

# Táplálkozás és a rák

(Folytatás az előző oldalról)

anyag. Itt érdemes megemlíteni, hogy az ásványvízzel is csínján kell bánnunk, mert a nyomelemben gazdag víz felboríthatja a szervezet vízháztartását. Nyugodtan isszuk, hiszen nincs íze, pedig az ásványvizet úgy kell tekintenünk mint egy sűrítményt.

## Az éltető légzés

A másik éltetőnk, a levegő: nem mindegy, hogyan lélegzünk. Míg a sportolók, úszók tüdejé erős, megfelelően cseréli a levegőt, az átlag embernek rossz a tartása, pihegve veszi a levegőt, s a tüdye alsó részében mindig marad használt levegő. Meg kellene tanulnunk helyesen lélegezni, hogy a tüdők teljes levegőtartalma kicserélődjön. Sokan hangoztatják az éjfél előtti alvás fontosságát, de kevesen tudják, hogy a szervezetben kb. este 9 és hajnali 1 óra között a gyökfogó, antioxidáns-termelő, illetve a rákmegelőző mechanizmusok nagyobb sebességgel zajlanak. (A három műszakban dolgozó emberek nagyobb valószínűséggel betegednek meg emiatt.) De nem elég lefeküdni, aludni is kell! Nyugodtan, nem egy krimi után hánykolódva. A lelki stressz hatása: nem csak öregít, meg is betegít! A stressz hatására a

szervezetben savas kémhatás alakul ki, s a rákbetegség a savas közegben többszörös sebességgel jön létre. Ráadásul egy stresszhelyzetet többször is megélünk, mert még el is meséljük néhányszor...

Míg a hal egészséges, jól emészthető, addig a füstölt hal pont az ellenkezője. A halat tilos füstölni, mert toxinok, allergének képződnek benne.

## A rákkeltő sütés

Ne fogyasszunk „felfújt” ételeket, mint amit az amerikaiak zacskóból esznek szinte folyamatosan: sült krumplit, hamburgereket, chipseket. Ezek semmit nem adnak, csak energiát. Mint a vajás zsemle, párizsival: víz, zsír, levegő. Mit együnk helyette: ha lesütünk csirke vagy pulykamellet, felszeletelve teljes őrlésű lisztből készült kenyérré, abban legalább vannak vitaminok, nyomelemek.

A víz pótlása is nagyon fontos. Minél kevesebb a víz a szervezetben, annál nagyobb az esély a rákbetegségre, ezért is veszélyeztetettebb az idősebb korosztály. A zsiradékából naponta legfeljebb 50-60 grammot kellene fogyasztanunk az átlagos 150 gramm helyett. Ugyanis a zsír emésztésénél epesav válasz-

tódik ki, amely a munkája befejeztével rákkeltővé válna pang a bélben. Ha nem eszünk elég rostot, nincs, ami megkösse. Ehhez 2 kanálnyi zabkorpa elegendő. Míg az állati zsír „csak” szívproblémákat okozhat, az olaj rákot. Ne süssünk olajban, nyílt lángon, rengeteg rákkeltő anyag szivódik az ételbe. Inkább sütőben, hidegen sajtolt olajat használva, ugyanolyan finom lesz az étel. Aki sok fehérjét fogyaszt, életenergiája 20 százalékát elveszíti, azon kívül savasítja a szervezetet, kivonja a csontokból a kalciumot, köszvényt, meszesedést okoz. A sok cukorfogyasztás felborítja a bélfloórát, veszélyeztetve a belek egészségét. A felnőtt lakosság döntő többségénél probléma ez, érdemes évente legalább egyszer bélfloóra regeneráló kúrát tartani, melyhez gyógyszertárban, gyógynövényboltban kapható többféle készítmény is – ez antibiotikum kezelés után is ajánlott.

## Kétszer forralva jó a házi tej

Szó esett a tejfogyasztásról is, és a manapság egyre több helyen kapható friss háztejről. Megtudtuk, hogy a háztejet legalább kétszer kell felforralni, mert a bélrendszerre veszélyes erősebb baktériumok az első forralást többnyire túlélnek, és új erőre kapva szaporodásnak indulnak. A második forralásnál azonban

nekik is annyit! A savanyított tejtermékek viszont egészségesek, és azért nem veszélyesek, mert a savas közegben ezek a baktériumok nem életképesek. Az ultramagas hőmérsékleten kezelt tejben semmi baktérium nincs, ezért is nem tud megaludni, de ez nem baj.

## Halálos kolbász

Megtudtuk, miért haltak ki családok régen a házikolbásztól: a botulizmust, a kolbászmérgezést egy idegbénulást okozó mérget termelő baktérium idézi elő, a baktérium ellenszere a nitrítés pác-só, melyet ezért minden hűskészítmény tartalmaz. A nitrítés pác-só viszont rákot okoz. Tessék választani... Egyedül a konzervkészítményeket tudják olyan hőmérsékleten és eljárással kezelni, amelyen elpusztul ez a veszélyes baktérium. Paradi-csomkészítményt azonban nem érdemes konzervben venni, mert a savas termékek nemkívánatos anyagokat oldanak ki a fémdoboz anyagából, akár fémallergiát is okozva ezzel.

Fogyasszunk bőven antioxidánsokat, melyek kémiai védelmet nyújtanak a szervezetnek: sok C vitamint, illetve ennek forrásait, gyümölcsöket, zöldségeket, savanyú káposztát, E vitamint, ami főleg a teljes őrlésű gabonákban, korpában, csírázott gabonákban, olajos mag-

vakban található. Nagyon egészségesek – aki bírja – a keresztes virágúak: a brokkoli, káposzta, karfiol, kel, valamint a citrusfélék, ananász, papaja. Érdemes 2-3 hetente egy üveg biozöldséglét is elfogyasztani. Az áfonyalekvár nem csak nagyon jó antioxidáns forrás, de az egyik legnagyobb vasforrás is.

Végül, de nem utolsó sorban szó esett az étkezés mentális oldaláról is, a ráhangolódás, a nyugodt, nem kapkodó evés, az alapos rágás fontosságáról.

Minden emberben más és más információ marad meg egy ilyen előadásból, de ha csak egy-két fontos dolog megragad, akkor már nem volt hiábavaló – mondta befejezésül az előadó.

Szőke Kati

**Mihály és Fia** kárpitos mesterek

**KÁRPITOS BÚTORKÉSZÍTŐ és Lakberendező Bt.**



- Stíl- és modern bútorok egyedi tervezése, felújítása
- Antik és bőr bútorok restaurálása asztalos munkával, bútorokészítéssel
- Ajtó- és falikárpit készítése

**Díszítő függönyök, védőhuzatok készítése**

**1165 Bp. Szélyi Aladár u. 6.  
Tel/Fax: 321-0383  
Mobil: 06-30-954-1727**

# Minden adott a jó hangulathoz!

Ajánlataink május 30-tól június 15-ig – a készlet erejéig – csak az Őrs vezér téri áruházunkban érvényesek.

595,-/2 db



**LEGITIM vágódeszka**  
34x26 és 24x15cm.  
Műanyag.

763,-/6 db



**SNITTA** késkészlet  
Rozsdamentes acél.  
H22 cm.

295,-



**MJÖD söröskorsó**  
60 cl. Üveg. M14 cm.

763,-/12 db



**SVEPA pohár**  
25 cl. Üveg. M13 cm.  
Egymásba rakható,  
mosogatógépjében elmosható.

283,-/db



**PLASTIS jégkockatartó**  
18x18cm. Szintetikus gumi. Vegyes színek.

1.910,-



**KLACK tálca**  
38x58cm.  
Tömör gumi és farostlemez.

955,-/2 db



**CHARM reszelő**  
17x12 cm, M7 cm.  
Rozsdamentes acél és műanyag.

2.390,-



**BLANDA BLANK tál**  
Ø28 cm. Rozsdamentes acél.

9.990,-



**GRÁNSÓ asztal**  
Sötétkék/ezüst.  
60x60cm, M70 cm.  
Nedvességálló forgácsolap,  
acél és alumínium.

7.990,-

**GRÁNSÓ karfős szék**  
Sötétkék/ezüst. Acél,  
színezett bevonat.  
55x55 cm, M76 cm.  
Ülésmélység: 40cm.

1.238,-/6 db



**SVALKÁ vörösboros pohár**  
30 cl.

187,-

**SORTI tányér alátét**  
30x41 cm. Pálmalevél.  
Kézzel készített,  
egyező darabok.

1.910,-



**PYRA wok**  
Ø35 cm. Acél. Fekete, kivethető fém ráccsal. Gázfűtőhelyen is használható.

475,-/db



**KAVRING kenyérbosár**  
30x20 cm, M10 cm. Bambusz.



## Áruházi programok Őrs vezér téri

**Május 31–június 1.**  
15.00–18.00  
Kézműves foglalkozás

**Június 8.**  
15.00–18.00  
Délutáni szakkör  
kicsiknek és nagyoknak

**Június 10–11.**  
11.00–18.00  
Játékos családi kalandpálya  
az emeleten.

## Fagyi kupon

1-et fizetsz, 2-t kapsz fagyi akciót!

Ha ezzel a kuponnal fagyit vásárolsz a kávézóinkban, ajándékba kapsz még egyet.

Az akció időtartama: 2006. május 30–június 15.



Fagyi 100,-



www.ikea.hu

Budapest, Őrs vezér tere • Központi árúinformáció: (1) 460 3160, minden nap 8.00–18.00 óra között • Nyitva tartás: csütörtökön 10.00–22.00, a hét többi napján 10.00–20.00