



TUDDAD?

Az egészséges táplálkozás alapja a zöld étrend, az állandó csírákúra. Nem véletlen, hiszen a csírák a növény felneveléséhez szükséges hatalmas mennyiségű enzimet tartalmaznak.

A **biocsírák élő élelmiszerek**, fogyasztásuk – akár kúra jelleggel – rendkívül fontos, hiszen egészségünk múlik azon, hogy van-e elegendő enzim a szervezetünkben.

Miután a legtöbb helyen gyakorlatilag lehetetlen biotermeléssel nőtti friss élelmiszerekhez jutni ez az egyszerű út az egészséges táplálkozáshoz igazán megérdemli, hogy megismerkedjünk vele. Az enzimek komplex katalizátorok, amik ellenőrzik a szervezet összes kémiai reakcióját. Születésnél egy adott mennyiséggel rendelkezünk, aminek életünk végéig ki kellene tartani. A helytelen életmód, a rossz táplálkozás, a betegségek óriási mennyiséget fogyasztanak, így idővel az egyensúly megbomlik, a szervezet egyre jobban ki van téve a súlyos betegségeknek.

A csírák kiváló forrásai az A-, B-komplex, C-, D-, E-, G-, K- még U-vitaminok és ásványi anyagoknak: pl.: kalcium, magnézium, foszfor, klor, kálium, nátrium és szilícium, ezek mind természetes formában vannak jelen, amit a szervezet legkönnyebben használ fel. A pici magból óriási energiával tör elő az új élet és tartalmazza az összes szükséges alkotóelemet, amire a szervezetnek szüksége van az egészséghez.

Háromezer enzimet fedeztek fel az emberi testben. Egy perc alatt egyetlen enzim 36 millió biokémiai reakcióban vesz részt. Minden egyes sejt termel enzimet, de... tudnod kell, hogy tested enzimmellátása nem végtelen.

Amikor melegítjük az ételt minden enzim elpusztítunk, és így a szervezetnek egyedül kell megoldania az emésztést. Így idővel a szervezet tartalékai annyira elapadnak, hogy korai öregedés lép fel.

A megelőzés a legjobb gyógyítás, amit szervezetünk felerősítésével, karbantartásával, a hiányzó elemek rendszeres bevitelével és pótlásával érhetünk el. A betegségek megelőzésében jelentős szerepet játszanak a bioaktív természetes antioxidánsok, amelyek közül a C- és E-vitaminok és a karotinoidok nagy figyelmet kapnak.

A magok enzimejel csírázaskor megszaporodnak, kennyitőjük cukorra alakul át, fehérjéjük aminosavakká, zsíruk zsírsavakká bomlanak. C-vitamin tartalmuk akár 27-szeresére, karotin tartalmuk 2 órai csírázás után mintegy 200%-kal, B-vitamin tartalmuk 50%-kal, E-vitamin tartalmuk 120%-kal nőhet.

A csíráztatott gabonákban, magokban található di-metoxi, benzokinon és hidrokinnon az aszkorbin aciddal nagyon nagy hatással tudnak lenni a gyenge szervezetre, segítik a megerősödését. A biocsírák salaktalanítják a szervezetet, különösen lábadózás idején segítenek regeneráló hatásukkal.

A biocsírák 25%-kal több kalóriát tartalmaznak mint a hús, de nem hizlalnak (azonnali energiát adnak, hiszen „elő étel”), mert nincs bennük zsír, koleszterin, hormon és antibiotikum, és 100%-ban emészthetőek. Tökéletes kombinációban tartalmazzák az egészséges élethez szükséges elemeket.

Ma, amit tenni tudunk, nagyon egyszerű. Nyers ételt enni abban a formában, ahogy a természetben található.

A nagy civilizáció bölcsői évezredek óta hitték a csírák gyógyító és egészségmegtartó hatásában!

„TÁPLÁLÉKUNK LEGYEN AZ ORVOSSÁGUNK!”
(Hippokratész)



LUCERNA (alf-alfa) CSÍRA

- olyan ásványi sókat tartalmaz, melyek lúgosítják a vért
- rostja leelőki a koleszterin lerakódásokat az erek faláról, a szaponin tartalma lekuparja és feloldja
- magas mangántartalma miatt csökkenti a vércukorszintet
- segít ízületi gyulladásnál, reumánál, gyomorfekélynél
- szoptatós anyáknál tejserkentő
- roborál
- a benne levő reneteg növényi hormon miatt csodálatos ösztrogén hatása van, amely pl. segíthet a mellrák kialakulásának megelőzésében
- segít érszűkületnél
- B12-vitamin tartalma vérszegénységet gyógyít
- K-vitamin tartalma megelőzi a thrombus (vérörg) kialakulását, csökkenti a vérvérzést (fokozott havi vérzés, méhvérzés)
- vastagbélgyulladásban szenvedők gyógy-tápláléka
- L borostyánkósav-tartalma a kötőszövetek rugalmasságáért felelős

Recept ajánlatunk

Korpáskenyér szeletek, 200 g Pannónia sajtkrém, 100 g lucerna csíra.
A kenyérszeleteket vastagon megkenjük a sajttal, ráhalmozzuk a lucerna csírárt, ízlés szerint mustárral, ceklával, napraforgó-maggal, vegyes csírával variáljuk.



MISKULANCIA CSÍRA

- lucerna, vöröshere és retek csírárt tartalmaz
- lucernát és vörösheret elsősorban a vérképzőrendszer, retek csírárt az emésztőrendszer segítésére



RUCCOLA CSÍRA

- élettani hatása hasonló a zsásza csíráéhoz



ZSÁSZA CSÍRA

- 80%-ban tartalmaz telítetlen zsírsavakat, jelentősége a szív- és érrendszeri megbetegedéseknél van
- megelőzhető a szívinfarktus rendszeres zsásza csíra fogyasztással
- magas E-vitamin tartalma értágító, alvadás gátló hatású, késlelteti az oxidáció miatt bekövetkező öregedést
- vizelethajtó hatású, így vérnyomáscsökkentő is
- enyhíti a lábikra görcsöket
- antioxidánsok A-C, E-vitamin, B karotin, szelén segítik, erősítik az immunrendszert, olyan anyagok, amelyek más anyagok oxidációját megakadályozzák a szervezetben
- klorofill tartalmaz, amely a vért tisztítja, újítja
- afrodisziákum, növeli a férfierőt
- csökkenti a gyulladáásokat
- segít a mellrák és vastagbélrák megelőzésében
- E-vitamin tartalma 1200 mg/kg

Recept ajánlatunk

2 aszalt szilva, 1 aszalt barack, 1 alma, 1 e.k. citromlé, 1 e.k. búza csíra, 1 e.k. miskulancia csíra, 1 e.k. lucerna csíra, 2-3 e.k. tejszín és dió.
Az aszalt gyümölcsöket felaprítjuk, az almát lereszeljük, a diót finomra vágjuk. Az összetevőket elkeverjük és azonnal fogyasztjuk.



MUSTÁR CSÍRA

- gyógyhatása hasonló a retek csíráéhoz
- epe- és májbántalmakra
- emésztési panaszok, székrekedés, felúvódás ellen
- jó hatású islásznl, bőrkütiéseknél
- serkentő, stimuláló
- oldja az izomfájdalmakat, élénkíti a keringést
- stimulálja az izzadást, ami lázcsökkenéshez ill. megfázás és influenza gyógyuláshoz vezet
- mellkasi fájdalom, váladékozás, hörghurut gyógyítható vele
- tisztítja a vért, megszünteti a bőrkütiéseket
- a retek csíráéhoz hasonlóan borogatásra is használható

Recept ajánlatunk

300-400 g káposzta, 150 g répa, 50-100 g babcsíra, 1 tojássárgája, 2 t.k. citromlé, 5 e.k. napraforgóolaj, 2 e.k. joghurt, 1 t.k. mustár, egy kis frissen őrölt bors, 3 e.k. lucerna csíra, vágott petrezselyem.
A tojássárgáját a citromlével, az olajjal, a joghurttal és a mustárral elkeverjük, a borsal ízesítjük. A káposztát és a sárgarépat aprítjuk és hozzákeverjük a többi összetevőt. Rövid ideig állni hagyjuk.



LENCSE, BORSÓ, BABFÉLÉK CSÍRÁJA

azt mondják a babfélékre, „jó a szívnek” kitisztítják a vérből az LDL (rossz koleszterin)-t
• nagyon magas a rost tartalmuk, csökkentik a vérnyomást
• csodálatos inzulin szabályozók, fokozatosan változtatják az inzulin szintjét, nem szorulnak a test saját inzulinjára
• a bennük levő ligázok és proteáz inhibitorok erős rákblockoló anyagok
• a ligázok támadják a mell- és vastagbélrákot
• a proteázok (proteázinhibitorok) megelőzik a normális sejtek rákossá alakulását
• komplex cukrot tartalmaznak, amiket a vastagbél baktériumok megtámadnak, gázt fejlesztenek (a hüvelyesek rendszeres fogyasztói hozzászoktak)
• a zöldborsó csírának szerepe van a vakbélgyulladás előfordulási valószínűségének csökkentésében
• rendkívül sok vastartalma segíti a vérképzést



NAPRAFORGÓ CSÍRA

- magas a foszfor és kalcium tartalma, fontos a csontoknak, fogaknak, kell a zsírok és szénhidrátok emésztéséhez, szövet és izomtónushoz, idegrendszerhez
- vastartalma a vörösvértestképzéshez, réztartalma a vas felhasználásához szükséges
- jódot tartalmaz amely a pajzsmirigyhormon alkotórésze, valamint elengedhetetlen az idegsejtek működéséhez
- magnéziumot tartalmaz az izom-, agy-, tüdőszövetek működéséhez
- fehérjé tartalma 30%
- kiváló niacin (bóvívitamin) forrás
- gyógy-hatású tüdőbetegségek, torokkaparás, köhögés, hörghurut, veseproblémáknál, és lázcsillapító hatású
- magas rosttartalma az egészséges bélflórát táplálja, segíti a bélperisztaltikát
- klorofill tartalma segíti a vér oxigén szállítását a sejtekhez
- tisztít, méregtelenít, vízajtó hatása van
- jótékony hatással van a cukorbetegségre

Recept ajánlatunk

150-150 g bab-, lucerna- és retek csíra, 100 g saláta, 1 narancs, 1 pohár tejföl, 1/2 narancs leve, 1 t.k. mustár, 1 t.k. paprika, só, 1 gerezd préselt fokhagyma, 50 g dió, metéőhagyma.
A tejfölt a narancslével, a mustárral, a paprikával, a sóval és a fokhagymával elkeverjük. A többi alapanyagot szükség szerint aprítjuk, összekeverjük és az öntetet hozzáadva rövid ideig pihentetjük.



VÖRÖSKÁPOSZTA CSÍRA

- fekélygyógyító vegyületet, U-vitamint tartalmaz
- táplálja a bőrt
- tisztítja a vért
- javítja a látást
- jót tesz a csontoknak, fogaknak, nyirokmirigyeknek
- javítja a keringést, sejtlegézt
- kalcium tartalma megegyezik a tej kalcium tartalmával
- gyulladáscsökkentő
- rendbe teszi az emésztést, rendszeressé teszi a székélést
- glükoklonátok nevű vegyületsoportja megakadályozza a rák kialakulását
- leghatásosabb a vastagbél- és gyomorrák gyógyulásában
- prosztata-, végbél-, nyelőcső-, tüdő-, valamint hólyagrák gyógyulásában is kiemelkedő szerepe van
- a ráknövekedés potenciális ellenszere, egy indolnak nevezett vegyülete révén
- daganatnövekedést blokkoló enzimeket tartalmaz

Recept ajánlatunk

3 csésze reszelt répa, 100 g napraforgó csíra, 1 reszelt alma, 100 g búzacsíra, 2 e.k. citromlé.
Az alapanyagokat összekeverjük és azonnal fogyaszthatjuk.