

Létezik-e ideális vegetáriánus táplálkozás?

Sokan úgy hiszik, hogy a vegetáriánus táplálkozással nem lehet elegendő tápanyagot bevinni a szervezetünkbe, attól pedig különösen tartanak, hogy kevés lesz a fehérjebevitel. Sokan azt mondják szennyezettek a növények is, nem egészségesebb a fogyasztásuk, mint az állatoké. Sokan pedig azt állítják, hogy a vegetáriánus táplálkozás hizlal; pedig nem ha a hús helyett nemcsak a szénhidrátokban gondolkodunk. A tévhitek hamarosan eloszlásra kerülnek és igen, létezik ideális vegetáriánus táplálkozás a friss és a szárított élő ételek segítségével. Nézzük mit jelent ez!

Állati vagy növényi fehérjére van szükségünk

Az az ideális, ha azt a táplálékot választjuk, amelyiket szervezetünk megkíván!

A lényeg mindig az, hogy felkutassuk a tiszta forrásokat és azokból vásároljunk. Ha a nagyüzemi gazdálkodásból vásárolunk, akkor fokozott mértékben szembe kell néznünk a szennyeződésekkel. A növényeket vegyszerekkel permetezik és a génmódosítás is egyre gyakoribb. A hús esetében azonban még több káros hatásra számíthatunk. Először is nincsen hús fájdalomenergia nélkül, mivel az állat sejtszinten raktározza élete utolsó perceit. Emellett ott van még a stresszes, élőlényhez nem méltó életkörülmény, ahogyan tartják őket, s amik meghatározzák az egészségüket. Gyógyszerekkel tömik őket, hogy gyengeségükben ne essenek össze, állva maradjanak a vágásig és hormonokat is kapnak, hogy hamarabb vágósúlyt érjenek el, és akkor még nem említettem a génmódosított tápokot, amiket kapnak... Ezeket mi mind megvásároljuk húsként és megesszük. Ráadásul emésztésük igen megterhelő a test és a szellem számára, ezért amíg tart a hús emésztése, addig nem is tudunk teljes valónkkal más irányba koncentrálni. (Az enzimekről se feledkezzünk meg, a főtt, sült hús enzimek hiányában csak rothadni képes, amíg a szervezet át nem csoportosít máshonnan enzimekészleteket. Ideális segítség például a **papaya** papain enzime, amely tiszta, adalékanyag mentes formában is elérhető.) Keressük tehát a tiszta forrásokat!



A növényi fehérje is elegendő

Nézzük csak meg az elefántokat vagy a gorillákat, hogy milyen nagy tömeget és izomzatot növesztettek a növényi étkezés segítségével. A növényi fehérjék teljes értékűek a mi számunkra is. A zöldségekben az összes aminosav (a fehérjék építőkövei) megtalálható, amire a szervezetünknek szüksége van. Nem mindegyikben van jelen az összes, de ha sokféle zöldséget fogyasztunk, akkor hozzájuthatunk az összeshez. A zöld növények - például a **búzafű**, **árpagfű** vagy a **brokkoli** - különösen gazdagok az aminosavak tekintetében; de emellett még számos értékes vitamint, ásványi anyagot, enzimeket, stb. tartalmaznak, melyek mind-mind az egészségünket szolgálják, ráadásul könnyen emészthető és valóban felszívódásra képes formában.



Friss zöldség, gyümölcs hiányában fogyasszuk azok szárított változatát!

Őseink tavasszal, nyáron szorgalmasan gyűjtögették az értékes növényeket, majd megszárazították őket, s így télidőben is fogyaszthatták az értékes táplálék- és gyógynövényeket. A kíméletes szárítás során a víz elpárolog és koncentráltan visszamaradnak az értékes hatóanyagok. Mivel a szárítmány biológiailag aktív, őrzi értékes tartalmát, ezért **ÉLŐ SZÁRÍTMÁNY**-nak nevezzük. Korunkban Oláh Andor hívta fel erre az ősi hagyományra a figyelmet, hiszen ezzel a módszerrel egyszerűen juthatunk tiszta növényi táplálékhoz.

A legjobb a friss gyümölcs és zöldség, de a mi éghajlatunkon csak idény szerint juthatunk hozzá ehhez-ahhoz. Élő szárítmányként viszont az év minden napján fogyaszthatjuk.



Honnan tudhatom, hogy élő a szárítmány?

A szárítmány attól élő, hogy megmaradtak az értékes beltartalmi anyagai (vitaminok, enzimek, ásványi anyagok, flavonoidok, fehérjék, stb.) a szárítás során. Hogyan tudjuk ezt ellenőrizni? Nagyon egyszerűen! Ha a szárítmányhoz hozzáadunk vizet, akkor annak színében, illatában, ízében épp olyanak kell lennie, mintha friss lenne. Zöld növényeknél – például **lucerna, zabfű, búzafű, spenót**, stb. - jó jelző a klorofill, mivel az nagyon érzékeny a hőhatásokra. Ha megmaradt az élénkzöld színe a szárítmánynak, akkor biztosak lehetünk benne, hogy a klorofill sértetlen maradt (s a többi anyaga is), így azok egészségvédő hatásait a szárítmányok fogyasztásával is megkaphatjuk.



A Viva Natura szárítmányok felhasználási lehetőségei

A szárítmányokat felhasználhatjuk ízük és hatásaik szerint is, csak a fantázia szabhat határokat. Keverhetjük őket vagy magukban is fogyaszthatjuk. Ha szobahőmérsékletű vizet adunk a szárítmányokhoz, akkor megmaradnak az értékes anyagok és egészségünk szolgálatába állnak. Ha meleg vízzel készítjük el őket (pl. levesként), akkor az enzimek, vitaminok, ásványi anyagok, stb, felbomlanak, de finomat ehetünk és legalább tudjuk, hogy mit. Tudjuk, hogy az összetevők valóban azok amik, a zeller valóban zeller, a spárga valóban spárga, stb.



Elérhető Viva Natura szárítmányok

Almarost, brokkoli, búzafű, C-vitamin csipkebogyóval és hibiszkuszvirággal, cékla, csipkebogyó hús, cukkini, hibiszkuszvirág, kaporlevél, kókuszliszt, kurkuma, lucerna, medvehagyma, spárga, spenót, sütőtök, tökmag, vöröshagyma, zabfű, zellergyökér, zöldborsó, fokhagyma, paradicsom

Mit tehet Ön az egészségért?
VIVA NATURA a porok ura!

Már 25 féle porból válogathat:

- Medvehagyma por
- Brokkoli por
- Kurkuma por
- Zöldborsó por
- Csipkebogyó hús por
- Cékla por
- Búzafű por
- Almarost
- Spenót por
- Tökmag por
- Zabfű por
- Kaporlevél por
- Kókuszliszt
- Sütőtök por
- Zellergyökér por
- C-vitamin csipkebogyóval és hibiszkusz virággal
- Vöröshagyma por
- Lucerna por
- Hibiszkusz virág por
- Cukkini por
- Spárga por
- Zöldárpa por
- Fokhagyma por
- Paradicsom por
- Pirosparika por

További alutasakos termékeink: Himalája só Patika tisztaságú só

Viva Natura szárítmányok ...egészséges gyors étkek Viva Natura szárítmányokból...
 ...prémium minőség!

Egy pohár víz és néhány féle por

A termék összetevőiről bővebb információt a www.nepgyogyaszat.hu oldalon találhat.

Viva Natura World Kft. Web áruház: www.vivanatura.hu
 2151 Fót, Németh Kálmán út 34-36. www.facebook.com/vivanatura
 Tel.: 27/358-465 info@kombucha.hu

Ha a fent említett szárítmányokkal kapcsolatban bármilyen kérdés felmerülne, a www.nepgyogyaszat.hu oldalon többet is megtudhatnak róluk. Kísérjék figyelemmel a népgyógyászat oldalt a facebook-on is. A weboldalon és a facebook oldalán is feltehetik felmerülő kérdéseiket.

Tájékozódjanak, mert a legnagyobb értékünk az egészségünk!

Partl Viktória
 fitoterapeuta