



BROKKOLI CSÍRA

- vegyületeiben a legerősebb zöldségfélék közé tartozik
- a legnagyobb mennyiségben tartalmazza a vitaminokat, enzimeket, ásványi anyagokat
- rengeteg, a szervezet számára hasznos vegyületet tartalmaz
- élettani hatása a káposzta csírával megegyező



VÖRÖSHERE CSÍRA

- tartalmazza az összes nyomelemet, ami a mirigyek működéséhez és normális funkciójához elengedhetetlen
- jótékony hatású epe-, máj- és cukorbetegségeknél
- ízületi és reumás bántalmak csillapítására is ajánljuk
- erősít, táplál, tisztítja a vért
- nyugtatja az idegrendszert és a gyomrot
- görcsoldó, nyálkaoldó
- gyulladáscsökkentő
- torok- és gyomorrák gyógyszereként ismerték a XIX. század orvosi könyveiben
- magas ásványi anyag tartalma miatt termékenységfokozó
- energizáló
- kalcium és L borostyánkósav tartalma közeliíti a lucerna csírát

REPCE CSÍRA

- nagy mennyiségben tartalmaz omega-3 és omega-6 zsírsavakat, nélkülük nem lehetünk egészségesek
- javítják a szem hájszálereinek vérellátását
- az omega-3 és omega-6 olajok az agy táplálékául szolgálnak
- közvetlenül hat a szívre és az erekre
- természetes gyulladáscsökkentő
- vérnyomáscsökkentő
- segít a depresszió, ízületi gyulladás, túlsúlyosság megelőzésében
- sok K, E, A és D vitamint tartalmaz



RETEK CSÍRA

- természetes antibiotikum
- több hőt termel, mint a kifejlett retek, elősegíti a felesleges nyálka eltávolítását, egy tisztító folyamatot indít el
- kiűrti a belférgeket
- tisztítja a légzőszerveket, nyálkahártyát, ezzel csodálatosan gyógyítja a megfázást, homlok-, orrmelléküregek dugulását, szárműködést, lassan elhúzódó asthmát
- pakolást is lehet készíteni, csökkenti a reumás fájdalmakat (összeturmixolt csírát lisztel elkeverni)
- torok- és gyomorrák gyógyszereként ismerték a XIX. század orvosi könyveiben
- magas ásványi anyag tartalma miatt termékenységfokozó
- energizáló
- kalcium és L borostyánkósav tartalma közeliíti a lucerna csírát
- a bélfőrá szereti a retek anyagait, rotációs gátló és antiszeptikus hatású
- kis mennyiségben étvágygerjesztő
- hatásos vizelethajtó, erősítő
- húgyvezeték, húgyhólyag, vese- és májtisztító
- segít egyes vese- és epekövek eltávolításában, beleértve az epehomokot is
- magas foszfortartalmú vegyületei tisztítják, szépítik a bőrt, elmulasztják a pattanásokat

Recept ajánlatunk

Két csésze búzacsírát, egy csésze napraforgómag csírát, 3 almát, egy evőkanál citomlevet, 2 karikára-vágott banánt, egy pohár joghurtot és fél pohár mazsolát elkeverünk.
Azonnal fogyasztható!



VÖRÖSHAGYMA CSÍRA

- olyan tápanyagokat tartalmaz, amelyek támogatják az alapvető sejtnövekedést
- természetes antibiotikum, kitisztítja a véráramot, májat, pusztítja a kártevő egysejtűeket
- minden penészesedésnek, gombásodásnak ellenáll
- gazdag klorofillban, megújítja a vért
- nyálkaoldó allicin tartalmának köszönhetően gyógyítja a közöséges náthát
- nyálkaürítésre készíti a tüdőt
- antiszeptikus, vírusölő, gombaölő, elősdi ölő, protozoon (végfény) ölő, mikrobaölő és izzasztó hatású
- a legszélesebb spektrummal rendelkezik minden ismert mikrobaölő hatású anyag közül
- pozitív környezetet biztosít a hasznos baktériumoknak, miközben kiűzi a kórokozókat a belekből
- gyomor-, bélproblémáknál ajánlják
- jótékony hatása van reumánál, vérméregzésnél, gyomorfekélynél, fejfájásnál

Recept ajánlatunk

400 g túró, 1 e.k. paradicsompüré, 4 e.k. vegyes csíra, 1 gerezd préselt fokhagyma, frissen őrölt bors, izlés szerint só, 2 e.k. szezámmag olaj, salátalevelek és paradicsom szeletek kőrítésnek.
A túrot a paradicsompürével jól elkeverjük, hozzáadjuk a csírát és a fűszereket. Végül ráöntjük a szezámmag olajat, salátalevelel paradicsommal kínáljuk.



VEGYES CSÍRA

- búza és lencse csíra kivételével a forgalomban lévő csírák mindegyikét tartalmazza



BÚZA CSÍRA

- gátolja a rákos sejtek életben maradását
- tisztítja a májat
- erősíti az idegrendszert
- potencianövelő
- hurutoldó
- gyulladás gátló, baktériumölő hatású
- segíti az emésztést
- egyensúlyban tartja a vérnyomást
- csökkenti a radioaktív sugárterhelést
- segíti a vér oxigén ellátását
- tápegész élelmiszer



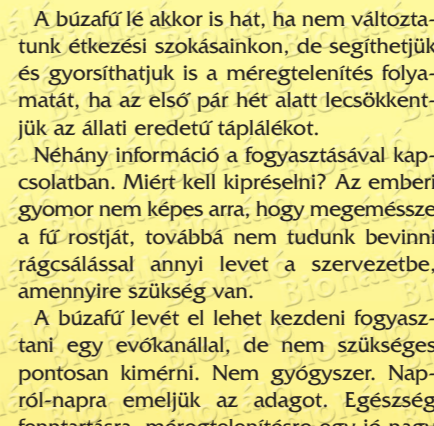
A BÚZAFŰ levéről és használatáról

A búzafű nem gyógyszer. Semmilyen egészségre káros mellékhatása nincs! Mindenki egy kicsit másképp hat. Hatóanyagai révén az egész szervezet működését pozitívan befolyásolja, a káros anyagokat lebontja a szervezetünkben. Igen intenzíven méregtelenít. 2-3 nappal a búzafű lé fogyasztása után erősebb szagú, zavaros és sűrűn előforduló vizeletre számíthatunk. Székletünk higabb lesz, de nem kell egész napos hasmenéssel küszködni.

A sejtekben lerakódott méreganyag bekerül a véráramba és folyamatosan ürül a vizelettel, széklettel, bőrön keresztül. A méregtelenítési tünetek alatt nehezen viselhető a búzafű lé szaga, ezért a véráramba került méreganyag felelős. A szervezet folyamatos tisztulásával meg fog szűnni ez az érzés.

Ha az első 2-3 hét erős méregtelenítésén túljutunk, már csak pozitív hatásokat érezhetünk. Súlyfelesleg folyamatos leadása, normális széklet, étleterő, kisebb fáradékonyság, nagyobb munkabírási, betegségekkel szembeni nagyobb ellenállás lesz a jellemző. A búzafű magas klorofill tartalma miatt dúsítja a vérünket oxigénnel, a sejtek oxigénellátása javul, így a gyulladások megszüntetésében komoly szerepe van.

A kipréselt lé nem tartható el még hűtőszekrényben sem, mert magas enzim- és fehérjetartalma miatt az alkotórészek gyorsan elbomlanak. Csak frissen és éhgyomorral igyuk, fél óra múlva lehet folyadékot inni, később ehetünk.



A búzafű lé akkor is hat, ha nem változtattunk étkezési szokásainkon, de segíthetjük és gyorsíthatjuk is a méregtelenítés folyamatát, ha az első pár hét alatt lecsökkentjük az állati eredetű táplálékot.

Néhány információ a fogyasztásával kapcsolatban. Miért kell kipréselni? Az emberi gyomor nem képes arra, hogy megemésze a fű rostját, továbbá nem tudunk bevinni rágszálással annyi levét a szervezetbe, amennyire szükség van.

A búzafű levét el lehet kezdeni fogyasztani egy evőkanállal, de nem szükséges pontosan kimérni. Nem gyógyszer. Napról-napra emeljük az adagot. Egészség fenntartásra, méregtelenítésre egy jó nagy korty elegendő 1-szer 1 nap. Akkor sincs probléma, ha valaki elkezd egy fél deciliterrel, csak gyorsabban beindul a méregtelenítés és aluszékonyabbá válhat egy pár napig, 1-1,5 deciliter bőven elegendő maximális adagnak, többre nincs szükség, ezt a mennyiséget is betegség esetén ajánljuk.

1 csomag búzafű 30 dkg, ebből 20 evőkanálnyit lé préselhető ki. Ez elegendő egy hétre.

Kismamák, szoptatós anyukák is nyugodtan fogyaszthatják. Gyerekek 2 éves kortól 1 kávéskanállal.

A búzafűvet hűtőszekrényben kell tárolni, így egy hétig eláll. Minden nap kiveszünk egy maréknyit, amit lepréselünk. 1 nap 1-szer.

A szervezetünk képes gyógyítani, nem a búzafű lé, de olyan állapotba hozza a szervezetünket, hogy igen sok betegség gyógyul meg ezáltal.

•Meddig ihatjuk a búzafű levét? Bármeddig. Ha befejeződött a méregtelenítés folyamata, a sejtek ezután tudnak újulni, regenerálódni.

•Hogyan használhatjuk? Lehet arcbőrrre kenni, fél óráig rajta hagyni, szembe cseppenteni kötőhártya gyulladásnál, allergiánál, és hüvelybe, végbélbe nyomni koncentráltan indikált esetekben.

•A búzafű bio tönkölybúzából készül, nem étkezési búzából. 15-20 cm-es nagyságnál kell levágni. Ha hagyjuk a tálcan tovább nőni, pár nap alatt túlnő, sárgul és nincs minőségileg tartalma. Mindenképpen le kell aratni. Ajánlatos uborkalével, vagy zellerlével hígítani. Leghatékonyabb koncentráltan.

•Búzafűvet beszerezhetünk szombat délelőttönként az ÖKO piacon (Bp. II. ker. Marciányi tér), a BIOHÁLÓ üzletében (Bp. II. ker. Frankel Leo u. 36 sz.), vagy bio-boltokban megrendelésre.



Bioháló

Az eredeti egészség boltja

„Táplálékunk legyen az orvosságunk!”

(Hippokratész)

CSÍRÁZTATOTT MAGOK



CSÍRATERMÉKEK

Németh Attiláné

Tel.: 06 63/478-586
mobil: 06 30/278-2470



Bioháló
Az eredeti egészség boltja

Németh Attiláné

tel./fax: 06 63/478-586
mobil: 06 30/278-24-70
e-mail: biohalo@biohalo.com
www.biohalo.com

Bio piac:
Bp. IV. ker. Baross u. 105-107.
Bp. II. ker. Marciányi téri
művelődési központ udvara
minden szombaton 7-12 h

Bolt:
Bp. II. ker. Frankel Leo u. 36.
tel: 06 1/326-11-89