A Mustármag Titkai

Méregtelenítõ kúra mustármaggal.

Egy mustármagkúra idõtartama hat hét, amikor is mindennap, a fõétkezések elõtt, éhgyomorra kell lenyelni egy kávéskanálnyi mustármagot, rágás nélkül, egy pohár vízzel. A kúrát egy évben kétszer, háromszor javasolt megismételni.

A mustármagok emésztetlenül haladnak át a szervezeten, de közben a bennük lévõ anyagok kioldódnak, és

a belekben lerakódott, bélfalra tapadt bélsártól megtisztítják a szervezetet.

A bélrendszer salaktalanításán és fertõtlenítésén túl további jótékony hatásai vannak a mustármagkúrának,

mint a vértisztítás,
hajhullás,
köröm töredezettségének megszüntetése,
viszketés enyhítése,
asztmás rohamok gyakoriságának csökkentése,
székrekedés, aranyér,
felfúvódás,
máj- és epebetegségek,
gyomorbetegségek,
anyagcserezavarok,
megfázásos,
náthás idõszakokban pedig enyhíti a
köhögést és a hurutos problémákat,

valamint a szervezet önmérgezés következtében létrejött vérkép- és
bõrelváltozások,
bõrpanaszok
pattanások,
ekcéma,

és érelmeszesedésben szenvedõ betegekre is jótékony hatással van.

A mustármag annak ellenére, hogy parányi, telve van hasznos tápanyagokkal. Nagyon magas a szelénium- és a tripofán aminosav-tartalma, minek hatására csökken az étvágyad, és kevésbé kívánod majd a magas cukortartalmú ételeket fogyasztása után.

Gazdag omega-3 zsírsavakban is, emellett tartalmaz még magnéziumot, vasat, foszfort és kalciumot. Fehérjében és rostokban is gazdag, így nemcsak a zsírégetést segíti, de méregtelenít, és emésztésedet is rendbe teszi.

Önmagában azzal, hogy több mustárt és mustármagot eszel, nem fogod elérni a kívánt súlycsökkenést. A zsírégetõ ételeket mindig egészséges, alacsony kalória- és zsírtartalmú táplálékokkal érdemes párosítani, így tudják kifejteni jótékony hatásukat.

A mustármag általános hatása, hogy a szervezet anyagcsere forgalmát természetes úton szabályozza.

A mustármag hatóanyagai igen nagy szerepet játszanak a szervezet zsírtartalmának leépítésében, a szénhidrát anyagcseréjében. Fokozódik az epe mûködése, cukorbetegeknél csökken a vércukorszint. Szakvélemény szerint a kúra a körmök törékenységét is megszünteti.

A szervezetben kialakult káros lerakódások a bélrendszeren keresztül kiválasztásra kerülnek, így mindazon betegségek, melyek okai az emésztõszervekben, a vér összetételében, káros lerakódásokban keresendõk, a mustármag kúra során kiküszöbölhetõk.

Reumára helyi fürdõt készíthetünk, 100-200 gramm összetört, vagy õrölt mustármagot vászonzacskóba kötünk. A kádba lógatjuk és a fürdõvizet ráeresztjük.

Jó a mustármag a légzés és a keringés vitális központjaira. Tüdõgyulladásnál a mellkasra mustártapaszt készíthetünk. 3 evõkanál összetört magot 5 deci langyos vízzel elkeverünk, 5 percig fenntartjuk a mellkas köré tekert borogatást.

Reumatapasz: porrá törjük a mustármagot, ecettel elkeverve 15-30 percig tartjuk a fájó testrészen. 3-5 naponta ismételhetõ, ha szükséges.

Hazánkban a legelterjedtebb a Dél-Európából származó fehér mustár,

melynek világos színû, sárgás magjai kissé édeskések, finoman csípõsek, gazdagok illóolajokban. Kiváló a tartósító hatása, ezért kerül gyakran savanyúságokba, pácokba, szószokba, illetve húsfélékbe is. A mindenki által ismert asztali mustárban a mustármagon kívül fõként ecet vagy bor, bors, szegfûbors, tárkony, hagyma, egyéb fûszerek, cukor és só van.

A keresztes virágúak családjába tartozó mustár magjának gyógyászati hatásai már régóta ismertek, az ókorban még skorpiócsípés ellen is használták. Egyszerûsége miatt a mustármag fogyasztása az elterjedtebb a gyógyászatban, de a házilag csíráztatott mustármag zsenge növénykéinek talán még kedvezõbbek a hatásai.

A mustármag-csíra antibiotikus, vértisztító hatású, tisztítja a nyálkahártyát, és élénkíti a testet. Belsõleg alkalmazva a mustármag emésztetlenül halad át a szervezeten, ám közben a benne lévõ anyagok kioldódnak, ezzel hatnak külsõ és belsõ panaszokra is.

A mustármag megfelelõen alkalmazva jót tesz az emésztésnek, fokozza az emésztõnedvek kiválasztását, felfúvódás és májpanaszok esetén is hatásos. Serkenti a vérkeringést és a vérképzést, szabályozza a vérnyomást, tisztító hatása révén bõrkiütések, pattanások ellen is hatékony, megfázásos, náthás idõszakokban pedig enyhíti a köhögést és a hurutos problémákat.

További kedvezõ hatásai közé tartozik, hogy a benne lévõ sok A-vitaminnak köszönhetõen a bõr, a haj és a köröm is egészségesebbé, erõsebbé válik tõle, továbbá a látásnak is jót tesz. A mustármagból készült fõzetet hólyaggyulladás esetén szokták alkalmazni. Külsõleg a porrá tört mustármagból készített pép borogatásként használható, ami a reumás panaszok mellett ízületi gyulladások kezelésére is alkalmas.

Mustármag kúra

Általánosságban egy-egy mustármag-kúra 6-8 hétig tart, a napi adag pedig háromszor 1 kávéskanálnyi mag, rágás nélkül lenyelve.

A fehér mustármag a régi népi gyógyászat gyakran használt anyaga. A mustármag általános hatása, hogy a szervezet anyagcseréjét természetes úton szabályozza. A szervezet különbözõ helyein lévõ káros lerakódásokat

elhárítja, ezért a vért tisztítja. Így mindazon betegségeknek, amelyek okai az emésztõszervekben és a vér nem tökéletes összetételében keresendõk, a mustármag-kúrával kiküszöbölhetõek.

Német szanatóriumok vizsgálatai szerint a kúra lényegesen csökkenti az agyvérzésre való hajlamot, és kiválóan alkalmas az emlékezõképesség javítására.

Érelmeszesedésre hajlamosaknál kiváló gyógyhatás érhetõ el vele. Hashajtó hatása ugyan nincs, de bõ székletet eredményez, mert a magok emulziója fokozatosan letisztítja a bélfalra tapadt, beszáradt bélsármaradványokat.

Egy kúra idõtartama 6 hét, évente háromszor-négyszer érdemes a kúrát megismételni.

Szedése: naponta háromszor, étkezés elõtt 1-1 kávéskanálnyit lenyelni vízzel.

A nyers koszt csodája

A nyers koszt táplálkozásra való áttérés a legegészségesebb

táplálkozási életforma.

Ennek a vegetáriánus életszemléletnek alapelve, hogy az ősi

természetes táplálékokat használja fel, és

azokat egyáltalán nem főzik, vagy sütik meg.

A mikrohullámú sütőt kifejezetten károsnak tartják.

Tényleg egészséges?

A nyerskoszt nemcsak életerővel ajándékoz meg, de a fölösleges kilóktól is megszabadít. A friss, nyers zöldség és gyümölcsfélék a vitaminok és ásványi anyagok tárházát vonultatják fel. Ezen kívül számos olyan növényi anyag

létezik, amelyek elengedhetetlenek a szervezet egészséges működéséhez.

Ilyenek a növényi enzimek, amelyek aktivizálják az emberek immunrendszerét, egyúttal növelik a zsírok és olajok feldolgozásának hatékonyságát, az aroma és illatanyagok, valamint a színanyagok.

Ha a sejtek megfelelő tápanyagokhoz jutnak általuk, akkor növekszik a várható élettartam, a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos megbetegedésekkel szembeni ellenállókészség, valamint az immunrendszer megfelelő működése is biztosított.

Az ételkészítés módjától és idejétől függően a zöldségekben található vitaminok nagy része elvész. Minél hosszabb a főzés ideje és minél több folyadékot használ, annál több tápanyag veszik el.

Főzés során a zöldségek vitamintartalma 50, sütésnél 25, míg párolásnál körülbelül 10%-kal csökken.

A hevítés az ásványi anyagokat (például a káliumot vagy a magnéziumot) nem károsítja, nagy részük azonban a főzővízbe vándorol.

Habár a ballasztanyagok a főtt ételben maradnak, hatásuk az enzimekéhez hasonlóan csökken. Az aszalt vagy szárított gyümölcsök viszont - a maximum 40 °C fokos felmelegítés miatt - szinte minden létfontosságú anyagot tartalmaznak.

De miért fogyaszt?

Aki nyers gyümölcsökön és zöldségeken él, jelentősen kevesebb zsírt és kalóriát juttat szervezetébe. A nyerskoszt magas víz és rosttartalma teltségérzetet kelt és segítik az emésztés folyamatát.

A bennük lévő összetett szénhidrátok lassan szívódnak fel, ezáltal folyamatosan energiával látják el a szervezetet.

Így a vércukorszint nem ingadozik, elmarad az édesség utáni vágy, valamint a farkaséhség.

A súlyvesztésen túl a narancsbőr elleni harcban is segít a nyersétrend.

Vizsgálatok igazolták, hogy ha a különböző eredetű savak kerülnek e a szervezetben, úgy az anyagcsere maradékok lerakódnak a kötőszövetekben.

Ez egy védekező reakció a test részéről, mivel a rendkívül kis tartományban mozgó Ph értéket mindenáron fenn kell tartani.

A zsírszövet az egyik legjobb hely a raktározásra. Ezért olvasható egyre több helyen, hogy az elhízás és a narancsbőr savprobléma.

Rendszeres méregtelenítéssel, sok-sok nyers zöldség és gyümölcs fogyasztásával, napi 2-5-3 liter tiszta víz fogyasztásával, valamint rendszeres mozgással tehetünk legtöbbet a probléma megoldásában.

Jó tudni, hogy savas irányba a hús, a tojás, a sajt és általában az állati eredetű élelmiszerek fordítják az anyagcserét.

A nyerskoszttal való táplálkozás egyúttal hatásos cellulitisz-diéta is, hiszen a zöldségek és gyümölcsök a testen belül bázikus hatást fejtenek ki, így csökkentik a savak, és ezáltal a raktározandó salakanyagok mennyiségét is.