



Tartalom

Minden, amit a májtisztításról tudni kell

Előszó	8
Mérgező világ	10
Kiegyensúlyozott epeműködés	13
A májunk vagy az életünk	14
A máj vészjelzései	15
Az emésztési folyamat megkönnyítése	16
Táplálkozzunk egészségesebben!	18
Enzimek	19
Fogyás	20
Táplálkozási tanácsok: Fogyasztásra javasolt élelmiszerek	22
Kerülendő élelmiszerek	28
A megfelelő hozzáállás	30
A májtisztítás	31
A máj egészségét támogató gyógynövények	34
A májtisztító étrend összeállítása	39

Májbarát receptek

Banános-almás müzli	46
Bircher-müzli szezám-maggal	48
Vitaminsaláta avokádóágyon	50
Mediterrán kenyérsaláta	52
Gazdag saláta tofuval	54
Szín-pompás káposztasaláta	56
Cikóriasaláta burgonyával	58
Waldorf-saláta	60
Ratatouille	62
Káposztás burgonyapüré	64
Egzotikus curry	66
Sütőtökös brokkoli	68
Paradicsomos brokkoli	70
Articsókakrém	72
Kesudiósajt	74
Napraforgómagos zöldségpástétom	76
Rhody egészségnedűje	78
Rhody nagynéni leves- és salátafűszere	79





Minden, amit a májtisztításról tudni kell

„És monda Isten: Ímé néktek adok minden maghozó fűvet az egész föld színén, és minden fát, a melyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül.”

(Mózes első könyve a teremtésről, 1:29)

Előszó

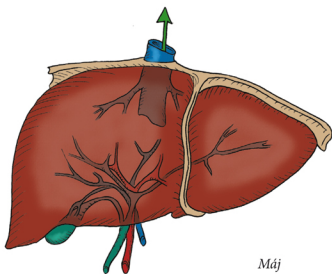
Az emberi test szervei, mirigyei, izmai és szövetei harmonikus, homogén egésznek alkotva működnek együtt, de talán a máj játssza a legfontosabb szerepet mind közül. Valószínűleg nem véletlen, hogy az angol máj jelentésű „liver” szó egyes elméletek szerint az óangol

A máj szállítja a szükséges tápanyagokat az emberi szervezetet felépítő valamennyi alkotóelemhez: sejtekhez, izmokhoz, agyhoz, szervekhez, mirigyekhez, hajhoz és körömhöz.

„life” (élet) szóból eredeztethető. Májunk egészségének megóvása alapvető fontosságú, éppen ezért feltétlenül érdemes tisztában lennünk azzal, hogyan bánjunk „minden szervünk

atyjával”, ahogy a kínaiak nevezik. Talán még a népszerű orosz üdvözlő mondatot is érdemes lenne átvennünk, amely szó szerinti fordításban így hangzik: „Hogy van ma a májad?”

Kizárólag mi felelünk azért, mivel tápláljuk a testünket. Könnyen előfordulhat, hogy az általunk leginkább kedvelt étel is tartalmaz májat károsító mérgeanyagokat! Meglehet, hogy számos olyan egészségügyi problémánkat – például székrekedés, különféle allergiák, magas koleszterinszint, irritábilisbél-szindróma, megnövekedett vércukorszint, asztma, bőrkéregbetegségek – kezeljük, amelyek háttérben valójában, tudunkon kívül a máj áll. Ez a nagyméretű, igen fontos méregtelenítő szerv, amely eltömődött, működése lelassult, gyen-



Máj

gélkedik, vagyis nem kielégítően működik, diszfunkcionális. És mindez a helytelen táplálkozás és életmód eredménye.

Jó hír azonban, hogy a máj könnyen regenerálható. Az optimális májműködés visszaállítható, sőt még a károsodott máj működése is helyreállítható. Mindössze annyit kell tudnunk hozzá, mit tegyünk és mit ne tegyünk. E könyv célja, hogy arra ösztönözzön, fordítsunk nagyobb figyelmet a májunkra. Ha megfogadjuk az itt bemutatott táplálkozási tanácsokat, májunk napi rendszerességgel méregtelenítené eshet át. Márpedig ha hozzásegítjük a májunkat a lehető leghatékonyabb működéséhez, életünk minden területén – mentális, érzelmi és fizikai síkon is – eredményesebbek leszünk.



Mérgező világ

A máj egy csapat tagjaként dolgozik a testünkben, amelynek feladata a méregtelenítés. A méregtelenítésre napjainkban sokkal nagyobb szükség van, mint valaha, hiszen elsősorban az ipari forradalom vívmányai, a mezőgazdasági természetben használt vegyszerek, a táplálékkiegészítők, a különféle gyógyszerek, a víz klórozása, illetve fluoriddal kezelése, az autók kipufogóiból távozó káros anyagok, valamint a háztartási tisztítószeresek, festékek, szőnyeg- és bútortisztítók miatt mérgező környezetben élünk. Mindegyik anyag hatása összeadódik, és így kialakul az a mérgezettségi szint, amellyel az emberi szervezetnek meg kell birkóznia.

A legnagyobb fenyegetést azonban a modern élelmiszerek jelentik testünk és a májunk számára. A századunkra egyedülálló módon jellemző feldolgozott, vegykezelt élelmiszerek sokkal nagyobb mértékben veszik igénybe a májat, mint azt elődeink valaha tapasztalták. Májunk kénytelen folyamatosan azon dolgozni, hogy a tüdőn, bőrön, vesén és a beleken keresztül kiszűrje ezeket a mérgeanyagokat, hogy azok ne kerüljenek bele a véráramba. A mérgeanyag-túlterheltség ugyanis egyúttal valamennyi szerv túlterheltségét is jelenti, aminek következtében mindegyikre nagyobb feladat hárul, mint amekkorával kielégítően képes megbirkózni. Így alakulnak ki a tüneteink, amelyeket az orvosok „betegségnek” neveznek. Ők azonban sajnos általában csupán a tüneteket kezelik, nem tárják fel a kiváltó okokat.

