévő vízbe 1,5 evőkanálnyi jázminvirágot, és hagyjuk állni 10 percig. Szűrjük le, majd melegen igyunk meg belőle egy bögrényt lefekvés előtt.

Magas vérnyomás megelőzésére

Cseregalagonya

Galagonyaforrázat: tegyünk 1 liter forró vízbe 50 g galagonyavirágot, és hagyjuk állni 10 percig. Szűrjük le és igyunk belőle napi 3 csészével 3 héten keresztül, majd tartsunk egy hét szünetet.

Puffadás, gyomorfájás

Szagos müge

Szagosmüge-forrázat: szórjunk 50 g szagos mügét 1 liter forró vízbe, és hagyjuk állni 10 percig. A nap folyamán igyunk meg belőle 5-6 csészével.

Október

Székrekedés

Füge

Fügefőzet: néhány feldarabolt, szárított fügét forraljunk fel 1 liter vízben. Miközben leszűrjük, alaposan nyomkodjuk ki a gyümölcsöt is. Ebből a készítményből igyunk meg naponta 3-4 csészével.

Vizelettartási problémák

Kígyógyökerű keserűfű

Keserűfűfőzet: 1 liter vízben forraljunk 5 percig 30 g aprított keserűfűgyökeret. Zárjuk el a lángot, és hagyjuk állni 10 percig. Igyunk meg a főzetből napi 2-3 csészével.

Szájszag

Kakukkfű

Kakukkfűtea: 1 liter forró vízbe szórjunk 50 g virágos kakukkfűhajtást, és áztassuk 10 percig. Öblítsük ki vele a szájüreget, és gargalizáljunk.

Mirtusz

Mirtuszfőzet: forraljunk 30 g mirtuszlevelet 1 liter vízben 10 percen át, majd naponta több alkalommal öblögessünk vele.

Hörghurut

Mirtusz

Mirtuszforrázat: tegyük 1 kanál mirtuszlevelet 100 ml forrásban lévő vízbe, és hagyjuk ázni 10 percig, majd szűrjük le, és édesítsük ízlés szerint mirtuszmézzel.

Fáradtság

Kökény

Kökényfőzet: forraljunk 40 g kökényt 1 liter vízben 5 percig. Ebből a főzetből igyunk meg naponta egy liternyit.

November

Méregtelenítés

Articsóka

Articsókatinktúra: áztassunk be 50 g articsókalevelet 1 liter fehérborba, és hagyjuk állni egy hétig. Ezt követően szűrjük le, és igyunk meg belőle naponta két pohárával étkezés előtt vagy után.

Cellulitisz

Articsóka

Articsókaforrázat: szórjunk 10 g articsókalevelet 1 liter forrásban lévő vízbe, és hagyjuk állni 10 percig. Naponta háromszor – reggel, délben, este – az étkezések között

fogyasszunk el belőle egy-egy csészével. Az első adagot éhgyomorral.

Alvásproblémák

Fehér fűz

Fehérfűz-főzet: 50 g porított fehérfűz-kérget forraljunk fel 1 liter vízben. Szűrjük le, és készítsünk lábfürdőt belőle.

Láz

Fehér üröm

Fehérüröm-forrázat: 1 liter forrásban lévő vízbe szórjunk 10 g szárított fehérüröm-virágot, és hagyjuk ázni 10 percig. Igyunk meg belőle naponta egy csészével.

Csontritkulás

Mezei zsurló

Mezeizsurló-főzet: 50 g szárított mezeizsurló-szárat főzzünk 1 liter vízben fél órán át. Étkezés előtt fogyasszunk belőle 3 pohárával.

December

Álmatlanság

Babér

Babérforrázat: szórjunk 15 g babérlevelet 1 liter forrásban lévő vízbe, és hagyjuk állni 10 percig. Esténként igyunk meg belőle egy csészével melegen.

Érelmeszesedés

Fokhagyma: megelőzésésképpen fogyasszunk fokhagymát, articsókát, sárgarépát, fejes káposztát, cseresznyét, epret, citromot, almát, áfonyát, diót, rozstartalmú ételeket, szóját és szőlőt. Iktassuk be az étrendedbe a curryt is.

Főzet fokhagymából és tejből: kiváltképp hasznos, ha naponta elkortyolgatunk egy csésze tejet, melyet előzőleg 5 percig forraltunk néhány meghámozott, összetört fokhagymagerezddel.

Vérszegénység

Dió

Dióforrázat: 1 liter forró vízbe tegyünk 20 g diólevelet, és áztassuk 15 percig. Étkezések előtt igyunk meg belőle egy-egy csészével.

Méregtelenítés

Réti perje

Rétiperje-forrázat: forraljunk fel 30 g aprított rétiperje-gyökeret 1 liter vízben, és fogyasszuk el a nap folyamán. A tea kiváló vizelethajtó.

Gyulladt, irritált bőr

Hajnalka

Hajnalkaforrázat: egy csésze forró vízbe szórjunk 3 g hajnalkalevelet, és hagyjuk állni. Szűrjük le a forrázatot, és mossuk le vele az érintett bőrfelületet, illetve alkalmazzunk borogatást.

VII. fejezet

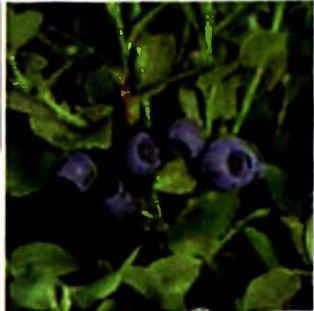
Módszerek, munkaformák

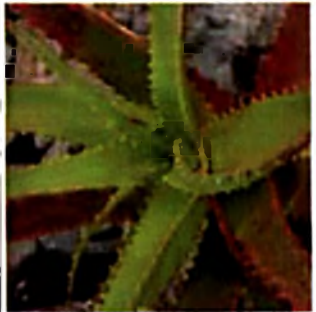
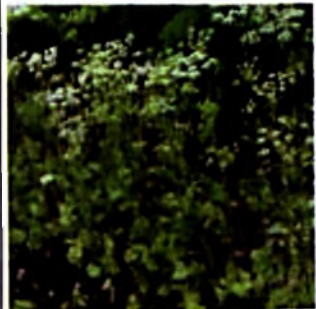
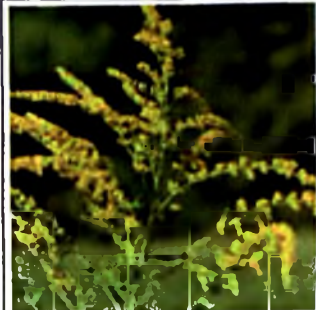
Gyógynövényforgató


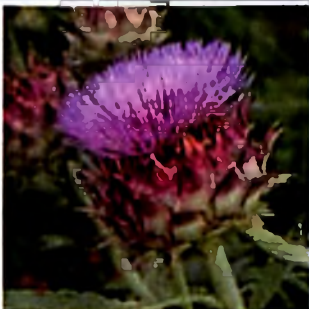
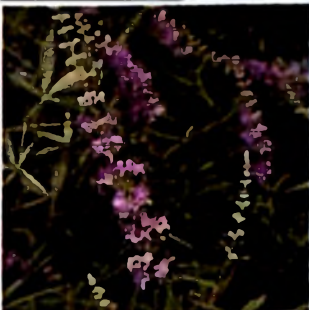
Eszközigény: Memória kártyák




A hagyományos memóriajátékhoz hasonlóan, a kártyákat lefelé fordítva elhelyezik az asztalon. A játékosoknak meg kell találniuk a megfelelő párokat, amelyek egy-egy növényből állnak. Ha a játékosnak sikerült megtalálnia a párját, akkor megtarthatja a két kártyát, és újra választhat. Ha nem sikerült, akkor a következő játékoson a sor. Az nyer, aki a játék végére több párt tudott összegyűjteni.


Gyógynövény ABC


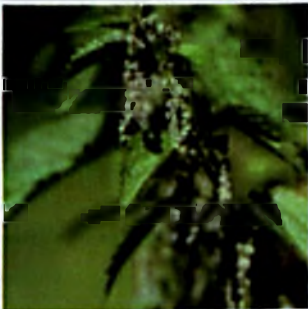
Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Áfonya	aranyeres panaszok, bakteriális fertőzések, cukorbetegség, farkasvakság, glaukóma, gyomor- és bélhurut, gyomor- és bélnyálkahártya gyulladás és sérülés, hasmenés, mikrocirkulációs zavarok, száj és torok nyálkahártyájának sérülése, gyulladása, vénás keringési elégtelenség




Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Aloé	akut székrekedés, béltraktus megtisztítása (pl. vizsgálatok vagy műtétek előtt), bőrirritáció, gési sérülések, forrázások, gyulladások, sebek, felületi sérülések, végbélrepedés, aranyeres panaszok esetén, illetve vastagbélműtét után a székelés megkönnyítésére
	Ánizs	diszpepsiás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, felső légúti hurut, gyulladás, gyomor- és bélhurut, krónikus hörghurut, megfázás, nátha, szoptatásnál a tejelválasztás serkentése
	Aranyvessző	alsó húgyúti bakteriális fertőzések, hólyagirritáció, influenza, megfázás, nátha, reuma, reumatikus izom- és ízületi fájdalmak, torokgyulladás, vénás keringési elégtelenség, vesekő megelőzése




Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Árnika	afta, baleseti eredetű izom- és ízületi panaszok (rándulások, ficamok, húzódások, zúzódások), vérömlenyek, csípések, csonttörések, fogínygyulladás, furunkulusok, reuma, reumatikus izom- és ízületi fájdalmak, száj és torok nyálkahártyájának sérülései, gyulladásai
	Articsóka	csökkent epetermelés, elégtelen epeműködés, epeutak csökkent tónusa, magas koleszterinszint, magas vérzsírszint, érelmeszesedés megelőzése
	Barát-cserje	amenorrhoea (vérzés hiány), premenstruációs szindróma (PMS), rendszertelen menstruáció, túl magas prolaktinszint okozta sárgatest-elégtelenség és terméketlenség




Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Bodza	akut székrekedés, duzzanatok, gyulladások, megfázás, nátha, reuma, reumatikus izom- és ízületi fájdalmak
	Boros-tyán	akut hörghurut, asztmás rohamok, börgomba, fekélyek, felső légúti hurut, gyulladás, fertőzőes eredetű bőrbetegségek, köszvény, produktív (váladéktermelődéssel járó) köhögés, reuma, reumatikus izom- és ízületi fájdalmak, szemárhögés, száraz köhögés, vénagyulladás
	Bors-menta	csökkent epetermelés, diszpepsiás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, epeutak csökkent tónusa, fejfájás (tenziós), gyomor- és bélhurut, gyomorgörcsök, bélgörcsök, gyulladások, hasmenés, homlok- és arcüreggyulladás, idegi eredetű gyomor- és bélpanaszok, irritábilis bél szindróma (IBS),

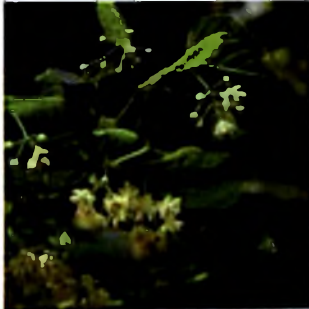
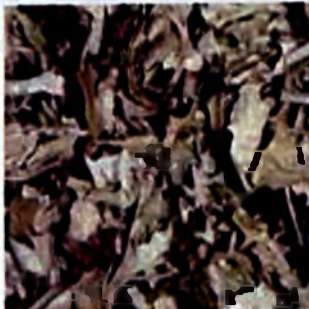

Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
		középfülgyulladás, krónikus hörghurut, megfázás, nátha, méhgörcsök, melygés, hányinger, neuralgiák, izomfájdalmak, produktív (váladéktermeléddel járó) köhögés, reuma, reumatikus izom- és ízületi fájdalmak, torokgyulladás, viszkető kiütések
	Cicka- farkfü	alhasi fájdalmak, diszpepsiás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, elégtelen epeműködés, elégtelen májműködés, epegörcsök, epeutak csökkent tónusa, fogínygyulladás, gyomor- és bélhurut, gyomorgörcsök, bélgörcsök, gyulladások, magas vérnyomás, májgörcsök, méhgörcsök, menstruációs panaszok, görcsök, orrvérzés, reuma, reumatikus izom- és ízületi fájdalmak, sebek, felületi sérülések, étvágytalanság, változókori tünetek, vénás keringési elégtelenség, vérző aranyér


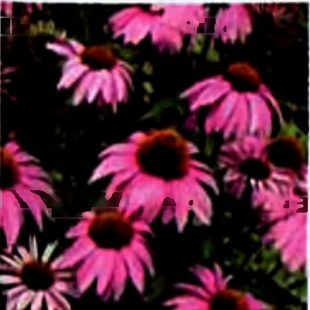
Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Citromfű	<p>ajakherpesz, álmatlanság, alvászavarok, Alzheimer-kór, diszpepsiás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, fogínygyulladás, gyomorgörcsök, bélgörcsök, idegi eredetű gyomor- és bélpanaszok, idegi eredetű szívpanaszok, szívdobogás, nyugtalanság, sebek, felületi sérülések, száj és torok nyálkahártyájának sérülései, gyulladásai</p>
	Csalán	<p>akne, pattanásos bőr, alsó húgyuti gyulladások, diszpepsiás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, gési sérülések, forrázások, gyomoreredetű rosszulletek, gyomorgörcsök, bélgörcsök, hajhullás, korpásodás, fokozott zsírosodás, jóindulatú prosztatata megnagyobbodás, köszvény, melygés, hányinger, reuma, reumatikus izom- és ízületi fájdalmak, sebek, felületi sérülések, vesehomok megelőzése</p>



Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Csipke- rózsa	C-vitaminhiány, megnövekedett C-vitaminigény
	Édes- kömény	diszmenorrhoea (fájdalmas menstruáció), diszpepsiás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, felső légúti hurut, gyulladás, gyomor- és bélhurut, gyomorgörcsök, bélgörcsök, kisgyermeknél hasmenés, puffadás, kólikás panaszok, produktív (váladéktermeléssel járó) köhögés, szoptatásnál a tejelválasztás serkentésére
	Erdei fenyő	akut hörghurut, felső légúti hurut, gyulladás, homlok- és arcüreggyulladás, isiász, köszvény, krónikus hörghurut, megfázás, nátha, neuralgiák, izomfájdalmak, reuma, reumatikus izom- és ízületi fájdalmak, torokfájás


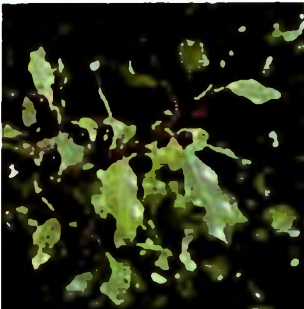

Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Fokhagyma	bakteriális fertőzések, bőrgomba, magas koleszterinszint, magas vérnyomás, magas vérsírszint, érelmeszesedés megelőzésére
	Fű	fájdalmak, fejfájás, fogfájás, gyulladások, láz, neuralgiák, reuma, reumatikus izom- és ízületi fájdalmak
	Galagonya	idegi eredetű szívpanaszok, szívdobogás, koszorúér-bántalom (angina pectoris), magas vérnyomás, érelmeszesedés megelőzésére, szívelégtelenség, szívritmuszavarok

Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Ginzeng	csökkent szellemi és testi teljesítőképesség, cukorbetegség, daganatos betegségek kiegészítő kezelésére, érlemeszesedés megelőzésére, szervezet ellenálló képességének növelésére (betegségből való lábadozás idején, idős korban)
	Golgota-virág	álmatlanság, alvászavarok, nyugtalanság, szorongás
	Gyermek-láncfű	csökkent epetermelés, cukorbetegség, diszpepsziás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, elégtelen epeműködés, étvágytalanság, vesehomok megelőzésére, vesekő megelőzésére




Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Hárs	megfázás, nátha, száraz köhögés, téli időszakban az immunrendszer megerősítésére, fertőzések megelőzésére, torokfájás, torokgyulladás
	Izlandi zuzmó	bakteriális fertőzések, diszpepsiás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, felső légúti hurut, gyulladás, száj és torok nyálkahártyájának sérülései, gyulladásai, száraz köhögés, torokgyulladás, étvágytalanság
	Kakukkfű	akut hörghurut, asztmás rohamok, felső légúti hurut, gyulladás, fogfájás, gyomor- és bélhurut, hasmenés, produktív (váladéktermeléssel járó) köhögés, sebek, felületi sérülések, száj és torok nyálkahártyájának sérülései, gyulladásai, számarköhögés, étvágytalanság



Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Kamilla	<p>bakteriális fertőzések, diszpepsiás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, ekcéma, felső légúti hurut, gyulladás, fertőzések eredetű bőrbetegségek, gyomor- és nyombélfekély, gyomorgörcsök, bélgörcsök, gyulladások, idegi eredetű gyomor- és bélpanaszok, reuma, reumatikus izom- és ízületi fájdalmak, sebek, felületi sérülések, száj és torok nyálkahártyájának sérülései, gyulladásai, torokgyulladás</p>
	Kasvirág	<p>csipések, daganatos betegségek kiegészítő kezelésére, fekélyek, fertőzések eredetű bőrbetegségek, furunkulusok, gési sérülések, forrázások, másodlagos bőrfertőzések, felülfertőzések, nehezen gyógyuló, gyulladt és gennyes sebek, téli időszakban az immunrendszer megerősítésére, fertőzések megelőzésére</p>

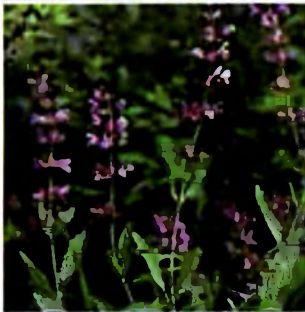

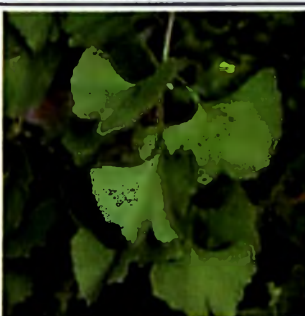
Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Kis ezerjófű	bélrenyheség, csökkent epetermelés, diszpepsziás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, epeutak csökkent tónusa, étvágytalanság
	Kömény	diszmenorrhéa (fájdalmas menstruáció), diszpepsziás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, gyomor- és bélhurut, kisgyermeknél hasmenés, puffadás, kólikás panaszok
	Komló	álmatlanság, alvászavarok, idegesség, idegi eredetű gyomor- és bélpanaszok, nyugtalanság, étvágytalanság




Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Köröm- virág	aranyeres panaszok, csonttörések, fekélyek, felfekvések, ficamok, gési sérülések, forrázások, kelések, repedések, sebek, felületi sérülések, száj és torok nyálkahártyájának sérülései, gyulladásai, torokgyulladás, visszeres panaszok
	Kutya- benge	akut székrekedés, végbélrepedés, aranyeres panaszok esetén, illetve vastagbélműtét után a székelés megkönnyítésére
	Lándzsás útifű	akut hörghurut, felső légúti hurut, gyulladás, krónikus hörghurut, leégés, sebek, felületi sérülések, száj és torok nyálkahártyájának sérülései, gyulladásai, torokgyulladás



Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Len	akut székrekedés, ekcéma, furunkulusok, gyomor- és bélhurut, gyulladások, hashajtók nem megfelelő használata miatt sérült vastagbél működésének javítására, irritábilis bél szindróma (IBS), magas koleszterinszint, neurodermitisz, pikkelysömör, érlemeszesedés megelőzésére, változókori tünetek
	Levendula	álmatlanság, alvászavarok, gési sérülések, forrázások, idegi eredetű gyomor- és bélpanaszok, nehezen gyógyuló, gyulladt és gennyes sebek, női változókori ideges panaszok (hangulatingadozás, depresszió), nyugtalanság
	Ligetszépe	atópiás ekcéma, magas koleszterinszint, magas vérnyomás, neurodermitisz, pikkelysömör, érlemeszesedés megelőzésére, reumatoid artritisz

Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Macskagyökér	idegesség, idegi eredetű gyomor- és bélpanaszok, idegi eredetű szívpanaszok, szívdobogás, idegkimerültség, ingerlékenység, magas vérnyomás, női változókori ideges panaszok (hangulatingadozás, depresszió), nyugtalanság, szellemi túlhajtottság
	Máriatövis	akne, pattanásos bőr, akut, toxikus eredetű májbántalmak, hosszan tartó gyógyszeresedés mellett a májkárosodás megelőzésére, krónikus májgyulladás, májcirrózis, pikkelysömör, zsírmáj
	Medveszőlőlevél	alsó húgyúti bakteriális fertőzések, alsó húgyúti gyulladások, hólyaggyulladás, hólyagirritáció

Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Orbáncfű	<p>csökkent epetermelés, depresszió, elégtelen epeműködés, fekélyek, fogínygyulladás, fogínysorvadás, gyomor- és bélhurut, gyomor- és bélnyálkahártya gyulladásai és sérülései, gyomor- és nyombélfekély, idegi eredetű gyomor- és bélpanaszok, leégés, női változókori ideges panaszok (hangulatingadozás, depresszió), premenstruációs szindróma (PMS), reuma, reumatikus izom- és ízületi fájdalmak, sebek, felületi sérülések, száj és torok nyálkahártyájának sérülései, gyulladásai, változókori tünetek</p>
	Orvosi somkóró	<p>aranyeres panaszok, vénás keringési elégtelenség, vérömlenyek, véraláfutások, visszeres panaszok</p>

Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Orvosi zsálya	Alzheimer-kór, bakteriális fertőzések, diszpepsiás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, fogínygyulladás, száj és torok nyálkahártyájának sérülései, gyulladásai, túlzott verejtékezés, étvágytalanság
	Őszi margitvirág	fejfájás (migrén)
	Páfrányfenyő	artériás elzáródással járó betegségek (pl. agyi infarktus) megelőzésére, érrendszeri eredetű vagy Alzheimer-kór okozta középsúlyos demencia, fülzúgás, perifériás artériás keringési zavar, szédülés, toxikus vagy baleseti eredetű agyi ödémák megelőzésére, felszívódásuk meggyorsítására, a központi idegrendszer regenerációjának gyorsítására

Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Palástfü	afta, aranyeres panaszok, cukorbetegség, ekcéma, gyomor- és bélnyálkahártya gyulladásai és sérülései, gyomorgörcsök, bélgörcsök, gyulladások, hasmenés, hüvelyfertőzések, fehérfolyás, menstruációs panaszok, görcsök, sebek, felületi sérülések, száj és torok nyálkahártyájának sérülései, gyulladásai, szemgyulladás, túl erős vérzés
	Szenna	akut székrekedés, béltraktus megtisztítására (pl. vizsgálatok vagy műtétek előtt)
	Teafa	ajakherpesz, akne, pattanásos bőr, bőrgomba, csípések, fertőzőes eredetű bőrbetegségek, körömgomba, lábgomba, szájüregi candidiasis, vágások

Kép	Köznév	Betegségek, amelyekre ajánlott
	Vérehulló fecskefű	diszpepsiás panaszok, lassú emésztés, felfúvódás, puffadás, teltségérzet, szélgörcs, elégtelen epeműködés, elégtelen májműködés, epegörcsök, gyomor- és bélhurut, gyomorgörcsök, bélgörcsök, szemölcs, tyúkszem
	Zsurló	alsó húgyúti bakteriális fertőzések, alsó húgyuti gyulladások, csúsz, ekcéma, fekélyek, hólyaggyulladás, influenza, köszvény, mellhártyagyulladás, reumatoid artritisz, sebek, felületi sérülések, száraz köhögés, torokgyulladás, tüdőgyulladás, vérzések, vérző aranyér, vesehomok megelőzésére, vesekő

Illatfelismerés

Eszközigény: szárított gyógynövények

A résztvevőknek bekötött szemmel, csak a szaglásukra, orrukra hagyatkozva kell felismerniük a különböző gyógynövényeket.

Gyógynövény-fa készítése

Eszközigény: csomagolópapír, filcek, színes ceruzák, olló, ragasztó, színes papír

A feladat kettős; egyrészt fejleszti a fiatalok kézügyességét és kreativitását, másrészt bővíti ismereteiket és tudásbázisukat. Nincs két egyforma gyógynövény-fa, ahogy a gyógynövények közt sincs két egyforma.

Receptek

Brokkoli krémleves

Hozzávalók:

A leveshez: 20 g vaj, 1 közepes fej vöröshagyma,
2 gerezd fokhagyma, 500 g brokkoli, fél l víz, 160
ml főzőtejszín, só, őrölt fehér bors, 1 késhegynyi őrölt
szerecsendió.

A levesbetéthez: 60 g szikkadt fehér kenyér.

Elkészítés: először a brokkolit szétbontjuk, megmossuk. A brokkoli szára is ehető, így ne dobjuk ki azt! Jól mossuk meg, és vágjuk nagyobb darabokra. Az is beleszámít a brokkoli súlyába! A vajat felolvasztjuk, és üvegesre pirítjuk rajta a felkockázott vöröshagymát. Mikor megpirult, rányomjuk a fokhagymát is. Rátesszük a brokkolit, felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi, majd sózzuk, fűszerezzük. Miután puhára főztük hozzáadjuk a tejszínt és összeturmixoljuk. Szükség esetén tejjel hígíthatjuk. Visszatesszük a tűzhelyre, és egyet rottyantunk rajta. Ízlés szerint fűszerezzük. A szikkadt kenyeret apróra felkockázzuk, és serpenyőben megpirítjuk. A pirított kenyérkockákkal megszórva tálaljuk.

Forrás: <http://aprosef.hu/brokkolikremleves>

Caesar saláta

Hozzávalók:

A salátához: 1 db csirkemell filé, só, őrölt fehér bors, 1 fej jégсалáta.

A saláta betétéhez: zsemlekocka, pesto.

A Caesar öntethez: 230 g tartár mártás, kis fej lila hagyma, fél gerezd fokhagyma, 5 g parmezán sajt, 10 g szardella paszta.

A szóráshoz: parmezán sajt.

Elkészítés: a csirkemellet finoman besózzuk, beborsozzuk, majd vékony olajon megsütjük. Zsemlekockákat pirítunk, és pestoval

átfogatjuk kissé. A jégсалátát és a sült csirkemellet felcsikozzuk. Az öntethez szükséges hozzávalókat egy tálba tesszük, és összeturmixoljuk. A sült csirkemellet hozzákeverjük a salátához, hozzákeverjük a zsemlekockákat, és a Caesar öntetet. Tányéron, vagy sajtkosárban parmezánnal megszórva tálaljuk.

Forrás: http://aprosef.hu/caesar_salata

Gyümölcssaláta

Hozzávalók: 2 banán, 2 kivi, 2 alma, 1 ananászkonzerv, 1 fürt szőlő, 2 őszibarack, 2 narancs, 2 evőkanál méz, 2 evőkanál citromlé.

Elkészítés: a hozzávalókat feldaraboljuk, üvegtálba tesszük, hozzáadjuk a mézet és citromlevet. Nagyon kiadós és egészséges is. Természetesen a hozzávalók más gyümölccsel is helyettesíthetők.

Forrás: http://www.mindmegette.hu/gyumolcssalata_1.recept

Fotók az első „Ez csak természetes” foglalkozásról



Vegyszermentes háztartás

Természetes eredetű tisztítószeres a háztartásban, avagy mérgek nélkül tisztára

I. fejezet

Háztartás régen

Azt mondják a takarítás alapeszköze a víz és a rongy, de ez az alapfelszerelés sem volt mindig karnyújtásnyira, hiszen gondoljunk csak vissza azokra az időkre, amikor még nem volt bevezetve a háztartásokba a víz. Akkoriban tehát a takarítás megkezdésének előfeltétele a víz beszerzése volt, vagyis elmenni a vödörrel a kútra...

Amíg földpadlós lakások voltak, addig elegendő volt általában nyírfavesszőből készített seprűvel felseperni, majd amikor megjelentek a mesterséges padlóburkolatok (tégla, kerámia, parketta), akkor egyéb munkálatok is bonyolították a padlótisztítást. Sikálás, súrolás, majd fényezőpasztával való vikszolás.

Fényesítésre helyenként méhviaszt használtak, melyet szappannal és más anyagokkal kevertek össze, s így kaptak belőle fényezőpasztát. Ezen kívül lenolajat, terpentint (tülevelű fa gyantája) is használtak fényezésre.

A mosás kezdetben a folyónál történt tiszta vízzel, erős csapkodással, egy arra alkalmas faeszközzel, a sulyokkal. A művelethez kezdetben nem használtak sem szappant, sem mosószeret, de a nap erőteljesen fehéřítette és fertőtlenítette a ruhaanyagot. Otthon mosódézsában történt a nagymosás.

Általában arra a napra nem iktattak más tevékenységet, sőt az ebédfőzéssel sem bajlódtak. Mialatt a piszkosabb ruhák áztak az egyik dézsában, addig a másikban a kényesebb vagy kevésbé szennyezett darabokat kézzel átöblítették. Az erős szennyeződéseket lúgban vagy szódában áztatták.

Mit használtak a makacs foltok eltávolítására?

Zsír és olaj: krétaapor, pipaagyag.

Tintafolt: citromlé, hagymalé, vagy vizelet.

Viaszfolt: vászondarabba forró széndarabot csavartak, a viaszfoltra helyezték, amely felolvasztotta azt.

Ecet- és gyümölcsfoltok: tej vagy citromlé.

Keményítésre keményítőtartalmú élelmiszereket használtak. Burgonyát, rizst stb. lereszeltek vagy ledaráltak, felfőzték, majd leszűrték. Ebbe a főzővízbe áztatták a keményítésre szánt ruhadarabokat.

A fejezetben szereplő szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.lettudatos.com/termeszetes-eredetu-tisztitoszerek-a-haztartasban.html>

II. fejezet

Háztartás ma

A mai háztartásokban is minden további nélkül sikerrel alkalmazhatók az alábbi természetes anyagok:

Ecet: a legáltalánosabb és a legtöbb mindenre alkalmas természetes tisztítószer, fertőtleníti és oldja a vízkövet. Mosásnál az utolsó öblítővízbe keverve lágyítja a mosott ruhát és élénkíti a színeit. A háztartásokban alkalmazott, hígított ecet a környezetre nem ártalmas. A régi kötött ruha újra puha és rugalmas lesz, ha ecetes vízben öblítjük ki.

Ecetet használhatunk az alábbi műveletekhez is: a fürdőszobában csaptelepek, mosdó, fürdőkád; a konyhában a mosogató, a csap tisztításához langyos vízbe tegyünk egy kevés ecetet, majd egy benedvesített ronggyal töröljük át ezeket. Festékfoltok eltávolítására is alkalmas (ablak, padló). A hűtőszekrény takarításához használjunk ecetet vagy szódabikarbónát, elveszik a kellemetlen szagokat és eltávolítják a foltokat. A hűtőszekrény gyakoribb takarítását fontos hangsúlyozni, mert erre elég ritkán kerítünk sort, annak ellenére, hogy ott is megtelepedhetnek a gombák. A mélyhűtő takarítására is érdemes gyakrabban időt szánni. Fontos, hogy a letisztítás után szárazra kell törölni mindent.

Az ecet képes eltüntetni a gyümölcsfoltokat. A foltra tegyünk ecetet, majd 10 perc múlva öblítsük ki. Ecetes vízzel ablaküveg, ecet és só keverékével pedig kristálytárgyak, vázák tisztíthatók. Temetői vázák, vagy amelyben sokáig volt vágott virág szintén ezzel a keverékkel tisztíthatók, szagmentesíthetők. Festéskor kis tálkába helyezett ecet semlegesíti a festékszagot.

Szódabikarbóna: konyhai edények súrolásakor készítsünk szódabikarbónából és egy kevés vízből kenhető pasztát, és ezzel dörzsöljük át a rozsdamentes edényeket. Kávé-, teafoltos csészék, bögrék újjászületnek, ha szódabikarbónával dörzsöljük át őket. A műanyag és a fa vágódeszkák tisztítására használjunk sóból és szódabikarbónából készült keveréket; szagtalanít és fertőtlenít is egyben. Tisztán tartja a lefolyót, ha időnként egy tasak szódabikarbónát beleöntünk.

Hűtőszekrénybe helyezve egy tálkába szórt szódabikarbóna magába szívja az ételszagokat. A szemetesvödörbe és más bomlásterméket tartalmazó helyre szórt szódabikarbóna elveszi a kellemetlen szagokat.

Ezüst tárgyakat újra csillogóvá tesz, ha szódabikarbónás puha ronggyal áttöröljük. A megsárgult márványt is életre kelti, ha szódabikarbónával átdörzsöljük. A szódabikarbóna és víz keverékéből készült pasztával könnyen letakaríthatjuk a vasaló talpára égett szennyeződést.

Szőnyegtisztításnál a kellemetlen szagú foltra szórt szódabikarbóna néhány óra múlva kiporszívózható. Fehér ruhák mosásakor az áztató vízbe szórt szódabikarbóna nagyobb fehérséget biztosít.

Citromlé: gyenge, természetes sav, fehéritőszerként használható.

Makacs foltok?

Folttisztításnál törekedjünk arra, hogy minél gyorsabban lépünk akcióba és használjuk az adott folttípus eltávolítására alkalmas szert. Természetes folteltávolító-szerek a következők: citrom, ecet, glicerin, tiszta alkohol, bórax.

Vérfolt: áztassuk hideg, sós vízben, majd mossuk ki szappannal. Ha már nem friss a folt, keverjük össze keményítőt egy kis vízzel, és ezt tegyük a foltra.

Viaszfolt: tegyük a ruhát a mélyhűtőbe vagy tegyük rá jégkockát.

Rágógumi: tegyük a ruhát a mélyhűtőbe vagy tegyük rá jégkockát.

Zsírfoatok: burgonyaliszt használható, vagy szórjunk rá sót.

Penészfolt: öntsünk rá erős szappanos oldatot és sót, tegyük ki napfényre és tartsuk nedvesen.

Fenti tisztító- és takarítószernek előnyei: olcsók, könnyen beszerezhetők, és nem károsítják sem a környezetet, sem az egészségi állapotot.

A tiszta, rendezett háztartás titka a rendszeres takarítás. Fordítsunk figyelmet arra is, hogy az eszközök időnként elhasználódnak. A mosogatószivacsot vagy mosogatókendőt cseréljük megfelelő időközönként, mielőtt még kellemetlen szagot árasztana, vagy szétmállana, hisz kórokozók melegágya

lehet. Az üvegpoharakhoz ne ugyanazt használjuk, mint a serpenyőkhöz.

Ha mégis ragaszkodunk a boltokban kapható tisztítószerhez, akkor jó, ha tudjuk, hogy a "növényi nyersanyagból készült" felirat nem garantálja automatikusan a termék környezetbarát összetételét. Tökéletesen környezetbarát tisztítószer nem létezik, ezért lehetőleg még a "zöld" termékeket is takarékosan kell használni. Az ideális tisztítószer biológiailag lebomló, nem tartalmaz foszfátot, lebomlása során nem károsítja környezetét. Használata az egészségre nem veszélyes, sem a takarítást végző, sem a takarított helyiségben tartózkodó számára, csomagolása anyagtakarékos, újrahasználható. Ha gépi erővel történik a tisztítás, a használt gép hatékony és energiatakarékos legyen.

A fejezetben szereplő szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.lettudatos.com/termeszetes-eredetu-tisztitoszerek-a-haztartasban.html>

III. fejezet

Takarítás - Környezetbarát alternatívák

Egy környezet- és egészségtudatos ember nem csak a táplálkozására és kozmetikumaira ügyel, hanem arra is, hogy takarítószerei a lehető legkörnyezetbarátabb vegyszerekből készüljenek.

Az alábbiakban olyan alternatív megoldásokat mutatunk be, melyek nem terhelik a környezetet, nem károsítják az egészségünket, és "vegyszermaradványok" sem maradnak utánuk.

Mosószóda (nátrium-karbonát = Na₂CO₃)

A mosószóda környezetbarát, mert olyan körfolyamatban állítják elő, amelynek nincs káros mellékhatása. Tisztító, zsíroldó és vízlágyító hatása alkalmassá teszi az erősen szennyezett ruhák, felületek tisztítására. Általános vízlágyító-, áztató-, zsíroldó- és tisztítószer. Igen kis mennyiség is elegendő belőle. Általános le- és felmosó szer: egy liter forró vízhez három evőkanál mosószóda.

Mosás: a szokásosan használt mosópor adagjának a fele helyettesíthető mosószódával (1:1 arány). Ha erősen szennyezett, foltos, olajos ruhát mosunk, érdemes egy éjszakára beáztatni mosószódás langyos vízbe.

Mosogatás: 5 liter forró vízben feloldott egy evőkanál mosószóda eltávolítja az edényekről a zsiradékot, az égett foltokat. Alumínium edényeket ne mossunk vele. Az üvegedényeket elmosás után ecetes vízzel ajánlatos leöblíteni, különben foltosan száradnak.

Általános tisztítás: 1 liter forró vízben oldott 3 evőkanál mosószóda a legzsírosabb tűzhelyet, csempét, linóleumot, wc-t is megtisztítja. A piszkos kefék, konyharuhák, rongyok, szivacsok meleg, mosószódás, szappanos vízben tisztíthatók, szagtalaníthatók.

Áztatás: 15 liter vízhez kb. 1-2 evőkanál mosószódát adjunk. Ha a mosóporunkhoz mosószódát keverünk, az ajánlott mosóporadag akár egyötöde is elegendő. Szennyes edények, tárgyak áztatásához 15 liter vízhez kb. 1-2 evőkanál mosószódát adjunk.

Leégett edények mosogatása: 5 liter forró vízben egy evőkanál mosószódát oldjunk fel.

Mosószappan

Mosópor-felhasználásunk csökkentésével már sokat tehetünk környezetünk megóvásáért. Akinek azonban még van egy kis ideje és energiája, az készíthet mosószappanból szappanpelyhet sajtreszelő segítségével, amellyel a mosóport lehet helyettesíteni. A szappanpely gyapjúkímélő mosásra is alkalmas. Az élővizekben teljesen lebomlik.

Szódabikarbóna (nátrium-hidrogén-karbonát)

Hatásában a mosószódához hasonlít, de annál gyengébben lúgos, vízben jól oldódó fehér por. Patikában 200 grammos csomagolásban kapható. Jellemzői: alkoholban oldhatatlan, meleg vízben jól oldódik. A levegőn lassan karbonáttá alakul.

Felhasználása:

Kozmetikai: szénsavas pakolásokhoz, pezsgőfürdő tablettákban, száraz samponokban gyakran használják.

Gyógyászati: viszketésen segít például egy meleg fürdő, amelyben egy zacskó szódabikarbónát oldottunk fel; gyomorrontás esetén egy pohár langyos vízben feloldott

teáskanálnyi szódabikarbóna segít a nehéz ételeket megemésztetni, vagy a másnaposságot átvészelni.

Tisztításra:

- súrolószer: kevés víz hozzáadásával, súrolószerként kiválóan helyettesíti a modern vegyszereket;
- tűzhelytisztító: a tűzhelyet nedves ruhával töröljük le, majd amíg még meleg, szórunk rá szódabikarbónát és hagyjuk egy órán át hatni, mielőtt tisztára törölnénk;
- szárazsamponként: olcsón és környezetbarát módon újíthatjuk fel szőnyegünket, ha beszorjuk szódabikarbónával. Hagyjuk rajta 15 percig, majd gondosan porszívózzuk fel. Ezzel a módszerrel szőnyegünk nemcsak tiszta lesz, de a rovarokat is távol tarthatjuk és a szagokat is semlegesíthetjük.
- konyhában: minden zöldségféle gyorsabban puhul tőle, de óvatosan adagoljuk, mert lúgos közegben a C-vitamin gyorsan bomlik. Kevés szódabikarbóna hozzáadásával jelentősen megrövidíthetjük a szárazabb főzési idejét. Enyhíti a túlsózott ételek kellemetlen ízét. Öreg húsokat felhasználás előtt fél óráig pihentessünk szódabikarbónával beszorva, így könnyebben megpuhulnak.
- mosáshoz: fixálóként, utólag festett kék és bordó anyagok mosásakor az utolsó öblítővízbe tett szódabikarbónától nem enged a festett anyag a színéből.
- dugulásnál: ha eldugult a lefolyó, két evőkanál szódabikarbónát, majd 1,5 dl ecetet öntsünk bele. A lefolyót és a túlfolyó nyílását dugaszoljuk be, és hagyjuk így amíg a sístergés abba nem marad. Ezután öblítsük le forró vízzel.

BÓRAX (Nátrium-tetraborát = $\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$)

Szintelen, kristályos anyag. A levegőn vizet veszít és porrá mállik. Alkoholban nem, hideg vízben nehezen, forró vízben és glicerinben jól oldódik. Mint erős lúg és gyenge sav sója vízben könnyen hidrolizál, oldata lúgos kémhatású, glicerines oldatának kémhatása azonban savas. A hidrolízis során szabaddá váló lúg közömbösíti a szabad zsírsavakat. A keletkezett szappanok jó emulgátorok. Gyengén zsíroldó és fertőtlenítő hatása.

Felhasználása:

Kozmetikai: a bórax a bőrt puhán tartja, nem izgatja, nem szárítja. Gyengén zsírtalanító, antiszeptikus, összehúzó és tonizáló hatású, ezért mosdószernek kedvelt alkotórésze. Egyes krémek jellegzetes emulgátora, de megtaláljuk a különböző tisztító kozmetikumok, dauervizek, szőrtelenítők és fehéritő készítmények előírataiban is. Glicerines oldata enyhén hámlasztó, szeplő ellen is használják.

Tisztításhoz:

- általános tisztítószerként adjunk egy evőkanállal fél liter meleg vízhez.
- folteltávolításra: cellulóz, gyapot, juta, viszkóz szálakhoz, műselyemhez, selyemhez és nylonhoz.
- fertőző szennyeződés eltávolításához: a szennyeződést kaparjuk le vagy itassuk föl, majd a ruhát fél óra hosszat áztassuk bóraxos oldatban.
- borfolt: azonnal szórjuk be sóval, majd fél óráig áztassuk bóraxos oldatban.
- tapéta tisztítására: a mosható tapéta szennyeződéseit könnyen lemoshatjuk bóraxba mártott kendővel.

- ablakmosáshoz: ha nagyon piszkos az üveg, tegyünk az ablakmosó vízbe kevés bóraxot.
- edények vízkölerakódását eltávolítani: az edénybe egy evőkanál bóraxot tegyünk, töltsük fel vízzel és a vizet forraljuk fel. Ha a víz kihűlt, öntsük ki és egy durva ronggyal dörzsöljük le a felületét.
- virágok szárítása: szárazvirág készítéséhez és tartósításához a virágot helyezzük egy időre bóraxporba.
- rovarok ellen: a rovarokat nehéz kiirtani, mert eldugott helyekre fészkelik be magukat. A szőnyeg alá és a szőnyeg szélekre, sarkokba, polcokra, résekbe szórt bóraxszal védekezhetünk ellenük.
- faanyagvédőszerként: kültéri vagy párás helyen levő új faanyagot 1:1 arányú bórax-bórsav 10 %-os, 50 C-os oldatába mártsuk vagy permetezzük. A sóoldata a fa belsejében kikristályosodik, így a szút is kipusztítja és a gombákat is távol tartja.

Ecet, citromlé

Az ecet remek vízköoldószer, de akár fertőtlenítésre is alkalmas. Az utolsó öblítővízbe keverve lágyítja a mosott ruhát és élénkíti a színeit. A citromlé gyenge, természetes sav. A természetben lebomlik. Fehérítőszerként, vízköoldóként, fém tisztítószerként használható.

A fejezetben szereplő szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

http://antalvali.com/hirek/takaritas_kornyezetbarat_alternativak

Környezetbarát alternatívák különféle tisztítási tevékenységekhez	
Légfrissítő	Forraljunk kis lábasban fahéjdarabokat és szegfűszeget, majd tegyük a fűtőtestre!
Szőnyeg- és kárpittisztítószer	Keverjük össze két rész kukoricakorpát egy rész bóraxszal. Szórjuk egyenletesen a szőnyegre és egy óra múlva porszívózzuk ki. A foltokat töröljük át szappanos vízbe kevert ecettel.
Ezüsttisztító-szer	Tegyük egy darab alufóliát egy lábas aljára. Öntsünk bele vizet, egy evőkanál szódabikarbónát és egy evőkanál sót. Forraljuk ebben az oldatban az ezüstöt három percig, vagy áztassuk bele tíz percre!
Folttisztító	Készítsünk masszát citromléből és szódabikarbónából, amit hagyjunk állni a foltos felületen 20 percig, ezután súroljuk át kefével! Általános tisztításra keverjük össze fél csésze bóraxot egy gallon meleg vízzel!
Ablakmosószer	Tegyük egyenlő mennyiségű vizet és ecetet egy kézi szóró flakonba, vigyük fel az üvegre, majd töröljük át újságpapírral a csikmentes száradás érdekében.

Forrás: <https://ctibi.wordpress.com/2010/12/10/kornyeztbarat-tisztitasi-alternativak-kezdjuk-otthon/>

Környezetbarát alternatívák különféle felületek tisztításához

<p>Ablak, tükör tisztítása</p>	<p>Legkönnyebben forró, ecetes vízzel tisztíthatjuk meg az ablakokat, tükröket. Ha kevés denaturált szeszt teszünk az ablakmosó vízbe, az portaszító réteget képez. A konyhában az ablakra rakódott zsíros szennyeződést langyos, mosogatószeres vízzel tudjuk eltávolítani.</p>
<p>Csempe és csaptelep tisztítása</p>	<p>A vízkőlerakódásokat ecetes vízzel távolíthatjuk el.</p>
<p>Bútorápolás</p>	<p>Természetes alapanyagú textíliát alkalmazunk, pl. pamutot, gyapjút, vagy az elektrosztatikusság elvén működő műanyag portalanító eszközt (műanyag tollseprű). A bútorápoló szerek közül részesítsük előnyben a természetes viasz alapanyagú szereket. Kiváló bútorápoló szer a meleg tejbe mártott vászondarabka. A bútoron keletkezett karcolásokat világos színű fán félbevágott mogyoróbéllal, sötét faanyagon dióbéllal dörzsöljük be. A vízfoltokat étolaj és 70 %-os alkohol 1:1 arányú keverékével kezeljük. A bársonyhuzatot nedves szarvasbőrrel, szálirányban haladva tisztítsuk. A bőrkárpitot cipőkrémmel, tojásfehérjével vagy nyers tejjel kenjük be.</p>
<p>Portörlés</p>	<p>Puha ronggyal vagy moppal,</p>

	partvissal, söprűvel tüntethetjük el a port. Ezekből is használjunk a természetes alapanyagúakat (pl. lószőr partvis).
Felmosás	Portalanítani elég tiszta vízzel, vegyszert használni csak zsíros szennyeződésnél szükséges. Általános le- és felmosószer: egy liter forró vízhez három evőkanál mosószóda. Padló vízkötelenítése ritkán, a fürdőszobában lehet szükséges, ecetes vízzel. Bánjunk takarékosan a vízzel, hasznosítsuk újra.
Lemosás	Általános lemosószer, de erősen szennyezett felületek tisztítására is alkalmas, ha egy liter forró vízben feloldunk egy evőkanál mosószódát.
Súrolás súrolókefével	Manapság már csak az erős szennyeződések eltávolítására alkalmazzuk, pedig a mechanikai erő sokszor helyettesítheti a vegyszereket.
Levegőtisztítás	Alapvető megoldás a rendszeres szellőztetés. Kellemes illatot érhetünk el, ha illóolajat párologtatunk vagy ha potpourrit helyezünk el a lakás több pontján. A konyhában jó szolgálatot tehet a szagelszívó. A kellemetlen szagú gázokat egy gyufa elégetésével is megszüntethetjük.
Szennyes tárgyak áztatása	Az "idő" helyettesítheti a vegyszert, a hőt és az erőteljes súrolást is. Lúgos vízben, például mosószódában való egy órás áztatás során a szennyeződés nagy része fellazul. Szennyes edények, tárgyak áztatásához 15 liter

	vízhez kb. 1-2 evőkanál mosószódát adjunk.
Általános mosogatáshoz	Tipp leégett edények mosogatásához: oldjunk fel 5 liter forró vízben egy evőkanál mosószódát, ezzel súroljuk ki a leégett edényt.

Forrás: <https://ctibi.wordpress.com/2010/12/10/kornyezetbarat-tisztitasi-alternativak-kezdjuk-otthon/>

IV. fejezet

Ősi kozmetika

A kozmetika sem mai tudomány. Az ókorban élt nők is arra törekedtek, hogy szebbek, kívánatosabbak és fiatalosak legyenek. Az akkori orvosok köteteket szenteltek a bőrápolásnak, testedzésnek és az illatoknak. Meglepően sok receptjük tűnhet ismerősnek, sőt használhatónak.

Egyiptom előkelő hölgyei fürdés után illatosított olajjal kenték testüket. Manapság a testápolókat gyógynövényolajokkal és parfümmel dúsítják.

Rómában az arctej bab- vagy kukoricalisztből és olívaolajból készült. Napjainkban tisztításra a kozmetikusok bőrradírt és olajos lemosót ajánlanak. Poppea, Néró felesége készítette a hagyomány szerint az első vitaminos arcpakolást földieperből és szamártéjből. Azóta csak gazdagodott a felhasznált gyümölcsök és adalékanyagok tára.

A görögök és a rómaiak ismerték és használták a fogkefét. Fogkrém helyett horzsakövet, krétát és mészpórt használtak. Ma is az ásványi alapanyagú fogpor a leghatékonyabb fogfehérítő.

A test szőrtelenítése sem volt idegen. Felmelegített gyanta és viasz keverékével távolították el a szálakat, csakúgy, mint ma házilag vagy a kozmetikai szalonban.

A szemfestés technikája sem új. Az egyiptomiak csont- vagy faszénnel, esetleg fenyőkorommal rajzolták körbe szemüket. Ma már ceruzák, porok segítségével emelhető ki a szem szépsége. Ősi kozmetikai trükk a szem nagyobbitására a szemöldök ívesre alakítása csipesszel. Mindmáig nem ment ki a divatból.

A középkori Velencében hajmosáshoz szappangyökér, bor és aromás anyagok főzetét használták, így a haj fényessé vált. Ma gyógynövénykivonatot tartalmaz a sampon, balzsamtól fénylik az egészséges haj. Fennmaradt a hajszínezés számos receptje is. Hennával, dióhéjjal, indigólevéllel festettek, timsó és fahamu vizes oldatával szőkítettek. Azért ez egyszerűbb gyárilag összeállított kémelő színezőkkel, festékekkel.

Az első rúzs festékanyagból és meleg zsiradékból készült, növényi szárba öntve. Most korszerű vitaminos összetételben, modern kiszerezésben akár tizenkét órán át tartó fajtát is beszerezhetünk, minden árnyalatából.

E századig természetes alapanyagú volt a parfüm, kölni. Mára szintetikus alkotóelemekből készül a modern illatszer ezernyi fajtája.

Régi titok, hogy az aranyfésű és a szarukefe rugalmassá,

fényessé teszi a hajkoronát. Az arany ugyan luxus lenne, ám a szarukefe ma sem elérhetetlen.

Körmök pirosítása hennával történt. Manapság lehet zöld, kék vagy lila két perc alatt száradó festékekkel.

A fejezetben szereplő szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.kiskegyed.hu/szepseg-es-divat/szepsegapolas/osi-kozmetika-16429>

V. fejezet

A natúrkozmetikumok

A házi készítés előnyei:

- Természetes alapanyagokból állíthatjuk össze kozmetikumainkat.
- Egy kis utánajárással, megfelelő beszerzési forrással bio alapanyagokból is elkészíthetjük a kozmetikumokat.
- Biztosak lehetünk benne, hogy kiváló minőségű, hidegen sajtolt olajokból és finomítatlan vajakból áll össze a végtermék.
- Nem kell INCI-t elemeznünk ahhoz, hogy tudjuk, mi került a termékünkbe.
- Minimalizálhatjuk az allergén és irritáló anyagok jelenlétét.
- Saját bőrtípusunk egyedi igényeire, speciális problémáira készíthetünk krémeket egyedi receptúra alapján.

- Költséghatékony megoldás, még prémium alapanyagok vásárlása esetén sem lesz drágább a kozmetikumunk, mint egy olcsóbb bolti natúrkozmetikum.
- Rengeteg sikerélményt hoz magával, ha kitartóak vagyunk.
- Sokkal kevesebb tartósítószerrel viszünk be szervezetünkbe, mint ha a boltban vásároltakat használnánk.
- Kismamaként különösen jó választás, hisz a saját készítményeidet bátran használhatod, biztosan nem ártasz vele a babának.
- Nagyon kreatív, ha az ember egyszer belelendül, annyi ötlete és új recept lesz a fejében, hogy kiírni is alig tudja majd magából.

A házi készítés hátrányai:

- Nagyon időigényes és maximális odafigyelést igényel.
- Az elején előfordulhatnak kisebb kudarcok, amiken túl kell lendülni.
- Nagyon sok elméleti részt kell átnéznünk, elolvasunk, és megtanulnunk, ha valóban profi krémkeverők szeretnénk lenni. Az elején semmiképp ne álljunk neki egyedi recepteket írni, csak ha már nagyon-nagyon magabiztosak vagyunk.
- Ha mi magunk szeretnénk recepteket írni, akkor tisztában kell lennünk az alapanyagok tulajdonságaival, a bőrtípusok és bőrproblémák egyedi igényeivel, ami rengeteg információ.
- Az elején nagyobb összeget bele is kell fektetni, mivel még egy nagyon kevés összetevőt tartalmazó krémhez is kell minimum 1-2 féle olaj, vagy vaj, konzisztencia növelő, emulgeáló, deszt. víz, és tartósítószer, mely pár

ezer forintba belekerül. Természetesen a megvásárolt alapanyagokból aztán rengeteg, akár 1-2 liter krémet is meg lehet főzni, így visszaosztva sokkal olcsóbb, mint ha megvennéd készen. De a profi krémkészítéshez már nagyon sok mindent kell tartani otthon, és ésszel kell vásárolni, mivel a szavatossági időn belül fel kell használni az alapanyagokat.

Az első kettő alfejezetben olvasható szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.hazikozmetikumok.hu/kremkeszites-alapismeretek/hazikozmetikumok-keszitesenek-elonyei-es-hatranyai/>

Krém készítése házilag

Fontos, betartandó szabályok:

Higiénia:

- Ügyeljünk rá, hogy eszközeink mindig tiszták legyenek.
- A tálakat, pálcákat, mérőedényeket, egyéb eszközöket ne használjuk más célra.
- Az elkészült kozmetikumok tárolására használt tégelyek, flakonok lehetőleg újak, de mindenképpen nagyon tiszták legyenek, ne legyen bennük az előző adagból megmaradt krém.
- Az elkészült krémetek tároljuk megfelelően, ha kicsit is megváltozott az illatuk (szagos lett), dobjuk ki, ne kenjük magunkra.

Eszközök:

- Mérőedény, melyben kimérjük a hozzávalókat.
- Pálca, mellyel olvadásiig keverjük a vajakat, olajokat.
- Hőálló edény (üveg), melyben melegítjük a vajakat, olajokat.
- Keverőgép, mely magas fokozaton képes alaposan összekeverni, homogenizálni a hozzávalókat.
- Tégelyek, melyekben tároljuk az elkészült kozmetikumokat.
- Ha bonyolultabb kozmetikumot szeretnénk készíteni, precíziós mérlegre is szükségünk lehet.
- Nem utolsó sorban egy jó recept, mely alapján a hozzávalókat megfelelő arányban, sorrendben, összekeverhetjük.

Előkészületek:

- Készítsünk minden eszközt, hozzávalót a kezünk ügyébe.
- A munkakörnyezet mindig legyen tiszta.

Krémek hozzávalói, tulajdonságai:

Ha valóban természetes, egészséges, natúr kozmetikumot szeretnénk készíteni, csak természetes hozzávalókat keverjük bele, kerüljük a mesterséges, kémiai úton előállított, ellenőrizetlen, vagy a BDIH, ECOCERT előírásainak nem megfelelő, natúrkozmetikumokban nem engedélyezett színezékeket, illat-, és egyéb anyagokat!

- *Növényi vajak:* ezek adják a kozmetikum konzisztenciáját, vagyis sűrűségét. Minél nagyobb arányban teszünk szilárd növényi vajat a kozmetikumunkba, annál keményebb, szilárdabb, esetenként nehezebben vehető ki a tégelyből,

nehezebben kenhető lesz. A finomítatlan változatok a legjobbak, ezeknek erőteljesebb az illatuk is.

- *Növényi olajok:* ezek gazdagítják, lágyabbá teszik kozmetikumainkat, ügyeljünk rá, hogy ha túl nagy arányban keverjük a vajakhoz, krémünk meglehetősen folyékony lehet.
- *Aktív hatóanyagok:* gazdagítják házi kozmetikumainkat, bőrbarát anyagok, melyek többségét szervezetünk is előállítja. Az aktív hatóanyagok hozzáadásával akár luxus krémeket is készíthetünk.
- *Növényi kivonatok:* a kozmetikumok vizes fázisát helyettesíthetjük vele, részben, vagy egészben. A bennük lévő hatóanyagok gazdagítják kozmetikumainkat.
- *Vitaminok:* szervezetünknek, így a bőrünknek is szüksége van vitaminokra, melyeket hegesítő, hámosító, sebgyógyító, antioxidáns hatásuk miatt alkalmazunk; egyes vitaminok tartósítószerként, illetve nedvességmegkötő hozzávalóként is használatosak.
- *Nedvességmegkötők:* az évek múlásával bőrünk veszít nedvesség tartalmából, rugalmatlan lesz, ráncosodik. A nedvességmegkötő anyagok a bőrben tartják a nedvességet, így az simábbá, rugalmasabbá válik.
- *Emulgátorok:* a víz és a zsír molekulák nem keverednek egymással, az emulgáló szerek hivatottak egymáshoz kapcsolni őket.
- *Tartósítószer:* vannak viszonylag hamar romlandó vajak, olajok, a tartósítószer a kész kozmetikumok szavatossági idejét hosszabbítja. Vizes fázist is tartalmazó készítményekben mindig szükség van rájuk.
- *Gélképzők:* növelik kozmetikumaink sűrűségét, mégis lágyá varázsolják azokat, egyes gélképzők

hozzáadásával akár átlátszó kozmetikumokat is készíthetünk.

- *Tenzidek:* tusfürdők, samponok, egyéb tisztító, mosakodó kozmetikumok elkészítésénél alkalmazzuk.
- *Kozmetikai agyagok:* arcpakolások, maszkok készítéséhez használjuk, a hatóidő letelte után vízzel lemossuk.
- *Illóolajok:* az illóolajok nem pusztán illatok, testi, és lelki hatásokkal rendelkeznek, ezt használatukkor minden esetben figyelembe kell venni.

Krémkészítés sorrendje:

- Tisztítsuk meg a készítéshez szükséges eszközöket, készítsük elő a hozzávalókat.
- A szilárd, nem hőérzékeny vajakat, olajokat (zsírfázist), mérjük ki egy tálba, vízgőz felett olvasszuk fel.
- Egy másik edényben a vizes fázis hozzávalóit melegítsük.
- A zsírfázishoz lassan adjuk hozzá a vízfázist, ügyeljünk rá, hogy azonos hőmérsékletű legyen a két fázis! Keverőgéppel homogenizáljuk.
- Ekkor még nagyon meleg, és folyékony, hűlés közben sűrűsödik.
- Keverjük tovább, majd ha kéz melegre hűlt, adjuk hozzá a vitaminokat, tartósítószert, illóolajokat.
- Ha már teljesen kihűlt, öntsük tégelyekbe.
- A kozmetikum végleges konzisztenciája másnapra alakul ki.
- Címkezzük fel a tégelyt, írjuk rá, hogy mi van benne, mikor készült.

A harmadik alfejezetben olvasható szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.csaladibiobolt.hu/krem-keszitesi-hazilag/>

Színezékek

Létezik természetes alternatíva a szappan színezésére (például: fűszerek, festékanyagokat tartalmazó növények), vagy használhatunk ásványi anyagú kozmetikai pigmenteket is. Fontos, hogy ha a pigmentek mellet döntünk, ne használjunk más hobbikhoz kapható festékeket vagy színezőket, mert azok irritálhatnak.

Növény	Latin név	Felhasználható növényi rész
Sárgára fest		
közönséges aranyvessző	<i>Solidago virgaurea</i>	virág
bábic, lapulevelű keserűfű	<i>Polygonum lapathifolium</i>	gyökér
bodza	<i>Sambucus nigra</i>	levél
büdöske, nagyvirágú bársonyvirág	<i>Tagetes erecta</i>	virág
vörös szil	<i>Ulmus rubra</i>	kéreg
cserszömörce	<i>Cotinus coggyria</i>	lomb, ág

vesszős fagyal	<i>Ligustrum vulgare</i>	kéreg
farkaskutyatej	<i>Euphorbia cyparissias</i>	virág
festő eperfa	<i>Morus tinctoria</i>	kéreg
festőpipitér	<i>Anthemis tinctoria</i>	virág
festőrekettye	<i>Genista tinctoria</i>	leveles ág, virág
festő rezeda	<i>Reseda luteola</i>	virág
festő zsoldina, fűrészfü	<i>Serratula tinctoria</i>	levél, szár
tőrékeny fűz	<i>Salix fragilis</i>	kéreg, fiatal vessző
hársfa	<i>Tilia platyphyllos</i>	virág
kamilla	<i>Matricharia chamomilla</i>	virág
kecskerágó	<i>Euonymus</i>	levél
kökörccsinvirág	<i>Pulsatilla nigricans</i>	virág
körömvirág	<i>Calendula officinalis</i>	virág
körtefa	<i>Pyrus communis</i>	kéreg
kurkuma	<i>Curcuma longa</i>	gyökér
kutyabenge	<i>Frangula alnus</i>	teljes növény
kutyatej	<i>Euphorbia cyparissias</i>	teljes növény
lórom	<i>Rumex patientia</i>	gyökér
mezei mustár	<i>Sinapis arvensis</i>	virág
narancseper	<i>Maclura pomifera</i>	fa

nyírfa	<i>Betula verrucosa</i>	levél
pitypang	<i>Taraxacum officinale</i>	teljes növény
sárga rezeda	<i>Reseda luteola</i>	virág
rézvirág	<i>Zinnia elegans</i>	virág
sáfrányos szeklice	<i>Carthamus tinctorius</i>	virág
sárga gyopár	<i>Helichrysum arenarium</i>	virág
sóskafa	<i>Berberis vulgaris</i>	gyökér
szőlő	<i>Vitis vinifera</i>	levél
szömörce	<i>Rhus cotinus</i>	levél, hajtás
vadalmafa	<i>Malus silvestris</i>	kéreg, levél
vadgesztenye	<i>Aesculus hippocastanum</i>	virág
vérehulló fecskefű	<i>Chelidonium majus</i>	teljes növény
vöröshagyma	<i>Allium cepa</i>	héj
zab	<i>Avena sativa</i>	szalma
zelnice	<i>Prunus padus</i>	fiatal hajtás
Zöldessárgára fest		
aranyvessző	<i>Solidago virgaurea</i>	virág+szár
csalán	<i>Urtica dioica</i>	teljes növény
Zöldre fest		
aranyvessző	<i>Solidago virgaurea</i>	virág+szár
bürök	<i>Conium maculatum</i>	levél

dió	<i>Juglans nigra</i>	levél
fűz	<i>Salix</i>	levél
gyöngyvirág	<i>Convallaria majalis</i>	levél
Olajzöldre fest		
festő rezeda	<i>Reseda luteola</i>	virág; vasgáliccal pácolva
Sárgásbarnára fest		
dohány	<i>Nicotiana tabacum</i>	levél
vadgesztenye	<i>Aesculus hippocastanum</i>	levél
Narancsvörösre fest		
kökény	<i>Prunus spinosa</i>	virág
szurokfű	<i>Origanum vulgare</i>	virágos, leveles szár
Vörösre fest		
báránypirosító	<i>Alkanna tinctoria</i>	gyökér
berzsenyfa	<i>Caesalpinia crista</i>	levél
égerfa	<i>Alnus glutinosa</i>	kéreg
festőbuzér	<i>Rubia tinctorum</i>	gyökér
kökény	<i>Prunus spinosa</i>	termés
sáfrányos szeklice	<i>Carthamus tinctorius</i>	virág
Bíborra fest		
bodza	<i>Sambucus nigra</i>	kéreg
Lilára fest		
áfonya	<i>Vaccinium myrtillus</i>	termés

Lilásszürkére fest

festőmályva	<i>Althea rosea</i>	virág
-------------	---------------------	-------

Kékre fest

bodza	<i>Sambucus nigra</i>	termés
búzavirág	<i>Centaurea cyanus</i>	virág
csülleng	<i>Isatis tinctoria</i>	levél
fagyal	<i>Ligustrum vulgare</i>	termés
festő müge	<i>Asperula tinctoria</i>	levél
ibolya	<i>Viola odorata</i>	virág
indigócserje	<i>Indigofera tinctoria</i>	teljes növény
kígyóhagyma	<i>Muscari comosum</i> <i>mill. m. botryoides</i>	virág
kikerics	<i>Colchicum</i> <i>autumnale</i>	virág
lencse	<i>Lens culinaris</i>	levél, termés
sóskaborbolya	<i>Berberis vulgaris</i>	gyökér
varjútövis	<i>Rhamnus</i> <i>catharticus</i>	kéreg

Barnára fest

borsos keserűfű	<i>Polygonum</i> <i>hydropiper</i>	levél
diófa	<i>Juglans nigra</i>	kéreg, termésburok
juharfa	<i>Acer platanoides</i>	ág, kéreg
kökény	<i>Prunus spinosa</i>	kéreg
szilvafa	<i>Prunus domestica</i>	kéreg

tüdőfű	<i>Pulmonaria officinalis</i>	gyökér
vadgesztenye	<i>Aesculus hippocastanum</i>	gesztenye
vöröshagyma	<i>Allium cepa</i>	héj
Szürkére fest		
borostyán	<i>Hedera helix</i>	termése
földi szeder	<i>Rubus fruticosus</i>	termés
keserűlapu	<i>Lappa major</i>	levél
Feketére fest		
cserfa	<i>Ulmus rubra</i>	kéreg
kékfa	<i>Haematoxylum campechianum</i>	fa
keserűlapu	<i>Lappa major</i>	levél
kőris	<i>Fraxinus ornus</i>	kéreg
som	<i>Cornus alba</i>	kéreg
szilva	<i>Prunus domestica</i>	kéreg
tölgy	<i>Quercus conferta</i>	kéreg
tüdőfű	<i>Pulmonaria officinalis</i>	gyökér

A negyedik alfejezetben olvasható szövegrészek és táblázatok az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://antalvali.com/szappan-keszitese-hazilag.html>

VI. fejezet

Módszerek, munkaformák

Öko-Kvíz

Eszközigény: papír, ceruza

1. Sorolj fel néhány egyszerű, környezetbarát tisztítószer!
2. Mit használjunk a kellemetlen illatok ellen a lakásban?
3. Hova kerülnek a tisztítószerek a lefolyóból?
4. Mi a mosódió, mire használható?
5. Mit használjunk a makacs, erőt igénylő szennyeződések eltávolítására?

Kreatív szappanöntés

Eszközigény: gumikesztyű, szájmaszk, védőszemüveg, bögre, digitális mérleg, kancsó, acél lábos, hőmérő, fakanál, botmixer, öntőforma, folpack, takaró

Alapvető hozzávalók:

- 1 kg olívaolaj
- 128 gr nátronlúg (NaOH)
- 300 gr víz

Fakultatív hozzávalók:

- 10 ml levendula illóolaj
- 1 evőkanál rizsliszt (az illóolaj fixálásához)
- 1 evőkanál szárított levendulavirág

1. lépés: a munkaasztal előkészítése

Az ideális hely a szappankészítéshez a konyha, mert minden a kezünk ügyében van, amire szükségünk lehet. Tisztítsuk le a munkafelületet, takarjuk le újságpapírral, vagy egy öreg terítővel. Készítsünk elő minden alapanyagot és eszközt, amire szükség lehet. Készítsük elő a gumikesztyűt, a szájmazskot és a védőszemüveget is.

2. lépés: a lúgoldat elkészítése

Vegyük fel a gumikesztyűt, szájmazskot és védőszemüveget; egy széles szájú bögrében nagyon pontosan mérjük ki a nátronlúgot. A hőálló kancsóban mérjük ki a vizet. Tegyük a kancsót a mosogatógagylóba. Kis adagonként öntsük a nátronlúgot a vízbe, kevergetve, hogy alaposan feloldódjon a vízben. Legyünk nagyon óvatosak, mert a keverék hőmérséklete nagyon gyorsan fel fog emelkedni 70-80°C-ra. Hagyjuk a lefedett kancsót egy biztos helyen hűlni.

3. lépés: a zsírok előkészítése

Tegyük az acél lábost a mérlegre, és abszolút pontossággal mérjük ki az olajat. Tegyük a lábost a tűzhelyre, és melegítsük a legalacsonyabb lángon, néha-néha megkevergetve. Az olajnak nem kell nagyon felmelegednie.

4. lépés: a fakultatív hozzávalók előkészítése

Mialatt a lúgoldat hűl és az olaj melegszik, mérjük ki a levendula illóolajat. Egy csészében keverjük össze az illóolajat a rizsliszttel. Daráljuk finomra a levendulavirágot.

5. lépés: a lúgoldat hozzáadása a zsírokhoz

Vegyünk ismét kesztyűt, maszkot és szemüveget, a hőmérővel ellenőrizzük az olaj és a lúgoldat hőmérsékletét. Amikor

mindkettő elérte a 45°C-os hőmérsékletet, öntsük a lúgoldatot lassan az olajba, összekevergetve a fakanállal. Itt az ideje, hogy a botmixert használjuk.

6. lépés: a “szalag-fázis”

Ez a döntő pillanat minden szappankészítő számára! Mialatt a keveréket mixeljük, a színe és állaga megváltozik, mindig krémesebb lesz. Egy bizonyos ponton, kivéve a botmixert a masszából, az ujjunkkal rajzolva a masszában látni fogjuk, hogy a rajzolat - amit az imént húztunk- megmarad néhány percig a massa felszínén. Ez a “rajzolat” a szalag-fázis, amikor a szappanmassza kész. Most adhatjuk a masszához a fakultatív hozzávalókat: tegyük le a botmixert, vegyük a fakanalat, és kevergessük a masszát, mialatt beleöntjük a liszt-illóolaj keveréket, majd lassan de alaposan keverjük el, s végül ugyanígy keverjük a masszába a darált levendulavirágot.

7. lépés: a “zselé-fázis”

Miután a fakultatív hozzávalókat is a masszába kevertük, öntsük a szappant a formákba. A formákat takarjuk le folpackal, és szigeteljük le őket jól a takarókkal, hogy melegen maradjanak.

8. lépés: az érlelés

Hagyjuk a szappant letakarva a formákban 48 órán át. Ezután vegyük ki a megszilárdult szappant a formákból. Ha szükséges, most tudjuk a szappant a kívánt formára vágni, de vigyázzunk, hogy ne érintsük a friss szappant kesztyű nélkül. Keressünk a szappanoknak egy száraz és hűvös helyet, s hagyjuk érlelődni, szikkadni. A szappanosodás néhány héten belül ki fog teljesedni, de az Olivaolaj-szappan optimális érési ideje 6-8 hét.

A „Kreatív szappanöntés” feladat megvalósítása során az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodtunk, a fent olvasható szövegrészek is onnan származnak:

<http://antalvali.com/szappan-keszítése-hazilag.html>

Kreáld meg saját illatod – parfümkrém recept

A házi készítésű parfümkrém krémes állagú, könnyű és kellemes, nem szárít, nem allergizál, nem folyik, meglepően tartós illatot biztosít egész napra. Egy kis tégelynyi parfümkrém nem folyik ki a táskába, kis helyen elfér, nem törik el, bármikor használható.

Eszközigény: üvegtál, lábos, műanyag keverőpálcika, műanyag tégelyek

Hozzávalók:

- 1 ek méhviasz
- 1 ek mandula olaj
- 15 csepp illóolaj

Elkészítése: öntsük a méhviaszt és a mandula olajat egy üvegtálba, gőz felett olvasszuk fel teljesen. Jól keverjük össze, majd vegyük le, közben folyamatosan kevergessük. Egy perc múlva, amikor már kicsit kihűlt, öntsük hozzá az illóolajakat, majd keverjük meg újra. Töltsük tégelybe, mielőtt elkezd megdermedni. Ha pici tégelyekbe öntjük, használjunk tölcserőt, így nem megy mellé. Akkor tegyük rá a tetejét, ha teljesen kihűlt.

Tipp: készíthetünk többet is, különböző illóolajokkal többféle illatban. Mielőtt az illóolajokat belecsepegtetjük, öntsük szét annyi tálba, ahány féle illatban szeretnénk elkészíteni. Ilyenkor ügyeljünk rá, hogy mindegyik adagot egyformán keverjük meg. A tartós illat érdekében reggel kenjük egy picit a fülünk mögé, a csuklónkra, a könyék hajlatunkra, valamint a dekoltázsunkra. Az illóolaj kiválasztásakor minden esetben olvassuk el annak testi, és lelki hatásait, saját érdekünkben csak ezek ismeretében válasszuk ki a megfelelőt!

A „*Kreáld meg saját illatod – parfümkrém recept*” feladat megvalósítása során az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodtunk, a fent olvasható szövegrészek is onnan származnak:

<http://www.csaladibiobolt.hu/parfumkrem/>

Tiszta lélek tiszta testben, tiszta ruhában

Mosószóda

Eszközigény: lábos, flakon

A mosódió kiváló helyettesítője a színes ruhákhoz használt mosópornak vagy folyékony mosószernek. Ha fehér ruhát szeretnénk mosni vele, akkor kell mellé fehérítő por. Amit még ajánlatos mellé használni az a mosószóda, a foltok hatásosabb tisztítása miatt.

Hozzávalók:

- 30 darab mosódió
- 1,5 liter víz
- teafa illóolaj
- 1,5 literes flakon

Elkészítés: felforraltjuk a vizet. Beledobjuk a mosódiókat. Kb. 15 percig kis fokozaton főzzük őket. Amikor már sötét a lé, akkor jó. Hagyjuk kihűlni a levet a mosódiókkal. Amikor kihült, akkor leszűrjük. Belerakjuk a flakonba. Belerakunk 2-3 csepp teafa olajat. A 1,5 literes flakonba úgy 1-1,3 liter kerül általában. Nem áll el sokáig. Inkább hűtőben tartandó. A leszűrt mosódiókat megszáritjuk, és még egyszer felhasználhatók, annyi különbséggel, hogy a diókat szedjük szét, így könnyebben kiszabadul belőlük a még bennük maradt szaponin. Harmadszorra is meg lehet csinálni (akkor már jóval világosabb színe lesz), de az már mosásra nem igazán jó, hanem tisztítószernek vagy tetű ellen a növényekre.

Kiegészítés: elkészíthető 5 literes formátumban is. Ekkor 5,25 liter vizet forralunk 100 darab mosódióval (kb. 335 gramm).

A „*Mosószóda*” receptje az alábbi linken elérhető gyűjtésből származik:

<http://lukreciakencei.hu/recept/haztartas/mosas/folyekony-mososzer-2>

Mosógél készítése otthon

Eszközigény: 2 lábos, botmixer, tölcsér, flakon

Hozzávalók:

- 20 dkg mosószóda
- 1 mosószappan /15-20 dkg mosószappan/
- 6 púpos evőkanál szódabikarbóna
- 1 kanál bórax
- 2 csepp teafa és 4-5 csepp citrom illóolaj

Elkészítése: egy konyhai reszelőn lereszeljük a mosószappant, majd egy nagy lábosban felforralunk 3 liter csapvizet. Amint felforrt a víz, hozzáadjuk a lereszelt szappant, és addig keverjük, míg teljesen fel nem oldódik. Egy másik lábosban forralunk 1 liter vizet, majd ha felforrt, levesszük és belekeverjük a mosószódát. Ha teljesen feloldódott, akkor otthagyjuk kihűlni mindkét folyadékot. Ha langyosra hűlt mindkét folyadék összeöntjük őket, hozzáadjuk a szódabikarbonát és az illóolajat is, majd botmixerrel jól elkeverjük az oldatot. Közben folyamatosan hozzáöntünk még 3-4 liter vizet, mert nagyon besűrűsödik, majd folyamatosan keverjük, melyhez botmixert érdemes használni. Pudingszerű gélt kell kapnunk. A kész 7-8 liter mosógélt régi mosószeres kannába vagy nagyszájú kimosott üdítő üvegekbe töltjük - kell hozzá tölcsér. Mosásonként egy - másfél decit lehet belőle tölteni a gépbe. Színes ruhákhoz is használható. A makacs foltokat érdemes mosás előtt marhaepe szappannal bedörzsölni.

A „Mosószóda” receptje az alábbi linken elérhető gyűjtésből származik:

<http://www.szappan.eoldal.hu/cikkek/mosogel-keszítése-otthon.html>

Fotók a második „Ez csak természetes” foglalkozásról



Az vagy, amit megeszel

I. fejezet

Az egészséges táplálkozás

Egészséges táplálkozás fogalma

Egészséges táplálkozásról sokat hallunk mostanában, mégis nehéz eligazodni az egymásnak ellentmondó információhalmazban. Első lépésként tisztázzuk le mit is jelent az „egészséges táplálkozás” fogalma. Sokan egészséges ételek fogyasztását értik alatta. Az „egészséges étel” nem megfelelő kifejezés, hiszen a forgalomban lévő élelmiszerek mindegyike egészségesnek tekinthető. Viszont vannak olyan ételek, italok, amelyek fogyasztása gyakrabban, másoké jóval ritkábban ajánlott. Az egészséges táplálkozás a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal történő rendszeres fogyasztása. Ezáltal a betegségek kockázatát minimálisra csökkenthetjük.

Az egészséges étrendnek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a szervezetünk számára fontos energiát adó tápanyagokat (fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat) és energiát nem adó tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket).

Miért fontos egészségesen táplálkozni?

Vannak olyan tényezők, amelyeket nem tudunk befolyásolni, például hogy milyen neműek vagyunk, van-e öröklött hajlamunk bizonyos betegségekre, életkorunk. A betegségek többségének kialakulásáért viszont mi vagyunk felelősek életmódunk és táplálkozásunk által. Ezeket a betegségeket hívjuk életmód- és táplálkozásfüggő betegségeknek.

Magyarországon a daganatos betegségekből származó halálozás a világon az egyik legnagyobb. Ez a szomorú statisztikai adat megváltoztatható lenne, hiszen a daganatos betegségek 30-40%-a megelőzhető egészséges táplálkozással.

A kardiovaszkuláris betegségekből származó halálozás is olyan civilizációs probléma, ami sok esetben szintén elkerülhető.

Egészséges táplálkozással és életmóddal a szív-érrendszeri betegségek egyharmada megelőzhető. Kimutatások szerint kb. kétszer annyi zsiradékot és koleszterint, valamint három-négyszer annyi konyhasót fogyasztunk, mint amennyire szükségünk van. Élelmi rostfogyasztásunk jóval az ajánlott mennyiség alatt marad. Ezzel jó talajt biztosítunk az érlemezésedés, magas vérnyomás kialakulásához, ami jelentősen növeli a szívinfarktus, agyvérzés veszélyét.

A túlzott energia bevitel és cukorfogyasztás nemcsak az elhízás kockázatát rejti magában, hanem a II. típusú cukorbetegség kialakulását is.

A fent felsorolt betegségeket sokkal kevesebb idő és energia ráfordítással előzhetjük meg, mint amennyi időt, energiát

felemészt a kialakult betegség kezelése, nem beszélve a betegségek okozta rossz közérzetről.

Ajánlás az egészséges táplálkozás megvalósításához

Az egészséges táplálkozáshoz vezető úton a különféle élelmiszercsoportokat fogjuk végigjárni és megbeszéljük adott kategórián belül melyik élelmiszert milyen gyakorisággal érdemes fogyasztani.

Gabonafélék alkotják az egészséges táplálkozás alapját. Rendszeres, naponta többszöri fogyasztásuk ajánlott. Főleg a teljes értékű gabonai termékek kedvező élettani hatásúak, bizonyítottan csökkentik a vastag- és végbélrák kockázatát, segítenek a székrekedés és aranyér megelőzésében, fontosak fogyókúra esetén és a cukorbetegség étrendjének is szerves részei. Teljes értékűek azok, melyeknek a feldolgozás során a teljes tápanyagtartalmát megtartották: teljes kiőrlésű liszt és belőle készülő termékek, korpával, olajos magvakkal kiegészített kenyerek, péksütemények, barna rizs (hántolatlan-kicsit több főzési időt igényel), gabonapelyhek. A gabonafélék jelentős szerepet játszanak az energia- és szénhidrátszükséglet biztosításában, valamint fehérjetartalmuk is jelentős. A teljes őrlésű liszt E-, B1-, B2-, B6-vitamint, niacint, az ásványi anyagok közül kalciumot, magnéziumot, cinket és káliumot tartalmaz jelenős mennyiségben, ezek finomlisztből készülő termékek esetén akár a felére is csökkenhetnek.

Zöldség-, főzelékfélék és gyümölcsök naponta több alkalommal fogyasztva hozzájárulnak egészségünk megőrzéséhez. Ez az élelmiszercsoport nagy mennyiségű vitamint, ásványi anyagot és élelmi rostot tartalmaz.

Jelentős B1-vitamin, B2-vitamin, B6-vitamin, C-vitamin, K-vitamin, folsav, béta-karotinforrás. A diófélék és egyes zöldségek (pl. zöldborsó, brokkoli, paraj, zeller) E-vitamint is tartalmaznak. Vitamintartalmuk legjobban nyersen fogyasztva őrizhető meg, hőkezelés hatására, egyéb élelmiszeripari feldolgozásuk során nagy részük elbomlik. Ásványi anyagaik közül fontos a kálium és a magnézium. Vas tartalmuk nem túl magas és igen rosszul hasznosul állati fehérje nélkül. Ha nem áll rendelkezésünkre friss zöldség, gyümölcs, inkább mirelitet választunk, mint konzervet. A zöldségek főzőlevét is használjuk fel az ételkészítés során, mert értékes anyagaiknak nagy része kioldódik a főzővízbe. Magas rost- és alacsony energia tartalmuk miatt (kivétel a hüvelyesek, diófélék) kiválóan beilleszthetők az elhízást megelőző és kezelő étrendbe.

Tej- és tejtermékeknek is naponta helyet kell kapniuk az étrendben. Az ajánlott mennyiség naponta fél liter tej vagy annak megfelelő mennyiségű tejtermék. A tej jó fehérje és rendkívül jó kalciumforrás, jelen van benne a kalcium hasznosulásához szükséges D-vitamin is. Gyermekek és serdülők számára a növekvő csontállomány felépítéséhez fontos, felnőtteknél a megfelelő kalcium ellátottság segít a csontritkulást megelőzni. Említésre méltó még az A-vitamin, B1-, B2-, B12-vitamin, magnézium és cink tartalma. A tej nátrium tartalma nem magas, viszont feldolgozás során gyakran adnak a tejtermékekhez jelentős mennyiségű konyhasót (pl. sajtok készítésénél). Az élőflóras savanyított tejtermékek nagyon kedvező emésztőrendszeri hatásúak, segítenek az egészséges, normál bélflóra megtartásában és helyreállításában (hasmenéses állapotok, antibiotikum kezelés).

Húsokat és készítményeit naponta ajánlott fagyasztani. A húsok nagy mennyiségű teljes értékű fehérjét tartalmaznak, átlagosan 20 grammot 100 grammonként. Nagyon jó B12-vitaminforrások. Növényi eredetű élelmiszerek nem tartalmaznak B12-vitamint. Magas B6-vitamin és cink tartalmuk is. Vas ellátottság szempontjából is igen jelentős szerepük van, hiszen magas vas tartalmuk jól hasznosul. Növényi eredetű élelmiszerekkel együtt fogyasztva, a növényi eredetű vas hasznosulását is javítja (a vashiány gyakori probléma vegetáriánus táplálkozás esetén). A húsok fogyasztás szempontjából való megítélése zsírtartalmuk függvénye. Napi fogyasztásra a soványabb húsok javasolhatók. Ilyen értelemben nemcsak sovány húsu állatok vannak, hanem egyazon állat különböző részei is eltérő zsírtartalommal bírnak. Legsoványabb húsa a vadaknak van: vadnyúl, fácán, őz stb. Ajánlott a csirke-, pulykamell, comb, sovány sertés (karaj, comb), sovány marhahús. Ha tehetjük a látható zsiradékot távolítsuk el ételkészítés előtt. A húsok nátrium tartalma nem túl magas, de a húskészítményekben megtízszereződik a hozzáadott konyhasó és nátrium tartalmú tartósítószer miatt. A húskészítmények nagy része 30-40 % zsírt is tartalmaz, e mellett koleszterinben is bővelkedik. Napi fogyasztásra a soványabb készítmények (kb. 20 g zsír/100 g) javasoltak (pl. párizsi, gépsonka, uzsonna sonka, csirke-, pulyka mell sonka, pulyka java, zalai felvágott, virsli stb.). Belsősegek közül érdemes megemlíteni a máj jelentős A-vitamin tartalmát, azonban sok koleszterin is párosul hozzá, ezért csak 2-3 hetente érdemes belőle fogyasztani. Koleszterin szempontjából a többi belsőség is hasonló megítélésű (vese, tüdő, szív). Ezekhez képest az agy és a velő többszörös koleszterintartalma, gyakori fogyasztásuk nem ajánlott. Nagyon kedvező tulajdonságú a halhús, rendszeres fogyasztása kifejezetten fontos, főleg a hideg tengeri halaké.

Ezek olyan zsírsavakat (omega-3) tartalmaznak, amik csökkentik a vérzsír szintet, gyulladáscsökkentők. Kedvező hatásuk már heti egyszeri fogyasztás esetén jelentkezik, azonban heti három alkalomnál nem fontos gyakrabban, hiszen előnyös hatásuk tovább nem fokozható. A halhús továbbá jelentős fehérje, D-vitamin, E-vitamin, B-vitaminok (főleg B12-vitamin) forrása, magas a kalcium, magnézium, vas és cink tartalma.

A tojás jelentős fehérje és vitaminok szempontjából, viszont a tojás sárga magas koleszterin tartalma miatt maximum napi 1 db az ajánlható mennyiség. Nem szabad szem előtt téveszteni, hogy a napi bevételbe nemcsak az önálló ételként fogyasztott módzatok számítanak (tükörtojás, rántotta, főtt tojás), hanem több élelmiszer összetevője is - pl. száraztészták, majonéz, panír, rakott ételek, töltelékek, vagdaltak, húspuding, felfújt stb. - tartalmazhat tojást, valamint édességek, sütemények egyaránt. A fentiek figyelembe vételével az önálló ételként fogyasztható tojás mennyiség heti 3-4 db.

A *zsiradék*ok jelentős energiát szolgáltatnak, ideális esetben a táplálékkal felvett energia 30%-a származik belőlük. Ellátják esszenciális zsírsavakkal a szervezetet és a zsírban oldódó vitaminok (A-, D-, E-, K-vitamin) hasznosulásához is nélkülözhetetlenek. Nem titkolt adat, hogy Magyarországon a zsiradék-fogyasztás a szükségesnél másfél, kétszer magasabb. Amikor ebből egészségügyi problémák adódnak, sok beteg kezdi azzal mondandóját, hogy szülei, nagyszülei ugyanígy étkeztek, mégsem voltak hasonló problémáik. A különbség az életmódban rejlik. A civilizáció eredménye az infrastruktúra, a technika fejlődése, ami számunkra kényelmet és mozgásszegény életmódot hoz. Vajon nagyszüleink is ugyanúgy éltek, mint mi?

A zsírbevitel korlátozása a mai ember számára célszerű. Főleg a telített zsírsavakat tartalmazó, leginkább állati zsírokat (sertés zsír, baromfi zsírok, szalonna, kolbász és hurka félek, vaj, tejszín, magas zsírtartalmú tejföl) és a magas koleszterin tartalmú ételeket (tojássárga, velő, csirke- pulyka bőre, belsőség) kell mérsékelnünk. Az egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag zsiradékoknak (napraforgó-, repce-, olívaolaj, margarinok, hal olaj) kedvező élettani hatásuk is van (csökkentik a szérum koleszterin szintet, az érlemeszesedés és egyes daganatos betegségek kialakulását stb.), mindemellett korlátozásukra a szükségtelen, magas energiatartalmuk miatt kerül sor.

A *nátrium* nagyon fontos ásványi anyaga a só-víz háztartásnak, több életfolyamat alapvető komponense. Élelmiszer nyersanyagaink (húsok, tejtermékek, zöldségek stb.) elegendő mennyiségben tartalmazzák, sózásra különösebb szükségünk nincs. A túlzott só fogyasztás növeli a magas vérnyomás kialakulásának veszélyét. Emeli a csontokból a kalcium kiválását és kiürítését, ezáltal elősegíti a csonttrikulás létrejöttét. A túlzott só fogyasztásért, nemcsak mi, hanem az élelmiszeripar is felelős. Rengeteg sód és nátrium alapú tartósítószeret használnak fel a húskészítményekhez, sajtokhoz, de alapvető élelmiszerünk a kenyér is sózott. Ha egészségmegőrzés vagy terápiás célból csökkenteni szeretnénk a só fogyasztást, megtehetjük a magas só tartalmú készítmények elhagyásával. Főzés során ne sózzuk az ételt, csak a készített ízesítsük mértékletesen, kézi sózással. A kereskedelemben most már évek óta kapható 40%-al csökkentett nátrium tartalmú só is.

A finomított répa- és nádcukor a szervezet számára energiát szolgáltat ugyan, de más kedvező hatású összetevője (pl. vitamin vagy ásványi anyag) nincs, ezért „üres kalóriának” hívjuk. Gyümölcsök, egyes zöldségek, tej természetes módon tartalmaznak cukrokat (glükóz, fruktóz, laktóz stb.). Kiegyensúlyozott táplálkozás esetén ezek szerves részei a megfelelő szénhidrát bevitelnek. A nyersanyagok feldolgozása során a háztartásokban illetve az élelmiszeriparban is gyakori a cukor hozzáadása, ami nem párosul egyéb hasznos anyag hozzáadással. A cukrozott élelmiszerek, italok főleg nassolni valóként jelennek meg mindennapjainkban. Az általuk szolgáltatott plusz energiára valószínűleg nincs szükségünk. Mértéktelen fogyasztásuk elhízáshoz vezethet, valamint magas vérzsírszintet eredményezhet. Nassolni heti 2-3 alkalomnál gyakrabban nem ajánlott, és ne az étkezés helyettesítésére szolgáljon, inkább az étkezés befejező fogásaként szerepeljen.

A normális életműködéshez nélkülözhetetlen a *folyadék*. 2-2,5 literre van szükségünk nap, mint nap. Ebbe bele tartozik a szilárd és más táplálékaink víztartalma is. Ha étелеink folyadék tartalmától eltekintünk, akkor is innunk kell kb. 1,5 liter folyadékot. Legjobb szomjoltó a tiszta víz. Nagy melegben, az ásványi anyagok pótlására is ajánlott az ásványvíz (leginkább a szénsavmentes). Ihatunk frissen préselt gyümölcs- és zöldségleveket, vagy választhatunk a kereskedelemben kapható italok közül, ha lehet minél magasabb gyümölcsstartalmút. Saját készítésű limonádét, teát cukor helyett édesítőszerrel izesítsük. A lehűtött gyümölcsstea (koffeinmentes) bármely napszakban kellemesen frissít. Turmixitalokat szinte bármely idény gyümölcsből készíthetünk. Tej, tejes ital (kakaó, tejeskávé) a reggeli vagy vacsora kiegészítője lehet.

A magas cukortartalmú, szénsavas üdítőitalok minél ritkábban kerüljenek poharunkba. Vannak magas cukortartalmú, szénsavmentes italok, amik adalékanyagban is bővelkednek, ők sem ajánlottak gyakori fogyasztásra. Kávét mértékletesen fogyaszthatunk (mennyiségét nem szoktuk a napi folyadékbevitelbe beszámítani). Alkoholos italok is mértékkel fogyaszthatók, naponta 1 pohár sör vagy bor formájában. Az alkohol sejtkárosító hatású, valamint komoly többlet energiát is jelent, amire nincs szükségünk.

Az első fejezetben olvasható szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.dietetikamindenkinek.hu/egeszsegestaplalkozas.php>

II. fejezet

Időskorúak táplálkozása

Szervezetünk fiatalon, frissen tartására egyre több lehetőségünk adódik. Egészséges életmóddal, ezen belül kiegyensúlyozott táplálkozással, rendszeres testedzéssel várható élettartamunkat jelentősen növelhetjük. A gyors ütemben fejlődő orvostudomány nemcsak egészségünk megőrzésében és helyreállításában tud jelentősen segíteni bennünket, de a plasztikai sebészet révén külsőnk is kedvünk szerint alakíthatjuk, fiatalíthatjuk. A kozmetikai ipar által előállított készítmények is csodákra képesek, az öregedési folyamatokat mégsem tudjuk megállítani. Ha életünket betegségek nem rövidítik meg, akár 95-115 éves korig is élhetünk.

Az öregedési folyamatok által beindult változások 35-40 éves kor táján már észrevehetőek. Sok évtized alatt jelentős változás megy végbe az emberi szervezetben. Az anyagcsere folyamatok lassulnak, ezért csökken az energia igény. Csökken az izmok és a bőr feszsége. Sorvadnak a rágóizmok, változik az ajkak helyzete, gyakran ezekhez nyelési nehézség is társul. A fogazat hiányossága gyakori probléma, ami a nem megfelelő rágás miatt többletmunkát ró az emésztőrendszerre. Az emésztőenzimek kisebb mennyiségben termelődnek, lassul a bélmozgás, romlik a tápanyagok hasznosulása. Összességében alacsonyabb lesz az emésztés és a felszívódás hatásfoka.

Az energia szükséglet csökkenése mellett nagyobb tápanyag sűrűségű étrendet kell biztosítani, ami azt jelenti, hogy a kisebb energiájú étrendnek is fedeznie kell a szervezet számára fontos összes tápanyagot. Ezen belül is kiemelkedően fontos a megfelelő fehérje, vitamin és ásványi anyag ellátottság. Kerülni kell az üres kalóriákat tartalmazó magas cukortartalmú ételeket, italokat, mérsékelni kell a zsiradékfogyasztást. A napi zsír bevitt érdemes a napi összenergia 30 %-a alá csökkenteni, de 20 % alá ne menjünk, mert akkor a zsírban oldódó vitaminok bevitele is hiányt szenved. A zsiradékok közül a könnyen emészthetőek ajánlottak: étolaj, margarin, tejföl, tejszín. Megfelelő fehérjebevitel és vas ellátottság érdekében jó minőségű fehérjeforrásokra van szükség (tej és tejtermékek, hús, hal, tojás). Gyakori probléma a székrekedés, amit többek között a lassult bélmozgás vált ki. A rendszeres székelési ritmus kialakításához nélkülözhetetlen a rostbevitel növelése, amit gyümölcsök, zöldségek, főzelékek fogyasztásával érhetünk el. Minden nap ajánlott nyers gyümölcs, zöldség fogyasztása, így a vitaminszükséglet is fedezhető. A gabonaipari termékekből is ajánlott a korpával dúsított vagy teljes kiőrlésű gabonából

készült termékek előnyben részesítése a fehér lisztből készült pékáruk helyett. A magas rostbevitelhez megfelelő mennyiségű folyadék bevitelnek is társulnia kell. A folyadékfogyasztásra azért is nagyon oda kell figyelni, mert idős korban csökken a szomjúságérzet. A folyadék háztartás felborulását a szervezet sokkal lassabb ütemben tudja helyreállítani, ezért egyenletes napi bevitelre van szükség. A naponta szükséges 1,5-2 litert érdemes több adagra elosztani, akár 1,5 - 2 óránként ihat egy pohárral. Szinte bármilyen folyadék megfelelő, amit szívesen fogyaszt, természetesen az alkohol tartalmúak kivételével. Lázás állapot, hasmenés, hányás alkalmával akár duplájára is nőhet a folyadékszükséglet.

Az érzékszervek működése csökken, romlik az íz érzés, csökken az étvágy. Érdemes napi több kisebb étkezést beiktatni, hogy egyszerre ne terheljük túlzottan az emésztőrendszert. Ha fáradékony, érdemes az étkezés időpontját a pihentebb időszakokra helyezni. Az íz érzés csökkenése miatt intenzíven ízesített ételeket készítsünk, ami ne a túlzott sózásban és csípős ízekben nyilvánuljon meg, hanem a különféle fűszernövények alkalmazásában. A szárított vagy friss zöld fűszereknek nagyon kedvező hatásuk van az emésztésre, mivel fokozzák bizonyos emésztőnedvek elválasztását. A magas só bevitel idős korban sem ajánlott. Ha étvágytalan, ne tegyünk sok ételt egyszerre a tányérra. Az esztétikus terítésre és tálalásra is fordítsunk kellő figyelmet, mert az emésztőenzimek elválasztása már a látvány alapján is beindul.¹⁵

A második fejezetben olvasható szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.dietetikamindenkinek.hu/idoskoruaktaplalkozasa.php>

III. fejezet

Bővebben a rostokról

Mik azok az élelmi rostok?

Növényi élelmiszereink tartalmaznak olyan összetevőket, amelyek többsége cukor molekulákból épül fel, mégsem tudjuk emészteni őket, és fontos élettani hatással bírnak. Ezeket élelmi- vagy diétás rostoknak nevezzük.

Két csoportba soroljuk a rostokat:

1.) vízben oldódóakra: ide tartoznak a pektin vegyületei, növényi gumik és nyálkák;

2.) vízben nem oldódóakra: cellulóz, hemicellulóz, lignin. Az egészséges táplálkozáshoz ezekből 35-40 grammot kell elfogyasztani naponta (fogyókúrában ennél többet is).

Hogyan hatnak a diétás rostok?

1.) Vízet vesznek fel és duzzadnak, ezáltal nő a térfogatuk, teltségérzetet keltenek. Megfelelő mennyiségű folyadékot (1,5-2,5 l/nap) fogyasztva hozzájuk megakadályozzák a székrekedés kialakulását. Ha nem fogyasztunk el megfelelő mennyiségű vizet, akkor azt a bélből veszik fel, így a béltartalom besűrűsödik, elakad és ellentétes hatásként székrekedést okozhatunk.

2.) Növelik a bélperisztaltikát (bélmozgást), ezzel is akadályozzák a székrekedés létrejöttét. A rendszeres napi

székelés azért is fontos, mert a pangó béltartalomban káros bomlási folyamatok zajlanak le, amiknek következtében rákkeltő hatású anyagok szabadulnak fel. Az évekig tartó székrekedéses állapot nagy százalékban idéz elő vastagbél daganatot.

3.) Felületükön különböző anyagokat kötnek meg. Ezt a hatást tudjuk a legsokoldalúbban kihasználni. Megkötik a bélben található vagy itt keletkező káros anyagokat, megkötik a különböző mikroorganizmusokat. Normális vegyes táplálkozás esetén hússal, zsiradékokkal együtt fogyasztva megkötik, és ez által nem engedik felszívódni azokból a koleszterin, egyes zsírsavak, epesavak nagy részét. Vigyázat! A rost nem válogat, ugyanúgy megköti a hasznos anyagokat is: gyógyszereket, vitaminokat, ásványi sókat. Tehát gyógyszereinket ne egy nagy adag gyümölcstál elfogyasztása után vegyük be!

4.) Lassítja a szénhidrátok emésztését és felszívódását – ezt használják ki cukorbetegségben.

Milyen élelmiszerben találjuk meg a diétás rostokat?

Sok vízben oldódó rostot tartalmaz: burgonya, sárgarépa, tökfélék, cékla, spenót, alma, birsalma, zabpehely, banán – használhatók hasmenés, fogyókúra, epe-, enyhe hasnyálmirigy panaszok, fekélybetegség, gyulladós bélbetegségek, magas koleszterin- és vérsír szint, magas vérnyomás, egészséges táplálkozás esetén.

Magas vízben nem oldódó rosttartalma van: búzaborka, zabkorpá, rozs, búzacsíra, szezám, Graham-liszt, árpa, barna kenyér (nem a malátával színezett),

káposztafélék, paradicsom, paprika, vöröshagyma, hüvelyesek, petrezselyem gyökér, szőlő, szilva, körte, málna, ribizli – használhatók: székrekedés, magas koleszterin- és vérsír szint, magas vérnyomás, fogyókúra, egészséges táplálkozásnál.

Élelmiszereinket mi magunk is dúsíthatjuk rostokkal, például zabkorpával készülő pogácsa, más korpás, magvas sütemények, házi készítésű gyümölcsjoghurtok, kinek meddig terjed a kreativitása

A harmadik fejezetben olvasható szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.dietetikamindenkinek.hu/egtaplalkozas1.php>

IV. fejezet ***Egészséges táplálkozás és étrend***

Az egészséges táplálkozás és a sikeres fogyás ott kezdődik, hogy több friss gyümölcsöt és zöldséget, valamint halat és szárnyast eszünk, és a szénhidrátbevitel csökkentése mellett megpróbáljuk visszaszorítani a sok cukrot, sőt és állati zsírt tartalmazó élelmiszereket.

A túlsúly egyébként hazánkban lassan nemzeti ügyé válik, hiszen Magyarország lakosságának közel fele túlsúlyos és az elhízottak aránya is magas. Sajnos nassoló nemzet vagyunk, a statisztikák is ezt mutatják, így az ártatlannak tűnő ropogatásból komoly betegségek származhatnak.

Persze érdemes megjegyeznünk, hogy a túlsúly háttérben betegség vagy genetikai hajlam is állhat, mégis legtöbbször az egészséges táplálkozás hiánya és a nassolás vezet a kilók gyarapodásához. Az egészséges táplálkozás azonban nemcsak segít megszabadítani a plusz kilóktól, hanem a közérzetünket, az életminőségünket és az egészségi állapotunkat is javítja.

Az egészséges táplálkozás és étrend alapelvei

- Törekedjünk az egészséges táplálkozásra az ételek megfelelő és kiegyensúlyozott kiválasztásával.
- Olyan ételeket fogyasszunk, amelyek energiát adnak. Korlátozzuk a kenyér, a tésztafélék, a burgonya és az édességek fogyasztását, és a szénhidrátbevitel nagyobbik részét gyümölcsök és egyéb alacsony vagy közepes glikémiás indexű tápanyagok (például zabkorpa) fogyasztásából fedezzük.
- Lehetőleg ne hagyjuk ki a reggelit, különben ebédre sokkal többet ennének. Étkezzünk rendszeresen és naponta többször (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora), de egyszerre csak kis mennyiséget.
- Lefekvés előtt másfél-két órával már ne együnk, vagy legalábbis ne zsíros és nehéz ételeket, amelyeket a szervezet csak lassan tud lebontani.
- Gondoljunk minden nap a megfelelő folyadékbevitelre: igyunk sok vizet, friss gyümölcsök levét és teát. Kedvező élettani hatásai miatt a zöld teát ajánlják rendszeres fogyasztásra.
- Csoki vagy chips helyett fogyasszunk inkább friss vagy cukrozatlan aszalt gyümölcsöt, dióféléket vagy mandulát.

- Törekedjünk a megfelelő testsúly megőrzésére. Az ételleket a napi testmozgásnak megfelelően válasszuk ki, minél többet mozgunk, annál több energiára van szükségünk.
- Amennyiben kiegyensúlyozottan táplálkozunk, minden tápanyagcsoport bejut a szervezetünkbe. Ha viszont diétázunk, vagy nagy fizikális és pszichés megterhelésnek vagyunk kitéve (például sportolunk), akkor fogyasszunk multivitaminokat és táplálék kiegészítőket. Rendszeres sportolás esetén ne feledkezzünk meg a megfelelő szénhidrátbevitelről sem, mert az ad energiát a teljesítményhez.
- A napi tápanyagbevitel elengedhetetlen része a rostok biztosítása. Együnk sok zöldséget, salátát és rostos ételt.

A tápanyagforrások és az egészséges táplálkozás

Húsok és húskészítmények, belsőségek

Fogyasszunk sok csirkét, pulykát, marhát és halat, bármilyen formában: főzve, párolva, sütve; fűszerezzünk változatosan. Kerüljük a húsipari készítményeket (felvágottak, szalámitfélék, virsli, kolbászfélék), a készételeket és a konzerveket, mivel ezek rengeteg nátriumot (sót) tartalmaznak, és a különböző adalékanyagok miatt egyébként sem egészségesek. A halat viszont mindenképpen illesszük be az étrendünkbe, heti legalább 1-2 alkalommal (tipp: csendes-óceáni vagy alaszkai vadlázac, amelynek alacsony a higanytartalma).

Javasolt húsok: friss csirkemell, friss pulykamell, sovány vörös húsok, sovány halak.

Sajtok, tejtermékek és tojás

A sajtok és tejtermékek a szervezet számára fontos kalciumforrások, ezért ha nem vagyunk rá érzékenyek, akkor szerepelhetnek az étrendünkben. Érdekes az alacsonyabb zsírtartalmút előnyben részesíteni. A sajtok magas nátrium- és zsírtartalmúak, ezért csak korlátozott mennyiségben fogyasszuk őket. Ha nagy mennyiségű tojást fogyasztunk (napi 3-6 darab), akkor a koleszterincsökkentés érdekében érdemes főleg a tojásfehérjét fogyasztani.

Javasolt fehérjék: bio- vagy omega-3-tojás, tojásfehérje, alacsony zsírtartalmú (10%) sajtok, cottage cheese, alacsony zsírtartalmú túró.

Kenyér és péksütemények, gabonatermékek

Ezek fogyasztását – különös tekintettel a péksüteményekre – mindenképpen csökkentsük minimálisra, mivel magas szénhidráttartalmuk miatt durván megnövelik a vércukorszintet, hizlálnak, eltelítenek, puffadást okoznak, és egyébként is rengeteg adalékanyagot és sót tartalmaznak (például 10 dkg kenyér átlagosan 700 mg nátriumot tartalmaz).

Javasolt szénhidrátok: barna rizs, zabkorpa, Wasa teljes kiőrlésű extrudált kenyér, teljes kiőrlésű barna kenyerek.

Zöldségek és gyümölcsök

A friss zöldségek és gyümölcsök rendkívül magas vitamin-, ásványi anyag- és rosttartalommal rendelkeznek, és rendszeres fogyasztásuk kedvező hatással van egészségi állapotunkra.

Szárított és aszalt formában is fogyaszthatjuk őket (cukor nélkül).

Javasolt zöldségek és gyümölcsök: bármilyen zöldség és gyümölcs (például az áfonya kiváló választás), de ha tehetjük, biotermékeket válasszunk.

Hüvelyesek

Alacsony nátrium, magas kálium, magnézium, jelentős B1, B2, B6-vitamin tartalmú élelmi anyagok. A növényi eredetű táplálékok sorában kiemelkednek magas kalcium, vas és cink tartalmukkal. Viszont csak korlátozott mértékben érdemes őket fogyasztani, mivel a tejtermékekhez és a gabonából készült ételekhez hasonlóan puffadást, bélirritációt, gyulladást és autoimmun reakciókat okozhatnak a szervezetben.

Javasolt hüvelyesek: feketebab, vörösbab, zöldbab, sárgaborsó, zöldborsó, csicseriborsó.

Diófélék, olajos magvak

Alacsony nátriumtartalmú, illetve magas kálium-, kalcium- és magnéziumtartalmú élelmi anyagok. Mértékkel fogyaszthatjuk őket, de csak sótlan és természetes formában. Fogyókúrában viszont érdemes kerülni őket, mivel kis mennyiség (néhány marék) is meglepően sok kalóriát tartalmazhat.

Javasolt diófélék és olajos magvak: dió, mandula, fenyőmag, szezám, tökmag, napraforgómag.

Trükkök a konyhából

Az élelmiszergyártás során jelentős mennyiségű só és adalékanyag kerül az egyes élelmiszerekbe, a legnagyobb veszélyt azonban mégis az ételkészítés és az utánsózás jelenti az egészséges táplálkozásra. Ezért a konyhatechnikai eljárások közül azokat érdemes előnyben részesíteni, amelyek a sütés-főzés közben a legjobban felszínre hozzák az élelmiszerek természetes zamatát, és új ízekkel gazdagítják az étrendet. Ily módon igen kevés só felhasználásával készíthetünk ízletes ételeket.

Pirítás

Az élelmiszer külső rétegén a pirítás zamatanyagokat termel, és kellemes ízanyagok mellett színt is ad az ételnek. Piríthatunk olajban vagy szárazon. Nem csak húsoknál alkalmazható, hanem magvaknál és zöldségfélénél is. A fűszernövényeket is piríthatjuk zsiradékban, mert így a bennük levő növényi festékanyagok kioldódnak, és az ehhez kötött zamatos illóolajok megmaradnak a zsiradékban.

Fűszeres párolás

Nélkülözhetetlen konyhatechnikai művelet a sószegény ételek készítésénél. A fűszernövényekkel, illetve zöldségfélékkel együtt párolt élelmiszerek átveszik a fűszernövények zamatát, és feledtetik a sóhiányt. Ez lehet sárgarépa, zeller, petrezselyemgyökér, gomba, spárga, vöröshagyma, fokhagyma, paradicsom, zöldpaprika, citromkarika, zellerlevél, petrezselyem zöld, kapor, tárkonylevél.

Fűszeres pácolás

Ugyancsak jó zamatosító eljárás. A páclébe is lehet fűszernövényeket, száraz fűszereket tenni, gyümölcsecettel, citrommal savanyítani. Pácolni lehet tejben is, amely felpuhító hatásán kívül különlegesen jó ízt ad az élelmi anyagoknak.

Gőzölés

Elsősorban zöldségfélék készítésekor használhatjuk ezt az ételkészítési eljárást. Ezen konyhatechnikai eljárás őrzi meg legjobban az élelmiszerek természetes vitamin- és ásványianyag-tartalmát. Gondoljunk csak a roppanásra párolt répára vagy brokkolira.

Ízesítés

Használjunk nyugodtan különböző száraz és zöldfűszerek vagy zöldségféléket, de kerüljük a cukor használatát (főleg diéta esetén). Ételkészítés során fokozatosan igyekezzünk minél kevesebb só felhasználásával készíteni az ételeket. Magasvérnyomás-betegségben kerülni kell a már elkészült ételek utólagos sózását és a nyers zöldségfélék (paprika, paradicsom) sózását. Az ételek savanyú íz hatását elérhetjük citromlé vagy ecet, esetleg fűszerezett ecet felhasználásával. Az alapízestítőkn kívül zöld és szárazfűszerek, valamint különféle ételízesítők egész sorát használhatjuk. A teljesség igénye nélkül: vöröshagyma, fokhagyma, metélőhagyma, petrezselyemzöld, kapor, tárkony, babérlevél, bazsalikom, lestyán, szerecsendió, kakukkfű, szurokfű (oregánó), vassfű, fűszerpaprika.

Az egészséges táplálkozás és a nassolás

A nassolás valójában olyan pótcselekvés, amit azért végzünk, hogy valamivel elfoglaljuk magunkat. Eközben azonban teljesen üres (hasznos tápanyagot nem tartalmazó) kalóriaezreket tömünk magunkba, a sok sóval és E-betűs adalékanyaggal együtt. Hosszú távon ezt szépen mutatja a bőrünk alatt felhalmozódó zsírréteg, amitől később igen nehéz lesz megszabadulni.

Alkalmazzuk az alábbi tippeket a nassolás csökkentésére:

- Próbáljuk meg átgondolni, miért is nassolunk! Feszültek vagyunk? Idegesek? Stresszelünk? Határidőre dolgozunk? Ha igen, vigyünk rendszer az életünkbe, szervezzük meg a dolgainkat, gondolkodjunk előre, és készítsünk napirendet.
- Pörgessük fel az anyagcserénket: reggelizzünk, tízóráizzunk rostgazdag élelmiszereket, gyümölcsöket és zöldséget.
- Ha mégis nassolnánk valamit, rágcsáljunk el pár szem cukrozatlan aszalt gyümölcsöt.

További tippek az egészséges táplálkozáshoz és életmódhoz

Orvosi vizsgálatok eredményei támasztják alá, hogy az életmód helyes megváltoztatásával befolyásolhatjuk egészségi állapotunkat. Melyek ezek az életmódbeli változások?

Kiegyensúlyozott táplálkozás

Mindig gondoskodjunk a szervezet szükségletének megfelelő energia- és tápanyagbevitelről. Az étrendünket alakítsuk

dinamikusan, az aktuális egészségi és fizikai állapotunknak megfelelően.

Minimális só fogvasztás

Csökkentsük minimálisra a konyhasó bevitelét (kiemelten fontos tanács magas vérnyomás mellett).

A helyes só bevitel értékei felnőtteknél:

- optimális: napi 2000 mg-nál kevesebb
- elfogadható: napi 2001-4000 mg
- nem megfelelő: napi 4000 mg-nál több

Fokozatos fogvás

Túlsúly vagy elhízás esetén a lassú és fokozatos étrendváltoztatásra törekedjünk, majd a normális testtömeget elérve se térjünk vissza a korábbi rossz szokásainkhoz.

Testmozgás

Mozogjunk rendszeresen, mivel ez bizonyítottan oldja a stresszt, javítja a közérzetet, valamint csökkenti a magas vérnyomást, illetve a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

A negyedik fejezetben olvasható szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://dietless.hu/egeszseges-taplalkozas-es-etrend/>

V. fejezet

Az egészséges táplálkozás 12 pontja

1. pont

Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.

2. pont

Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább margarint vagy olajat használjunk. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülő foglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készítést a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.

3. pont

Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérsékelten sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kiható. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

4. pont

Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet. Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába – ha egyáltalán szükséges – inkább mesterséges édesítőszert tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.

5. pont

Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

6. pont

Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

7. pont

Asztalunkra mindig kerüljön barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát és a párolt zöldségféléket válasszuk a rizs, esetleg a tészta helyett.

8. pont

Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen

órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési "menetrendünk", lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

9. pont

A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

10. pont

A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya. Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni javasolt: édességek, fagylalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor. Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

11. pont

A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a dohányzás teljes mellőzése, a rendszeres testmozgás.

12. pont

A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyag-felhasználását. Egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.

Az ötödik fejezetben olvasható szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

http://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomia/cikkek/az_egeszseges_taplalkozas_12_pontja/20020827162201

VI. fejezet

Vegetáriánus táplálkozás

A vegetarianizmusnak nagyon komoly filozófiai, ideológiai háttere van. Ezt a szellemiséget nem mindenki éli át. Van, aki egészségesebbnek tartja a vegetáriánus étrendet a normál vegyes étrendnél, míg mások divatos dolognak tartva, a divatnak hódolnak. Ők nem is mindig tudják mit is takar e fogalom és milyen fajtái vannak. Legfőbb típusait fogjuk most áttekinteni, kitérve előnyeire és hátrányaira is.

A vegetarianizmus minden irányzatára igaz, hogy bizonyos állati eredetű élelmiszereket elutasít. Szellemiségére jellemzők a következő alapelvek:

- Ne ölj! - a növényekre nem vonatkozik.

- Élj egészségesen! - ennek az alapelvnek köszönhető, hogy nem dohányoznak, többet mozognak, megfontoltan és mérsékletesen étkeznek, kiegyensúlyozottabb az életmódjuk. Mindezek miatt körükben ritkább az elhízás, a daganatos és hasnyálmirigy betegségek, az epekő, a nem inzulinfüggő cukorbetegség. Mivel a növényi élelmiszerek nem tartalmazznak koleszterint kevesebb a magas koleszterin és vérsír szinttel járó állapot, az érlemezsedés, infarktusz, agyvérzés.

A vegetarianizmus fontosabb formái:

1.) szemi vegetarianizmus

Ők a növényi élelmiszerek mellett fogyasztanak bizonyos állati eredetű termékeket is, például halat, baromfit, tojást, tej és tejterméket. Ez a „legenyhébb” formája ennek az életmódnak, és odafigyelve ezzel az eggyel lehet a teljes táplálékellátottságot fedezni. Terhes, szoptató anyák, esetleg gyermekek is folytathatják fokozottabb odafigyeléssel.

2.) ovo-lakto vegetarianizmus

Semmilyen húst és húskészítményt nem fogyasztanak, csak tejet, tejterméket és tojást. Itt már kialakulhat a vas és B12-vitamin hiánya.

3.) vegán étrend

Ez sokkal szigorúbb. Mindenféle állati eredetű táplálékot elutasítanak, de nem csak táplálékot, hanem még bőrcipőt, ruhát sem hordanak és az állati eredetű adalékanyagokat,

állandóanyagjavítókat tartalmazó ételeket sem fogyasztják (tejpor, kazein, zselatin stb.). Ezen belül további két irányzat van: a csak gyümölcsöt evők (időnként a gyümölcs mellett esetleg olívaolajat, mézet ízesítésként). A másik irányzat követői a nyers étrenden lévőek. Minden növényi terméket hőkezelés nélkül fogyasztanak.

Az étrend gondos összeállítása mellett is általában kialakulnak bizonyos hiányállapotok: kóros soványság léphet fel, vashiány, fehérjehiány. Csökkent kalcium bevitel párosulhat elégtelen D-vitaminnal is, ami angolkóros tüneteket válthat ki. B-vitaminokból is elégtelen a bevitel. Hosszú ideig vegán étrendet fogyasztók mindezekkel tisztában vannak és a megfelelő ásványi anyag és vitaminpótlást gyógyszeresen végzik.

Ezt a fajta életmódot tilos követni terhes, szoptató anyának, 12 év alatti gyermekeknek, bizonyos magas energia bevitt igénylő állapotokban, és egyes betegségekben.

4.) makrobiotika (a hosszú élet tudománya)

Európában a japán zen makrobiotikát vették át, viszont ott más az életmód, például sok szóját, algát, tofut fogyasztanak. Magyarországon mások a viszonyok, elég nehéz ezeket adaptálni. A távol keleti vallások szerint minden étel jin és jang kategóriába tartozik, amelyek kiegészítik egymást.

Tilos a túlfinomított élelmiszerek, a tejtermékek és az izgatószeret tartalmazó táplálékok (pl. kávé, aromás tea, bizonyos fűszerek) fogyasztása. Az étrend összeállítása kötött: 50-60 %-ban főtt, teljes kiőrlésű gabonaneműt kell tartalmaznia,

5-10 % zöldség alapú levest, 25-30 % párolt zöldséget, és 5-10 % főtt hüvelyest.

Ennek az étrendnek bizonyítottan rossz hatása van a kisgyermek mentális fejlődésére.

Reformtáplálkozás

Nem külön fajtája a vegetarianizmusnak, hanem annak bármely formáját tartalmazhatja. Lényeges vonása, hogy növényi élelmiszereket részesít előnyben, az úgynevezett biotermékeket. Adalékanyagok is csak természetes forrásból és technológiával készületeket alkalmaznak. A nyersanyagokat kíméletes hőkezeléssel készítik el. Igazán „egészséges” jellege abból adódik, hogy megfelelő életmód is társul hozzá: nem dohányoznak, nem fogyasztanak alkoholt, kávé, általában az átlagnépességtől többet mozognak.

Mindegyik vegetáriánus irányzat hibája, hogy nem számol azzal a ténnyel, miszerint a növényi élelmiszerek káros anyagokat is tartalmazhatnak, például nitrátokat, vagy szennyezettek lehetnek ólommal. Káros anyagokat tehát nemcsak állati termékekkel ehetünk.

Néhány alternatív recept:

Tepertőkrém

Hozzávalók: 1 csésze szezám-mag, 1 csésze napraforgó-mag, 20 dkg vaj.

Elkészítés: a szezám-magot és a napraforgó-magot enyhén megpirítjuk, ügyelve, hogy ne égjenek oda. Majd a pirított

magokat ledaráljuk. Ezt az egyveleget hozzákeverjük a puha vajhoz, csipet sóval ízesítjük.

Csicseriborsó krém

Hozzávalók: 500 g csicseriborsó, 2 citrom leve, 3 gerezd fokhagyma, 4 kanál szezám-mag, olívaolaj és víz, só, bors ízlés szerint, kevés őrölt kömény.

Elkészítés: a csicseriborsót egy éjszakára beáztatjuk. Érdemes többször cserélni a vizét. Másnap puhára főzzük. Megpirítjuk a szezám-magot, ügyelve, hogy ne égjen oda. Amikor a borsó megfőtt, leöblítjük és a szezám-maggal, valamint a fokhagymával, ízlés szerint sóval, borssal, köménnyel és egy-egy kanál olajjal és vízzel keverőgépbe tesszük és krémesre dolgozzuk. Olajat és vizet annak megfelelően teszünk hozzá, hogy milyen állagú krémet szeretnénk. Ha elkészült, hűtőbe tesszük egy órára.

Olívakrém ínycsekknek

Hozzávalók: 200 g zöld olíva-bogyó (magozott), 2 kanál citromlé, 1 kisebb fej lilahagyma, 1 gerezd fokhagyma, 50 g darált mandula, 2 kanál olívaolaj, só, bors, ízlés szerint.

Elkészítés: az olívát pürésítjük az apróra vágott lilahagymával, fokhagymával és a citromlével, majd hozzádolgozzuk a mandulát, az olívaolajat és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A krémet fogyasztás előtt hűtőbe tesszük, hogy összeérjenek az ízek.

Örökös vita, hogy egészséges-e a tej, kell-e inni, vagy fogyasztásának folyamatos súlykolása is csak egy gondos marketing propaganda része. Manapság már semmi sem kötelező, hiszen a boltok polcain egyre több alternatívája tűnik fel a tejnek, legyen szó szója-, rizs-, mandula- vagy kókusztejről.

A növényi tejek egyszerű, könnyen emészthető fehérjéket, aminosavakat, szénhidrátokat, telítetlen-, valamint többszörösen telítetlen zsírsavakat tartalmaznak. Ráadásul otthon is könnyedén elkészíthetőek.

Íme, pár tipp:

Rizstej

Főzéssel és főzés nélkül is készíthető (utóbbi esetében nem vész el annyi tápanyag). A rizsszemeket (nagyjából 20 dkg) kávédarálóban megőröljük, majd hozzáadunk kb. 5 dl vizet és állni hagyjuk egy éjszakán keresztül. Nem kell megijedni, a víz fehérré és opálossá válik! Másnap gézen vagy konyharuhán keresztül leszűrjük az egészet, kicsavarjuk, hogy minden csepp folyadék kijöjjön belőle, és már fogyasztható is.

Mandulatej

Nagyjából 20 dkg mandulát felöntünk 1 liter forró vízzel és állni hagyjuk egy éjszakán át. Ezt követően leöntjük róla a vizet és újabb 1 liter hideg vizet adunk hozzá, majd összeturmixoljuk az egészet. Gézen vagy konyharuhán keresztül leszűrjük.

Kókusztej

Attól függően, hogy mennyit szeretnénk készíteni, adunk hozzá kókuszreszeléket és kétszer annyi forrásban levő vizet. Ezután

hagyjuk állni egy órát. Majd az egészet összturmixoljuk, végül leszűrjük gézen keresztül. Ha inkább hideg vizet használnánk, akkor legalább egy éjszakán át hagyjuk állni!

Fontos még tudni, hogy a házi tejet hűtőben kell tárolni és lehetőleg három napon belül érdemes elfogyasztani.

A hatodik fejezetben olvasható szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.dietetikamindenkinek.hu/egtaplalkozas0.php>

VII. fejezet

Savasító és lúgosító hatású ételek

Hogy elkülönítsük az ételeket savasító vagy lúgosító hatásuk szerint, a következő listát három alapvető kategóriára osztottuk: lúgosító, enyhén savasító és nagyon savasító. Még egy kategórián belül is van eltérés az ételek között, nem ugyanolyan mértékben lúgosítanak vagy savasítanak.

Az itt bemutatott osztályozás három oszlopos táblázatba rendeződik. A savas, de lúgosító ételek azok, melyek alapvetően savasak, mivel gyenge savakat tartalmaznak, mint például a citromsav. Ezeket a test könnyen kimeríti, szén-dioxiddá és vízzé alakítja őket az emésztés folyamán. Az ilyen ételek gazdagok lúgosító ásványokban, így lúgosító hatást fejtenek ki a szervezetre.

A gyümölcsök lúgosító, savas, illetve enyhén savasító kategóriákra vannak felosztva. Mivel a legtöbb gyümölcsnek magas a cukortartalma, az enyhén savasító kategóriába kerülnek.

A tejtermékek lúgosító, enyhén lúgosító és savasító csoportokba vannak osztva. Néhányan cáfolják a tényt, hogy a tejtermékek lúgosítóak lehetnek. Ez azért van, mert tejsavat tartalmaznak, ami egy gyenge sav.

Habár gyengének tekinthető, mégis elősegíti az oxigénhiányos környezetet és a fáradtságot. A tejsavat baktériumok termelik, melyek a laktózon (tejcukron) élnek. Azonban a tej nagy mennyiségű lúgosító ásványi anyagot is tartalmaz, mint a kalcium, magnézium és a kálium. Tartalmaz még foszfort is, mely a kalcium felhasználásához szükséges. Amikor ezek a lúgosító ásványok tejsavval kerülnek kapcsolatba, egy semleges só, kalcium-laktát keletkezik. Szóval, a tej tartalmaz tejsavat, de ásványokat is, melyekkel semlegesíti. Minél frissebb a termék, annál kevesebb tejsavat tartalmaz, így annál lúgosítóbb lesz.

A gabonák és a kenyerek lúgosító, enyhén savasító és savasító kategóriákra vannak osztva. A legtöbb gabona enyhén savasító, habár zöldségekkel keverve remek lúgosító étkezés készíthető belőlük. A húsok és halak enyhén savasító, savasító és nagyon savasító csoportokba tartoznak. Néhány hús természetesen nagyobb mértékben savtermelő, mint a többi. Általános szabályként elmondhatjuk, hogy ezeket az ételeket legjobb kerülni, amíg a test újra egyensúlyba nem kerül.

Az alábbi felsorolás hasznos útmutató lehet egy egészségesebb, pH kiegyensúlyozott étrend és életstílus kialakításához.

Zöldségek

Nagyon lúgosító:

Avokádó, brokkoli, kelbimbó, sárgarépa, snidling, csemegekukorica, uborka, ehető lopótök, édeskömény, fokhagyma, különféle füvek (pl. búzafű), zöldbab, káposzta, póréhagyma, borsófélék, paprika, burgonya, retek, cékla, vöröskáposzta, rebarbara, spenót, tök, édesburgonya, petrezselyemgyökér (fehérrépa), vizitorma, cukkini.

Savas, de lúgosító:

Savanyúságok, paradicsom.

Enyhén lúgosító:

Articsóka, kelbimbó, fejes saláta, vöröshagyma, borsófélék.

Aszalt gyümölcsök

Enyhén lúgosító:

Sárgabarack, banán, datolya, mazsola.

Enyhén savasító:

Alma, füge, mangó, őszibarack, körte, ananász, szilva, datolya, mazsola.

Babfélék és hüvelyesek

Lúgosító:

Szójabab, szójacsíra, fehér bab.

Enyhén lúgosító:

Tofu, szárított borsó, lencse, vesebab.

Enyhén savasító:

Csicseriborsó, vörös bab.

Friss gyümölcsök

Enyhén lúgosító:

Kókuszdíó, meggy, görögdinnye, banán - minél érettebb, annál savasítóbbá válik.

Savas, de lúgosító:

Grapefruit, citrom.

Enyhén savasító:

Alma, sárgabarack, fekete áfonya, sárgadinnye, tőzegáfonya, datolya, füge, egres, szőlő, kiwi, mangó, szeder, kopasz barack (nektarin), narancs, papaya, őszibarack, körte, ananász, szilva, málna, ribizli, eper, cseresznye, mandarin.

Gabonapelyhek és kenyerek

Lúgosító:

Hajdina.

Enyhén savasító:

Árpa, barna rizs, barna kenyér, köles, zabliszt, zab, quinoa, rozs, tönköly, tészta (teljes kiőrlésű lisztből), teljes kiőrlésű kenyér (élesztő nélkül).

Savasító:

Torták, sütemények, barna kenyér, fehér liszt, köles, tészta (fehér lisztből), piték, búzadara, búza, fehér kenyér, rizs, élesztős kenyér.

Tejtermékek

Lúgosító:

Friss tej, friss vaj, friss sajt, friss író, friss tejsavó, banánturmix.

Enyhén lúgosító:

Brie sajt, szárított sajt, friss joghurt, gyümölcs turmix, pasztörizált tej, rövid ideig állt tejsavó, joghurt ital.

Savasító:

Állott brie sajt, állott író, állott sajtok, állott tejsavó, állott joghurt, kakaó, tejszín, ultra pasztörizált tej, kefir, parmezán sajt, édesített, gyümölcsjoghurt.

Hús és hal

Enyhén savasító:

Sügér, lepényhal, máj, osztriga, csuka, lazac, pisztráng.

Savasító:

Csirke, harcsa, tojássárgája, óriás lapos hal, kagylók, belsőségek, tonhal, pulyka.

Nagyon savasító:

Marhahús, ponty, felvágottak, rák, hering, bárányhús, homár, makréla, disznóhús, garnélarák, borjúhús, egész tojás.

Vegyes ételek

Lúgosító:

Almaecet, hidegen sajtolt növényi olaj, zöld fűszernövények, tengeri só, stevia, konyhasó.

Enyhén savasító:

Barna rizs szirup, fruktóz, melegen sajtolt növényi olajok, méz, juharszirup, nyers nádcukor, ecet.

Savasító:

Mesterséges édesítőszer, barnacukor, feldolgozott életek, konzervek, kapribogyó, hidrogénezett olajok, ketchup, disznózsír, margarin, majonéz, melasz, gombák, mustár, fehér cukor.

Italok

Lúgosító:

Mandulatej, friss limonádé, friss zöldséglé, zöld tea, menta tea, szójatej, paradicsomlé, víz, melynek pH-ja nagyobb, mint 7.

Enyhén savasító:

Szűrt víz, zöld tea, csapvíz.

Savasító:

Sör, fekete tea, szénsavas víz, kakaó, kávé, cukrozott gyümölcslevek, forró csokoládé, likőr, szénsavas üdítőitalok, bor.

Lúgosító receptek:

Saláták

Friss spenót saláta

Hozzávalók: 1 marék spenót, 2 szár zeller, 1/2 csésze karfiol kis darabokra vágva, 6 aprított retek, 2 mogyoróhagyma, aprított

(vagy 1 kis vöröshagyma), 2 aprított pirospaprika, 1/2 csésze aprított bazsalikom, 4 evőkanál fenyőmag.

Elkészítés: keverjük össze a spenótot, zellert, karfiolt, retket, mogyoróhagymát, pirospaprikát, bazsalikomot, és a fenyőmagot egy nagy tálban

Brokkoli saláta

Hozzávalók: 1 fej brokkoli, 1 nagy vöröshagyma, 1 csésze felkockázott zeller, 4 apróra vágott mogyoróhagyma, 1/3 csésze lenmagolaj vagy petrezselyem öntet.

Elkészítés: vágjuk a brokkolit apró darabokra. Keverjük össze a hozzávalókat, és hűtsük egy óráig.

Uborkasaláta

Hozzávalók: 2 csésze aprított uborka, 2 evőkanál aprított petrezselyem, 1/3 csésze finomra aprított borsmenta, 1 evőkanál citromlé, 1 evőkanál olívaolaj vagy lenmagolaj.

Elkészítés: keverjük össze az uborkát, a petrezselymet, a mentát, a citromlevet és az olajat egy kis tálban. Hűtsük órákon keresztül vagy egy éjszakán át.

Avokádó és paradicsomsaláta

Hozzávalók: 2 avokádó, 1 kicsi hámozott padlizsán, 2 zöld magozott chili paprika, 3/4 evőkanál curry por, 2 evőkanál citromlé, só és fűszerek ízlés szerint, 2-3 vastagon szelt paradicsom.

Paradicsomsaláta

Hozzávalók: 2 közepes méretű paradicsom, 1/4 teáskanál friss bors, 2 evőkanál öntet (lásd lejjebb).

Elkészítés: vágjuk fel a paradicsomot falatnyi nagyságú darabkákra. Rendezzük el őket egy tálban, majd csurgassuk rá az öntetet.

Öntet: 1 evőkanál citromlé 1 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál fokhagymapor, tengeri só, bors ízlés szerint, Olasz fűszerek (bazsalikom, rozmaring, menta, oregánó, babérlevél, mentalevél, pirospaprika) ízlés szerint.

Öntetek

Avokádó salátaöntet

Hozzávalók: 1 kicsi avokádó, 1 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál tofu.

Elkészítés: turmixszoljuk össze a hozzávalókat.

Szójás, uborkás öntet

Hozzávalók: 2-3 teáskanál sárgarépalé, 1/2 kicsi hagyma, 1/2 pritamin paprika, 1 nagy uborka, 1 csésze szójatej, 1 teáskanál szárított bazsalikom (vagy 2 teáskanál friss), só ízlés szerint.

Elkészítés: turmixszoljuk össze a hozzávalókat, míg sima nem lesz.

Levesek

Ízletes brokkoli leves

Hozzávalók: 2 csésze víz, 3-4 csésze aprított brokkoli, 2 vörös vagy sárga hagyma aprított, 1 aprított piritamin paprika, 1-2 szár zeller nagy darabokra vágva, 1 avokádó, só ízlés szerint, köménymag és gyömbér ízlés szerint.

Elkészítés: melegítsünk fel 2 csésze vizet egy kuktafazékban. Tartsuk a hőmérsékletet 48 °C körül vagy kicsivel alatta. Adjuk hozzá az aprított brokkolit, és melegítsük 5 percig. Turmixszoljuk össze a melegített brokkolit, a hagymát, a piritamin paprikát, a zellert és az avokádót. Hígítsuk fel vízzel, ha szükséges, hogy a kívánt sűrűséget elérje. Ha ropogóssá szeretnénk tenni, hámozzuk le a brokkoli megmaradt szárát, és aprítsuk fel robotgéppel kisebb darabokra, majd az így elkészült turmixot tálalás előtt adjuk hozzá a leveshez.

Gazpacho

Hozzávalók: 1/2 csésze friss paradicsomlé, 1 csésze aprított uborka, 1/4 csésze apróra vagdalt zeller, 1/4 csésze aprított paprika, 1 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál bazsalikom, 1/2 teáskanál vagdalt fokhagyma, 1/2 teáskanál pirospaprika.

Elkészítés: keverjük össze a hozzávalókat, majd takarjuk le, és hűtsük egy éjszakán át.

Zöld nyers leves

Hozzávalók: 1-2 avokádó, 1-2 hámozott és magozott uborka, 1 magozott jalapeno paprika, vagy más csípős paprika, 1 kockázott sárgarépa, 1/2 kockázott sárga hagyma, 1 evőkanál friss koriander, 1 evőkanál friss petrezselyem, 1/2 citrom leve, 1-2 csésze víz, 3 gerezd sült fokhagyma.

Elkészítés: turmixszoljuk össze a hozzávalókat, kivéve a hagymát és a sárgarépát. Adjunk hozzá vizet a kívánt sűrűség eléréséhez, majd körítsük hagymával és a nyers sárgarépa darabkákkal.

Zöldséges minestrone leves

Hozzávalók: 1 kis fej káposzta, 1 fej vöröshagyma, 1 pritamin paprika, 1 cukkini, 1/2 kg tök, 2 sárgarépa, 2 zeller.

Elkészítés: vágjuk fel a zöldségeket. Tegyük a sárgarépát és a zellert egy fazékba, öntsük fel vízzel, majd főzzük lassú tűzön, amíg el nem kezd puhulni. Ekkor adjuk hozzá a többi összetevőt, és főzzük tovább, de figyeljünk oda, nehogy túlfőzzük. Tálaljuk melegen sóval, lenmagolajjal és cayenne borsal ízlés szerint.

Főételek, mártások

Kelkáposzta és fokhagymamártás

Hozzávalók: 1/2 kg kelkáposzta, 4 vagdalt fokhagymagerezd, 2 teáskanál koriander, só és cayenne bors .

Elkészítés: mossuk meg a kelkáposztát, és távolítsuk el a törzsét, beleértve a kemény szárát a leveleken. Vágjuk fel a leveleket kisebb darabkákra. Pároljuk puhára-ropogósra, majd tegyük egy tálba. Pároljuk a fokhagymát 1 percig, majd adjunk hozzá koriandert, sót, és cayenne-t és keverjük őket lassú tűzön 15 másodpercig. Rázzuk össze a keveréket a kelkáposztával egy serpenyőben vagy tálban. Fűszerezzük ízlés szerint, majd tálaljuk forrón.

Töltött tök

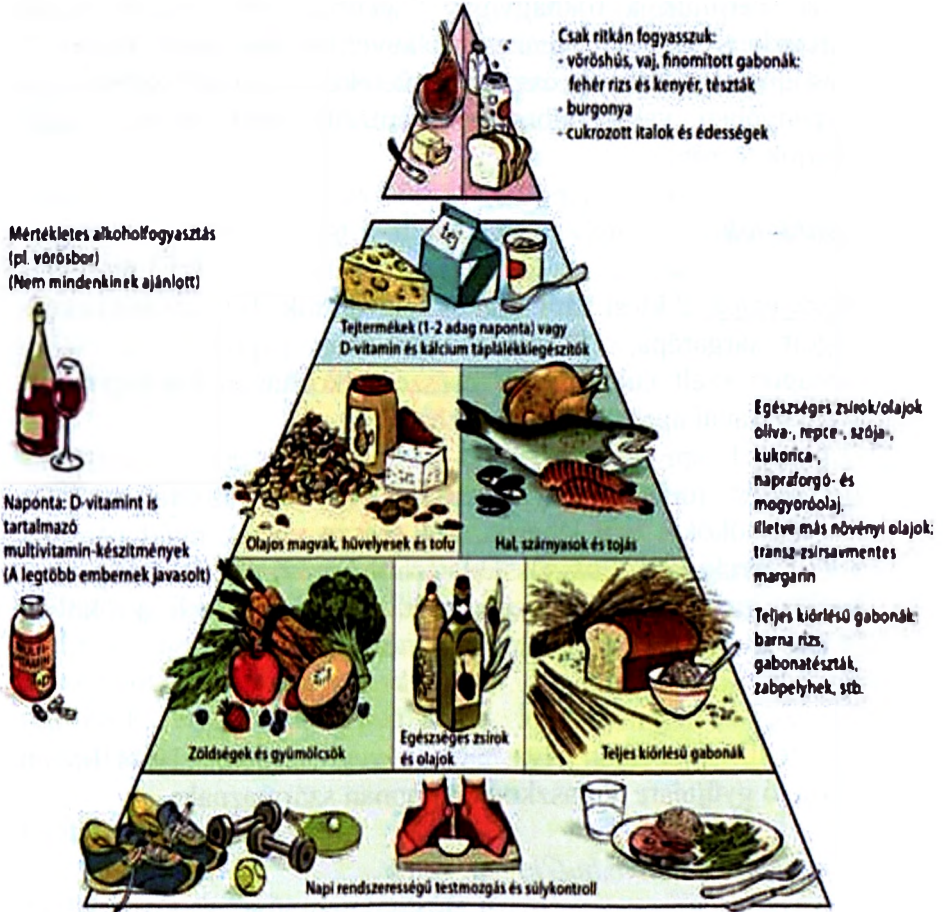
Hozzávalók: 2 kicsi hámozott és felezett tök, 1/2 csésze kockára vágott sárgarépa, 1/2 csésze kockázott paprika, 1/2 csésze vastagon szelt cukkini, 1/2 csésze felkockázott vöröshagyma, 1/2 teáskanál apróra vágalt fokhagyma.

Elkészítés: melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. Helyezzük a felezett tököket egy lábasba, 1/4 csésze vízzel, majd pároljuk 10-15 percig. Pároljuk-süssük a többi összetevőt néhány percig, közben gyakran kavargassuk, majd töltsük meg vele a tököket, és süssük 20-25 percig, amíg meg nem puhulnak

A hetedik fejezetben olvasható szövegrészek az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodnak, onnan származnak:

<http://www.alkalive.hu/?id=receptek>

VIII. fejezet Táplálékpiramis



A nyolcadik fejezetben szereplő kép az alábbi linken elérhető gyűjtésre támaszkodik, onnan származik:

<http://www.fitnessszakuzlet.hu/ki egyensulyozott-dieta>

IX. fejezet

Módszerek, munkaformák

Életmód kérdőív összeállítása

Életmóddal és táplálkozással kapcsolatos kérdések

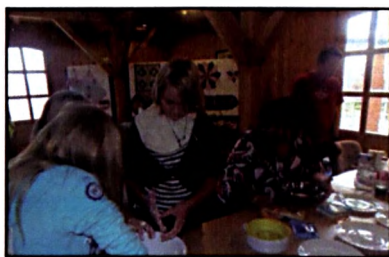
1. Naponta rendszerint kevesebb, mint 3 alkalommal étkezem.
2. Általában este eszem nagyobb mennyiséget.
3. Általában fehér kenyeret fogyasztok.
4. Általában barna vagy teljes kiőrlésű kenyeret fogyasztok.
5. Szinte naponta fogyasztok tejet vagy sajtot.
6. Rendszeresen fogyasztok kefir.
7. Rendszeresen fogyasztok joghurtot.
8. Rendszeresen eszem tojást.
9. Hetente csak maximum egyszer eszem húst.
10. Fehér (szárnyas) húst fogyasztok inkább.
11. Gyakran eszem szalonnát, kolbász, hurkát, disznósajtot vagy hasonló termékeket.
12. Inkább halat eszem, mint húst.
13. Állati zsírokat részesítem előnyben a növényi olajokkal szemben ételkészítéskor.
14. Vegetáriánus vagyok, és nem fogyasztok húst, de tejet, sajtot és tojást igen.
15. Vegán étrendet folytatok (semmilyen állati terméket nem fogyasztok).
16. Naponta legalább egyszer friss gyümölcsöt és/vagy nyers zöldséget eszem.
17. Rendszeresen fogyasztok főzelékféléket.
18. A gyümölcsöt, zöldséget általában meghámozom (alma, paradicsom, barack stb.).

19. Napi folyadékbevitel 1500 ml (1,5 liter) alatt van, tavasztól őszig kevesebb, mint 3 liter.
20. Naponta fogyasztok szénsavas üdítőket (kivétel ásványvíz) és cukrozott italokat.
21. Étkezés közben vagy evés után sokat iszom.
22. Csapvizet használok főzéshez vagy tea- és kávékészítéshez.
23. Csak szűrt vizet használok.
24. Ébredés után általában éber vagyok, könnyen felkelek.
25. Általában nehezen ébredek és nem sok kedvem van elkezdeni a napot.
26. Néha ok nélkül vagyok levert vagy kedvetlen.
27. Családomban előfordult szüleim, nagyszüleim, testvéreim között depresszió.
28. Memóriaproblémám van, nehezen jutnak eszembe a dolgok.
29. Feszült helyzetben hasmenésem, hányingerem vagy gyomorfájdalmam van.
30. Lámpalázias vagyok, gyakran hideg vagy izzad a tenyerem.

Táplálék piramis készítése kollázstechnikával

Eszközök: színes kartonlap, színes papír, olló, ragasztó, toll, ceruza, radír, újságok.

Fotók a harmadik „Ez csak természetes” foglalkozásról



Felhasznált irodalmak

Berente Ági (2014): *A gyógyító természet*. Vagabund Kiadó, Budapest

Boruzs János (2014): *Hasznos tanácsok hazai gyógynövényekhez*. Kheiron '97 Kereskedelmi és Szolgáltató Kft., Debrecen

Gyógyfüvek testnek és léleknek Naptár 2015

Internetes hivatkozások

<http://www.ujakropolisz.hu/cikk/nepi-gyogyaszat-magyarorszagon-termeszeti-gyogymodok-tukreben> 2015.03.24.

<http://www.gemon.ro/c-vitamin3.htm> 2015.03.24.

<http://www.mindmegette.hu/az-a-franya-gyumolcsnap-46264> 2015.03.24.

<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/taplalkozas/3168/egeszezes-ettel> 2015.03.24.

<http://aprosef.hu/brokkolikremleves> 2015.03.25.

http://aprosef.hu/caesar_salata 2015.03.25.

http://www.mindmegette.hu/gyumolcssalata_1.recept 2015.03.25.

<http://www.lettudatos.com/termeszetes-eredetu-tisztitoszerek-a-haztartasban.html> 2015.03.26.

http://antalvali.com/hirek/takaritas_kornyezetbarat_alternativak 2015.03.26.

<https://ctibi.wordpress.com/2010/12/10/kornyezetbarat-tisztitasi-alternativak-kezdjuk-otthon/> 2015.03.26.

<https://www.kiskegyed.hu/szepseg-es-divat/szepsegapolas/osi-kozmetika-16429> 2015.03.26.

<https://www.hazikozmetikumok.hu/kremkeszites-alapismeretek/hazikozmetikumok-keszitesenek-elonyei-es-hatranyai/> 2015.03.26.

<https://www.csaladibiobolt.hu/krem-keszitesi-hazilag/> 2015.03.26.

<http://antalvali.com/szappan-keszitesi-hazilag.html> 2015.03.26.

<http://www.csaladibiobolt.hu/parfumkrem/> 2015.03.26.

<http://lukreciakencei.hu/recept/haztartas/mosas/folyekony-mososzer-2> 2015.03.26.

<http://www.szappan.eoldal.hu/cikkek/mosogel-keszitesi-otthon.html> 2015.03.26.

<http://www.dietetikamindenkinek.hu/egeszsegestaplalkozas.php> 2015.03.26.

<http://www.dietetikamindenkinek.hu/idoskoruaktaplalkozasa.php> 2015.03.26.

<http://www.dietetikamindenkinek.hu/egtaplalkozas1.php> 2015.04.01.

<http://dietless.hu/egeszseges-taplalkozas-es-etrend/> 2015.04.01.

http://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomia/cikkek/az_egeszseges_taplalkozas_12_pontja/20020827162201
2015.04.01.

<http://www.dietetikamindenkinek.hu/egtaplalkozas0.php> 2015.04.01.

<http://www.alkalive.hu/?id=receptek> 2015.04.01.

<http://www.fitnessszakuzlet.hu/kiagyensulyozott-dieta> 2015.04.01.

Támogatóink

Alapítvány Alsómocsoládért
Alsómocsolád Község Önkormányzata
Demokratikus Alsómocsoládi Gyermekek- és Ifjúsági Önkormányzat
Hét Patak Gyöngye Natúrpark Egyesület



Fiatalok
Lendületben
Program



H5138



**„Ez a projekt az Európai Bizottság támogatásával valósult meg.
A projekt tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Bizottság
vagy a Magyar Nemzeti Iroda véleményét, mely intézmények
felelőssége a projektekre nem terjed ki.”**



**Fiatalok
Lendületben
Program**

