

# Növényi táplálékaink gyógyhatásai a légzőrendszerre



A képanyaghoz tartozó előadás hanganyaga a [https://kerak.hu/hangtar\\_mappában](https://kerak.hu/hangtar_mappaban_talalható) található.



A légúti betegségeket a nyálkahártyán mindig jelenlevő baktériumok okozzák egy külső hatás segítségével.

- Meghűlés, megfázás
- Dohányzás, konyhai dohányzás (zsírok-olajok hevítése), szennyezett levegő
- Étkezés (hús, tejtermék, cukrok, finomított élelmiszerek használata)
- Tartósítószeres (pl. nitrites-a húsookban)
- Túlterhelés
- Stressz, lelki traumák
- Stb.



És mondta Isten: Íme néktek adok minden **maghozó fűvet** az egész föld színén, és minden fát, amelyen **maghozó gyümölcs** van, az legyen néktek eledelül (1Móz 1,29).

Egyed a mezőnek fűvét! (1Móz 3,18)





*„Isten megpróbál minket lépésről lépésre visszavezetni eredeti szándékához, mely szerint az ember a föld természetes termékeiből tartja fenn magát. Állhatatosan törekedjünk erre!”*



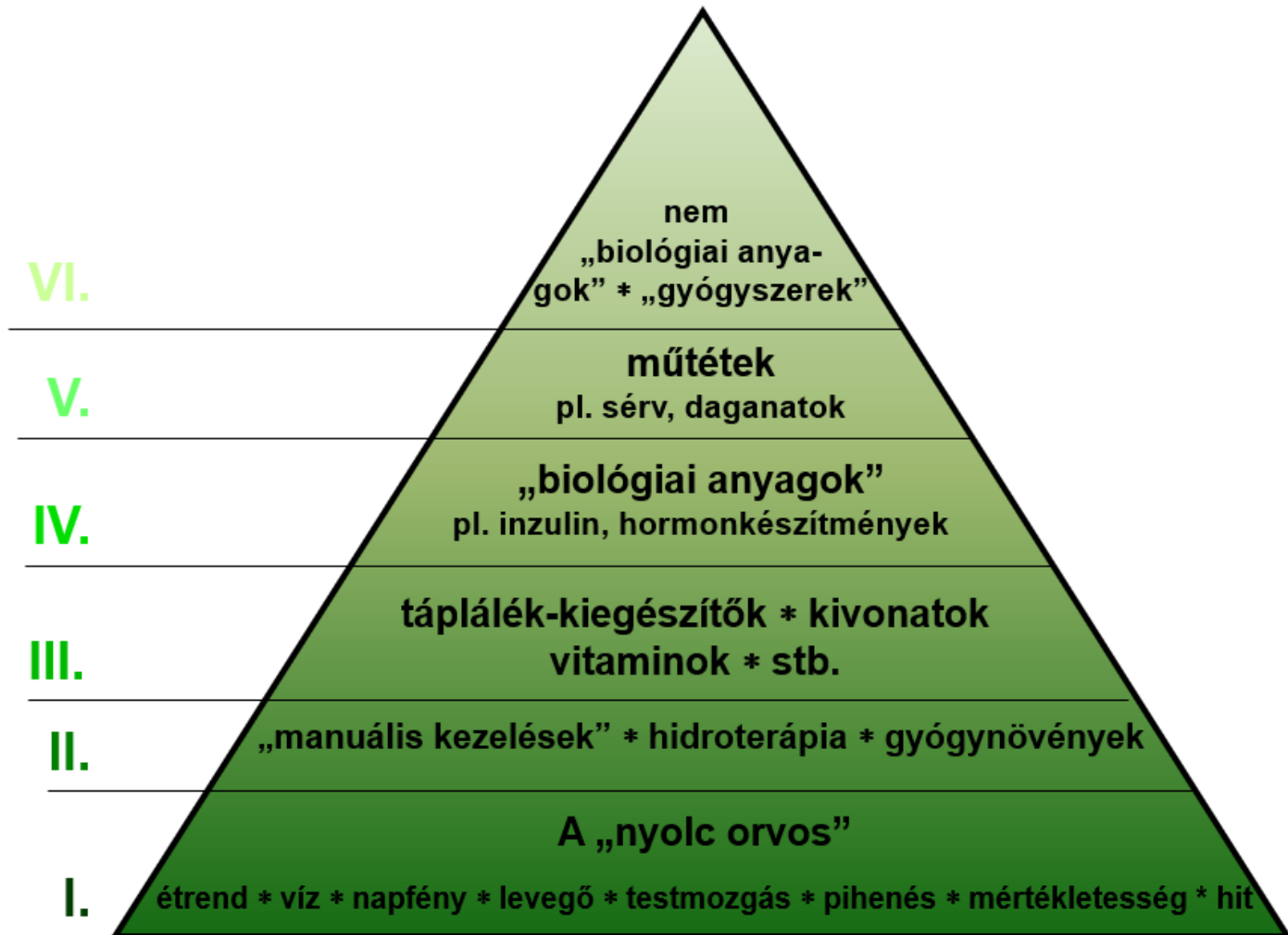


# Gyógyító ételeink

„A táplálékod legyen az orvosságod, és az orvosságod a táplálékod legyen” Hippokratesz



# A gyógymódok szintjei. Mit, mikor alkalmazzunk? Hol van a gyógynövények helye?



Használjuk leggyakrabban, amikor csak lehet a 8 „orvost” a betegségek megelőzésére, gyógyítására és vegyük figyelembe, hogy hatásaik egymást kiegészítik, nem pedig helyettesítik!

# A növényi táplálékok fogyasztásának előnyei az egészségünkre

- Legfőbb vitamin, ásványi anyag, enzim források (frissen, főzés nélkül fogyasztva)
- Fehérjéi a legjobbak, gátolják a daganatok kialakulását
- Rostokat tartalmaznak (lassítják a cukorfelszívódást, éhséget csökkentik)
- Egyéb gyógyító hatású anyagok: színyanyagok (antociánok, flavonoidok), szénhidrátok (inulin), illóolajok (illatok is), zamatanyagok stb.
- Több közülük folyadékban gazdag (gyümölcsök, dinnye)
- Nem tartalmaznak koleszterint
- Emészthetőségük könnyebb, mint a húsoké

Nélkülözhetetlenek az egészséges élet szempontjából

Külön étkezésnél fogyasszuk a gyümölcsöket és máskor a zöldségeket

# Megelőzés, gyógyítás főbb hatóanyagai

Növényi antibiotikumok

Vitamin tartalmúak: A, C

Immunerősítők

Salaktalanító

- **Béta-karotin**, A-vitamin: Narancsszínű, piros, sárga és sötétzöld gyümölcsök és zöldségek, pl. Sárgarépa, sütőtök, zöldpaprika, spenót, mangó, őszi- és sárgabarack

- **C-vitamin**: Friss gyümölcsök (különösen a citrusfélék) és zöldségek, valamint a gyümölcsök

- **E-vitamin**: kukorica, napraforgó, gabonacsíra, olajbogyó, avokádó, körte, dió- és mogyorófélék, leveles zöldfőzelékek, gabonák

- **Magnézium**: gabonákban és a zöldségekben, a földimogyoróban

- **Cink**: a gabonákban és a hüvelyesekben



# Növényi antibiotikumok

## Hagymák



*Brokkolirózsa*



A légút valamennyi fertőzésénél hatékonyak, tágítják a hörgőket már fogyasztás után néhány perccel.

Javítják a légutak átjárhatóságát. Oldják a nyálkát, jó köptetők, gyulladáscsökkentők. Oldják a görcsös köhögést, antiasztmatikus hatás.

**Fokhagyma:** Egyiptom: 7kg=1 férfi rabszolga,  
- piramis építés,  
Papiruszon 22 féle betegségre javasolják.  
Makón 19.sz-tól term.



- Többféle vitamin, ásványi anyag.
- Illóolaja több mint 100 komponensből
- kéntartalmú vegyületei antibiotikus hatásúak.

Bronchitis ellen, a légcsövek görcsét oldja, elősegíti a köhögés felszakadását. A kovasav a tüdő szöveteit is erősíti. Kénvegyületei képesek arra, hogy a nehézfémekkel, például higannyal, ólommal és kadmiummal ártalmatlan vegyületeket képezzenek, amelyeket a szervezet viszonylag könnyen ki tud választani.

- antioxidáns, daganatgátló (vastagbél, prosztatata, hólyagrák)
- immunerősítő,
- keringési betegségeknel,
- idegsejtvédő,
- bélgyulladás esetén





# Lilahagyma



- Antibiotikus hatás a légutakra, egyes gombákat elpusztít,
- Antioxidáns vegyületek.
- Daganatgátlók: prosztattarak (Se), emlőrák.
- Szív- és érrendszeri betegségeknel: trombózis gátlás, vérsűrűség csökken, koleszterinszint -, vérnyomás csökkentés
- Immunrendszer erősítés
- Cukorbetegeknek is kedvező
- Fogszuvasodás gátlás



## Grapefruit és magja



C-vitamintartalma: 20 dkg fedezi a napi szükségletünket

A-vit.-ja 40%-ban fedezi.

Ca-5%, Mg 3%-ban.

Kisebb mennyiségben van benne E-, B-vitamin, Mn, Zn, Cu.

Glikémiás indexe 25

Erős antioxidánsokat tartalmaz: likopin, Béta-karotin.

Magja:

hatóanyagai számos vírus, baktérium, kórokozógomba és parazita ellen bizonyultak hatékonynak. Elpusztítják a kórokozók citoplazmájának membránját, miközben a szervezetben dolgozó hasznos baktériumokat, gombákat nem károsítják, és nem okoznak mellékhatásokat.

Immunerősítő, gyulladáscsökkentő, Salaktalanító, érregeneráló.

Szabadgyököket semlegesíti.



## Torma

Csípős vegyületei fertőtlenítik, tisztítják a légutakat, hatékonyak az asztma megelőzésében is.



## Retkek

A kissé csípős fajtáinak kén tartalmú olajai segítik a váladék fellazítását, felköhögését, kiürülését, emellett antibiotikus hatásuk is van.





# Illóolajos növények- fűszernövények:

## Kakukkfű



Kámforos, aromás  
illatú.

Körözöttekhez is,  
Diétás ételekhez.

Karvakrol, timol Cserzőanyag  
Mezei:

Enyhe vízajtó Féregajtó

**Kakukkfű.** erőteljes  
fertőtlenítő, vírus-,  
baktérium- és gombaölő,  
gyulladáscsökkentő  
vegyületek,  
3000x hígításban is.

Leggyakrabban megfázásos,  
légúti betegségek kezelésére  
alkalmazzák. Vékony- és  
vastagbélgyulladás esetén  
enyhítheti a fájdalmat,  
elősegíti a gyulladás  
megszüntetését.



# Szefűszeg (Syzygium aromaticum)



- A szefűszegfa **örökzöld** , 8-12 m magas fa.  
A még ki nem nyílt rózsaszínű **virágbimbóit** gyűjtik be, napon szárítják.  
Ez adja a kellemes illatú, kesernyés ízű fűszert.  
A fűszerek közül a legtöbb illóolajat tartalmazza: 20% eugenolt, eugenont, kariofillint.

## Gyógyhatások:

**Szélhajtószer, köptető, analgetikum (fájdalomcsillapító), afrodisziákum,**

Az eugenol vegyülete az egyik leghatékonyabb gyulladáscsökkentő.

Kiváló a megfázás tüneteinek enyhítésére, megszünteti a torokfájást, csökkenti a száraz köhögést.

Elpusztítja a bélp parazitákat, jól kezeli a hasmenést, a gombás fertőzéseket.

Bőr- és körömgomba kezelésére is alkalmas.



# Gyömbér (*Zingiber officinale*)



**Gyömbér.** Antivirális, méregtelenítő és gombaölő hatásával megerősíti az immunrendszer védekező képességét, így járványos időszakban segíthet elkerülni a vírusfertőzéseket.

Természetes görcsoldóként ízületi gyulladások, merevség, reumás fájdalmak, izomgörcsök esetén is segítséget jelenthet.

Méhtermékek





**Propolisz (méhszurok):** a méhek fák rügyeiről gyűjtött gyantája.

A természetben található egyik legerősebb antibiotikum.

Gazdag növényi immunanyagokban, flavonoidban, a benne található savak elpusztítják a káros baktériumokat, kórokozókat.

Külsőleg és belsőleg is használható, különösen légúti megbetegedésekre, torokfájásra, arcüreggyulladásra, szájsebekre, valamint többféle herpesz és gyomorfekély ellen.

Hatásos gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, baktérium-, vírus- és gombaölő szer.

Nem károsítja a bélflórát, nincs mellékhatása, kiváló immunerősítő szer.



## A-vitamin hatásai

- Hatással van a légutakat bélelő hámsejtek egészségre,
- Elengedhetetlen a sejtek növekedéséhez, fejlődéséhez, regenerálódásához,
- Védő szerepe van az egyes kórokozóktól,
- Fokozza az ellenállóképeséget olyan betegségekkel, szemben, mint a torokgyulladás, hörghurut, influenza,
- Védi a hörgőket, a tüdő szöveteit,
- Antioxidánsként gátolja a rákos daganatok kialakulását.



## 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



# Narancs

Értékes vitaminokat, ásványianyagokat, valamint számos gyógyhatással bíró vegyületet tartalmaz. Kimutatták, hogy a benne levő béta-karotin hasznosulása jobb, mint számos zöldségféléből. Enyhíti az allergia, az asztma tüneteit, antihisztamin hatású.





A-vitaminban gazdag trópusi gyümölcs: mangó



Sok A-, B-, C-, E és K-vitamin,  
ásványianyagok.

C-vitamin segíti a Fe  
felszívódást.

- daganatgátló (antioxidáns),
- epekőképződés- rák





## A feketeribizli

enyhíti a torokfájást, sok gyulladásgátló flavonoidot, vitamint tartalmaz. béta karotint, B1-, B2- és E-vitaminból is és természetesen C-vitaminból. 100 g gyümölcsre 130-170 mg C-vitamin jut. A feketeribizli levele is nagyon gazdag C-vitaminban.

Vitamintartalmánál fogva a meghűléses megfázások kiváló természetes gyógyszere.

A krónikus fájdalmakat kúraszerűen alkalmazva csökkenti, Jelentős a kalcium- és vastartalma, fogyasztása ezért segít a vörösvértest-képzésben, emelheti a hemoglobin-mennyiséget.

A vér kórosan magas koleszterin- és vérzsírszintjének csökkenését is tapasztalták. Segíti a bélflóra egészséges alakulását.



Avokádó:

rengeteg hasznos tápanyagot tartalmaz: C- és E-vitamin (a főképp a tüdőt és légutakat érintő, rákot okozó szabadgyök-károsodás ellen védelmet nyújtó antioxidánsok).

jelentős mennyiségű béta-karotint, az ideg- és izomműködéshez nélkülözhetetlen káliumot, rostot és folsavat is tartalmaz.





## A-vitaminban gazdag zöldségek





# Sárgarépa

- antioxidáns,
- immunrendszer erősítő,
- daganatgátló  
(mellrák, tüdőrák)
- hányás,
- hasmenés, székrekedés ellen,
- koleszterinszint csökkentő,
- csökkenti az izomfájdalmakat
- vércukorszint csökkentő.





# Sütőtök



- Gazdag A-vitaminban, Káliumban
- tumor gátlás (bőrakra egyes sütőtökfélék magja)
- prosztata megnagyobbodás (közepesen súlyosig) enyhítése
- vércukorszint csökkentő hatás
- vérnyomás csökkentő
- koleszterin csökkentők
- reumás gyulladások csökkentése (indometacinnal egyenértékű)
- hasfogó



# 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



## Keresztesvirágúak



### **Brokkoli**

Béta-karotin, C- vitamin  
Ca, Mg, K-ot tartalmaz a megfelelő arányban, amely segíti a szív munkáját, az ödéma megszüntetését. A sulforafan vegyület rákellenes hatású.

Kutatások bizonyították, hogy serkentette a máj méregtelenítő enzimjei aktivitását, melyek segítenek kiüríteni a daganatképző anyagokat pl. a tüdőrák esetében.

Elnyomják az áttétek terjedését.



Karfiol

## Káposztafélék



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 (C-,

K-vitamin: a véralvadásban fontos, lutein), ásványi anyagokban, nyomelemekben.

Fitoösztrogének.

Linolénsav Q-3

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



## B6-vitamin hatásai

Naponta több mint százféle feladatot lát el.  
Enzimekkel együtt katalizálja, segíti a sejtekben lezajló folyamatokat.  
Csökkenti a túlzott hörgő érzékenységet,  
az asztmás rohamok súlyosságát és gyakoriságát.

# B6-vitaminban gazdag gyümölcsök, zöldség





# B6-vitaminban gazdag zöldségek, diófélék





## B6-vitaminban gazdag gabonák





## C-vitamin hatásai

- Valamennyi sejt működését aktivizálja, a szervezet ellenállóképességét lényegesen befolyásolja, erős antioxidáns.
  - Antibakteriális hatás, a kórokozók fertőzését, szaporodását gátolja.
  - Véd a légzőszervi megbetegedések ellen.
  - Gátolja a hisztamin felszabadulást, megakadályozza olyan gyulladáskeltő anyagok hatását, amelyeket az allergiás szervezet termel, amikor az allergénnel, pl. virággal kapcsolatba kerül.
- Hatékony az asztma ellen, gyógyítja a tüneteit.

# 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.





# C-vitaminban gazdag zöldségek



## **Paprika:**

Sok A- vitamin előanyagok (béta-karotin, lutein, zeaxantin, és C-vitamin, több mint a citromban.

- látás javítás
- koleszterin csökkentő,
- daganatgátlás (szájüregi rák)

A csípős paprika leukémia, emlőrák gátló, étvágy csökkentő.



# Leveles zöldek - vitaminok, klorofill

Petrezselyem



Spenót

Mángold

## Ananász

Bromelain hatóanyaga köhögéscsillapító, nyákoldó.  
Enzimeivel segíti az emésztőrendszer működését, a puffadást csökkenti.





# Okra

Gazdag nyálkaanyagokban, melyek nyugtatják a légzőrendszert,  
és az emésztőrendszerre is jótékonyak



## Datolya

Szénhidrát tartalma kiemelkedő, 66%.  
Gazdag B1-, B2-, B6- vitaminban, melyek a cukrok hasznosulásához is szükségesek, valamint erősítik a légutakat.  
Ásványianyagai közül említésre méltók: K, Ca, Mg, Fe, P.  
Csökkenti a váladéktermelést, a gyulladást, enyhíti a száraz, görcsös köhögést. A légutak nyálkahártyáját erősíti, védi. Erős antioxidáns hatású vegyületei tompítják a füstben (cigaretta), égett ételekben keletkező karcinogén benzpirén vegyületek DNS-t károsító, mutagén hatását.





## Füge

Szénhidrát tartalma 16% körül van.  
Erősítő hatású, kimerültség, vérszegénység  
estén. Kedvező hatású nagyobb szellemi, fizikai  
megterheléskor is.

Gazdag B1-, B2-, B6- vitaminban, de  
megemlítenéd még A-vitaminja, provitaminja, az  
E-, és a K-vitamin tartalma.

Ásványianyagai: K, Ca, Mg, Fe.

Enyhíti a köhögést, nyugtatja a légzőizmokat,  
tágítja a légutakat, jó köptető hatású.  
Véd a fertőzés okozta gyulladásoktól, köhögéstől,  
influenzától.



## Magnézium

Gátolja a hörgőizmok összehúzódását, görcsös állapotát.

Elősegíti az izmok elernyedését, tágítja a légutakat, ezáltal kedvező hörghurut és asztma kezelésében is.





# Magnézium források





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:**

- lúgosítók
- koleszterinszint csökkentő
- trombózis gátló
- vércukorszint szabályozó
- porc-, csont-, ízület erősítő
- haj, köröm, fog erősítő
- izom erősítő
- véd a vese, húgyúti fertőzésektől
- májműködés serkentő

Barna köles a fentiekén kívül:

- erősíti az erek falát
- tüdő szöveteit, szem ereit
- kötőszövetek rugalmasságát
- emésztőrendszer nyálkahártyáját védi
- immunerősítő
- változókor
- allergiásoknak



# Asztma

Olyan gyulladássos betegség, mely visszatérő rohamokkal jár. Beszűkülnek és bedagadnak a légutak, ami légszomjhoz, ziháláshoz és köhögéshez vezet.

Bármilyen életkorban kialakulhat, általában gyermekeknél jelentkezik.

A gyermekek egyik leggyakoribb kónikus betegsége, számuk évről-évre nő.

A táplálkozás jelentősen befolyásolja.

## A növényi étrend gyógyító hatásának orvosi vizsgálata:

Azoknál a gyermekeknél, akik naponta 2 vagy több adag zöldséget fogyasztottak

felére csökkent az asztma kialakulásának veszélye.

Gyümölcsökkel ezt kiegészítve a rohamok száma felére csökkent.

A diófélékben, E-vitaminban gazdag étrend szintén felezte az asztma kialakulás kockázatát.

Rontották az állapotukat:

- állati termékek, tojás
- szénsavas üdítők
- tejtermékek

Vizsgálat: 24 beteget, 4 hónapon át megfigyeltek növényi étrenden, a 70%-uknál javulást tapasztaltak, 1 éven belül pedig 90%-uknál.

A tapasztalat: *„Az emberi szervezet öngyógyító erői figyelemre méltók, de a testnek segítségre van szüksége.”* Michael Greger: *Hogy ne halj meg* c. könyvéből



# ZÖLD recept

A természetes út.

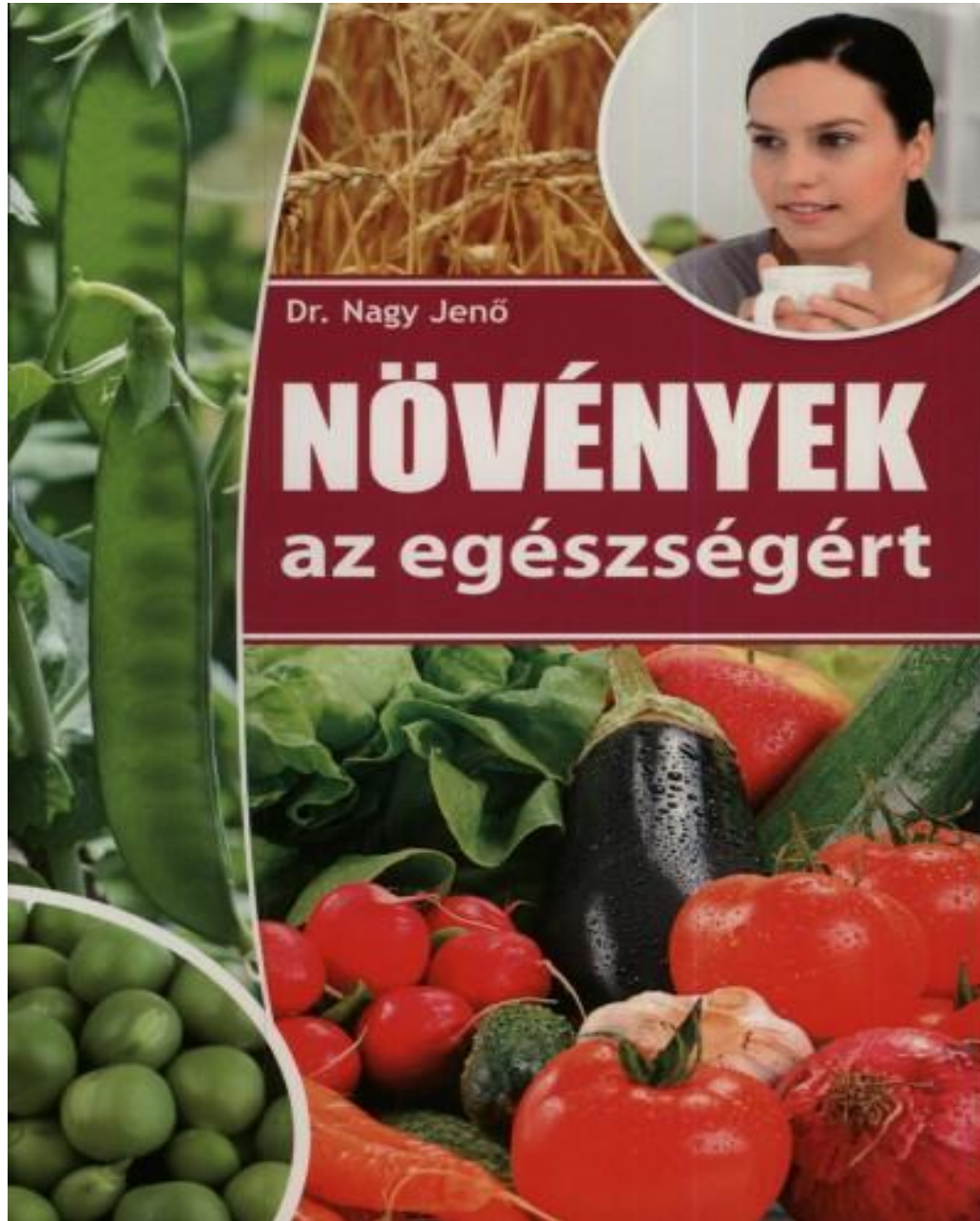


Dr. Gáspár Róbert

## ÉLTETŐ ÉS GYÓGYÍTÓ TÁPLÁLÉKOK

A zöldségek és gyümölcsök gyógyhatásai





Dr. Nagy Jenő

# NÖVÉNYEK az egészségért





ENCYCLOPEDIA OF  
**FOODS**  
AND THEIR HEALING POWER

A Guide to Food Science and Diet Therapy

George D. Pamplona-Roger, M.D.

2

EDUCATION AND HEALTH LIBRARY

  
editorial safeliz





**Táplálkozás**



**Mozgás**



**Tiszta víz**



**Napfény**

**A gyógyítás  
alternatív  
módszerei**



**Bizalom**



**Mértéktartás**



**Tiszta levegő**



**Pihenés**