

Az organicus szemléletmód életetek menthet! De vajon miért?



Folyamatosan rohamoznak minket a hagyományos- és online médián keresztül a jobbnál-jobb wellness szolgáltatások. Mindegyik egy egészségesebb és szebb jövőt ígér, ha igénybe vesszük. Ez mind szép és jó, de vajon tényleg elég az, ha időnként elmegyünk a családdal vagy a párunkkal egy kicsit „wellnesselni” ?

Szokták mondani, hogy az emberek a szokásaik rabjai, ami igaz is. Az egészséges életmódot is szokásunkká kéne tennünk és ez mellett egy organicus, azaz természetes és természetazonos szemléletmódot kialakítani magunkban ahhoz, hogy valóban elmondhassuk: harmonikus és egészséges életet élünk! Aki egy ilyen szemléletmód szerint tudja élni a hétköznapjait is, annak nem lesz szüksége az időnkénti wellness programokra vagy borsos áron kínált egyéb „egészség” szolgáltatásokra.

Egy ember életében bármi szokássá válhat, amit legalább 21 napig folyamatosan, minden nap végez! Tegyük minden nap a szervezetünk jobb működéséért és hálás lesz érte! Legyünk az organicus szemlélet rabjai végre és ne a megannyi valóság show, a Coca Cola vagy a cigaretta legyen az úr az életünkben! Kapunk mi ezektől valamit is?

Könnyű leírni és elolvasni, de annál nehezebb megvalósítani azt, hogy organicus szemléletmódot alakítsunk ki az életünkben. Nem kell egyből hatalmas változásokat véghez vinni! Kezdjük kicsi dolgokkal és szépen lassan eljutunk a célunkhoz.

Milyen konkrét kezdeti lépéseket tegyek annak érdekében, hogy 2012-ben egy organicus szemléletmód szerint tudjak élni?

- Vegyen egyre **kevesebb bolti terméket!** (Tudta, hogy az Egyesült Államokban a szupermarketekben kapható több mint 10.000 féle termék csupán néhány alapvető élelmiszeripari termékből készül? Pl.: szója, kukorica, keményítő, cukor, só és ízfokozók. Valóban olyan nagy a választék, ha ebből indulunk ki? Valóban tápláló és friss élelmiszerekhez juttatnak minket a vadkapitalista mamut cégek?)
- Amit csak lehet készítsen el otthon magának, vagy szerezze be egy környéki őstermelőtől, megbízható kiskereskedőtől, magánszemélytől.
- Ha mindenképpen bolti terméket vesz nézze meg alaposan a címkét! Ha több rajta az adalékanyag mint a **valós összetevő**, akkor inkább rakja vissza a polcra! Törekedjen arra a legapróbb és legbanáliabb termék kapcsán is, hogy Magyarországon feldolgozott legyen és a lehető legtöbb valódi összetevőt tartalmazza!

- Az otthoni elkészítés során a **párolt vagy kevésbé főtt, sült ételeket** tegye a családtagjai elé. A legjobb, ha nyers ételekkel is megtűzdeli az összes étkezést! (Tudta, hogy a főtt vagy sült ételeket az emésztőszervrendszere idegen anyagként kezeli és immunálaszt fejt ki ellene? Ez elég bizarr, hiszen olyan anyagok ellen próbál a szervezet harcolni, amik eredetileg a táplálásunkat szolgálná!)
- Csak akkor szedjen orvos által felírt **gyógyszert**, ha az valóban szükséges! Egy organicus szemléletmódra áttért ember tudja mikor mire van szüksége! Természetesen a megfelelő orvosi kivizsgálás minden esetben szükséges, de ne feledjük sajnos manapság már az orvostársadalom is a gyógyszeripar kiszolgáló egysége lett. Sok esetben olyan dolgokra is gyógyszert kapunk, amit egy gyógynövény főzettel is könnyen orvosolni tudnánk! (Csak egy adat: 100 évvel ezelőtt az emberek 8%-a halt meg dagantos- és krónikus megbetegedésekben, ma ez a szám 80%!!! Gondoljuk csak át! 100 év alatt mennyit fejlődött a gyógyászat? Hogy lehet az, hogy ennek ellenére az adatok sokkal rosszabbak? A választ az Ön fantáziájára bízom!)
- Olvassunk cikkeket, tanulmányokat a **modern táplálkozás tudomány** terén! Ne feledje a jövő a táplálkozás tudományé, hiszen jól tudjuk egyre több ember ébred rá arra a fontos összefüggésre, hogy azok vagyunk, amit megeszünk! Így a betegségeink is mind-mind visszavezethetők az életmódra és a táplálkozásra. Hippocrates kedvenc mondása is ezt magyarázza: „Orvosságod legyen ételed!”. (Tudom javasolni Szendi Gábor barátom cikkeit, könyveit. Igen alaposan kiveséz bizonyos területeket ezzel kapcsolatban.)
- **Tiszta vizet a pohárba!** Szervezetünk döntő többsége vízből épül fel, így a tiszta és friss vízre minden percben szükségünk van. Sok ember egyszerűen elfelejt inni és csodálkozik, hogy fáradt, rossz a közérzete, mindenféle nyavaja megtámadja, székrekedése van, rossz a vérképe... Csupán nyolc pohár tiszta víz minden nap és tünetek jelentős része elmúlik (felvéve, ha nem valamilyen mikrotápanyag hiány miatt jelentkeznek, vagy már kialakult betegség áll a háttérben).
- **Óvatosan az ásványvízzel!** Ön szerint őseink minden korty vizet az ásványvizes palackból ittak? Természetesen nem. Az ásványvíz azért ásványvíz, mert magas az oldott ásványi anyag tartalma. Erre nincs folyamatosan szükségünk. Próbáljuk meg a napi vízmennyiséget forrásvízzel, tisztított csapvízzel és ásványvízzel kombinálva elfogyasztani!
- **Iktassuk ki lassan a felesleges desszerteket és sózott bolti termékeket az étrendünkből!** Őseink egyike sem jutott olyan tömérdek édes és sós táplálékhoz, mint a mai emberek. A sós, az édes, azaz aminosavakban gazdag és a zsíros ételek ritkaság számba mentek és csak itt-ott tudott hozzájutni az ember a természetben. Egyszerűen a szervezet nincs felkészülve arra, hogy ezekből az anyagokból tömérdek mennyiséget együnk meg! Évente egy ember világszinten 100 kiló cukrot eszik meg! Ez borzalmas! A cukor hirtelen mód felnyomja a vér inzulin szintjét és szép lassan, alattomosan szétzilálja a szervezet cukor szabályozó rendszerét és máris az ablakban a II-es típusú cukorbetegség, az érlemeszesedés és egyéb krónikus problémák. Zsír

kell, de csak módjával, fehérje kell, de csak a bevitt táplálék 10-15%-a legyen maximum naponta a mennyisége, cukor is jól jön, de nem mindegy milyen formában! Kerüljük a kristálycukrot, porcukrot. Mégjobban kerüljük az édesítőszereket, mert ezek szinte minden esetben rákkeltő anyagokat tartalmaznak pl.: aszpartámot. Helyettük használjunk nádcukrot vagy mézet! Én speciel imádom a kávét mézzel, mindenki hülyének néz a kávézóban emiatt, de amikor elmondom az érveimet, akkor rendre elfogadják a felszolgálók. ☺

- **Kávé, tea. Nyugodtan fogyasszuk őket!** Bizonyított tény, hogy a kávé igen hasznos lehet a férfiak körében a vastagbelet érintő daganatos problémák megelőzésében. Napi 5-6 csésze közepesen pörkölt kávé sem okoz kárt az egészségben! Teák közül heti szinten igyunk különféle gyógyteákat, pláne az őszi-téli időszakban. Zöldtea, hársfa, galagonya, citromfű, zsálya. Kiváló teák készíthetők belőle és nagyon egészségesek! Egy finom, nem túl erősen pörkölt kávé testnek és szellemnek egyaránt jó lehet. Egy kellemes teadélután, pedig a legjobb baráttal kiváló stresszoldó és lélekmelengető, mert úgy az egészséges élethez ezek is hozzátartoznak!
- **Vajon melyik a hasznosabb?** Egy héten 3 alkalommal hullamerevre kihajtani magunkat az edzőteremben, vagy minden nap fél- vagy ez óra mozgás, séta a szabadban? Én a sétát és rendszeres testmozgást javaslom. Ez mellett jó, ha legalább heti egyszer olyan sportot, vagy mozgástevékenységet végzünk, amittől kicsit meg is izzadunk! Ha izzad valaki, akkor dolgoznak a mirigyei, ha a mirigyek dolgoznak, akkor az egész szervezet dolgozik!
- **Étrendkiegészítőket egyek?** Korábban több cikkemben is kitértem arra, hogy ez manapság már nem kérdés. Igen, kell ennünk étrendkiegészítőket is! Pláne, ha városi emberek vagyunk és a jó minőségű táplálékokhoz ritkán vagy csak nagyon sok pénzért tudunk hozzájutni. A táplálék kiegészítők vásárlásánál egy arany szabályt kell betartanunk! Csak is olyan terméket vegyünk, ami maximális mennyiségben tartalmaz szerves, azaz élelmiszer kötésben lévő vitaminokat és más mikrotápanyagokat! Most kicsit ünneprontó leszek. A magyar piacon az étrendkiegészítők zöme szintetikus vagy csak félig-meddig szerves mikrotápanyagokat tartalmaznak! Kerüljük a szintetikus vitaminkészítményeket, kerüljük a különféle reklámokkal hirdetett pezsgőtablettákat! A szintetikus anyagok csak megterhelik a szervezetet és semmilyen pozitív hatást nem fognak kifejteni! Se a felszívódásuk, sem a hatékonyságuk nem indokolja a szedésüket. Ha Ön kiváló étrendkiegészítőt akar szedni, akkor a következő kifejezéseket keresse a címkén: szerves, organicus, bio, biodinamikus, fermentált, biotranszformált. A számomra legkedvesebb étrendkiegészítő a friss, magyar, bio búzafűlevem, amit már többször is bemutattam az olvasóimnak. Jelen levelemnek nem a búzafűlé bemutatása a célja, így erre most nem térek ki.
- **Kozmetikai- és személyes higiénés termékek.** Maga a fertő! Így tudnám illetni a boltok polcain kapható készítményeket legyen az 800 Ft-os testápoló vagy hiper öregedésgátló formulát tartalmazó 25.000 Ft-os arckrém! Mindegyik csupa kőolaj

származák! A pakurát fehéritik ki vegyszerekkel, ami nagyszerű töltőanyag. Beletesznek pár hatóanyagot és egy kis illatanyagot és máris kész a finom illatú, rákkeltő arckrém vagy testápoló. Csak pár említés, hogy milyen veszélyes anyagokat rejtenek ezek a termékek. Otthon mindenki ellenőrizze le, hiszen megtalálhatóak az összetétel felsorolásában! Krémek, testápolók: parafinum liquidum – kőolaj melléktermék, gátolja a bőrlégzést és a bőr méregtelenítési folyamatát. Tusfürdők, intim lemosók, folyékony szappanok: Sodium lauril sulfate – ipari zsíroldószer, erősen bőrirritáló, bőrszárazságot, allergiát okozó vegyszer. Fogkrémek: fluorid – erős méreganyag, mely rákkeltő hatásáról híres; tensid – habzó anyag, szintén erősen rákkeltő hatású vegyszer. Ezek helyett használjunk bio kozmetikumokat és bio személyes higiénés termékeket (a natur nem elég!), házilag készített szappanokat, fluorid és tensid mentes fogkeféreket. Hozzáteszem egyiket sem reklámozzák a kereskedelmi csatornák! ☺

Csak néhány fontos elemet emeltem ki, amelyekkel közelebb kerülhetünk az organicus életszemlélettel átitatott egészséges életvitelhez. Jól látszik mennyi veszélyforrás van körülöttünk, amelyek nem fogynak csak gyarapodnak! Lépnünk kell! Jó utat kívánok az első lépésekhez!

Üdvözlettel,

Pintér Zoltán
szerkesztő

Jön! Magyarország első tényfeltáró információs anyaga!

Felfaljuk az egész világot!

Rejtőzködő gyilkosok: élelmiszeripar, kozmetikai ipar

Gyógyító mikrotápanyagok

Hogyan törj ki három hónap alatt a fogyasztói
társadalomból?

2012. április

A hazai búzafűlé fogyasztók lapja

www.reformgyogyasz.com