

Életmód-táplálkozás

Miért kell változtatnunk?

Már Hipokratesz is mondta: „Táplálkozásban keresd a gyógyulást.”

A WHO szerint 43%-a a betegségeknek életmódtól függ, ezen belül 80%-a a betegségeknek kimondottan az étkezéstől.

Két fő ok:

1) Ma az élelmiszerek elvesztették tápvagtartalmuk nagy részét, a sok tartósítósó (több mint ezer E-szám) ételfesték, állománynövelő, mű íz (aspartam, édesítő stb.). Évente 8 kg permetszert, 5,5 kg ételfestéket, 60 kg műanyagot fogyasztunk, konzervált, fagyasztott, félkész, kész ételeket eszünk. A gyümölcsök phytonutriens (napon fogyasztásra érett gyümölcs immunrendszere) nélkül zölden leszedve, gyakran gázzal utóérlelve kerülnek az asztalunkra. Mindamelllett a vásárolt élelmiszereket erős hőkezelésnek tesszük ki (sütés, főzés), asztalunkon már alig tartalmaznak tápanyagokat.

2) A magyarok helytelen táplálkozási szokásai: rengeteg vörös hús (tápcsatorna betegségeket, elsavasodást okoz), cukor – 80kg (cukorbetegség!), telített zsír, olaj – 1/hó (szív-érrendszeri betegség), só – 10kg 1 kg helyett (érelmeszesedés), kenyér – 90 kg (túlsúly), alkohol – 3. helyezett a világon Magyarország, kávé – 12 fajta mérgezőanyag, dohányzás 32 betegséget okoz.

Ugyanakkor nem eszünk tengeri halakat, zöldséget, gyümölcsöt, rostot, és nem iszunk

eleget a jó minőségű vízből, ásványvízből, és gyógyteából.

A megkérdezettek 79%-a vallja, hogy egészségesen táplálkozik, ugyanakkor 95%-a relatíve beteg (csak nem tud róla!).

PATOLÓGIAI TÉNY:

1.) 51% szív – érrendszeri betegségben hal meg Magyarországon.

Évi hétezer nyitott szívűműtétet végzünk!

2.) Magas vérnyomás „csendes gyilkos”.

A szélütés – stroke 70%-a megelőzhető lenne egészséges életmóddal.

3.) Cukorbetegség – II. számú felnőttkori (minden 13. nő és minden 16. férfi)

4.) Daganatos betegségek (minden negyedik haláleset oka. Csak mellrákban 4 óránként meghal egy nő Magyarországon! Európában elsők vagyunk szájüregi rákban!)

5.) Allergia – minden tizedik magyar ember allergiás. (Budapesten az iskolások 38%-a, mely gyermekkori krónikus asthmához vezet. A WHO szerint 140-150 millió ember szenved tőle, s évenként ez a szám 51%-kal nő!)

6.) Csontritkulás – osteoporosis (igen nagy számban gyerekeknél is)

7.) Bélbetegségek (colitis ulcerosa, vastagbélrák, élen járunk az EU-ban!)

Így érthető, hogy EURÓPA BETEG NEMZETE LETTÜNK (2004. július 1. Egészségügyi Szaklap) 1 hónapi EU tagság után!!!



TEENDŐK:

1.) Méregtelenítés (gyógyteákkal = aloe, gyömbér, fahéj, ánizs...)

1./a Szabadgyök – lekötők (antioxidánsok), mint például: édesgyökér, ginkgo biloba, béta karotin, C-vitamin.

2.) Sejttápanyagok bevitel – telítetlen zsírok omega3, omega9, essenciális aminosavak, komplex szénhidrátok, ásványi anyagok (Ca, Mg), nyomelemek, vitaminok, rostok (zöldárpa, lucerna)

Mivel 98%-a kb évente kicserélődik sejtjeinknek, nem mindegy, hogyan tápláljuk.

3.) Immunrendszer optimális működése

4.) Testsúlykontroll: méregtelenítés, alacsony kalória, magas tápértékű rostos élelem, napi folyadék mennyiség 2-3 literre növelése (H2O!!!)

5.) Több mozgás

Így megtarthatjuk egészségünket, testsúlyunkat, növelhetjük energiánkat, teljesítőképességünket, jobban és tovább élhetünk. Ehhez kívánok mindenkinek jó egészséget!!!



Dr. Tihanyi Marianna, manager
orvos-természetgyógyász

FOREVER

KIADÓ: FOREVER LIVING PRODUCTS MAGYARORSZÁG KFT.

• SZERKESZTŐSÉG: FLP MAGYARORSZÁG KFT. 1067 BUDAPEST, SZONDI U. 34. • TELEFON: (36-1) 269-5373 • FAX: (36-1) 312-8455

• FŐSZERKESZTŐ: BÚS ANIKÓ • SZERKESZTŐ: PÓSA JUDIT, PÓSA KÁLMÁN • GRAFIKA, TIPOGRÁFIA, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: TIPOFILL 2002 KFT.

• NYOMTATÁS: VESZPRÉMI NYOMDA RT. FELELŐS VEZETŐ: ERDŐS ANDRÁS • KÉSZÜLT 44 300 PÉLDÁNYBAN

• A CIKKEK TARTALMÁÉRT A SZERZŐK VÁLLALJÁK A FELELŐSSÉGET! • MINDEN JOG FENNTARTVA!

FORDÍTÓK, LEKTOROK: ALBÁN: DR. MARSEL NALLBANI • HORVÁT: DARINKA ANIČIĆ; ANIĆ ANTIĆ ŽARKO

• SZERB: TÓTH-KÁSA OTTÍLIA, MOLNÁR BALÁZS, MESELDŽIJA DRAGANA • SZLOVÉN: NOVAK CSÁSZÁR JOLANDA, EUROTRANSLATE LJUBLJANA