

## 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 beltartalmát, 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. Sőt, azoknak is ajánljuk, akik állandó időhiányban szenvednek. Egy perc alatt gyors éltető éték.



### 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 frissen lenne préselve. 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 is sértetlen maradt, 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

Almapektin, almarost, brokkoli, búzafű, cékla, csipkebogyó hús, fodroskel, hibiszkuszvirág, inaktivált sörélesztő, kaporlevél, kurkuma, lucerna, paradicsom, spenót, zabfű, zellergyökér, zöldsárga,



Ha a fent említett szárítmányokkal kapcsolatban bármilyen kérdés felmerülne, a [www.nepgyogyaszat.hu](http://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!

Jakab István  
Egészség – be – fektető