

# Hogyan alkalmazható a fitoterápia a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, gyógyításában?

A képanyaghoz tartozó előadás hanganyaga a <https://kerak.hu/hangtar> mappában található.



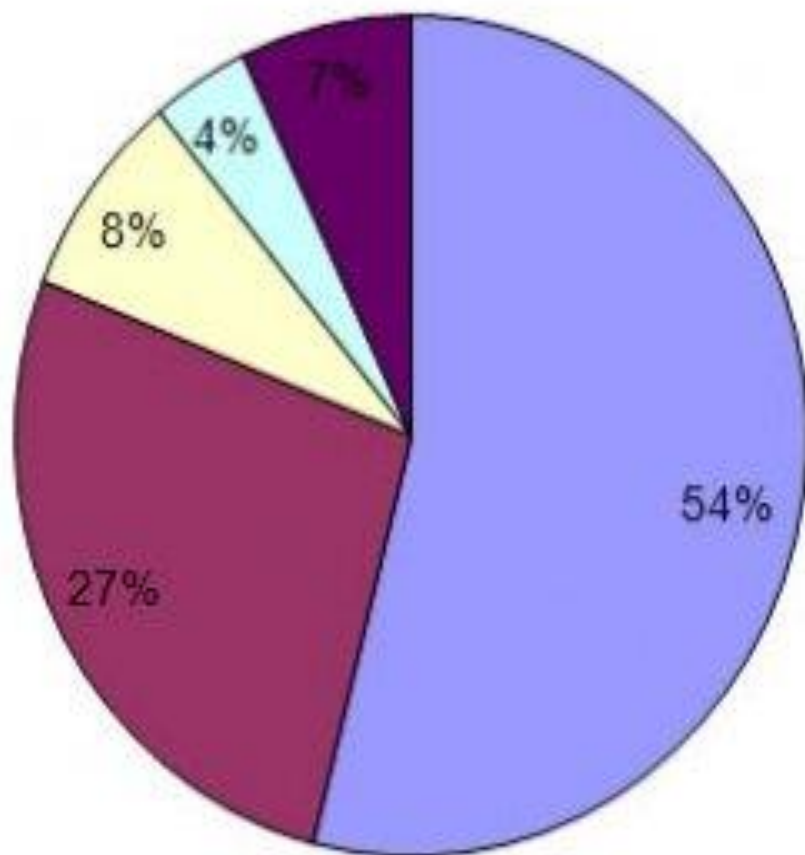
## A szív és érrendszer néhány csodálni való tulajdonsága

- A szív a nap 24 órájában friss vérrel és tápanyagokkal lát el kb. 300 trillió sejtet.
- Naponta kb. 100 000-szer húzódik össze és ernyed el, ezzel kb. 6000 liter vért forgat meg naponta.
- Érhálózatunk összhossza egy felnőtt, egészséges emberben eléri a 100 000 km-t, azaz ez a távolság körbeérné az Egyenlítőt legalább 2x. Az erekben keringő kb. 6 liternyi vérben mintegy 25 milliárd sejt kering.

Életbevágó a szív, az erek sejtjeinek egészsége, az érfalak rugalmassága, átjárhatósága!



## Főbb halálokok Magyarországon



- Szív- és érrendszeri
- Daganatos
- Emésztőszervi
- Légzőszervi
- Külső okok (baleset, öngyilkosság)

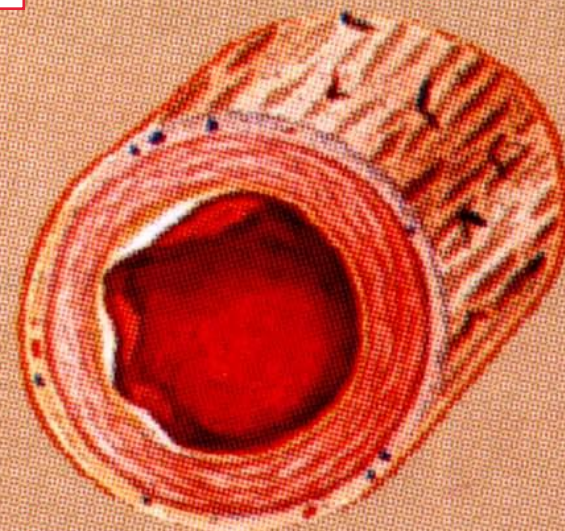


„A táplálékod legyen az orvosságod, és az orvosságod a táplálékod legyen” [Hippokratesz](#)





# Néma járvány, elsőszámú gyilkos



## Az 'elpusztíthatatlan' évek

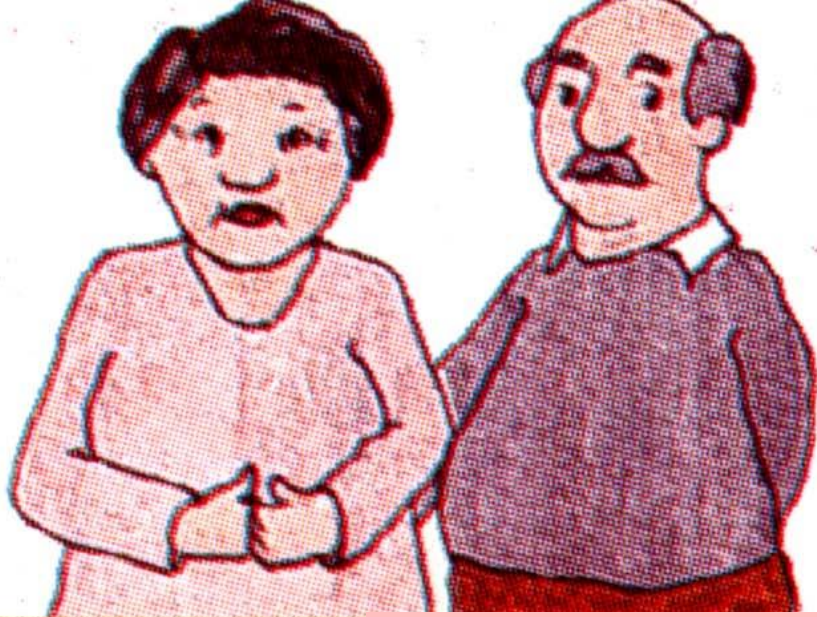
A tízes és húszas éveink

- Hot dogok
- Üdítőitalok
- Pizza

**Betegség?**

- "Kialakuló fájdalmak"



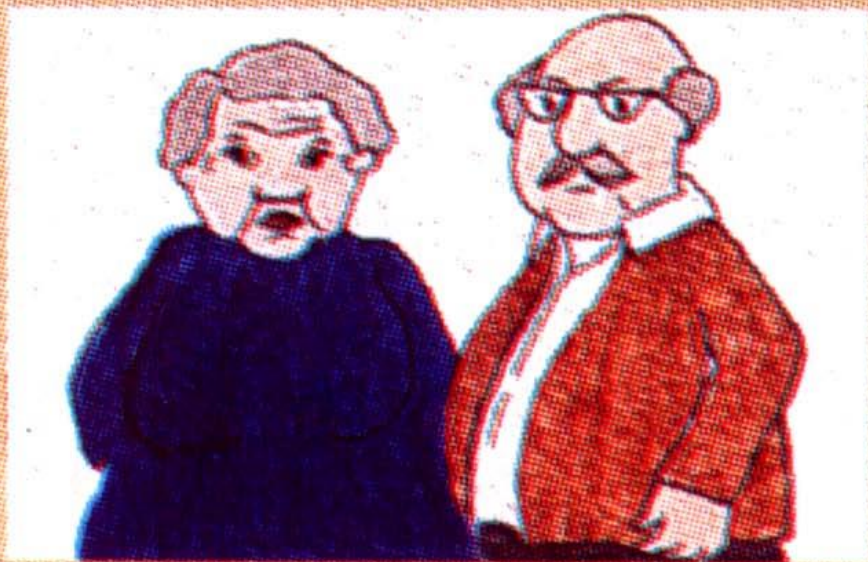


**Kezdünk aggódni**  
A 35'- 45'-ös éveink

## **Fájdalmak megjelenése**

- Hátfájdalom
- Magas vérnyomás
- Túlsúly





# KEZDEK IDŐSÖDNI

Az 55'- 65'-ös éveink

## Betegségek

- Egyre több barátunk van szívkoronaér bypass műtétje
- Magas vérnyomás engem is elér
- Túlsúly megjelenése





**"VELEM IS MEGTÖRTÉNT! HOGYAN TOVÁBB?!?"**

65' és idősebb éveink

## **Betegségek**

- Szívrohamok
- Stroke
- Magas vérnyomás
- Epekő
- Izületi gyulladás, köszvény



## Az endothelium

FŐ SZEREPE a vér egészséges áramlásában mutatkozik meg.

- az endothel sejtek nitrogénoxidot állítanak elő
- szerepe: értónus fenntartása, erek egészséges működése
- a nitrogén-oxid vazodilatator (értégítő)
- Ha elegendő, a vér áramlása akadálytalan
- kiküszöböli a véredények és a vérsejtek magas lipidszintnek köszönhető tapadósságát
- plakk képződéséért is felelős

Dr. Robert Vogel (Baltimore-i Orvosi Egyetem):

„akár egyetlen egészségtelen étkezés is károsíthatja az endotheliumot”

„Az emberi életkor határa bámulatos mértékben  
kitolható lenne, amennyiben az ember nagyobb  
összhangban élne a természet törvényeivel.”

Selye János





**A HUNZÁK,**  
akiknél gyakori  
az egészségben megérett  
100 év feletti életkor.



Nem ismert náluk a szívbetegség,  
magas vérnyomás, daganatos  
megbetegedéseket.  
A 90-110 év közötti lakosok vizsgálata  
során kiderült, hogy vérnyomásuk,  
koleszterinszintjük és szív működésük  
normális.



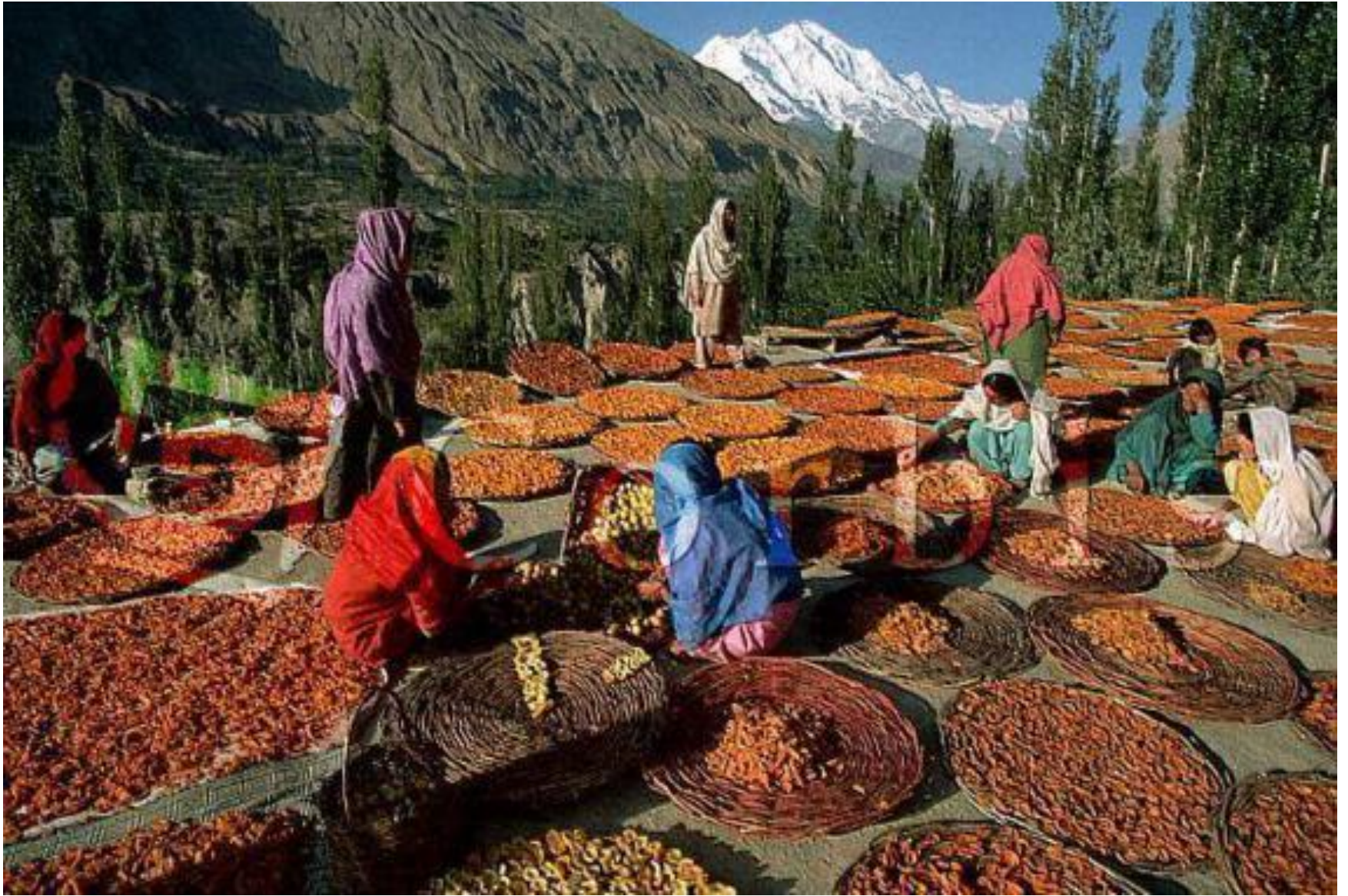
## Hogyan táplálkoznak a hunzák?

Rengeteg gyümölcsöt, zöldséget esznek, valamint vadon termő bogyófélét.

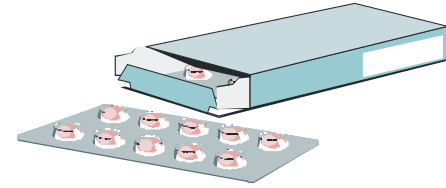
**Esznek- e húst?** Csak igen ritkán. Tejet, tejterméket fogyasztanak  
Nem használnak cukrot, sót, a szintetikus táplálékokról még csak nem is hallottak.

Kevés tüzelőanyag áll rendelkezésükre, ezért keveset főznek ,  
**az ételeik legalább 80%-át nyersen eszik.**





# MI A MEGOLDÁS HOSSZÚTÁVRA ?



## 1. Gyógyszeres kezelés?

előnye: életmentő lehet,  
azonnali eredmény,  
védelmet nyújt az  
agyvérzés ellen

hátránya: drága

nem gyógyít, csak szabályoz  
kellemetlen mellékhatások:  
érszűkületet, cukorbetegség,  
köszvényes ízületi gyulladás

## 2. Sebészeti beavatkozás?

bypassműtét  
forgókatéteres tisztítás  
felfúvásos tágitás

hátránya: nem hosszabbítja  
meg az életet  
csak ideiglenes segítség

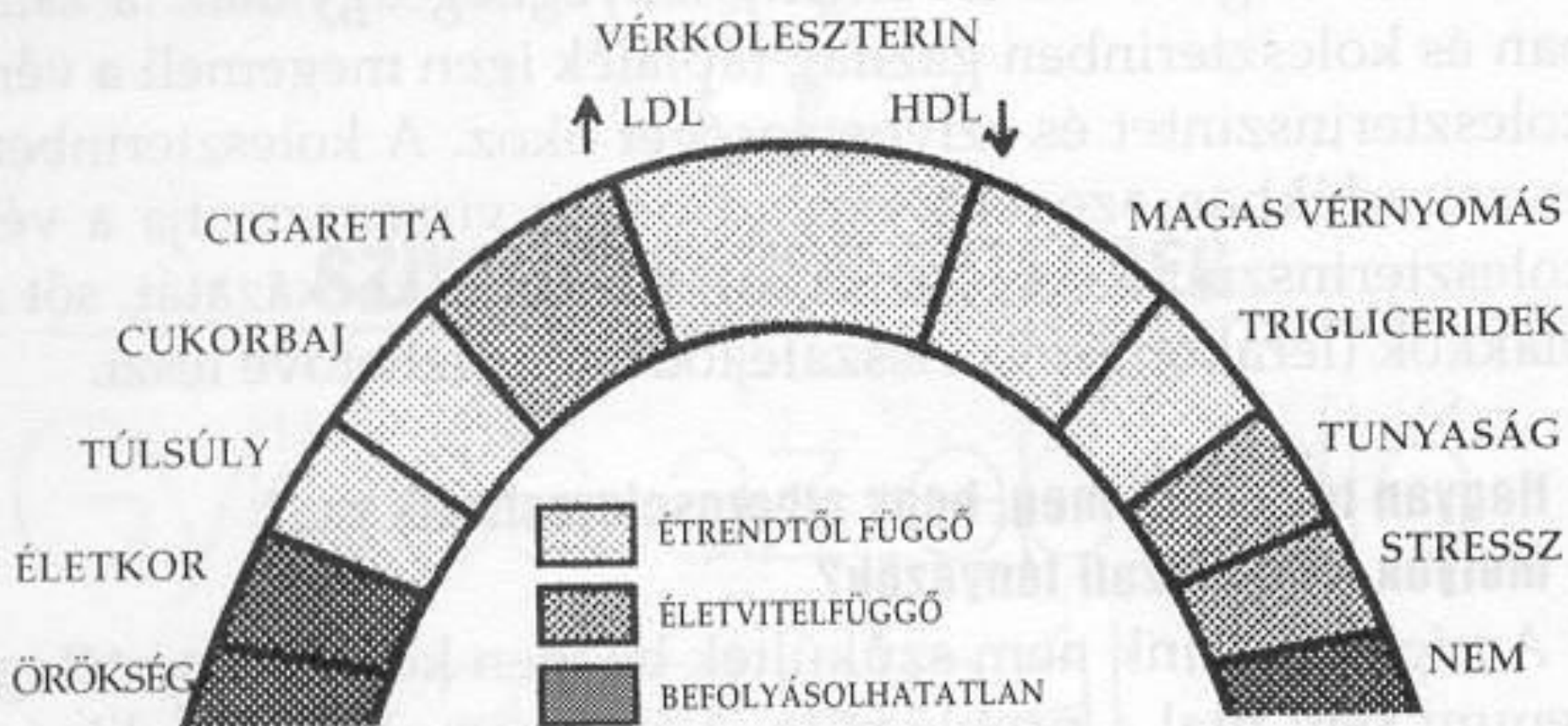
## 3. ÉLETMÓDVÁLTOZTATÁS?!

az egyetlen hosszú távú, teljes megoldás

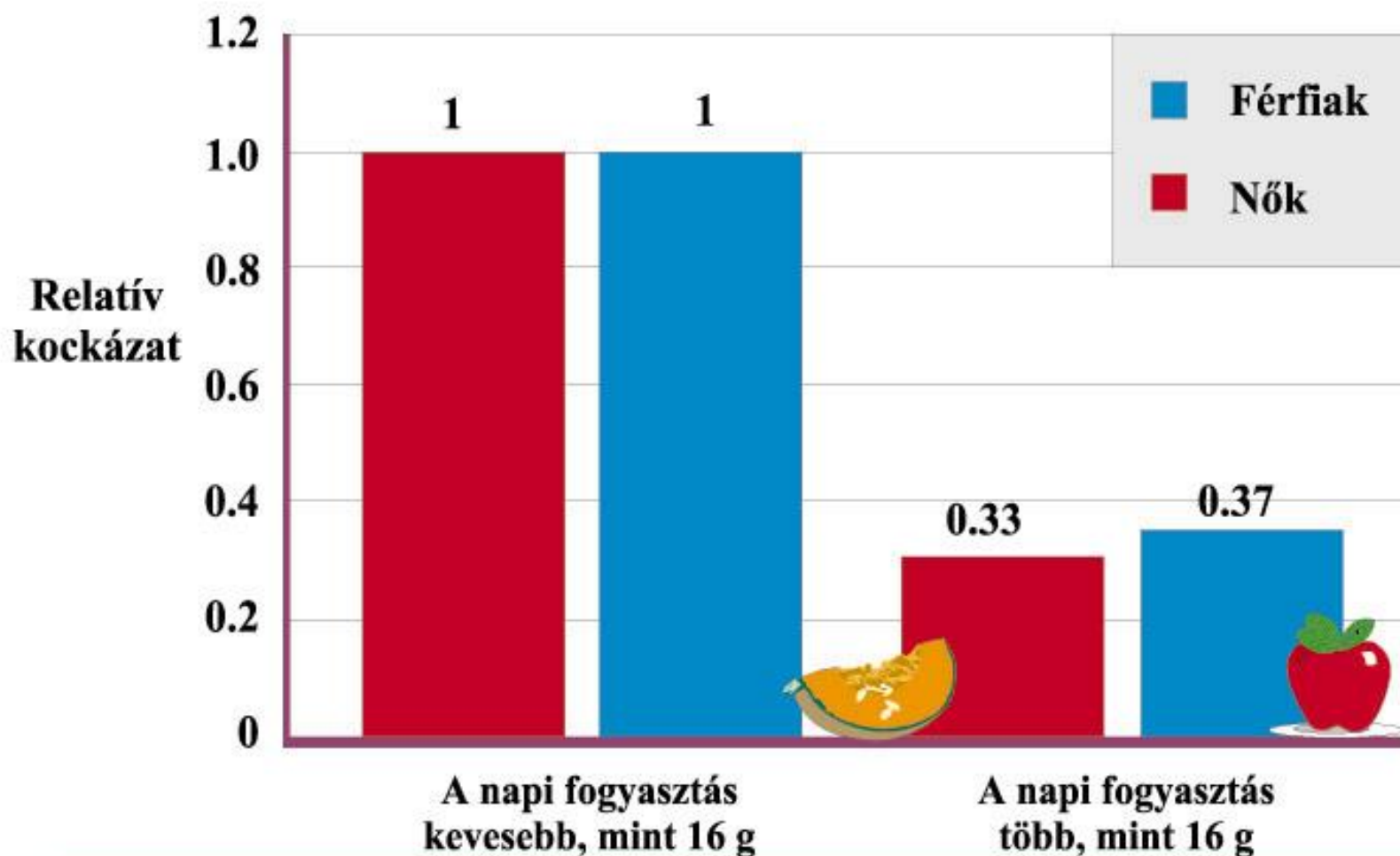




# KOCKÁZATI TÉNYEZŐK A SZÍVBETEGSÉG KIALAKULÁSÁBAN



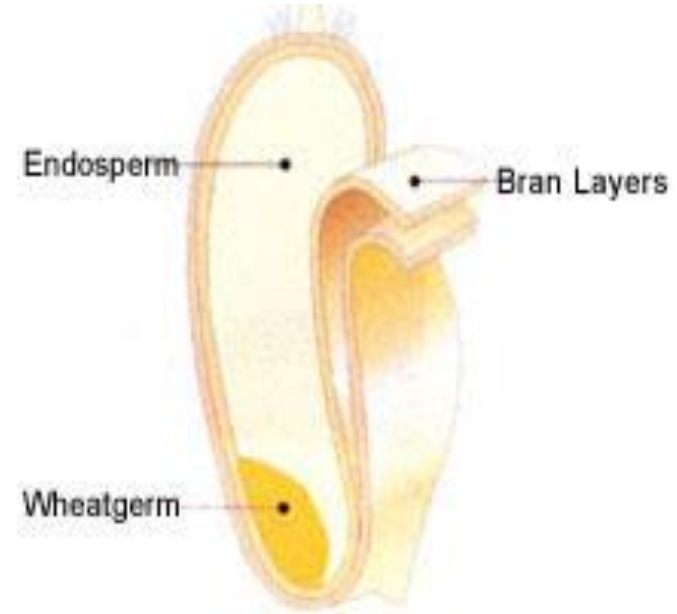
# AZ ÉTKEZÉSI ROST CSÖKKENTI A SZÍVKOSZORÚÉR-MEGBETEGEDÉS KOCCÁZATÁT





# Növényi élelmiszer – de, Finomított

## Mi nincs bennük és mi van?



- A vitaminok és rostok nagy része hiányzik.
- Zsír, cukor, só és kalória van nagy mennyiségben.
- A tipikus étrend 60 százalékát ezek képezik.

# A CUKOR GYENGÍTI A FEHÉRVÉRSEJTEK BAKTÉRIUMÖLŐ KÉPESSÉGÉT

---

*Teáskanál cukor*

*Megölt baktériumok száma*

0		14,0
6		10,0
12		5,5
18		2,0
24		1,0

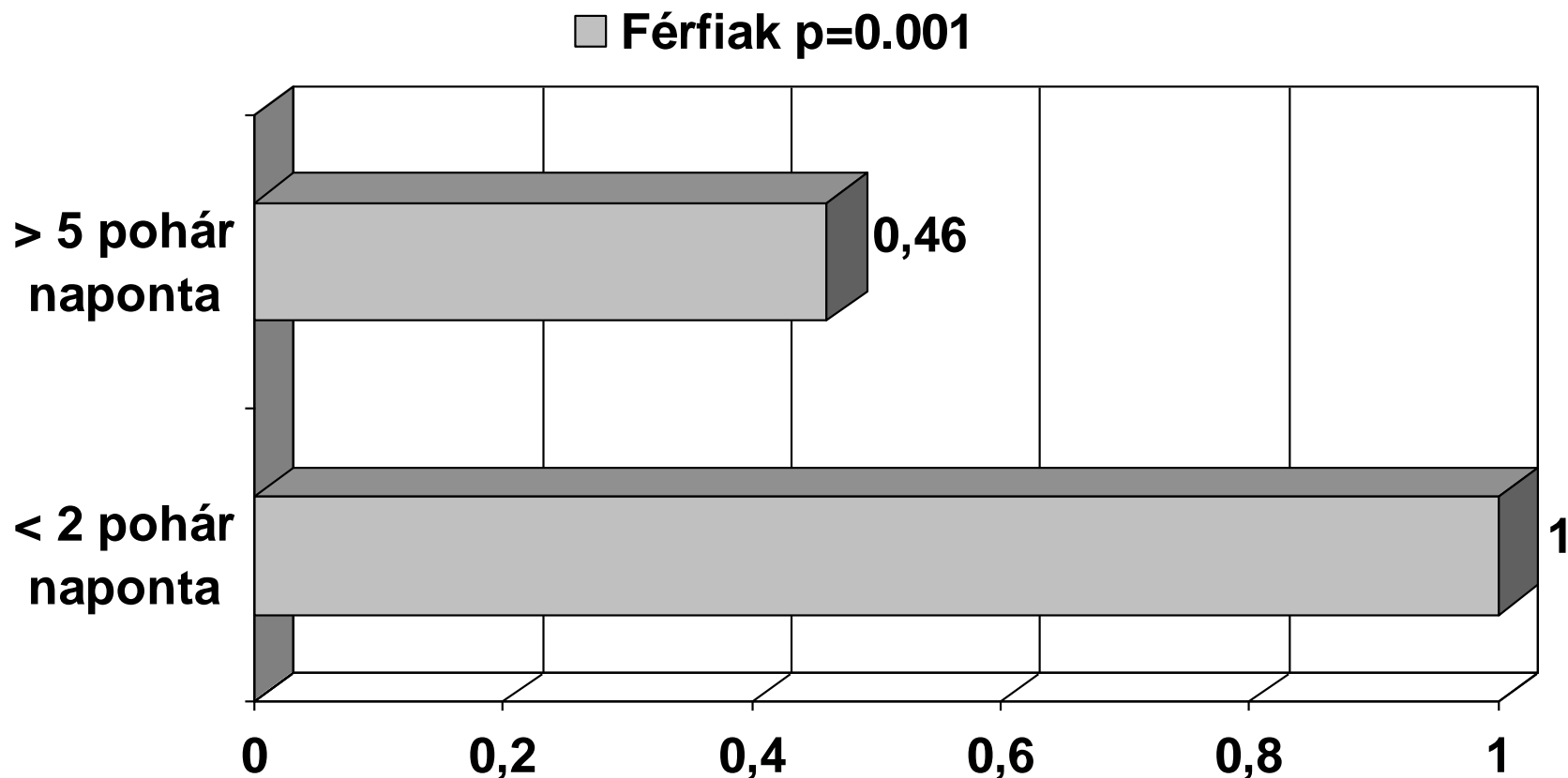




Fogszuvasodás  
B-vitamint fogyaszt  
Hasnyálmirigyet terheli  
Vércukorszint ingadozás

**Egy pohár üdítő 8-12 kávéskanál cukrot tartalmaz.**

# A VÍZ FOGYASZTÁSA CSÖKKENTI A SZÍVBETEGSÉG KOCKÁZATÁT



**A koszorúér-betegség relatív kockázata**



# Zöldségek , gyümölcsök víztartalma %



97%



95%



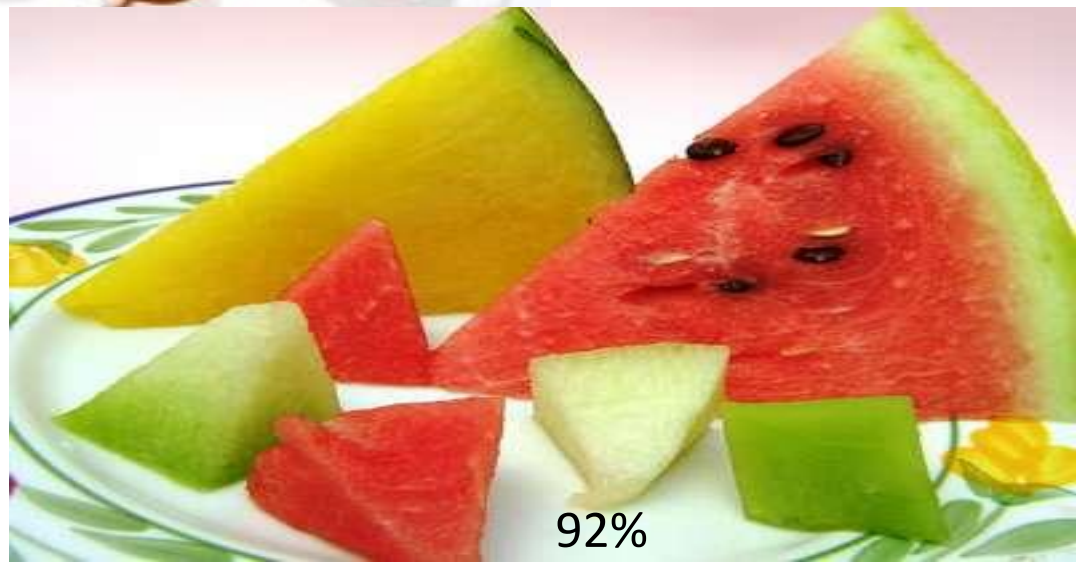
95%



94%



91%

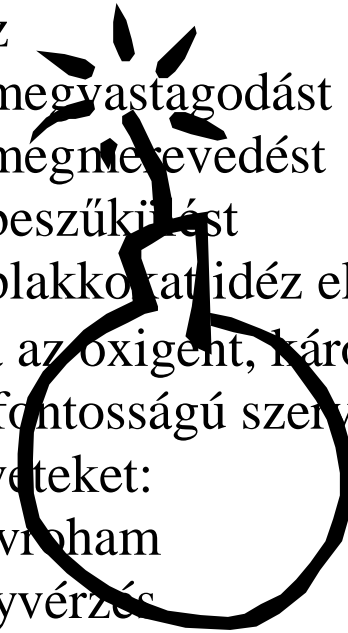


92%

# A koleszterin szerepe

- ◆ Sejtfalet épít
- ◆ Hormonokat termel
- ◆ Erős csontokat formál (D-vit.)
- ◆ Szerepet játszik az agy kifejlődésében gyermekkorban
- ◆ Kiegyenlíti a szervezet stresszre adott válaszát
- ◆ Az emberi táplálkozásban az első két évben szükséges
- ◆ A máj állítja elő
- ◆ Biztonságos szint:  $<4,1$  mmol/l

- ◆  $5,1$  mmol/l felett hozzátapad a véredény falához
  - megvastagodást
  - megmerevedést
  - beszűkítést
  - plakkokat idéz elő.
- ◆ Elzárja az oxigént, károsítja az életfontosságú szerveket és szöveteket:
  - Szívroham
  - Agyvérzés

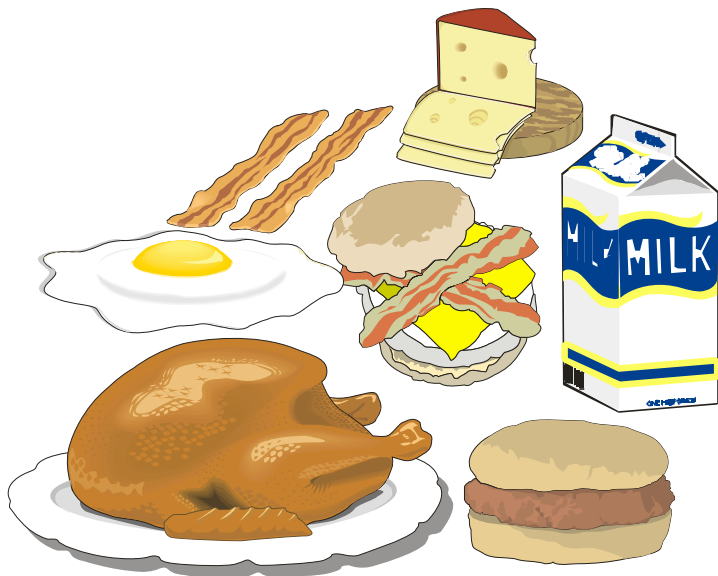


**Nem tudunk élni koleszterin nélkül, de nagy mennyiségben megöl bennünket.**

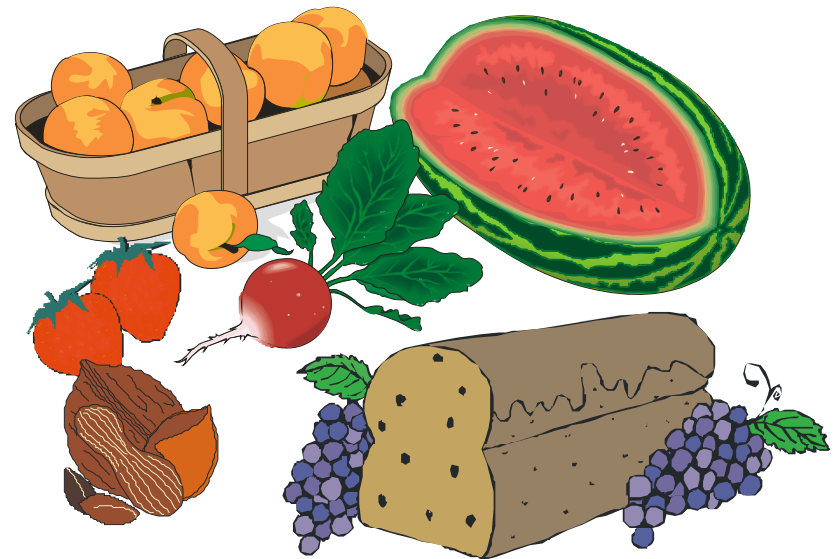


# Mely ételek tartalmazznak koleszterint?

Koleszterin csak az állati termékekben található

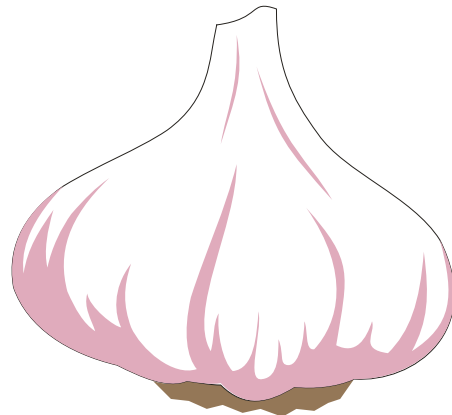


A növényekben nincs koleszterin!  
Fehérjéjük csökkenti is



# A fokhagyma hatása a koleszterin és vérzsír szintre

	<i>Kezdet</i>	<i>8. hó</i>
Vérkoleszterin szint	300	235
Triglycerid szint(vérzsír)	170	120
LDL + VLDL (teljes%-a)	83%	72%
HDL (teljes%-a)	17%	28%





# Koleszterin csökkentő zöldségek





# Koleszterin csökkentők



**A lucerna csíráként is.  
A-, B-, C-, D-, E-, G-, K, (B12)  
vitamin,  
Ásványi anyag: Fe  
Szaponinok**



**Szója**



# Csicsóka hatásai

- ✓ **Immunerősítő**
- ✓ **Szív-és érvédő (LDL csökk, HDL növ!)**
- ✓ **Rákellenes (antioxidáns)**
- ✓ **Fogyókúrás hatású (teltségérzés)**
- ✓ **Nyújtott felszívódású (vit., ásvány)**
- ✓ **Cukorbeteg ellenes (nem igényel inzulint)**

a diabétesz szövődményeit csökkenti.

Segíti a vércukorszint-egyensúlyt, csökkenti a hiperinzulinizmust, amely a tumornövekedés egyik fő faktora.

- ✓ **Bélregeneráló (frukto-oligoszacharidok)**
- ✓ **Idegrendszeri egyensúly (B-vit., fruktóz)**
- ✓ **Édességfüggőség ellenes**





# Koleszterinszint csökkentő gyümölcsök (pektinek)



Körte: Vérnyomás csökk.,  
Ödéma csökk.





# Koleszterin csökkentők



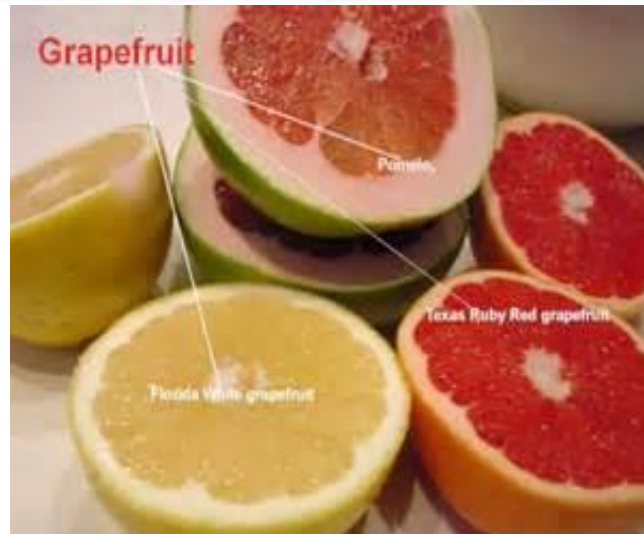
Olajbogyó



Avokádó



Gránátalma





Kölesek: arany, barna-vad



Cereáliák skálájának kiterjesztése: zab,  
köles, hajdina, rozs, árpa, kukorica,  
tönköly

- vitaminok: B1, B2, B6,
- ásványianyagok:  
Fe, Mg, Zn, K, F, S, P
- lecitin, - linolsav, - kovasav

### Hatásaik:

- **koleszterinszint csökkentő**
- **trombózis gátló**
- **erősíti az erek falát**
- **tüdő szöveteit, szem ereit**
- **vércukorszint szabályozó**
- porc-, csont-, ízület erősítő
- haj, köröm, fog erősítő
- izom erősítő
- véd a vese, húgyúti fertőzésektől
- májműködés serkentő

Barna köles a fentiekén kívül:

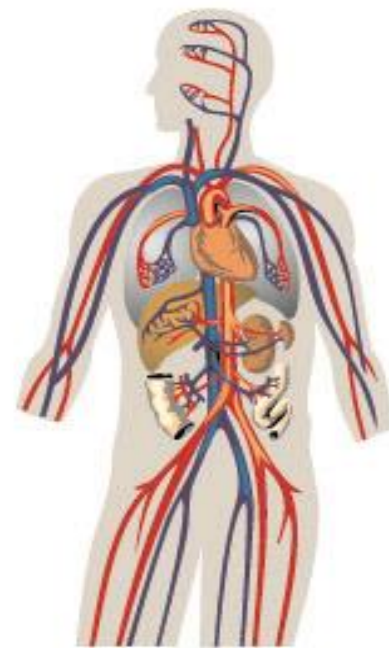
- kötőszövetek rugalmasságát
- emésztőrendszer nyálkahártyáját védi
- immunerősítő
- változókor
- allergiásoknak
- lúgosító



# AZ OMEGA-3 ZSÍROK HARCOLNAK A SZÍVBETEGSÉG ELLEN

---







- **Csökkentik a véralvadását elősegítő sejtek, vérlemezkék ragadósságát**
- **Csökkentik a vérnyomást**
- **Csökkentik a trigliceridszintet**
- **Csökkentik a szívroham okozta izomkárosodást**
- **Csökkentik a véredények angioplasztika vagy bypass műtét utáni ismételt elzáródásának valószínűségét**



---

- Értisztítók, - Érelmeszesedést gátlók, - Bontják a káros koleszterint

# OMEGA-3 ZSÍRSAVAT (LINOLÉNSAVAT) TARTALMAZÓ NÖVÉNYI TÁPLÁLÉKOK

<i>Élelmiszerek</i>		<i>Mennyiség</i>	<i>Ómega-3 (mg)</i>
Lenmagolaj		1 evőkanál	7526
Angoldió		¼ csésze	1703
Canolaolaj		1 evőkanál	1094
Fekete dió		¼ csésze	1034
Búzacsíraolaj		1 evőkanál	938
Szójababolaj		1 evőkanál	927
Zöld szójabab		1 csésze	637
Spenót, dobozos		1 csésze	353
Mandula		¼ csésze	136
Kaliforniai avokádó		½ csésze	99
Fehérrépa		1 csésze	74
Pórsáfrányolaj		1 evőkanál	55
Édesburgonya		1 darab	38
Banán		1 darab	38
Alma, közepes méretű		1 darab	25
Sült krumpli, közepes méretű		1 darab	17
Uborkaszeletek		10 darab	12
Kenyér, teljes őrlésű		1 darab	11

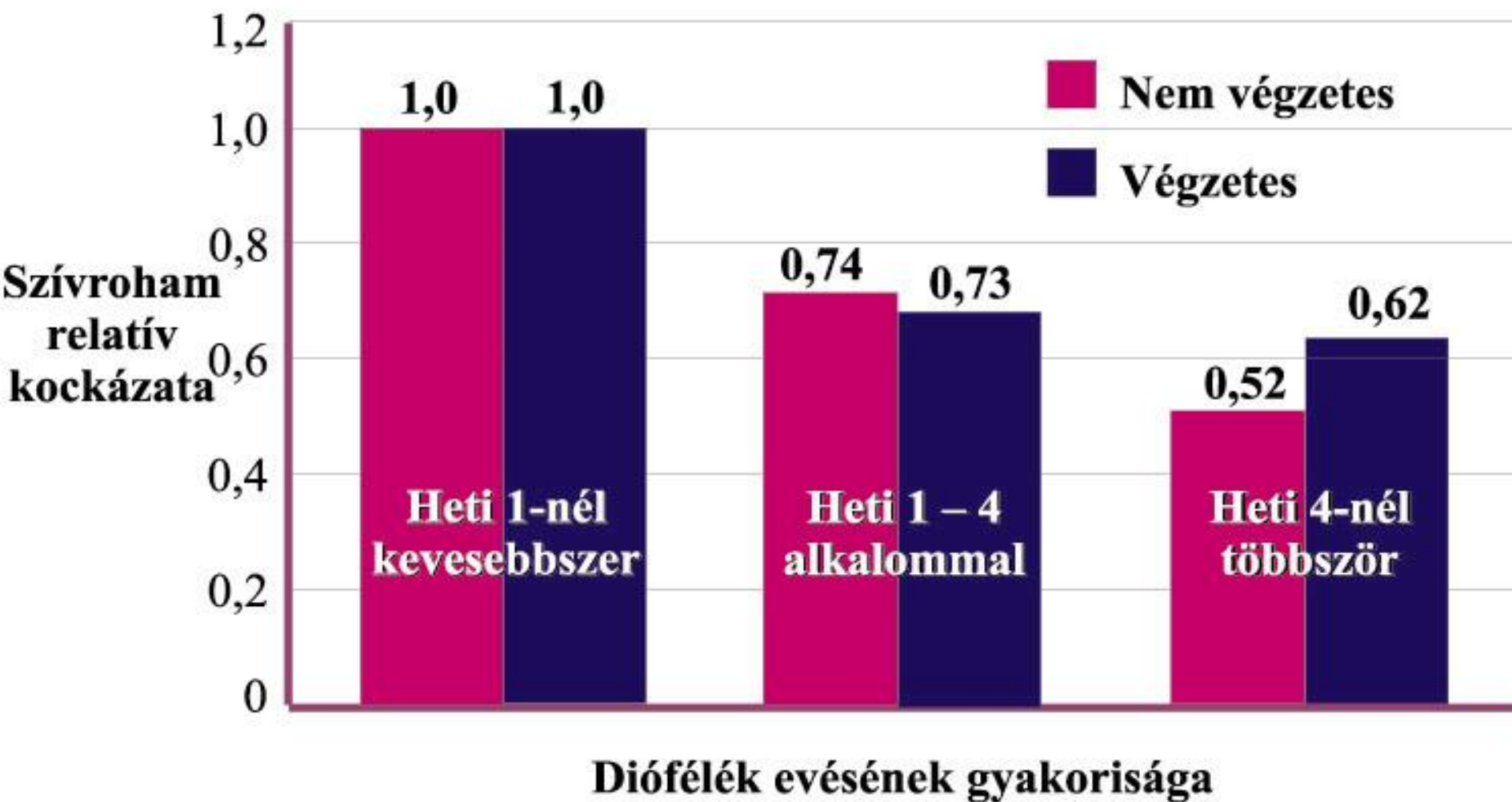




Lenmag: E-,F-, K –vitamin . Ásványi anyagai: Ca, Mg, Fe. Zsírsavak: Q 3., Nyálka.  
Cián glikozid (linamarin). Koleszterin csökkentő, hámosodást segítő.

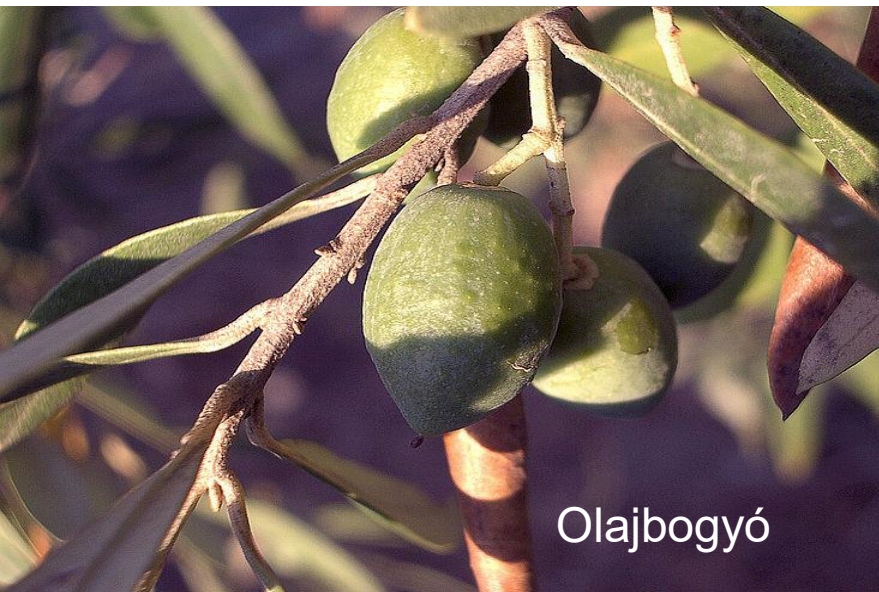


# A DIÓFÉLÉK CSÖKKENTIK A SZÍVBETEGSÉG KOCKÁZATÁT





### Q3 (telítetlen olaj) források



Olajbogyó



Szezámmag: A-, B-, C-, E-vitamin. Mg, Ca, Fe



# A szív és érrendszeret segítő vitaminok (Antioxidánsok)

➤ A

➤ B

➤ C

➤ E





## A-vitaminban gazdag gyümölcsök



**Sárgabarack:** antioxidáns,  
Magja daganatgátló, jó K-forrás.



**Sárgadinnye:** antioxidáns, B-vitaminok jobb  
cukor felhasználás, kevesebb inzulinnal,  
kedvező a cukorbetegnek is.

## Homoktövis



A -, B -, C -, E -, F  
– vitamin  
a magban:  
- ómega -3, - 6  
zsírsavak

- antioxidáns  
- sejtvédő



# A-vitaminban gazdag zöldségek



## Káposzta



A *káposzta* az egész világon elterjedt. Jól tárolható, télen is hozzá lehet jutni. Olcsó eledel.

A-, C-, E-vitamin

Fitoösztrogének

- Antioxidáns
- Daganatgátló ( prosztatata, emlőrák, méhrák)
- vércukorszint csökkentő
- koleszterinszint csökkentő (9 hét alatt)
- savanyítva a bélflórára kedvező

## Petrezselyem



A *petrezselyem* gazdag vitaminokban (K-vitamin: a véralvadásban fontos, lutein),

ásványi anyagokban, nyomelemekben.

Fitoösztrogének.

Linolénsav Q-3

- Antioxidáns
- Daganatgátlás ( prosztatata)
- Vízhajtó
- Trombózis gátlás
- Vérnyomás csökkentés
- Koleszterinszint csökkentés



# Spenót és paradicsom



A **spenót** paradicsommal együtt jobb felszívódást biztosít az antioxidánsok számára (A-vitamin, lutein, zeaxantin).

- Immunrendszert segíti
- Szív- és érrendszeri betegségekre
- Daganat gátlás (gyomor, bőr, prosztata).
- Fitoösztrogének – nemihormon hatás.
- Cukorbetegség megelőzés, kezelés.

## **Paradicsom:**

- Antioxidáns, C-, E-vitamin is.
- Daganat gátlás (prosztata)
- Szív- és érrendszer védő, rögképződést gátló, vörösvértest védő.
- immunrendszer erősítő 2 hét utáni rendszeres fogyasztással.
- Cukorbetegnek

# C-vitaminban gazdag gyümölcsök





# Ribizlik

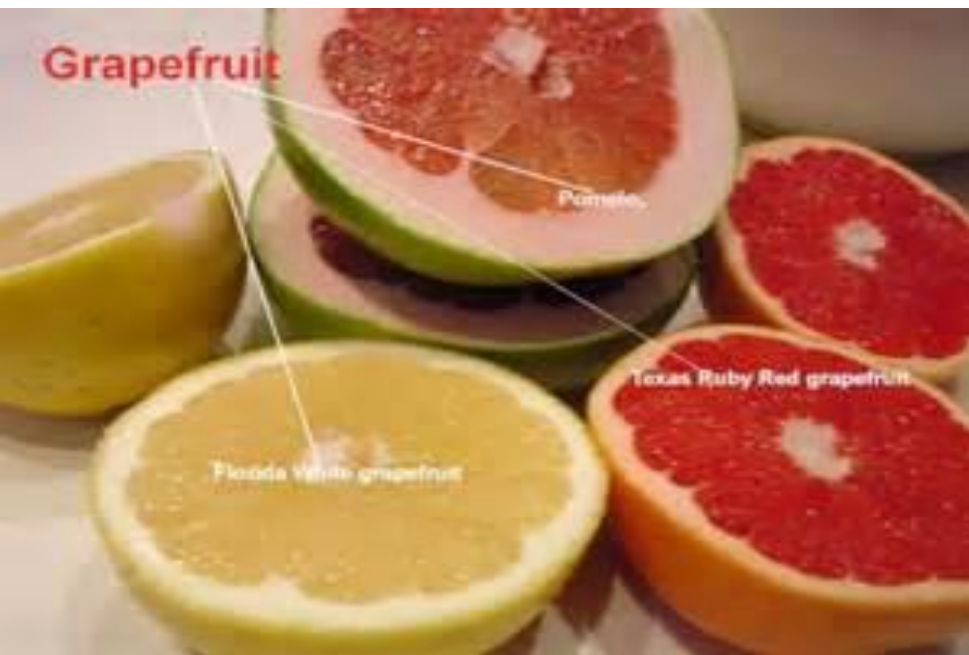
Antioxidánsokban, antociánban,  
C-, E-vitaminokban gazdagok.

- daganat megelőzés,
- húgyúti-, méh gyulladás,
- látásfrissítő,
- értágító, vérnyomáscsökkentő,
- vírusgátló (influenza A, B, Herpes s.)
- magjában Q6, és gyomorfekély gátló vegyületek.





## Ásványi anyagok (K, Mg)



### Grapefruit

Nagyobb mennyiségű K-ot és kevés Na-ot tartalmaz, vízhajtó hatású.

**Cseresznye** : A-,B-,C-, E vitamin.

Gazdag káliumban, segíti a folyadék és Na só kiürülését, könnyíti a szív munkáját.

Cseresznye-meggyészár: kardiotonik, koleszterin csökkentő, enyhe vízhajtó



**Dió**: Zsírsavak, B-vitaminok (B1,B2,B3), ásványi anyagai szükségesek a szív munkájához.

A szív ideális tápláléka, gazdag telítetlen zsírsavakban. Csökkenti a vérben a káros koleszterin szintet, javítja a szív kondícióját, segít elkerülni az anginás panaszokat.



## Növényi színanyagok, flavonoidok hatásai

- koleszterin lebontás, plakkok lebontása, érrelmeszesedés gátlás
- érfalak rugalmassága,
- javítják a kiserek keringését, csökken a vénás pangás
- antioxidáns hatás,
- C-vitamin hatását tartósítják
- Vízben jól oldódnak, ezért teaként jól hasznosulnak

## Citrus bioflavonoidok (Rutin- P-vitamin) hatása:

- vérzéscsökkentő (fogínyvérzés)
- érrelmeszesedést gátolják
- erek törékenységét csökkentik
- C-vitamin hatását fokozzák
- erősítik az immunrendszert
- védenek a fertőzések ellen



Pektin – vízdékony rost

Piros grapefruitban béta-karotin is,  
védik az artériákat, enyhe vízajtó, javítja a keringést

Ellenjavalt a citrusfélék fogyasztása gyomor-bél rendszeri fekélynél!



# HAJDINA-POHÁNKA

B-, C- vitamin,  
K, Ca, Mg, Fe  
Rutin flavonoid



Javítja az erek rugalmasságát,  
Csökkenti a vérnyomást,  
az érlelmeszesedést,





# Flavonoidos gyümölcsök





# Flavonoidos zöldségek



A-, C- vit.  
Kálium, Kalcium



# Cékla



Erős antioxidáns: karotinok.  
K, Ca, Mg, Zn, Fe, Mn  
forrás.

Rostok.

Koleszterinszint csökkentő,  
Vérképző, érvédő hatás,  
Immunerősítő,

Antibakteriális hatás,  
Aperitif,

Segíti a máj munkáját,  
Vastag- és végbélvédő,  
Tumorelles hatás.



# Vérnyomás csökkentő gyümölcsök





# Vérnyomás csökkentő zöldségek:



Petrezselyem



Zeller





# A STRESSZ NÖVELI A SZÍVROHAM KOCKÁZATÁT

---

- **Határidők, küszködés a főnökkel és más – pulzusszámot növelő – helyzetek**
- **Fontos találkozások, tárgyalások, jelentések leadása, elbocsátás**
- **Érzelmileg jelentős kölcsönhatások a hitvessel, gyermekekkel**
- **Haláleset a családban**
- **Gazdasági problémák: számlák kifizetése, visszadobott csekkek – váratlan haszon, talált pénz**



Levek





# Gyógyteák (cukor nélkül)



- vitaminos
- nyugtató



vitaminok:

Béta-karotin, B, C.

Az eper a legerősebb antioxidáns gyümölcsök közé tartozik.

Segít megelőzni a korral járó mentális hanyatlást az agysejtek jelzővegyületei küldési és fogadási képessége javításával.



# Saláták

Folsav, C-vitamin.

Enyhe nyugtató hatás, valamint egyes elemek megkötése, mint pl. az Al, méregtelenítés.





Kurkuma:védi az ereket a gyulladástól, betegségtől.

Dr. Greg Cole, a Kalifornia Egyetem Alzheimer-Kutatóközpontjának társvezetője igazolta, hogy a kurkuma sárga színét adó kurkumin hatásos fegyver a gyulladás és az agyban történő plakk-képződés ellen, melyeket az olyan súlyos betegségekkel hoztak összefüggésbe, mint az Alzheimer-kór.





Vérképzést segítik (B-, /Folsav, B12/, C-, E-vit. , Fe,



Leveles  
zöldek





## **Avokádó**

Vaj és margarin pótló

Egyszeresen telítetlen  
zsírsavak

- A-,B-,E-,K-vitamin
- Kálium,

Vas – jól felszívódó,

Hatásai:

Koleszterinszint csökk.

Érelmeszesedést gátló,

Magas vérnyomást csökk.,

Vérszegénység gyógyító,



# Trombózis gátlók (C-vit., flavonoid /Quercetin/, illóolajok)



“... findings from the most comprehensive large study ever undertaken of the relationship between diet and the risk of developing disease are challenging much of American dietary dogma.”

– *New York Times*

THE MOST COMPREHENSIVE STUDY OF  
NUTRITION EVER CONDUCTED

— THE —  
**CHINA**  
**STUDY**



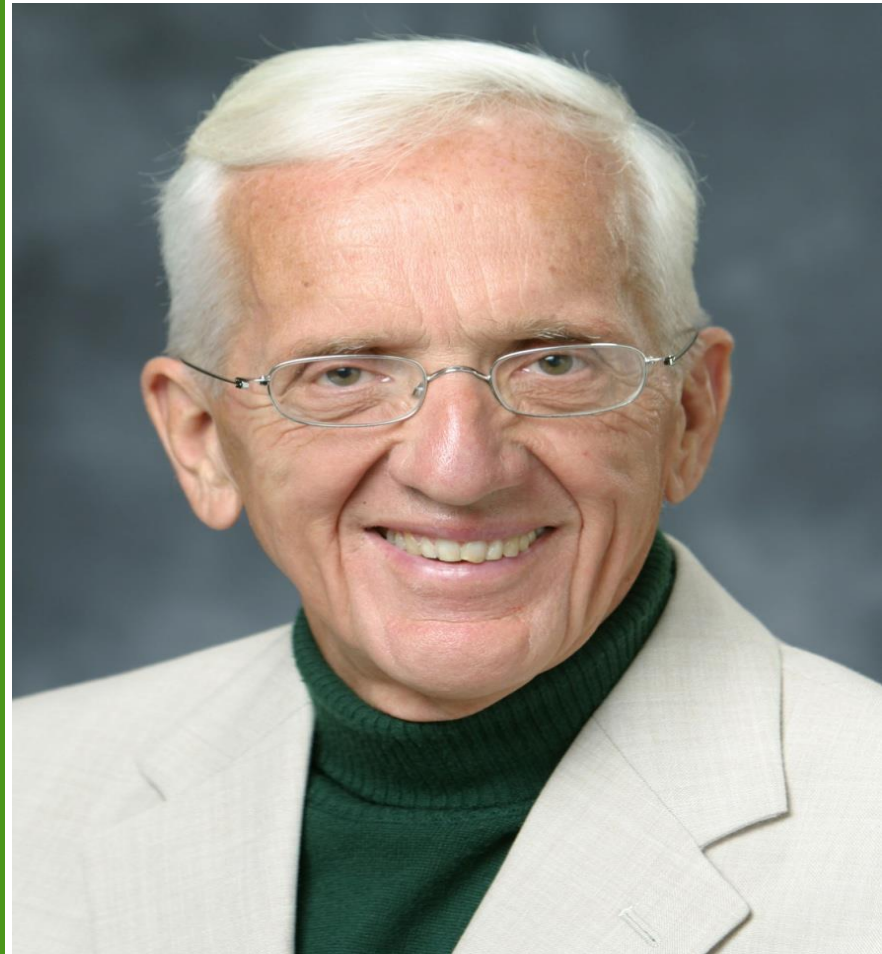
STARTLING IMPLICATIONS FOR DIET,  
WEIGHT LOSS AND LONG-TERM HEALTH

**T. COLIN CAMPBELL PhD**

WITH THOMAS M. CAMPBELL II

FOREWORD BY JOHN ROBBINS, AUTHOR, *DIET FOR A NEW AMERICA*

## Kína-tanulmány



A világ legnagyobb  
epidemiológiai (járványtani)  
vizsgálata a táplálkozás és  
a krónikus betegségek  
összefüggésében



# A Kína tanulmány

- A 70-es évek elején rákbeteg lett az akkori kínai kormányfő (Chou EnLai).
- Elrendelt egy reprezentatív rákfelmérést Kínában.
- 12 ráktípusra nézve, 2400 kínai megyében készült a felmérés. Összesen 880 millió lakost (!!!!) vizsgáltak meg, 650.000 ember készítette.
- Ennek eredményeként alakult ki egy országos ráktérkép, mely rendkívül tanulságos.

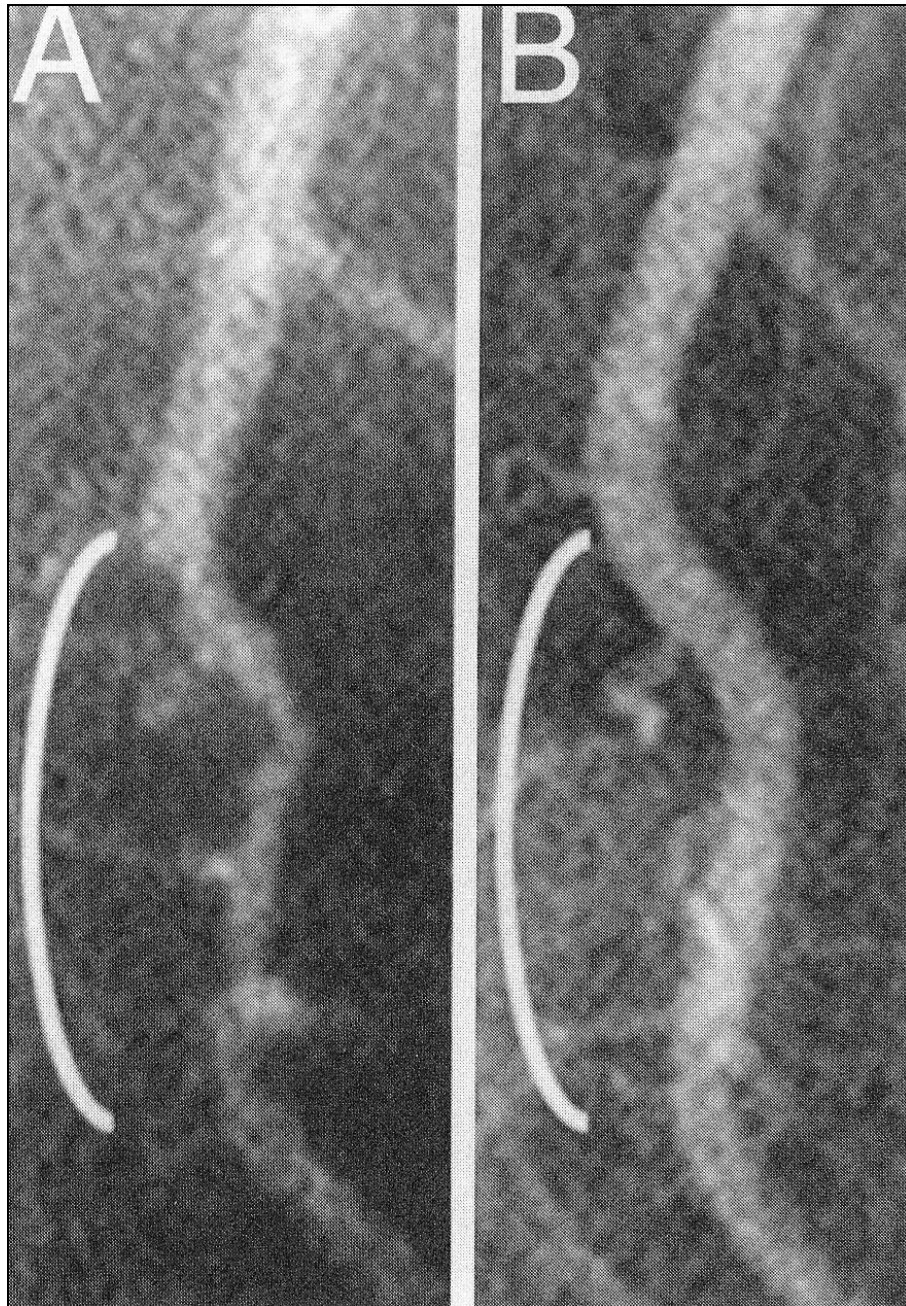
# A növényi étrendből-, az egészséges életmódból származó előnyök rendkívüliek (Kína-tanulmány)

- Csökkenthetjük a vérnyomást
- Mérsékelhetjük koleszterinszintünket
- Megelőzhetjük, vagy akár vissza is fordíthatjuk a szívbetegséget
- Megelőzhetjük az agyi történéseket
- Elkerülhetjük az Alzheimer-kórt
- Konzerválhatjuk látásunkat későbbi éveinkre
- Megelőzhetjük és kezelhetjük a cukorbetegséget
- Elkerülhetjük gyermekünkénél az I-es típusú cukorbetegség kialakulását
- Erősen tarthatjuk csontjainkat
- Távol tarthatjuk a veseköveket
- Enyhíthetünk a székrekedésen
- Csökkenthetjük a prosztatatarák, az emlőrák és a többi rosszindulatú daganat kockázatát
- Legyőzhetjük az ízületi gyulladást
- Több energiánk lehet
- Csökkenthetjük testsúlyunkat
- Fiatalabbnak érezhetjük magunkat és annak is látszhatunk
- Elkerülhetünk számos sebészeti beavatkozást
- Jelentősen mérsékelhetjük gyógyszer szükségletünket, stb.
- Tovább élhetünk, stb.









# Koszorúér különböző étrenden

**A: állati étrenden**

**B: növényi étrenden  
(32 hónap alatt)**



# A növényi étrend terápia eredményei

(Dr. Caldwell Esselstyn vizsgálata)

- Korábban 18 betegnél 8 év alatt 49 koszorúér esemény (angina, bypass, infarktus, tágítás)  
A növényi terápia megkezdése után **11 év** alatt 1 koszorúér esemény volt, egy olyan betegnél, aki 2évre abbahagyta a diétát
- Egy orvos betegénél (44 évesen infarktus) 32 hónap alatt, gyógyszerek nélkül visszafordította a szívbetegséget
- *A betegek 70 százalékánál ismételten megnyíltak az eldugult artériák!*

# Összegzés

„Nem létezik egy speciális étrend rákra és egy másik a szívbetegségre.

Ugyanaz az étrend amelyik jó a rák megelőzésére az szintén jó a szívbetegség, a túlsúly , a cukorbetegség, a csontritkulás és más betegségek megelőzésére”.

T. The China Study T. C. Campbell (2005)



**Mondta Isten: Íme nektek adok minden *maghozó fűvet* az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó *gyümölcs* van az legyen nektek eledelül. (1Mózes 1,29)**

***Fogyaszd a mezőnek fűvét!* (1Mózes 3,18)**





A nyers, friss ételnek számtalan előnye van





# A nyers étele előnyei a főtthöz képest

## Megmaradó tápanyagok:

- A vízben oldódó **vitaminok** (C, B), **enzimek**
- A **fehérjék** /nem csapódnak ki és nem válnak toxikussá,
- A **cukrok** megmaradnak

Főzve karamelizálódnak /megbarnulnak/, dezorganizálódnak /felbomlanak, szétesnek/, és toxikussá válnak

- A **zsírok-olajok**

Főzve-sütve rákkeltő, oxidációs folyamaton mennek keresztül

- Egyes **ásványi anyagok** megmaradnak nem válnak szerveslenné.

- **A táplálék emésztőrendszeren való áthaladási ideje:** A természetes rost teljesen lebomlik a főzés során. Ez megnöveli a táplálék áthaladási idejét a gyomor-bél csatornán keresztül, ami erjedést vagy rothadást von maga után.
- **Fehérvérsejt-szaporulat:** Főtt étel fogyasztásakor emésztési leukocitózis (a fehérvérsejtek számának megnövekedése) jelentkezik.
- **Nyers étel több rágást igényel:** A főtt ételek kevesebbet, a gyenge rágás pedig csökkentett nyál- és enzimtermelést eredményez. Ennélfogva a táplálék nincs jól előkészítve az emésztésre.
- **A fog romlása:** Főtt étrenden élve jelentősen megnövekszik a fogszuvasodások és fogínybetegségek aránya.
- **Elerőtlenedés /enerválódás, gyengeség/ és toxémia:**  
A főtt étel emésztése több energiaráfordítást igényel, ami végül elgyengüléshez és toxémiához /salakanyag felhalmozáshoz/ vezet.
- **Degeneratív betegség:** Állandóan főtt ételekkel való táplálkozás krónikus fáradtsághoz vezet, és elősegíti a degeneratív betegségek kifejlődését.

**Egy érdekesség:** A nyers ételek tapasztalatok szerint megvédenek a napégéstől is!



# Nyersételek



Hajdinafasírt

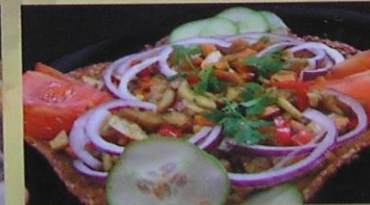




Lénárt Gitta



# ÉLŐ ÉTELEK KÖNYVE LÚGOSÍTÁS TERMÉSZETESEN







**Táplálkozás**



**Mozgás**



**Tiszta víz**



**Napfény**



**A gyógyítás  
alternatív  
módszerei**



**Bizalom a Teremtő iránt**



**Mértéktartás**



**Tiszta levegő**



**Pihenés**



# Kártyikné, Etká anyó

