

Előszó

Számos könyvet írtak már az egészségről, legkülönbé-
lébb megközelítésben. A mi könyvünk azt tárgyalja,
hogy egészségünk a sav-bázis egyensúly szabályozásával
miként tartható meg vagy nyerhető vissza.

Az ember nem a kiszámolt kalóriaértékek, nyome-
lemek vagy vitaminok szerint tud egészségesen élni,
hanem úgy, hogy lehetőség szerint természetes, az
étrendjébe rendszeresen beillesztett, egyszerű tápláléko-
kat vesz magához, amelyeket a szervezet az anyagcse-
re folyamán könnyen alakít át a test anyagává és ener-
giává. Eközben a keletkező anyagcsere-végtermékek-
nek (jelen esetben főleg a passzív savaknak) teljesen ki
kell ürülniük. Azonban a modern táplálkozási és étke-
zési szokások, valamint a stressz és az egészségtelen
életmód tönkreteszik a sav-bázis egyensúlyt, és egyre
gyakrabban elsavasítják a szervezetet. És pontosan ez
rakja le szinte minden betegség alapkövét!

A túlsavasodás egyenes következménye lehet például
a szívinfarktus, a reuma, a köszvény, a vesebetegségek, a
szélütés, a bőrbetegségek, a cukorbetegség, a gyomor- és
bélbetegségek, valamint a legtöbb rákos megbetegedés.
Ennek ellenére csak kevesen vezetik vissza ezeket a baj-
okat a sav-bázis egyensúly zavarára, mivel nem látják az
összefüggéseket ezek között. Az igazi egészség tehát
mindig a savak és a bázisok közti harmóniát jelenti.

Könyvünk célja az, hogy az orvosi előismeretekkel
nem rendelkező, érdeklődő olvasónak könnyen érthető
áttekintést adjunk a sav-bázis egyensúlyról. Emellett
megtudhatja azt is, hogy modern élet- és táplálkozás-
módunk hogyan bontja meg ezt az értékes egyensúlyt,
és hogy ez milyen változásokat okoz az emberi szerve-
zetben.

Megjegyzés

Szeretném nyomatékosan felhívni a kedves olvasó figyelmét, hogy még mielőtt a könyvben leírt tanácsokat ön maga megsegítésére alkalmazná, derítse ki esetleges betegségének jellegét és okait, hogy kétség esetén kompetens szakembert is bevonhasson a kezelésbe. Ez a könyv nem pótolja a pontos szaktudással elvégzett orvosi kezelést és utókezelést.

Bevezetés

Már jó ideje erőteljesen növekszik az anyagcsere-betegségek legkülönbözőbb fajtáinak előfordulása. Nemcsak az életük második felében járó emberek, hanem egyre inkább a fiatalabbak körében is, sőt, nemritkán már a gyerekeknél is jelentkeznek egyértelműen hibás anyagcsere-funkciókra utaló jelek.

Ez az aggasztó növekedés részben a manapság megszokott, helytelen táplálkozásmódra vezethető vissza, amely anyagcsererendszerünköt szinte folyamatosan túl sokat követel. Ennek az az eredménye, hogy a test „besavanyodik”, megbetegszik! Ehhez hozzájön még a mindennapos nyugtalanság, a hajsza, a téves célok kergetése, ami tartós, érzelmi stressz formájában a legjobb táptalajt kínálja a legkülönbözőbb fajtájú betegségeknek.

Ezért mindannyiunk sürgető feladata, hogy egészségünk érdekében aktívan tevékenykedjünk (egészséges táplálkozás, testmozgás, egészségtelen dolgok kerülése), és hogy engedjük át magunkat a természetes gyógy módok alkalmazásának.

Az „inkább éljünk *rövid ideig jól*, mint *sokáig rosszul*” szemléletmód az élet igazi értékeinek félreértelmezésével egyenlő. Az „ostobák” érvelnek így, akik a tiszavirág életű örömeket részesítik előnyben a tartós jó közérzettel szemben. Az előbbi jelmondat követése a legjobb módja annak, hogy valaki fokozatos öngyilkosságot kövessen el.

Sok embert ismertem, akik 40–50 éves korukban a „jó élet” következtében, könnyelműségük miatt haltak meg. Sajnos a halotti bizonyítványukon a „felelőtlen öngyilkosság” helyett főleg a szívinfarktus, a májzsugorodás, a rák vagy más volt olvasható. Az igazságra nem derül fény!

Ilyen értelemben tehát mindennap szánnunk kellene egy kis időt arra, hogy elgondolkozzunk egészségünk-ről általában, de főleg arról, hogy az adott pillanatban éppen mi veszélyezteti.

Ez a hozzáállás a lakosság széles köréből még hiányzik. De talán szükségszerűen hamarosan mégis megváltozik, ha a súlyos betegek száma tovább növekszik, és a növekvő költségek és a fokozódó szenvedés valósággal „agyonnyomnak” minket, vagyis a fájdalom ereje olyan erős lesz, hogy már nem bírjuk ki.

Az egészség ugyan nem minden, de az egész semmit sem ér egészség nélkül!

Ezzel a könyvvel minél több embert rá akarok venni arra, hogy egy kicsit tudatosabban éljen, hogy figyeljen teste apró jelzéseire, értelmezze is azokat, és egészséges életvezetés mellett élvezze a testi és lelki jólétet. Nem az a cél, hogy az életnek több évet, hanem hogy az éveknek több életet adjunk.

Cukkinis-burgonyás nudli

(4 személyre)

6 kis cukkini
1 kg lisztes burgonya
100 g liszt
50 g zsemlemorzsa
2 tojás
só, bors
szerecsendió
olvasztott vaj
zsemlemorzsa a
panírozáshoz

Joghurtszósz:

1 pohár natúr joghurt
½ citrom leve
1 teáskanál olaj
só
fehérbors
2 evőkanál finomra
vágott, friss fűszernövény

A cukkinit megmossuk, meghámozzuk, a végeit levágjuk, hosszában megfelezzük, és a két fél részt durván lereszeljük.

Szitába tesszük, kevés sót szórunk rá, és hagyjuk lecsepegni.

A burgonyát bőséges vízben puhára főzzük, meghámozzuk, és burgonyanyomón áttörjük.

A cukkinit konyhai törülőkendővel megszáritjuk.

A burgonyás tészta elkészítéséhez a burgonyát liszttel, zsemlemorzásával és tojással összekeverjük, sóval, borssal és szerecsendióval ízesítjük. A lereszelt cukkinit hozátesszük, a masszából gyorsan tésztát gyúrunk. Szükség esetén még meglisztezzük.

A tésztából tekercset formálunk, és kb. 1,5 vastag csíkokra vágjuk. A csíkokat kb. 5 cm hosszú, ujjvastagságú tekercseket készítünk, és zsemlemorzában könnyedén megforgatjuk.

Az olvasztott vaját serpenyőben felhevítjük, és a tésztát egyenként ropogásra sütjük. A kész nudlit kevés zsírral beletesszük egy nagy serpenyőbe, és fedő alatt még egy kis ideig pároljuk.

Közben elkészítjük a joghurtosószot. A joghurtot, a citromlevet és az olajat összekeverjük, sóval és fehérborssal ízesítjük, végül finomra vágott fűszernövényeket keverünk hozzá.

A nudlit azonnal tálaljuk, és a szószot mellé adjuk.

