

DPG recepttár 308.



Ferenczy Amanda:

**Gyümölcsök és az
egészség**

Tartalomjegyzék

DPG recepttár 308.	1
Ferenczy Amanda:.....	1
Tartalomjegyzék.....	2
Áfonya	4
Az áfonya gyógyító hatásai:	4
Áfonyalekvár	4
Ananász.....	4
Az ananász gyógyító hatásai:.....	4
Ananászos túró	4
Alma	4
Az alma gyógyító hatásai:.....	5
Almás joghurt	5
Avokádó.....	5
Az avokádó gyógyító hatásai:.....	5
Avokádó krém.....	5
Banán.....	5
A banán gyógyító hatásai:.....	5
Banándesszert	6
Boróka.....	6
A boróka gyógyító hatása:.....	6
Felhasználása	6
Citrom	6
A citrom gyógyító hatása:	6
Fitneszital.....	6
Cseresznye	7
A cseresznye gyógyító hatásai:	7
Cseresznyés joghurt.....	7
Datolya.....	7
A datolya gyógyító hatásai:.....	7
Beduineledel.....	7
Egres.....	7
Az egres gyógyító hatásai:	7
Egres desszert.....	8
Egressel készült sütemény.....	8
Földieper	8
A szamóca gyógyító hatása:	8
Földiepres joghurt	8
Füge	8
A füge gyógyító hatásai:.....	8
Habos füge.....	9
Fügés vodka	9
Kivi.....	9
A kivi gyógyító hatásai:.....	9
Kiviital.....	9
Kivis pezsgő	9
Búzasör kivivel	9
Körte	9
A körte gyógyító hatásai:.....	9
Körtecsemege.....	10

Málna	10
A málna gyógyító hatásai:	10
Málnás joghurt / túró / tejberizs.....	10
Mangó	10
A mangó gyógyító hatásai:.....	10
Mangós joghurt	11
Altató mangó	11
Narancs	11
A narancs gyógyító hatásai:	11
Kivis narancsital	11
Vitaminbomba variációk	11
Őszibarack	12
Az őszibarack gyógyító hatása:.....	12
Őszibarackos túró	12
Papaja	12
A papaja gyógyító hatása	12
Papaja desszert.....	13
Papajás saláta.....	13
Ribizli (János-napi bogyó)	13
A ribizli gyógyító hatása:	13
Ribizlikása.....	13
Sárgabarack.....	13
A sárgabarack és az egészség:	13
Sárgabarackleves hidegen	14
Sárga- és görögdinnye.....	14
A dinnyék gyógyító hatásai:.....	14
Sárgadinnyeturmix.....	14
Egzotikus desszert	14
Szeder	14
A szeder gyógyító hatásai:	14
Szedres túrókrém.....	15
Szilva.....	15
A szilva gyógyító hatása:.....	15
Szilalekvár	15
Szőlő	15
A szőlő gyógyító hatásai:	15
Szőlőzselé.....	15

Áfonya

Hazája É- és Közép-Európa, dél felé csak hegyvidéken, havasokon él.
É-Amerikában keresztezés eredményeként nagy termésű formákat hoztak létre.
Nálunk védendő, ritka növény.

Az áfonya gyógyító hatásai:

1. megszáritva: bélhurut, hasmenés ellen,
2. vizelethajtó,
3. koleszterin és vérsírok csökkentése,
4. immunrendszer erősítése,
5. védi a szabadgyökök ellen a sejteket,
6. elősegíti a nyálkahártya regenerációját,
7. fogyaszt,
8. fiatalít,
9. csökkenti a stresszt.

Áfonyalekvár

Hozzávalók: 50 dkg áfonya, 50 dkg zselésítő cukor.
Az alaposan megmosott, lecsepegtetett, majd megszáradt áfonyát nyomkodjuk szét.
Keverjük össze a cukorral.
Forraljuk fel és főzzük 5 percig.
Forrón töltsük üvegekbe, zárjuk le, tegyük száraz dunsztba.

Ananász

A trópusi D-Amerikában honos. Ma már mindenütt termesztik, ahol egész évben meleg van, és a trópusi esők esnek.

Az ananász gyógyító hatásai:

1. javítja a fehérje-egyensúlyt,
2. csökkenti a hasnyálmirigy terhelését,
3. enyhíti a bélműködés zavarait,
4. segíti az ödémák, a visszamaradt folyadékok eltávolítását,
5. leve vattacsomóval felitatta és a bőrre helyezve halványítja, teljesen megszünteti az időskori "májfoltokat",
6. csökkenti a napszúrás tüneteit,
7. gátolja a véralvadást - javítja a véráramlást,
8. letisztítja az elmeszesedett érfalakat,
9. gátolja az izomgörcsöket,
10. csökkenti a lázat,
11. használ tengeribetegség esetén,
12. a karibi országokban afrodisziákumként használják.

Az éretlen ananász károsítja a fogakat. Akik gyomorhurutban vagy fekélybetegségben szenvednek, és a kismamák csak érett ananászt fogyasszanak!

Ananászos túró

Hozzávalók: 25 dkg túró, 0,5 ananász, 2,5 dl tejszín, habbá verve, 1 ek. méz, 1 ek. mazsola, 1 ek. citromlé.

A tejszínhabba keverjük bele az apróra vágott ananászt.

A túrókat keverjük össze a többi hozzávalóval és tegyük bele a tejszínes ananászt.

Alma

A vadalma Európában mindenütt honos, de a kultúrfajták ősei Ny- és Közép-Ázsiából származnak.

Az alma gyógyító hatásai:

1. vérnyomáscsökkentő,
2. csökkenti a koleszterin és a vérsírok szintjét,
3. javítja az immunrendszert,
4. szíverősítő,
5. javítja a vérkeringést,
6. a vércukorszintet stabilizálja,
7. erősíti az erek falát, főleg a vénákat,
8. tisztítja a beleket, mert gátolja a káros enzimek képződést, káros baktériumok megtelepedését,
9. erősíti a fogínyt,
10. különböző mérgeanyagokat köt meg - pl. ólom, higany,
11. fiatalít,
12. K-tartalma kedvezően befolyásolja a vízháztartást, veseműködést, izomműködést, ingerület terjedését.

Almás joghurt

Hozzávalók: 6 alma, 2 pohár joghurt, 2 kk. mazsola, 2 kk. narancslé.

Az almát jól megmosott héjával együtt vágjuk apróra, keverjük össze a többi hozzávalóval.

Avokádó

Mexikóban és Közép-Amerikában őshonos, de már elterjedt szerte a világon a forró területeken.

Az avokádó gyógyító hatásai:

1. mindenkinek ideális, aki állati zsírokat nem fogyaszthat,
2. segít a fogyókúrában,
3. kissé csökkenti a vércukorszintet,
4. fokozza az idegrendszer és az agy energiaellátását - vagyis frissít, szellemileg élénkít,
5. fokozza a koncentrálóképeséget,
6. fokozza a gyomorsav termelését fehérjék emésztésekor,
7. serkenti a vörösvérsejtek képződését,
8. rendszeres fogyasztása szépíti a bőrt,
9. a belőle készült pakolás a száraz, hámló bőrt ismét puhává, ráncmentessé teszi.

Avokádó krém

Hozzávalók: 1 kimagozott avokádó, 1 tk. citromlé, 1 gerezd zúzott fokhagyma, picit só, bors.

A gyümölcs húsát péppé törjük, összekeverjük a fűszerekkel. Pirítóssal a legfinomabb.

Banán

Valószínűleg a Távol-Keletről származik.

A banán gyógyító hatásai:

1. jelentős K-tartalma segíti a sejtek normális működését,
2. csökkenti az idegességet, fáradtságot, segít az alvászavaroknál,
3. jó hatása van az emésztési zavarokra,
4. a szív működési zavarokat korrigálja,
5. megelőzi és csökkenti a magas vérnyomást,
6. csökkenti a szervezetben visszamaradt víz mennyiségét,
7. méregtelenítő,
8. gyógyítja a gyomornyálkahártya gyulladását,
9. csökkenti a koleszterinszintet,
10. erősíti az immunrendszert.

Banándesszert

Hozzávalók: 3 banán, 0,5-0,5 - pohár joghurt, tejszín, 1 ek. méz, 1 ek. mazsola.
Az összetört banánhoz keverjük a többi kelléket.
Mazsolával díszítve csészékben tálaljuk.

Boróka

Főleg a mediterrán területeken tenyészik, de szerte a világon megtalálható.
Bogyója 3 évig érlelődik, ilyenkor kb. 1 cm átmérőjű, gömbölyű és nagyon lédús.

A boróka gyógyító hatása:

1. elpusztítja a káros gombákat, így méregtelenítő a belekben, vesében,
2. segít kiüríteni a szervezetben visszamaradt vizet,
3. serkenti a sejtek anyagcseréjét,
4. serkenti a hormonkiválasztást,
5. megelőzi az érlelmeszesedést,
6. megelőzi a bőrráncosodást,
7. erősíti az immunrendszert,
8. védi a nyálkahártyát,
9. karotin tartalma hatásos látásgyengesség esetén,
10. a koleszterint szállítható állapotban tartja, ezáltal hozzájárul ahhoz, hogy ez a létfontosságú zsírsav gyakran kicserélődjön a szervezetben - következménye: kevesebb elöregedett koleszterin marad, így csökkenti az érlelmeszesedés veszélyét.

Felhasználása

(nem a boroviczkáról lesz szó!)
Belefőzhető húslevesbe, savanyú káposztába.
Tejfölös-, gombás-, vadas mártások kellemes ízesítője.
Tehető sült zöldségekhez, pecsenyékhez.
Hús- és halételek pácolásához is használják.

Citrom

Trópusi, szubtrópusi gyümölcs. Valószínűleg Indiából vagy Kínából származik. Az idők folyamán elterjedtek a Földközi-tenger egész medencéjében.

A citrom gyógyító hatása:

1. erősíti az immunrendszert, véd a fertőzések ellen,
2. serkenti a gyomorsav termelődését,
3. aktiválja a gyomor fehérjebontó enzimjét - a pepszint, ezáltal javul a fehérjék, a Ca, és a Fe felszívódása,
4. fogak és a csontozat épülését kedvezően befolyásolja,
5. mert serkenti a fehérje-anyagcserét, segíti a fogyást,
6. erősíti a kötőszöveteket, a haját és a körmöt,
7. fokozza az életerőt,
8. csökkenti a stresszt,
9. erősíti az ereket, megállítja a fogínyvérzést, orrvérzést, csökkenti az ínysorvadás tüneteit,
10. fokozza a sejtek növekedést,
11. fiatalít.

Fitnessital

Hozzávalók: 3 citrom leve, 3 ek. méz.
Összekeverjük, és kortyolgatás nélkül lenyeljük.
Ötlet Kaliforniából: mindenféle sportolás előtt közvetlenül együnk meg 1 citromot. A fizikai terhelés idejére a vér sejtei feltöltődnek C-vitaminnal.

Cseresznye

Valószínűleg Kis-Ázsiából terjedt el mára már az egész világon. Az eurázsiai vad fajtákból sok értékes fajtát nemesítettek.

A cseresznye gyógyító hatásai:

1. 1 hétig napi 25 dkg cseresznye fogyasztása már kedvező hatású a köszvénynél,
2. semlegesíti a sejtkárosító szabad gyököket, így lassítja a bőr öregedését, széppé teszi a bőrt,
3. csökkenti a gyulladásokat,
4. óvja a kötőszövetet, az enzimek okozta károsodástól,
5. segíti a súlycsökkenést,
6. C-vitamin és folsav tartalma az agy- és idegműködéshez, vérképzéshez járul hozzá kedvezően,
7. a cseresznyekúra szabályozza a tápcsatorna működését, méregtelenít.

Cseresznyés joghurt

Hozzávalók: 25 dkg cseresznye kimagozva, 1 pohár joghurt, 1 tk. vanília ízű pudingpor (nem főzős), 1 tk. méz.

Keverjük össze a joghurtot, pudingport, mézet, forgassuk bele a cseresznyét. Csészében kínáljuk.

Datolya

A datolyapálma É-Afrikában és Elő-Ázsiában otthonos, 30 m magasra is megnő. Ha gyökerei elegendő vízhez jutnak, még a perzselő hőséget is jól tűri.

A datolya gyógyító hatásai:

1. a szellemi frissességet, koncentrációképességet fokozza, éberré, elevenné tesz,
2. serkenti a sejtek energia-háztartását,
3. Ca-tartalma a fogak, csontok állományát kedvezően befolyásolja,
4. segíti a vérképzést,
5. serkenti a sejtek anyagcseréjét,
6. segíti a nyugodt alvást (Az arabok hatásos altatószerként használják - nincs ellentétben az 1.-nél írtakkal!! Nomád törzsek tanácsa: lefekvéskor egyél meg 5 datolyát.).

Beduineledel

Hozzávalók: 2 csésze köles, 1 alma, 15 szem datolya, 1 ek. olívaolaj, 6 csésze víz, pici só. Mossuk meg a kölest, hagyjuk megszáradni, majd pirítsuk meg az olajban.

Nyomjuk össze a kimagozott datolyákat és adjuk a köleshez.

Az apróra felvágott almát szintén keverjük a köleshez.

Öntsük fel vízzel, forraljuk fel, majd vegyük le a tűzről és fedjük le.

Hagyjuk állni 20 percig.

Melegen tálaljuk.

Egres

Európában őshonos. Ligetes erdőkben, sziklás erdőkben, magashegységekben él. É-Amerikában más egresfajok őshonosak, ezekkel is keresztezték az európai fajokat.

Az egres gyógyító hatásai:

1. gazdag szilícium tartalma a kötőszövetek felépítésében, méregtelenítésben vesz részt,
2. védi a nyálkahártyát,
3. fontos a szerepe a fehérje-anyagcserében,
4. segíti az idegek működését,
5. segíti a szív működését,
6. az egészséges haj és bőr őre,

7. kedvezően hat a sejttanyagcserére (főleg az izomzatban és a szívizomzatban),
8. a hormonok termelését kedvezően befolyásolja,
9. segíti a víz kiürülését,
10. erősíti a véredényeket és a kötőszövetet (1 hetes egreskúra a visszerekre már kedvező hatással van).

Egres desszert

Hozzávalók: 20 dkg érett egres, 20 dkg joghurt, 3 ek. méz, 1 ek. mazsola.
Az egrest szemenként vágjuk 4 részre.
Keverjük össze a joghurtot, mézet, mazsolát és tegyük bele az egrest.

Egressel készült sütemény

Hozzávalók: 25 dkg omlólesztés, 1 kg egres, 25 dkg cukor, 10 dkg mandula, citromhéj, fahéj.
Az omlólesztéssel béleljünk ki egy tortaformát.
Az egrest (nyersen, vagy főve) keverjük össze a cukorral, aprított mandulával, citromhéjjal, fahéjjal.
Süssük 30 percig.

Földieper

Egész Európában őshonos.

A szamáca gyógyító hatása:

1. gyulladásgátló,
2. baktériumellenes,
3. a nehézfémeket megköti,
4. csökkenti az emésztési panaszokat, a puffadást,
5. folsav tartalma a sejtnövekedés és vérképzés elősegítője,
6. vérnyomáscsökkentő,
7. erősíti a csontokat, haját, bőrt,
8. jó hatású a fáradékonyság, idegesség, stressz esetén,
9. hatásos a végtagfájdalmak csökkentésére,
10. növeli a szexuális kedvet.

Földiepres joghurt

Hozzávalók: 30 dkg földieper, 2 dl joghurt, 1 ek. méz, 2 ek. puffasztott rizs.

Füge

Keletről származik, de elvadulva egész D-Európában elterjedt. Termesztik Spanyolországban, Portugáliában, D-Franciaországban, D-Olaszországban, Törökországban, Cipruson.
Nálunk is sok kertben ültetik.

Gyógyhatásának ismerete alapján a legrégebben használt gyógynövények közé sorolható.

Már a régi egyiptomiak különféle betegségek megelőzésére alkalmazták.

A füge gyógyító hatásai:

1. szabályozza az emésztést,
2. baktériumellenes,
3. csökkenti a fáradtságot,
4. használ a gyengeség ellen,
5. hangulatjavító,
6. oldja az ideges feszültséget,
7. görcsoldó,
8. az éretlen füge leve elmulasztja a szemölcsöt,
9. ha friss fügevel masszírozzuk a fájós fog körül az ínyt, elmulasztja a fogfájást,

10. segít a fogyásban.

Habos füge

Hozzávalók: 20 dkg füge, 0,5 l víz, 3 ek. méz, 1 ek. citromlé, 1,5 dl tejszín.

Keverjük össze a vizet, mézet, citromlevet.

Pároljuk benne 15 percig az apró darabokra vágott fügét.

Osszuk el kis csészékbe. Rétegezzük a tetejére, keményre felvert tejszínhabot.

Fügés vodka

(Ny-Európában nagy divat)

Hozzávalók: 1 üveg vodkába tegyünk 2-3 érett, vagy aszalt fügét.

Érleljük 1-2 hétig (vagy tovább).

A friss füge különösen finom joghurttal, túróval vagy friss sajttal.

Kivi

Kínából származik, kíniaegres néven ismerték korábban. A növény először Új-Zélandra és Ausztráliába, majd Kaliforniába, Chilébe, Izraelbe, D-Európába is elkerült.

Kúszó cserje.

A molyhosan szőrös héj miatt jól tűri a szállítást, ezért kevésbé kezelik vegyszerekkel.

A kivi gyógyító hatásai:

1. rendkívül magas a C-vitamin tartalma,
2. megelőzi a fertőzéseket, erősíti az immunrendszert,
3. gyorsítja az anyagcserét,
4. gyorsítja a hormontermelődést,
5. segíti a csontok növekedését,
6. csökkenti a fogínyvérzést, ínysorvadást,
7. serkenti az izmok, főleg a szívizom működését,
8. erősíti az erek falát,
9. erősíti a kötőszövetet,
10. stresszoldó,
11. segíti az ízületi kötőszövet megerősödését,
12. napi 1 kivi csodát tesz szervezetünkkel.

Kiviital

4 kivi, 2,5 dl hideg tej, 4 gombóc vanília fagylalt, 2 ek. méz.

A nagyon megmosott, majd meghámozott kiviturmixoljuk össze a többi hozzávalóval.

Csészékben kínáljuk kivi szeletekkel, mentalevéllal díszítve.

Kivis pezsgő

1-1 kivi szeletet tegyünk a pezsgőspohár aljára és töltsük fel pezsgővel.

Búzasör kivivel

Aki szereti a búzasört, próbálja ki citrom helyett kivivel. Hát nekem nagyon ízlik.

Körte

A vadkörte őshonos Európában, de a nemes körték többféle vadon élő körte őstől Ázsiából származnak.

A körte gyógyító hatásai:

1. salaktalanít,
2. szünteti az emésztési zavarokat,
3. szabályozza a vízháztartást,
4. csökkenti a vese- és hólyagpanaszokat,
5. vérképző hatású,
6. elősegíti a növekedést,
7. kiváló méregtelenítő,

8. éhségcsillapító,
9. segíti a szervezetben a "boldogsághormon" termelődést (napi 1 körte elfogyasztása már igen hatásos a jókedvre derülésben),
10. akinek fokozott vízigenye van, számára sokkal hasznosabb a körte fogyasztása, mint az ilyenkor tanácsolt több liter ásványvíz.

Körtecsemege

Hozzávalók: 4 körte, 2 ek. citromlé, 2 ek. méz.

A meghámozott, kimagozott körtét nyomjuk péppé és keverjük össze a citromlével, mézzel.

Csészékben tálaljuk.

A körte ideális kísérője sajtoknak.

Mindenféle gyümölcssaláta, hidegtálak pompás alkotórésze lehet.

A leveses körték levét gyümölcscentrifugával kicsapatva nagyszerű italt kaphatunk.

Na és a finom pááálinka!

Málna

Őshonos Európában, délen a hegyvidékre húzódik vissza.

A középkor óta termesztik kertekben.

A málna gyógyító hatásai:

1. magas A-vitamintartalma miatt természetes gyógyhatású több szembetegségnél, látászavarnál, a kínai természetgyógyászatban a gyengéltetés és a farkasvakság kezelésére alkalmazzák,
2. erősíti a szem ereit,
3. javítja a szem tápanyagellátását,
4. vérzéscsillapító (orr-, ínyvérzés),
5. segíti a felszaporodott víz kiürítését,
6. fényessé és sűrűvé teszi a haját,
7. puhítja, és rugalmassá teszi a bőrt (néhány napos málnakúra csodát tesz),
8. mérsékli a vese- és hólyagpanaszokat,
9. aki kirúgott a hámból vagy antibiotikum kezelésen esett át nem árt, ha málnával tölti fel biotin készletét. (Botin: a B-vitaminok csoportjába tartozik, un. "szépségvitamin". Szervezetünk ezt nem tudja előállítani hiányos táplálkozás, vagy pl. alkohol, antibiotikumok hatására.)

Málnás joghurt / túró / tejberizs

Hozzávalók: 25 dkg málna, 2 dl joghurt / túró / tejberizs, 1 ek. citromlé.

Összekeverjük.

Mangó

K-Indiából származik, de mindenhol elterjedt, ahol meleg, paradís az éghajlat.

Lehet olyan kicsi, mint egy őszibarack, de olyan nagy is, mint egy sárgadinnye.

Csodálatosan szép látványt nyújt a hinduk szent fája, a legkülönbözőbb színű levelekben pompázó mangó, melynek gyümölcse is különös ízű.

A gyümölcsöt már több mint 4000 év óta termesztik Indiában.

A mangó gyógyító hatásai:

1. fogyasztásával elkerülhető a meghűlés,
2. megelőzi a fertőzéseket,
3. serkenti a gének átörökítő képességét a sejtmagokban,
4. fokozza a fehérjeszintézist,
5. nyugtatja az idegeket, elősegíti az alvást,

6. jó hatású stresszhelyzetben (már 1 mangó is érezhető eredményt hoz),
7. egészséges színt ad a bőrnek, hajnak,
8. hormonaktiváló (pajzsmirigy)
9. javítja a látást, farkasvakságot,
10. védi a nyálkahártyát,
11. segíti a sejtlégzést,
12. csökkenti a szabadgyökök és más sejtkárosító anyagok hatásait.

Mangós joghurt

Hozzávalók: 1 darabokra vágott mangó, 2 ek. puffasztott rizs, 2 dl joghurt, 1 ek. citromlé.
Összekeverjük.

Altató mangó

Hozzávalók: 1 mangó, 1 banán, 1 pohár joghurt összekeverve.
Lefekvés előtt kell megenni.

Rizses ételek mellé pompás körítés.
Leve kiprészelve üdítő ital.

Magja elültetve kihajt, szobanövényed lesz.

Narancs

Eredetileg DK-Ázsia meleg vidékeiről, D-Kínából származik. Ma már valamennyi kontinensen termesztik, ahol az éghajlat lehetővé teszi.

A narancs gyógyító hatásai:

1. C-vitamin tartalma serkenti a sejtműködést,
2. növeli az életerőt,
3. frissít, segít a koncentrációban,
4. segít a fogyókúrában,
5. aktiválja a mirigyek működését
6. erősíti az immunrendszert,
7. sok folsav található benne, ami elősegíti a vérképzést,
8. segít íny- és orrvérzés esetén,
9. bőséges B-vitamin tartalma szépíti a haját,
10. erősíti a kötőszöveteket,
11. magas Mg-tartalma kedvez a szív és az izmok működésében.

Napi 1 narancs fedezi C-vitamin szükségletünket.

Kivis narancsital

Hozzávalók: 4 narancs, 2 kivi, 0,5 l író.

A meghámozott gyümölcsöket turmixoljuk össze az íróval.

Vitaminbomba variációk

Zeller - alma - narancs,
Cikória - alma - narancs,
Kivi - banán - narancs,
Sütőtök - alma / körte, narancs,
Sárgarépa - alma - narancs.

Lereszelve, citromlével megcsepegtetve, mézzel elkeverve, mandulával / dióval / kókuszreszeléssel megszórva.

Legjobb, ha a héjat eldobjuk, mert sok vegyszerrel kezelik.

Őszibarack

Eredetileg Kínából származik.

Az őszibarack gyógyító hatása:

1. véd az erős napsugárzás ellen *
2. erősíti az immunrendszert,
3. kivédi a szabad gyököket,
4. jó hatással van a kötőszövetekre, erekre,
5. hasznos a szívnek, a vérkeringésnek,
6. igazi "stresszgyümölcs" - fokozza a szervezet stressztűrését,
7. oldja a szorongást,
8. csökkenti az idegességet,
9. depressziósoknak különösen ajánlják,
10. segíti a vízküürítést,
11. segít a fogyókúrában,
12. szépít, fiatalít.

* Érdekes és egyben elgondolkodtató, hogy pl. az őszibarackban lévő sárga festékanyag (xantofill) a gyümölcsöt védi a túl erős napsugárzás esetén. Fényvédelem nélkül sejtkárosodás játszódna le. Amikor ez az anyag az őszibarackból és más növényekből is a szervezetünkbe jutnak, ott is folytatják a sejtvédő funkciót. Hát lehet gondolkodni, mi minden folytatja még megszokott dolgát bennünk, nem mindig a hasznunkra.

Őszibarackos túró

Hozzávalók: 4 friss, érett őszibarack, 25 dkg túró, 1 ek. méz, csipet vanília por (vagy fahéj).

A barackot mártsuk forró vízbe, húzzuk le a héját.

Keverjük össze a túró a hozzávalókkal, tegyük bele a kockákra vágott őszibarackot.

Papaja

Közép- és D-Amerikában őshonos. Meleg, párás éghajlati területen terem. A Föld egész trópusi övezetében elterjedt.

A papaja gyógyító hatása

1. A-vitamin tartalma bőségesen van benne, ami erősíti a látást,
2. fokozza a sejtek életképességét,
3. és védi a nyálkahártyákat,
4. a gyümölcs enzimeit természetes gyógyszerek, segít felbontani a táplálékban lévő fehérjéket aminosavakra (amiket aztán szervezetünk "átrendez" (*)),
5. aktiválja az izomképződést,
6. erősíti a szívet és a vérkeringést,
7. serkenti a hormonelválasztást,
8. erősíti az immunrendszert.

(*) Sok emberben a fehérje-helyzet katasztrofálisan rossz. A fehérje előemésztését végző gyomorsav, valamint a hasnyálmirigy fehérjebontó enzimeinek hiánya kb. 35 év felett a szervezetben a fehérje hiányos értékesítéséhez vezethet.

Eredmény: emésztési zavarok, bőrbetegségek, allergia. Éppen itt segítenek a papaja enzimeit.

1 hétig együnk minden nap papaját ~ 300 - 400 Ft/db:- (~ és szervezetünk sejtjei a vérből megkapják a szükséges mennyiségű és értékes fehérjét.

Már a 3. reggelen észrevehetjük, sokkal frissebben mozgunk és jobb a kedvünk. (Ez tényleg így van!)

Papaja desszert

Hozzávalók: 2 közepes papaja, 2,5 dl joghurt, 2 ek. méz, 1 ek. citromlé.
Szedjük ki a gyümölcs magját, kanalazzuk ki a húsát és keverjük össze a többi hozzávalóval.

Papajás saláta

Narancs / grapefruit / kivi / ribizli / savanykás szőlő, papaja, méz, citromlé.

Ribizli (János-napi bogyó)

Az erdei ribizli a Kárpát-medencében őshonos, nemesítés során került a kertekbe.
A fekete ribizli elterjedési területe Közép-Szibériáig tart.
Savanyú szupergyógyszer - ez a név is megilleti - minden szemben 2 mg C-vitamin található.

A ribizli gyógyító hatása:

1. erősíti az immunrendszert,
2. erősíti a hormontermelő mirigyeket,
3. aktiválja a sejtek anyagcseréjét, a sejtlégzést,
4. aktiválja a vérképzést,
5. védi sejtjeinket a szabadgyököktől,
6. védi a nyálkahártyát,
7. megnyugtatja az idegeket,
8. javítja a szív működését,
9. elősegíti az izomműködést,
10. segíti a felesleges víz kiürülését,
11. átsegít a stresszes reakciókon,
12. leve csillapítja a számarköhögést,
13. rekedtségkor vagy a hangszálak túlságos igénybevételekor jó a fekete ribizli levélvel gargalizálni.

Ribizlikása

Hozzávalók: 50 dkg ribizli, 7 dkg cukor, 10 dkg kókuszpehely (vagy reszelék), 1,5 dl tejszín.
A leszemezett ribizlinek nyomjuk ki a levét, tegyünk hozzá annyi vizet, hogy összesen 0,5 l legyen.

Forraljuk fel!

Keverjük hozzá a cukrot, kókuszt és kis lángon, kevergetve főzzük 20 percig.

Hűtsük le, töltsük csészékbe. Tálaljuk tejszínhabbal.

Sárgabarack

A kajsi őshazája Közép-Ázsia és Kína.

Pakisztánban, a Karakorum magas hegyvidékén élő népcsoport átlagéletkora 10 évvel is meghaladja a közép-európai átlagot. Vélhető, hogy a kajsi fogyasztása is szerepet játszik ebben. A kajsinak bizonyítottan fiatalító hatása van.

A sárgabarack és az egészség:

1. megállítja az öregedési folyamatot,
2. javítja a hangulatot,
3. enyhíti a fáradtságot,
4. segít a koncentrációban,
5. véd az immunmérgek ellen,
6. véd a szabadgyökök ellen,
7. erősíti a nyálkahártyát, dohányosoknak kifejezetten ajánlott gyümölcs,
8. erősíti a bőrt, a haját, a körmöt,
9. serkenti a sejtképződést,
10. fokozza a vérképzést,
11. csökkenti a torok és a gége szárazságát,

- csökkenti az asztmás panaszokat,
- sápadt, vérszegény embereknek nagyon ajánlott.

Sárgabarackleves hidegen

Hozzávalók: 8 kajsi, 2,5 dl joghurt, 2,5 dl tejszín, 2 ek. méz, csipetnyi gyömbér.
A barackot héjastól vágjuk darabokra. Keverjük össze a joghurttal, mézzel, adjuk hozzá a felvert tejszínt.

Lehűtve frissen tört gyömbérrel kínáljuk.

Currys csicseriborsó vagy bab mellé adhatjuk a barackot nyersen, feldarabolva.

Kajsi-mártás kitűnően illik rántott camemberthez, lángosokhoz.

Most futás a lekváros üveghez, nyalakodjatok belőle, mert lehet, hogy így is fiatalít!

Sárga- és görögdinnye

A görögdinnye Afrika trópusi tájain őshonos, míg a sárgadinnye hazája India. Ez utóbbit már honfoglaló őseink is fogyasztották.

A dinnyék gyógyító hatásai:

- sok bennük a karotin, ami szervezetünkben A-vitaminná alakul, ez serkenti a géneket,
- fokozza az értelmi képességet, azzal, hogy segíti, a tápanyagok idegsejtekbe jutását,
- sok B6 vitaminja segítségével aprózódnak a tápanyagok fehérjéi, ezzel elősegíti a fehérjeszintézist,
- a folsav tartalma elősegíti a növekedést,
- a vérképzést és a..
- haj szépségét;
- védi a csontokat,
- erősíti az immunrendszert,
- javítja a hangulatot
- védi a nyálkahártyákat,
- általában fokozza a sejtlégzést,
- fiatalító hatása mindenütt érvényesül (Csontok, fogak, szem, bőr, haj, köröm),
- K-tartalma miatt időseknek kifejezetten ajánlott.

Sárgadinnyeturmix

Hozzávalók: 20 dkg sárgadinnye, 0,5 l hideg tej, 4 gombóc vaníliafagylalt.
Összeturmixoljuk.

Egzotikus desszert

Hozzávalók: Recés héjú sárgadinnye, málnalé.
Vágjuk ketté a dinnyét, kaparjuk ki a magokat. Töltsük meg a mélyedést málnalével.
Különösen frissítő hatású.

Szeder

Legalább 300-400 vadon élő szederfaj él Európában.
Nemesített fajtái alkalmasak kerti termesztésre.

A szeder gyógyító hatásai:

- erősíti az immunrendszert,
- jó a vénás és visszérbetegségeknél, aranyérmél,
- gátolja a nyálkahártyák gyulladását,
- stresszoldó,
- erősíti a kötőszövetet, az erek falát, ezáltal véd az öregedési folyamatok ellen,
- serkenti a mirigyműködést,
- a leveleiből készült tea jó gargalizáló szer,

8. a szederlé különösen hatásos rekedtség ellen (melegítsük meg, gargalizáljunk vele egy kicsit, a többit kortyolgatva igyuk meg).

Szedres túrókrém

Hozzávalók: 40 dkg szeder, 30 dkg túró, 1 dl tejszín, habbá verve, 1 ek. méz, néhány csepp citromlé.
Keverjük össze.

Szilva

Közel-Keletről és a Földközi-tenger K-i vidékéről ered.

A szilva gyógyító hatása:

1. serkenti a szénhidrát-anyagcserét,
2. segít a nyugtalanságnál, koncentrációs zavaroknál, depressziónál,
3. stresszoldó (1 hétig napi 20 dkg szilva garantáltan elűzi az ideges nyugtalanságot és a depressziós hangulatot),
4. erősíti a sejthártyát, így véd a kórokozók behatolásától,
5. tisztítja a tápcsatornát,
6. erősíti a szívet,
7. erősíti az immunrendszert,
8. elősegíti a víz kiürülését a szervezetből,
9. megköti a fölösleges zsírokat, vagyis segít a fogyásban - tehát nyugodtan megehetünk egy óriási tál fánkot, rengeteg sok szilvalekvárral :-)

Szilalekvár

Hozzávalók: 1 kg szilva, 30 dkg cukor, 1 citrom leve, 2 db. porrá tört szegfűszeg.
A kimagozott szilvát keverjük össze a többi hozzávalóval. Legalább 3 órán át, főzzük, időnként megkeverve. Ha túl sűrű, 1-1 pohárka vizet tehetünk hozzá.
Üvegekbe töltjük, leköjtjük, hagyjuk kihűlni.

(Ha ezzel elkészültünk, dobjuk el a lábost és meszeljük ki a konyhát!)

Szőlő

A meleg, mediterrán tájakról származik.

Már az antik korokban megkezdték nemesítését, a szőlőlé nagyszerű gyógyhatásai miatt.

A szőlő gyógyító hatásai:

1. Az emésztési problémák hatásos ellenszere,
2. fokozza a víz eltávolítását, valósággal kimossa a szervezetet,
3. segít a sikeres fogyókúrában (Ősszel minden túlsúlyosnak ajánlható az 1 hetes szőlőkúra. Naponta 0,5 kg szőlő és 1000 kalóriának megfelelő egyéb táplálék. Garantált a fogyás.),
4. csökkenti a fáradtságot,
5. nyugtató hatása van,
6. csökkenti a depressziót,
7. serkenti a szénhidrát-anyagcserét,
8. erősíti az immunrendszert
9. kedvező hatással van a csontok anyagcseréjére,
10. a pajzsmirigy működésére,
11. az idegrendszer táplálására,
12. az izom- és szív működésre,
13. a sóháztartásra.

Szőlőzselé

Hozzávalók: 1 kg szőlő kiperéselt leve, 10 ek. citromlé, 1 kg. zselésítő cukor.

Keverjük össze a szőlő levét és a cukrot. Forraljuk fel, főzzük 5 percig.
Tegyük hozzá a citromlevet.
Töltsük üvegekbe és zárjuk le.

Frissen fogyasztva az igazi!