

MegaTM
Green
pH



SAV-BÁZIS

ételtáblázat

Dr. Alex Guerrero
Herbarológus, tradicionális kínai medicina

+ 25

lúgosító
recept



Tartalom

Miért fontos a pH?	3-9
Ételtáblázatok	10-12
Savmítoszok	13
Mit „spájoljunk be”?	14-15
Előételek, saláták, öntetek	16-21
Levesek	22-23
Főételek	24-28
Desszertek	29-30



„Nem kell *nyúllá* válnom, ugye?”

Nem! Nem kell felhagynod minden kedvenc ételledel és „nyúllá” válnod. Kedvenc savasító étkeid egyszerűen ellensúlyozhatod.

Mivel Te ismered legjobban a saját életed, neked kell életformádra alkalmaznod azokat az információkat, melyeknek itt birtokába kerülsz. Lehetsz sokat utazó ügynök, üzletember vagy otthonhoz „láncolt” kis-mama, a kulcs a választásaidban rejlik.

A lúgosabb étrend **nem jelenti, hogy minden földi jót meg kell agadnod magadtól!** Sőt! Az evés élvezeti forrás, és bármi, ami ezt az élvezetet lényegesen lecsökkenti, hosszú távon nem fenntartható. Ezért:

1. **Szabadulj meg** a „romboló”- savasító ételektől. Amint végigolvasod ezt a rövid kiadványt, könnyű lesz őket azonosítani.
2. **A savasító ételek között is találsz egészségesebbeket** (például a gyümölcsök). Az egészségesebb „savformáló” ételek étrended 30–40%-át tölthetik ki!
3. **Étrended „maradék” 60–70%-a épüljön lúgosító jellegű ételekre.**
4. A **lúgosítást megkönnyíti**, ha zöldségtáplálék-kiegészítőket és mozgást vonsz mindennapjaidba.

„Mi ez az elsavasodás mizéria?”

Sokan tisztában vannak vele, hogy problémáikat – a kellemetlen napi nyűgöktől a komoly degeneratív betegségekig - könnyen okozhatja *szervezetük elsavasodása*. **Sokan nincsenek.**

Mikor a kelleténél több sav terhel bennünket, szervezetünket állandóan feleslegesen dolgoztatjuk, mert erőn felül savtalanítania kell.

Az állandó savtalanítás, a kényszermegoldások lassan kizsigerelnek bennünket.

„Mik a korai tünetek?”

Az a **genetikádtól**, életkörülményeidtől is függ.

Leggyakrabban **krónikus fáradékonyságot, gyomorsavtúltengést, kisebb gyomorproblémákat, vese- és egyéb húgyúti problémákat, gyulladásokat** tapasztalok.

És bár az orvostársadalom programozásának köszönhetően minden problémánkra azt hihetnénk, hogy egyéni, és *specialistát igényel*, többségük valójában egy „belső góc”, belső kémiai stressz eredménye.

Az elsavasodás *szisztematikus*, mert:

- a. szervezeted egészét terheli
- b. ha nem teszel ellene, belülről kifelé lassan „korrodálja” tested.

Az elsavasodás három leggyakoribb forrása:

1. **Savformáló élelmiszerek túlzott fogyasztása.** Táplálkozásunk elsősorban a feldolgozott vagy főtt táplálékok fogyasztására épít. Nem elég, hogy ezek az élelmiszerek teljesen enzimmentesek, nagyon kevés ásványt és vitamint tartalmaznak. Ételadalék- és kemikáliatartalmuk miatt emésztésükkor nagy mennyiségű, sokszor toxikus sav keletkezik.
2. **Az elsavasodás hatására a szervezetben elszaporodott baktériumok, gombák** további savas melléktermékeket termelnek!
3. **Ásványhiány.** Mikor szervezetünknek nem áll rendelkezésre elegendő alkáliásvány (pl. kalcium, magnézium, kálium stb.), a csontokból, fogakból „oldjuk ki” a savak semlegesítésére használt értékes anyagokat.

„Mi ez a lúgosítás mizéria?”

Egyáltalán, mi az a pH?

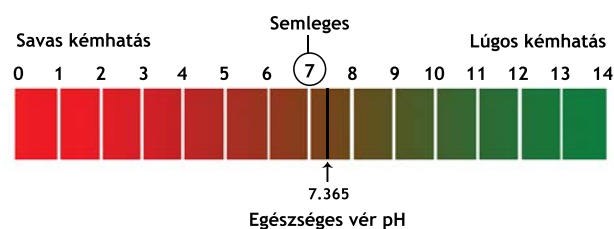
A pH 0 és 14 közötti szám. A „mágikus” 7 az intervallum közepe, semleges kémhatást képvisel.

Minél savasabb egy oldat, annál alacsonyabb az oxigéntartalma, és minél lúgosabb, annál magasabb.

Oxigén nélkül mindössze percekig bíránk, nem csoda, hogy **az emberi szervezetet enyhén alkáli, tehát lúgos közegben történő működésre „tervezték”**.

Amikor savasan táplálkozol, szinte kihajtod testedből az oldott oxigént!

pH skála



„Bizonyítsd be, hogy nem átverés!”

Mivel vérednek mindig enyhén lúgosnak kell lennie, biztosíthatlak róla, hogy a lúgosítás nem csupán egy elmélet, amivel több terméket lehet ránk sózni. A termékeladás céljából kitalált elméletekkel szemben a lúgosítás velünk marad, míg ember lesz a földön.

Hadd magyarázzam meg!

Ha figyelembe veszed ételtáblázatunkat, már ma elkezdhetsz lúgosítani! **Akár egy forint elköltése nélkül!** Ha továbbra is kitartasz kedvenceid, pl. a kávé mellett, használj zöldtáplálék-kiegészítőket. Remekül kompenzálják savasító szokásainkat. Később segítünk a választási szempontokat illetően.

Sokan kérdezik: „Miért lehet ennyire sokféle tünete az elsavasodásnak?”

Azért, mert nincs két egyforma ember!

A szervezetben a „leggyengébb láncszem” elve érvényesül: a leggyengébb szerv károsodik legelőször. Az, hogy ez melyik szerv lesz, mindegyikünkre egyéni jellemző.



Általános túlsavasodási tünetek (Alex Guerrero)

fejfájás, fájdalom, allergia, gyomorproblémák, gyomorsavtúltengés (acid reflux), érzékenység a megfázást, influenzát okozó vírusokra, szinusz/arcüregproblémák, gyulladások kialakulása a bőrben és különböző szervekben, kimerültség, izomgörcsök.

Ahogy a tünetek fokozódnak, a szervek és mirigyek működésében zavarok keletkeznek. A tapasztalat szerint elsőknek a **pajzsmirigy**, az **adrenalmirigyek** (mellékvesekéreg) és a **máj** adják meg magukat. Amikor a savasság krónikussá válik, az oxigénszint annyira lecsökken, hogy bármelyik *degeneratív betegség* kialakulhat.



A túlsavasodás igazi ezerfejű szörnyeteg, rejtett, szisztematikus GÓC. Hiába vagdossuk a „fejeket”, ha az okokat, a toxikus savak felhalmozódását nem kezeljük.

„Az ételeken kívül mi okozhat még túlzott savasságot?”

A savak felhalmozódása csak *részben* köszönhető a savformáló élelmiszerek túlzott fogyasztásának. Savas melléktermékek keletkeznek, mikor stressz ér bennünket, vagy erősen szennyezett környezetben dolgozunk és élünk. *Akár egy immunreakció is savasodással járhat!*

Ezért ne felejtse el ezt a négy dolgot:

- **tisztítsd véred** és szervezeted a felesleges savaktól és toxinoktól
- **lásd el sejtjeid** megfelelő mennyiségű oxigénnel és tápanyagokkal
- **igyál** legalább napi 2,5 liter folyadékot
- **lúgosíts** táplálkozással és organikus kiegészítővel

„Szakértők? Csak azt ne! TELE vagyunk szakértőkkel!”

„**Lúgosítás**” – utána néztél, beírtad a keresőbe. Elkekeredsz, mert egymással ellentétes információkat kapsz?
Ne tedd! Eloszlatjuk a mítoszokat!

– A szakértők abban egyetértenek, hogy a sav-bázis **egyensúly fenntartásához** kb. 60-70%-ban kell lúgosító hatású és 30-40%-ban enyhén savasító élelmiszereket fogyasztanunk.

– Abban is konszenzus uralkodik, hogy a sav-bázis **egyensúly helyreállításához** kb. 80%-ban szükségesek a lúgosító hatású, és 20%-ban az enyhén savasító élelmiszerek.

De abban, hogy *konkrétan* mely táplálékot minősítsük lúgosítónak, melyet savasítónak, már nagy a „szórás”!

dr. *Alex Guerrero* herbarológus (a tradicionális kínai medicina mestere) szerint az élelmiszereket pH szempontjából úgy kell besorolni, hogy milyen jellegű „ásványi hamu” marad a feldolgozásuk után.

Az ételeket ezért kémcsőben elégették, és megmérték a maradvány „hamu” kémhatását. *Erre a módszerre épül e kiadvány savasító-lúgosító listája.*

Például:

A zöldségekben általában sok kalciumot, magnéziumot, káliumot találunk. Feldolgozásuk után lúgosító jellegű „hamu” marad. Ez növeli a lúgosságunkat.

A húsookban, magvakban sok a vas, kén és a foszfor. Emésztésükkor savas „hamu” marad. Ilyenkor savtalanító rendszereinknek többet kell dolgozniuk, hogy fenntartsák vérünk pH egyensúlyát. Minél gyakrabban fogyasztunk savasító élelmiszereket, annál keményebben dolgoztatjuk méregtelenítő rendszereinket.

Téged is „**etetnek**” a fitness guruk?!

avagy: Miért buknak el a diéták?

Ahogy szervezeted egyensúlyra épül, úgy táplálkozásod is! Ezért buknak el hosszabb-rövidebb idő után azok a diéták (pl. Atkins), melyek kizárnak egész táplálékcsoportokat az étrendből. Egyszerűen nem fenntarthatóak.

Ha a túlzott savasság jeleit tapasztalod magadon, még mindig nem zárhatod ki teljesen a savasító élelmiszereket! Ugyanakkor drasztikusan csökkentened kell fogyasztásukat:

- **válaszd azokat** a savasító élelmiszereket, melyeknek pozitív hozadékaik vannak (például gyümölcsök), azokkal szemben, melyek pusztán rombolnak (például szénsavas üdítőitalok),
- **korlátozd mennyiségüket** teljes fogyasztásod 20–40 százalékára.

Nem leszel hirtelen elsavasodott, mert megiszol egy kávé, vagy megeszel egy darab csirkemellet! Attól sem leszel azonnal lúgos, ha legyűrsz egy avokádót vagy banánt.

Tested savtartalma **kumulatív**, táplálkozásod hosszútávú hozadéka. Azaz, ha elsavasodtál, akár heteken keresztül oda kell figyelned a lúgosításra, míg érezni fogod a savtalanító hatást. A folyamatot felgyorsíthatod, ha „zöld”, lúgosító hatású táplálék-kiegészítőket használsz. Már a magyar piacon is találsz többfélét.

Hogyan válasszunk lúgosító táplálékkiegészítőket?

Bár külön-külön az *aloe vera*, a búzafű vagy a *zöldárpacsíra* is nagyon jó hatással van szervezetünkre, mégis a sok összetevőből álló multimixeket javaslom.

Olyan készítményeket, *melyekben minden benne van*.

Melyek nemcsak az előbb felsorolt három növényt, de vértisztító herbáriákat, füveket, enzimeket, növényi proteineket stb. is tartalmaznak.

Senki sem gondolhatja komolyan, hogy néhány növény csodát tehet! Szempontok a választásaidhoz:

- 🌱 legyen multimix, azaz tartalmazzon 20–40-féle összetevőt
- 🌱 tartalma legyen enzimatív, azaz fagyasztva feldolgozott
- 🌱 legyen organikus eredetű termék

A lúgosító-savasító arány

Ne bíbelődj kalóriák számolásával!

Hosszútávon túl sok vele a „logisztika”. Azt szeretnénk elérni, hogy becslés alapján megállapítsd a tányérodon lévő étel **lúgos-savas arányát**. Próbáld úgy intézni, hogy kb. 60–70%-ban lúgosíts, a maradék 30–40% lehet „okosan választott” savasító élelmiszer.

„Akkor kezdjük a nagytakarítást!”

Mik a savasító élelmiszerek általában?

A savasító élelmiszerek *fehérje, szénhidrát és/vagy zsírtartalma* általában magas. A fehérjék lebontásakor nagymennyiségű hígysav keletkezik, már ezért sem szabad elsavasodás esetén magas fehérjetartalmú étrendet követni!

húsok, kenyérfélék (élesztő- és/vagy finomított fehérlist-tartalmúak), tejtermékek, koffeintartalmú termékek, finomított vagy feldolgozott élelmiszerek, bolti ízesítők (pl. ketchup), egyszerű cukrok, szirupok, mesterséges édesítőszer, szénsavas üdítőitalok, hüvelyes növények

Mik a lúgosító jellegű élelmiszerek általában?

Gazdagon tartalmaznak lúgosító, alkáliásványokat (pl.: kalcium, magnézium, kálium). A zöld élelmiszerek a bolygó legalacsonyabb energiataralmú, mégis legmagasabb tápanyagtartalmú élelmiszerei.

zöldségek, bizonyos gyümölcsök, hidegen préselt növényi olajok, herbáriák és természetes alkálisók (pl. kelta vagy himalájai só), bizonyos magvak, szénsavmentes ásványvizek.

Savasító hatású táplálékok.

Csökkentsd a mennyiségüket, lehetőség szerint zárd ki őket az étrendből.

Tejtermékek	Húsfélék, baromfitermékek	Zöldségek	Gyümölcsök	Szemes növények
tej tejföl szilárd sajtfélék túró kecskesajt édesített joghurt	bármilyen nem organikus forrásból származó marhahús csirkehús pulykahús borjúhús tojás farmon tenyésztett halfélék	gombafélék kukorica	bármilyen gyümölcsöt tartalmazó konzerv gyümölcszirup lekvár dzsem gyümölcskrémek	fehér liszt bármilyen fehér liszt – tartalmú pékáru fehér kenyér magvakkal vagy anélkül zabkenyér fehér liszttel fehér rizs teljes kiőrlésű búzából készített kenyér vagy tészta

Magvak	Ízesítők	Zsírok és olajok	Édesítők	Italok
bármilyen sózott magféle (pl. konzervmagvak) földimogyoró és a földhöz közel termő magvak	bármilyen bolti, nem organikus: ketchup majonéz mustár ecet élesztő szójaszósز maláta asztali só (NaCl)	margarin minden formája (transzsírsavak!) feldolgozott vajfélék, pl. joghurtos vaj kukoricaolaj	az összes mesterséges édesítőszer (pl. Pöttyi, Süsina, Édeske) fehér cukor barnacukor fruktóz kukoricaszirup	alkoholtartalmú italok (pl. sör, bor, pálinka, likőrfélék stb.) szénsavas üdítőitalok szénsavas ásványvíz gyümölcslétartalmú édesített italok édesített gyümölcslevek

– A „nem organikus” húsfélék általában nagy mennyiségű antibiotikumot, szteroidokat, hormonokat tartalmaznak.

– A földhöz közel termő magvakon hamar megtelepednek a penészgombák, csak a boltban kapható földimogyorón 26-féle karcinogén (rákkozó) anyagot azonosítottak!

– A boltban kapható ízesítők (pl. ketchup) cukor- és tartósítószer-tartalma igen magas, de más kemikáliákat is találhatunk bennük.

Egészséges, de enyhén savasító hatású élelmiszerek.

Próbáld úgy intézni, hogy étrended 30%–40%-át ilyen típusú élelmiszerek alkossák.

Tejtermékek	Húsfélék	Hüvelyesek	Gyümölcsök	Szemes növények
rizstej (édesítés nélkül) szójatej vegetáriánus szójasajt	szigorúan bioforrásból! csirkehús marhahús tengeri vagy édesvízi hal (vadon élő) biotojás	feketebab csicseriborsó veteménybab	alma sárgabarack bogyós gyümölcsök sárgadinnye cseresznye ribizlifélék datolya füge szőlő guajáva görögdinnye mangó narancs papaya ananász szilva	árpa barna rizs köles zab, zabdara rozs triticale (a rozs és a búza keresztezése) libatop pohánka

Magvak	Ízesítők	Zsírok és olajok	Édesítők	Italok
keshudió mogyoró pekandió pisztácia dió lenmag napraforgómag	szentjánoskenyérfa termése (carob) organikus kakaó currypor vanília szerecsendió	(organikus, virgin) repceolaj szőlőmagolaj napraforgóolaj	barnarizs–szirup nádcukordzsús méz (nem pasztörizált) juharszirup organikus nád cukor	zöld tea organikus préselt gyümölcs dzsús hozzáadott cukor nélkül

Tipp: a hús

A hús és a tejtermékek egyértelműen savasítanak, ezért ha komoly elsavasodási problémád van (pl. krónikus megbetegedés, candida stb.), akkor a probléma megszűnéséig fogyassz helyettük alternatívát.

Ha semmilyen nyilvánvaló betegséged nincs, akkor is sokkal könnyebben leszel lúgosabb, ha naponta csak egyszer eszel húst.

Ha ez nem megy, akkor segítsd szervezeted lúgosító táplálékkiegészítő (MegaGreen + MSM) fogyasztásával. Magas enzimtartalmuk segít, hogy ne maradhasson emésztetlen táplálék a gyomrodban.

Lúgosító hatású élelmiszerek.

Próbáld úgy intézni, hogy étrended 60%–70%-át ilyen típusú élelmiszerek alkossák.

Zöldségek	Hüvelyesek	Gyümölcsök	Szemes növények	Magvak
articsóka spárga fehér mustár zöldje (arugula) cékla brokkoli kelbimbó káposzta répa karfiol zeller metélőhagyma leveles kel fekete nadálytő uborka gyermekláncfű endívia fokhagyma gyömbérgyökér zöldbab torma leveles kel karalábé póréahagyma zöldsaláta okra hagyma zöldborsó paprikafélék rebarbara édesrépa tengeri növények sóska szójacsíra spenót édesburgonya fehérrépa vítorma yamgyökér cukkini	zöld szójabab lencse lima bab szójaliszt szójalecitin tofu fehérbab	avokádó banán cseresznye grapefruit citrom lime paradicsom	pohánka disznóparaj tönköly	mandula mandulatej
	Herbáriák és fűszerek	Zsírok és olajok	Tejtermékek	Italok
	(a szerecsendió, vanílián és curryn kívül mindegyik lúgosít) kelta só himalájai só cayenne paprika pirospaprika	avokádóolaj borrágófüolaj kókuszolaj tőkehalmájolaj kankalinolaj lenmagolaj olivaolaj	nyers, feldolgozatlan vaj nyers, pasztőrözetlen tej friss író	lúgos ásványvíz friss zöldség-dzsúsz
	<h3>Tipp: a tejtermékek</h3> <p>A tejtermékek teljesen nyers állapotukban nem ártanak nekünk. Amint dobozba rakják vagy pasztőrözik, alacsonyabb rendű termék jön létre. Savasít, kemikáliákat tartalmaz, és enzimtartalma teljesen tönkremegy.</p> <p>A legveszélyesebbek alternatívák a növényi olajokból hidrogénezéssel létrehozott termékek, melyeket például margarinként ismersz. A pH-riportban részletesen is olvashatsz ezekről az inkább motorba való anyagokról.</p> <p>Margarin helyett próbálj nyers vagy bioforrásból származó vajat fogyasztani, vagy nézd meg, hogyan kell a receptkönyvben tofunézt (...) készíteni.</p>			

Öt, a köztudatban keringő savmítosz A mítoszok...

1. Egyes kávémarkák savasítanak, míg mások lúgosító hatásúak.

Minden kávé savasít. Mindegy, hogy koffeintartalmú vagy koffeinmentes. Vannak kevésbé és jobban savformáló markák, például ártalmasabbak azok, melyek termesztésénél és feldolgozásánál növényvédő szereket és kemikáliákat használtak. A tényen azonban semmit nem változtat. Sajnáljuk, emberek.

Abba kell hagynod a kávéivást? Nem. De ne felejtsd, hogy savformáló, és köss magaddal alkut: fogyassz kevesebbet! Legyen a kávé jutalom és nem napi szükségszerűség! Ha számodra fogyasztása most is szükségszerű, akkor komolyan el lehetsz savasodva. Használj természetes energiabombákat!

2. A tejtermékek lúgosítanak.

Nem! A laboratóriumban néhány tejtermék ugyan önmagában alkáli kémhatású, de miután elfogyasztod őket, savas „ásványi hamu” marad utánuk, tehát savasítanak. (van kivétel a szabály alól: kecsketej, nyers vaj, pasztőrözetlen tej.)

3. Minden fehérjetartalmú étel savasít.

Nem igaz! Az állítás abból a hiedelemből fakad, hogy csak a húsookban van protein. Mielőtt megkérdeznél egy vegát, hogy: „Akkor hogyan kap a szervezeted fehérjét?”, jobb, ha tudod, hogy *minden gyümölcsben, zöldségben, magban, hüvelyes növényben található protein.* Míg a húsok nagy része valóban savformáló, a vegetáriánus fehérjeforrások nagy része lúgosít.

4. A teljes kiőrlésű kenyerek lúgosítanak.

Nagyon kevés kenyérféle lúgosít. Csak néhány mag olyan különleges, és még akkor sem lehet élesztőt, vajot, margarint, tartósítószeret, puffasztókat, fehér lisztet hozzákeverni! A boltokban kapható, előrecsomagolt kenyerek többsége tartalmazza az említett adalékokat, ezért kerüld őket!

5. Minden gyümölcs lúgosít.

Bár csak igaz lenne! Imádjuk az összes gyümölcsöt, és ezzel sokan vannak így, de sajnos többségében savasítanak. *De semmi csüggedés!* A gyümölcs egészséges savasító élelmiszer, ezért módjával része lehet az étrendnek. Néhány lúgosító hatású azért létezik: **banán, citrom, lime, grape fruit, avokádó, paradicsom.** Ezekből annyit ehetsz, amennyi beléd fér.

Ne keseredj el, ha kedvenc ételedből kevesebbet ehetsz!
Keress fel bennünket és szemezgess oldalunkon az egészségesebb alternatívákból!

Alicia Guerrero

Az évek alatt dr. Alex Guerrero (a férjem) sok szemináriumát ültem végig, csak hogy a végén mindig nekem szegezzék:

„Szóval akkor, hogyan ehetek úgy, hogy ne savasítsam el magam?”

„A gyermekeid megeszik a zöldségfélét?”

„Tudnál nekünk segíteni néhány recepttel? Annyira sok az „ezt ne, azt ne!”

A lényeg: ami ebben a minireceptkönyvben szerepel, az mind kipróbált, egészséges alternatíva.

Házasságunk utáni évben édesapámat bőrrákkal diagnosztizálták. A következő három év maga volt a horror. Mikor elvesztettük, eldöntöttük, hogy biztosan van ennél jobb gyógymód, megoldás is! Muszáj lennie!

Alex ekkor már orvosi egyetemre járt, de iskolát váltott, és a Samra Tradicionális Kínai Egyetemet végezte el.

Tanulmányai során rengeteg olyan ősigazsággal ismerkedtünk meg, amit a hagyományos medicina már régen elfelejtett, vagy soha nem is tudott. Azóta rengeteg páciensen láttam a férjem munkáját, többségük jobban lett, néhányat ő is elveszített. De ha néhányat nem is tudott megmenteni, haláluk előtt volt életminőségük és méltóságuk, ami apámnak nem adatott meg.

Minél többet tudtunk meg táplálkozásból és herbarológiából, annál inkább megváltozott otthoni étrendünk. Elmúltak a disznópörkölt és a gyorsételek napjai, de nem siratjuk őket.

Azért vagyok itt, hogy elmondjam: másképp is lehet táplálkozni, anélkül, hogy feladnánk a jó ételek élvezetét.

Csak meg kell ismernünk a táplálékok eredeti ízét!

Férjem, Alex, úgy néz a táplálékra, mint üzemanyagra. Olyan régóta eszik helyesen, hogy szervezete csak az ideális ételekre vágyik, és csak akkor, mikor valóban szüksége van rá.

Na de én?

Én imádom **MINDENFÉLE** ételt!

Élvezem elkészíteni, megenni, imádom az aromákat, a textúrát, a különleges íz kombinációkat.

Öt gyerekkel otthon nem túl könnyű egy „gourmet” konyhát üzemeltetni.

Ugyanakkor egy kis előzetes felkészültséggel könnyen és gyorsan tudsz fantasztikus ételeket a családod elé tenni.

Néhány tipp: kezd a változtatást a legsavasítóbb élelmiszerek eltávolításával (pl. tejtermékek, fehér liszt, cukor, fehér rizs, és feldolgozott élelmiszerek). Helyettesítőket találni nem nehéz, sőt még izgalmas is. Gondolj a finom új ételekre, és ne azokra, amit már nem fogsz enni!

Végül, ha kész vagy meghalni egy szelet süteményért – és nem vagy beteg(!) - hát egyél egyet (vagy egy felet)!
Ha táplálék-kiegészítőid lúgosítanak és okosan étkezel, egy kis család nem fog visszasodorni az út elejére, hacsak nem csinálsz szokást belőle. Minél kevesebbet eszel a régi „cukorbombákból”, annál kevésbé fogod kívánni őket.
Mi sem eszünk **„tücsköt-bogarat”** – és igen, a gyermekeim önszántukból is megeszik a zöldségeket!
Olyan családokban, ahol ez nem szokás, nehéz változtatni, de a végén nagyon megéri.
Sok szerencsét kívánok Neked és kedves csalárodnak céljaitok eléréséhez!

Mit „spájoljunk be”?

Ha az élelmiszerraktár folyamatosan töltött, akkor akár az utolsó percben is eldöntheted, mit készítesz a csalárodnak (én általában ezt teszem). Néha a „szemezgetés” módszert választom, kinyitom a hűtőt, és megnézem, mi a kínálat, melyik zöldség esne jól. Aztán ehhez kiválasztok némi magvas táplálékot, hozzáadok babot, zöldsalátát, és már több mint elég, ami összejött. Nézzük át gyorsan, mire is van szükség, hogy jól „betárazzuk” azt az éléskamrát!

Friss Zöldségek	Szemes növények	Diófélék	Magvak
Spenótlevél	Barna rizs	Mandula	Napraforgómag
Saláta (jég, leveles, vörös stb.)	Tönkölybúza	Pekándió	Tökmag
Brokkoli	Hajdina (tatánka)	Dió	
Karfiol	Köles	Fenyődió	
Zeller	Quinoa	Makadámdió	
Póréhagyma			
Karfiol (minden fajtája)			
Petrezselyem			
Cilantro			
Répa (sárga/fehér)			
Uborka			
Tök (pl. sütőtök)			
Cukkini			
Hagyma			
Burgonya (piros, fehér héjú)			
Torma			
Cékla			
Zöldhagyma			
Paprika			
	Babfélék – lehetőleg szárítottak	Friss gyümölcs	Más
	Lencse	A szezonnak megfelelően	Olívaolaj (szűz)
	Feketebab		Szójatej
	Fehérbab		Mandulatej (a receptek között találsz)
	Csicseriborsó		Tahini (szezámmagpaszta)
	Tarkabab		Mandulavaj, kesuvaj, szójavaj
	Paszuly		Szárított paradicsom (olajban)
	Szója		Tönkölybúzából készült tészta
			Fokhagyma
			Fűszerek
			Tofu

Tejpótló
MANDULATEJ
Körülbelül 1 l
készíthető belőle

A mandulatej fenséges! Áttértünk a pasztörizált tejről a mandulatejre, és a gyerekek sosem panaszkodtak! Sajnos nem mindig van időm arra, hogy magam készítsem el. Van egy natúrabort a közelünkben, végszükség esetén ott szoktam venni.

1 csésze friss nyers mandula
1 evőkanál hidegen sajtolt sáfrányos szekliceolaj
2 csésze forrásban lévő víz
2 evőkanál 100% tisztaságú növényi glicerín
1 l hideg víz
1/4 kávéskanál tengeri só (elhagyható)

Öntsük a forró vizet a mandulára, néhány percig áztassuk, amíg a héja könnyen leválik, majd csepegtessük le. A héjatlan mandulát, a hideg vizet, az olajat, a glicerint és a sót tegyük egy konyhai robotgépbe vagy turmixgépbe. Jól keverjük el, amíg nagyon sima folyadékot nem kapunk. Szükség esetén szűrjük át gézanyagon vagy finom szűrőn, és hűtsük le. Tej helyett fogyaszthatjuk.

Sáfrányos szekliceolaj: sok helyen beszerezhető. Írd be a keresőbe.

Öntet
OLASZ
SALÁTAÖNTET

Ezt a receptet Cindy Richards küldte el Missouri államból. Azt mondja, hogy ez a kedvence, mely segített a rák, az influenza és a nátha legyőzésében.

1/2 csésze extra szűz olívaolaj
1/2 fej közepes vöröshagyma, kockára vágva
1/2 csésze tisztított víz
6–8 gerezd fokhagyma, összevágva
3/4 csésze citromlé
2 kávéskanál friss oregano, finomra vágva
1/4 csésze Braggs Liquid Aminos ízesítő
1 kávéskanál friss bazsalikom, finomra vágva

Tegyük a hozzávalókat egy turmixgépbe vagy egy konyhai robotgépbe, és addig keverjük, míg a vöröshagyma és a fokhagyma egészen apró nem lesz.

Majonézpótló **TOFUMAJONÉZ** **VAGY TOFUNÉZ**

30 dkg tofu
1 dl víz
fél dl citromlé
5 evőkanál olaj
3 evőkanál mustár
5 evőkanál szójaszósz vagy egy kevés reszelt vöröshagyma

A hozzávalókat turmixban finom krémmé pépesítjük.

Krém **GUACAMOLE** **2-4 SZEMÉLYRE**

Tortillachips (lásd 150. oldal) vagy répaszeletek, zellerszár, szeletelt piros- vagy zöldpaprika, valamint brokkoli- vagy karfiolrósák mellé mártásnak adjuk, vagy tekercsekre (wrap) és szendvicsekre kenjük. Elkészítés után röviddel használjuk fel, különben a guacamole elszíneződik.

1 avokádó, meghámozva és kimagozva
1/2 zöld citrom leve
1 evőkanál szerves, hidegen sajtolt lenmagolaj
egy csipetnyi kelta tengeri só

Konyhai robotgépben pürésítsük az avokádót, a zöld citrom levét, a lenmagolajat és a sót, amíg sima állagú nem lesz (vagy használjunk kézi botmixert).

Változat

Fokhagymás guacamole: adjunk 1 gerezd fokhagymát az avokádóhoz.

Tipp: ízesítők

Bár a nátrium (pl. sóban NaCl) önmagában lúgosító ásvány, ha túl sokat fogyasztasz, bajba kerülsz. Felborítja az ozmózisegyensúlyt, túl sok vizet „szív ki” a sejtekből a sejt közötti térbe. Ezért hal meg a hajótörött, aki tengervízzel akarja csillapítani a szomját. Ha nem akarod, hogy túlságosan kiszáradj, vigyázz a sómennyiséggel.

Előétel
HUMMUSZ
4-6 SZEMÉLYRE

Tortillachips vagy szeletelt zöldségek mellé mártásként tálaljuk, vagy tekercsre és szendvicsekre kenjük.

2 csésze (=5 dl) főtt csicseriborsó
1/4 csésze vagdalt friss petrezselyem
1 citrom leve
1 nagy gerezd fokhagyma (vagy 2 kicsi)
1/4 kávéskanál őrölt kömény

1. A csicseriborsót válogassuk ki, majd áztassuk be legalább 12 órára, mert rendkívül kemény termény. Az áztatóvizében főzzük puhára, számítsunk 2–2 1/2 óra főzési időre. A főzés alatt képződő habot szedjük le a víz felszínéről. A kuktában történő főzésnél minimum 45 perccel számoljunk.

2. Konyhai robotgépben pürésítsük a csicseriborsót, a petrezselymet, a citromlevet, a fokhagymát és a köményt, amíg sima állagú nem lesz.

Előre elkészítés: Hűtőben, légmentesen zárható edényben 1 hétig eltartható.

Változat

Krémesebb hummusz eléréséhez adjunk hozzá 1–2 evőkanál extra szűz olívaolajat. A többi hozzávaló pürésítése után, járó motor mellett fokozatosan adjuk hozzá a betöltő csövön keresztül.

Előétel
SÜLT
FOKHAGYMÁS
KRÉM
KB. 1/2 CSÉSZÉNYI
LESZ BELŐLE

Tekercsre és szendvicsekre krémként használható, tortilla chips vagy szeletelt zöldségek mellé mártásként kínálható vagy öntetekhez, levesekhez és szószokhoz adható.

1 nagy fej fokhagyma
extra szűz olívaolaj

1. Melegítsük elő a sütőt 180° C-ra.

2. Vágjuk le vékonyan a fokhagymafej talpát, hogy az egyes gerezdek alja láthatóvá váljon. Helyezzük egy kis tepsibe (vagy egy fólialapra). Permetezzünk rá egy kevés olívaolajat és fedjük le (vagy göngyölgük be). 45–60 percig süssük, vagy amíg a fokhagyma meg nem puhul. Hagyjuk kihűlni, majd kanalazzuk át a gerezdeket egy kis tálba és törjük össze.

Előre elkészítés: Hűtőben, légmentesen zárható edényben 1 hétig eltartható.

Előétel
FRISS
CITROMOS-
FOKHAGYMÁS
ÖNTET

1/2 csésze frissen facsart citrom leve
1/3 csésze összevágott fokhagyma
1 1/2 csésze olívaolaj
1 evőkanál szójaszósz, ízlés szerint
2 evőkanál összevágott friss gyömbér
késhegynyi bors

Tegyük bele a hozzávalókat egy konyhai robotgépbe vagy egy turmixgépbe, és körülbelül 2-3 percig pürésítsük, amíg krémes és sima állagú nem lesz. Hűtőszekrényben körülbelül egy hétig eláll.

Előétel
FŰSZERES
TOFUSAJT

Ez a sajt ugyanolyan ízes, mint a ricotta, az aromás krémsajt vagy a lágy kecskesajt, a tejből készült sajtok savassága nélkül. Ráadásul kalciumban gazdag. Vegetáriánus lasagne és más, lágy sajtot igénylő receptek elkészítéséhez használható. Zöldségek vagy tortillachips mellé nagyszerű mártás, valamint fantasztikus szendvicsskrém.

3 evőkanál extra szűz olívaolaj
1 nagy vöröshagyma, aprítva
kb. 45 dkg kemény tofu
1 citrom leve
1 kávéskanál kelta tengeri só vagy himalájai só
1 kávéskanál méz
2 evőkanál összevágott friss fűszernövény (mint például bazsalikom, oregano, kakukkfű, rozmarin) és/vagy sült fokhagyma

1. Egy serpenyőben közepes-kis lángon melegítsünk fel 1 evőkanál olajat, ügyelve arra, hogy ne füstöljön. 10–15 percig pirítsuk a vöröshagymát, vagy amíg enyhén meg nem barnul.

2. Turmixban keverjük simára a tofut, a citromlevet, a sót, a mézet és a maradék olajat. Adjuk hozzá a vöröshagymát és lazán keverjük össze.

3. Tegyük át egy kínálótálba és keverjük bele a fűszernövényeket.

Előre elkészítés: Készítsük el az 1. és 2. lépést követve, és légmentesen zárható edényben 4 napig tárolhatjuk. A fűszernövényeket közvetlenül tálalás előtt adjuk hozzá.

Saláta
SPENÓTSALÁTA
TOJÁSSAL
4 személyre

20-25 dkg friss spenótlevél megmosva és megszáritva
8 db koktélpáradicsom félbevágva
2 csésze cukkini vékonyra szeletelve
1/4 csésze szeletelt olajbogyó (elhagyható)
1 közepes, sárga húsú paprika vékonyra szeletelve
2 nagy tojás, keményre főzve, megpucolva és összevágva
1 közepes piros húsú paprika vékonyra szeletelve

A spenótot falatnyi méretűre tépdessük össze. Tegyük rá a cukkinit. Oszlassuk el rajta a sárga és piros húsú paprikákat. Szórjuk a tetejére a koktélpáradicsomot és az olajbogyót. Az egészet fedjük be az összevágott tojással. Tálalás előtt 30–60 percre tegyük a hűtőszekrénybe.

Öntet: Tegyük 2 evőkanál szezámolajat egy teflonserpenyőbe, tegyük bele 2 evőkanál darabolt fehér hagymát. Pirítsuk puhára. Keverjük bele 1/2 doboz csirke alaplé, 2 evőkanál 100% tisztaságú növényi glicerint, 1 evőkanál friss citromlevet, 2 evőkanál vagdalt friss tárkonyt és 1/2 kávéskanál száraz mustárt. Forraljuk fel, majd vegyük le a lángot és főzzük lassú tűzön. 1 evőkanál nyílgyökeret keverjük össze 1/4 csésze vízzel, öntsük az alaplébe és sűrűsödésig kevergessük. Hidegen vagy melegen tálaljuk.

A **nyílgyökér** gyógynövény, mely segíti az emésztést és megakadályozza a vízvisszatartást. Por formájában hozzáférhető, kiváló búzahelyettesítő, amely hatékonyan nyugtatja a gyomrot és csillapítja a hányingert.

A kuskusz igazán sokoldalú. A tofuhoz hasonlóan átveszi azoknak a fűszereknek az ízt, amelyekkel összekevertük. A legjobb receptjeim akkor születtek, amikor játszottam az ízekkel.

2 csésze főtt, teljes kiőrlésű lisztből készült kuskusz
1 csomó retek felszeletelve, majd négyfelé vágva
2 csésze koktélpáradicsom félbevágva
1 közepes avokádó kockára vágva
1/4 csésze cilantro megmosva és vagdalva
1 közepes uborka kimagozva és kockára vágva
1 közepes citrom leve, só és bors, ízlés szerint

A csomagoláson található útmutató szerint készítsük el a kuskuszt. Helyezzük a hűtőszekrénybe 1/2–1 órára. Egy villával szedjük szét a kuskuszt. Adjuk hozzá a többi hozzávalót, és jól keverjük el. Fedjük le és tegyük a hűtőszekrénybe legalább 1 órára, hogy a hozzávalók összeérjenek.

Saláta
HIDEG
KUSZKUSZSALÁTA
DIÓVAL
6 személyre

Saláta
TAVASZI
ZÖLDSÉGSALÁTA
PIRÍTOTT
DIÓVAL

A pirítás valóban kiemeli a dió zamatát. Nem kell mást tennünk, mint beletenni egy serpenyőbe és feltenni a tűzhelyre. A dió egyenletes pirulásáig gyakran rázogassuk meg a serpenyőt – mennyei az illata!

2 zacskó salátamix (tavaszi saláták)
1/2 kis lila hagyma vékonyra szeletelve
1 uborka kimagozva és darabolva
1/2 csésze darabolt dió enyhén megpirítva

Mossuk meg a salátát és nyomkodjuk ki belőle a nedvességet. Adjuk hozzá a többi hozzávalót és rázzuk össze az öntettel, hogy egyenletesen befedje.

Öntet: Habverővel keverjük össze 1/4 csésze friss citromlevet, 1/4 csésze olívaolajat, 1/2 kávéskanál száraz mustárt, sót, borsot és 1/2 kávéskanál szárított tárkonyt.

Saláta
RETEKCSÍRA
SALÁTA
VÖRÖS SALÁTA
LEVELEKKEL

4 jó maréknyi vörössaláta levél
3 evőkanál extra szűz olívaolaj
1 nagy mogoróhagyma apró kockákra vágva
1 evőkanál dióolaj
1 1/2 evőkanál citromlé
1 csésze retekcsíra

A salátaleveleket válogassuk át, tépdessük méretre, alaposan mossuk meg és szárítsuk meg. A mogoróhagymát, a citromlevet és 1/4 kávéskanál sót keverjük el egy tálban, és 10–15 percig hagyjuk állni. Könnyed mozdulattal keverjük bele az olajokat. A leveleket rázzuk össze néhány csipet sóval, öntsük rá az öntetet, szórjuk a retekcsírát a tetejére, és addig rázogassuk, amíg az öntet egyenletesen el nem oszlik a leveleken.

Tipp: olajok

A zsírok relatíve lúgosító ételek. Főleg növényi forrásból és nyers formában. Ha felhevíted őket savasítóvá válnak, csakúgy, mint az állati forrásból származó telítetlen zsírsavak.

Minden egyes sejt falában található egy zsírsavakból álló hártya, mely a védelmet szolgálja. Ha megtagadod, és teljesen kihagyod étrendedből a többszörösen telítetlen növényi zsírsavakat, gyengíted sejtjeid falát és aláásod egészséged. (lúgosító: hidegen préselt olíva-, len-, szezám-, kókusz-, avokádóolaj)

Leves GAZPACHO 2-4 SZEMÉLYRE

Semmi főzés és rengeteg tápanyag – mi lehetne jobb? Ez a fantasztikus leves percek alatt összedobható és egy seregnyi enzimet tartalmaz, amelyek a főzés során tönkremennének.

*5 paradicsom negyedelve
kb. másfél ujjnyira szelt uborka meghámozva
1/2 kávéskanál kelta tengeri só vagy himalájai só
egy csipetnyi cayenne bors
kis maréknyi friss koriander finomra vágva
2 zöldhagyma finomra vágva*

Turmixgépben vagy konyhai robotgépben keverjük simára a paradicsomot, az uborkát, a sót és a cayenne borsot. Öntsük kínálótálakba és szórjuk meg korianderrel és zöldhagymával.



Tipp: válts zöldségtáplálék-kiegészítőkre

*Ha már „vitaminozol”, mért nem használasz olyan készítményeket, melyek tényleg felismerhetőek szervezeted számára, nagy mennyiségű enzimet tartalmaznak és még lúgosítanak is? Amikor érzed, hogy túl sok savasító élelmiszert fogyasztottál, használd a **MegaGreen + MSM**et a mesterséges gyógyszergyári termékek helyett. (a mellékletben olvashatsz róluk)*

Leves RÁKELLENES HATÁSÚ LEVES

*2 csésze forrásban lévő víz
2 zöldhagyma aprítva
2 evőkanál köménymag
2 répa kb. fél cm-es kockákra vágva
1/4–1/4 fej lila és zöld káposzta
2 brokkoliszár apróra vágva
1 pirospaprika vékonyra szelve
3 evőkanál friss kapor zöldje*

24 órára áztassuk be a köménymagot, majd szűrjük le. Tegyük a brokkolit, a káposztát, a répát és a köménymagot egy lábasba. Tegyük a vöröshagymát a forrásban lévő vízbe, majd öntsük rá a zöldségekre. Fedjük le és 5 percig pároljuk. Kaporral és felszeletelt piros paprikával díszítsük.

Leves
SÜLT RÉPA LEVES
2-4 SZEMÉLYRE

Ez az ízletes leves könnyen és gyorsan elkészíthető, ráadásul lúgosító hatású.

2 evőkanál extra szűz olívaolaj
1 1/2 vöröshagyma, aprítva
6-8 sárgarépa feldarabolva
2 1/2 csésze szénsavas ásványvíz
1 1/2 kávéskanál őrölt kömény
1 kávéskanál növényi só vagy kelta tengeri só
egy csipetnyi cayenne bors

1. Nagy serpenyőben közepes-kis lángon melegítsük fel az olajat, ügyelve arra, hogy ne füstöljön. 10-15 percig pirítsuk a vöröshagymát és a sárgarépát vagy amíg aranybarna színt nem kap.
2. Öntsük át turmixgépbe vagy egy konyhai robotgépbe, és adjuk hozzá a vizet, a köményt, a sót és a cayenne borsot, és addig keverjük, amíg sima nem lesz. Azonnal tálaljuk.

Változat

Ha hígabb levest szeretnénk, adjunk hozzá több vizet. Ekkor a fűszerezést is ehhez igazíthatjuk. Kevesebb vízzel répafőzelék készíthető.

Leves
PIKÁNS
FEKETEBALEVES
6 SZEMÉLYRE

1 csésze nyers feketebab megmosva, egy éjszakán át áztatva és lecsepegtetve
2 gerezd fokhagyma összevágva
1 közepes vöröshagyma apróra vágva
1 evőkanál durvára vágott friss petrezselyem
2 szál zeller, apróra vágva
3/4 kávéskanál őrölt kurkuma
1 doboz (170 g) sűrített paradicsom (citromsavmentes)
1/8 kávéskanál őrölt kömény
tengeri só ízlés szerint (elhagyható)
1-1 kávéskanál vágott friss majoránna és kakukkfű
2 evőkanál olívaolaj

Tegyük a babot egy nagy fazékba, és öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje. Forraljuk fel, főzzük 2 percig, majd szűrjük le. Még kétszer ismétljük meg ezt a műveletet. Tegyünk 1 liter vizet egy fazékba, tegyük bele a babot, a fűszereket és a fűszernövényeket, és forraljuk fel. Fedő nélkül 30 percig mérsékelt tűzön főzzük. A babot és a folyadékot merjük egy turmixgépbe vagy egy konyhai robotgépbe (kis adagokban), keverjük, amíg krémes állagúvá nem válik. Tegyük a keveréket egy edénybe, forraljuk fel, majd fedő nélkül lassú tűzön főzzük. Egy kis serpenyőben melegítsük fel az olajat, és pirítsuk puhára a fokhagymát és a vöröshagymát, és a sűrített paradicsommal együtt adjuk a babhoz. Keverjük össze, 10 percig fedő nélkül főzzük, majd tálaljuk.

Főétel
TONHALAS
AVOKÁDÓ
2 SZEMÉLYRE

2 nagy salátalevél megmosva és megszáritva
1/4 csésze mandulaforgács vagy őrölt friss mandula
1 közepes avokádó megmosva, kimagozva és félbe vágva
2 evőkanál ízletes házi majonéz (recept az ízesítőkről szóló részben)
1 doboz (170 g) egész fehér tonhal vagy
10–12 dkg friss tonhal megfőzve
1/2 kávéskanál apróra vágott friss kapor
2 zellerszár levél nélkül, finomra vágva
1 közepes friss citrom megmosva és cikkelyekre vágva
2 kis zöldhagyma megmosva, meghámozva és finomra vágva

Helyezzük a salátaleveleket két salátástányérra. Mindegyik levélre tegyünk egy fél avokádót, és fedjük le egy tiszta fedővel. Egy nagy tálban keverjük össze a többi hozzávalót, a citrom kivételével. Vegyük le a fedőt a fél avokádókról, töltsük bele a tonhalas keveréket és citrom-cikkelyekkel díszítsük.

Tipp: avokádó, az agykaja

Az avokádóban található egészséges zsírsavak védik idegsejtjeinket a károsodástól. Ha nem tudta volna, agyunk 60%-a zsír. Azt sem feltételezzük, hogy egy avokádó hasznos fehérjetartalma magasabb, mint egy 25 dekás marhahúsé. Pedig igaz! Lúgosító hatású, szendvicshez, salátához remek adalék, de desszertet is készíthetünk belőle.

Főétel
CSIRKESALÁTA
2 SZEMÉLYRE

2 csirkemell főzve és csíkokra vágva
só és bors ízlés szerint
2 zöldhagyma zölddel együtt darabolva
1/2 csésze mandulaforgács
1/2 csésze zeller darabolva
1/4 kávéskanál kapor (tetszőleges)
1/4 csésze piros kaliforniai paprika feldarabolva
1/2 csésze majonéz vagy tofumajonéz (tofunéz) (14. oldal)
1/2 csésze uborka kimagozva és kockára vágva

Tegyük az összes hozzávalót egy tálba és keverjük össze. Lehetőleg 4–6 órára tegyük hűtőszekrénybe, hogy az ízek összeérjenek. Olyan sokfajta hozzávalóval gazdagítható – legyünk kreatívak! (Azonban emlékezzünk, hogy semmi gyümölcs.)

Főétel
ZÖLDSÉGES
OMLETT
2 SZEMÉLYRE

4 nagy tojás (lehetőleg friss)
1/4 csésze szeletelt olívabogyó
1 nagy paradicsom kockára vágva
2 evőkanál biovaj
1 közepes avokádó kockára vágva
2 nagy zöldhagyma durvára vágva

Egy közepes méretű tálban verjük fel a tojásokat egy konyhai habverővel vagy egy elektromos keverőgéppel. A vaj kivételével adjuk hozzá a többi hozzávalót és keverjük össze. Tegyük a vajat egy nagy serpenyőbe, olvasszuk meg, és mozgassuk a serpenyőt ide-oda, amíg a vaj a teljes felületet és az oldalakat is befedi. Öntsük bele a tojásos keveréket, és közepes lángon addig süssük, amíg az oldalak és az alja aranybarna színű nem lesz. Hajtsuk az omlott egyik felét a másikra, fedjük le. Alacsony tűzön süssük, amíg a tojás megszilárdul és az omlott aranysárga nem lesz.

Főétel
VEGATEKERECSEK
2-4 SZEMÉLYRE

Ezek a tekercsek kiválóan megfelelnek menet közben fogyasztható szendvicsnek, piknikételnek vagy könnyű és egyszerű vacsorának.

Guacamole vagy fokhagymás guacamole
(a receptet lásd a 14. oldalon)

2-4 csíráztatott gabonából vagy barna rizslisztből készült tortilla
1-2 sárgarépa lereszelve
1/2 uborka, szeletelve
1/2 piros és/vagy zöld harangpaprika csíkokra vágva
1-2 paradicsom szeletelve

Kenjünk guacamole-t a tortillák közepébe.
Minden zöldségből tegyünk egy-egy maréknyit a tortillák közepébe egy vonalban, és tekerjük fel.

Változatok

Guacamole helyett használjunk hummuszt (152. oldal).
Használjunk más, általunk választott nyers zöldséget felszeletelve, felaprítva vagy lereszelve.

Főétel
FÜSTÖLT TOFU
4-6 SZEMÉLYRE

Ennél az ételnél az olvasztott vaj nagyon fontos a megfelelő íz eléréséhez, akárcsak a fokhagymapor és a vöröshagyma. A füstölt ételeket a szabadban vagy egy jó szagelszívó alatt készítjük el.

2 db fél kg-os kínai típusú kemény tofu
3/4 kávéskanál őrölt fehérbors
só (kelta vagy himalájai)
3/4 kávéskanál feketebors
1 evőkanál édespaprika
1/2 kávéskanál szárított kakukkfű
1 kávéskanál vöröshagymapor
1/2 kávéskanál szárított oregano
1 kávéskanál fokhagymapor
6-8 evőkanál vaj olvasztva (legjobb, ha derítve)
1/2-1 kávéskanál cayenne bors ízlés szerint

Vágjuk a tofut kb. 1 cm vastagságú darabokra és legalább 30 percig tegyük papírtörülközőre, hogy száradjon, lehetőleg egy nehezéssel a tetején. Nagyon száraznak kell lennie. Egy tálban keverjük össze 2 1/2 kávéskanál sót, és a fűszereket és a fűszernövényeket. A tofudarabokat egyenként kenjük be olvasztott vajjal, majd szórjuk be a fűszerkeverékkel, melyet ütögessünk gondosan bele a tofuba. Ez előre is elkészíthető.

Melegítsük elő a sütőt 120 °C-ra, és készítsünk elő egy fatálat és egy spatulát. Melegítsünk fel egy öntöttvas serpenyőt a tűzhelyen vagy lefedett gázgrillen, kb. 15 percig. Mindegyik tofudarabra csurgassunk egy kávéskanálnyi olvasztott vajat, majd a vajas oldalával lefelé helyezzük a forró serpenyőbe és lépünk hátra. Várjunk 2 percig, majd fordítsuk meg és ismételjük meg ezt a műveletet a másik oldallal is. Szedjük ki egy fatálra és az összes elkészültéig tartssuk a sütőben.

Főétel
TAVASZI
SPAGETTI
2 SZEMÉLYRE

1 csomag (20 jó 25 dkg) tönkölytészta
1 csésze friss vagy fagyasztott zöldborsó
2 evőkanál olívaolaj
1/2 csésze piros harangpaprika vékonyra szelve
2 gerezd fokhagyma összevágva
2 répa hosszú csíkokra vágva
2 cukkini hosszú csíkokra vágva
8 db napon szárított paradicsom olajban eltéve, vékonyra szelve
1/2 friss spenót

Készítsük el a tésztát a csomagoláson lévő útmutató szerint. Közben egy serpenyőben forrósítsuk meg az olívaolajat. Tegyük bele a fokhagymát és 1 percig pirítsuk. Adjuk hozzá a cukkinit, a paprikát és a répát. 2-3 percig pirítsuk. Adjuk hozzá a paradicsomot és a fonnyasztott spenótot. Öntsük a tészta alá és rázzuk össze, hogy jól befedje.

Főétel
SÜLT,
BAZSALIKOMOS-
MOZZARELLÁS
PADLIZSÁN-
TEKERCS
4 SZEMÉLYRE

2 padlizsán hosszában vékonyan felszeletelve

1 1/2 csésze reszelt mozzarella sajt

5 evőkanál olívaolaj

bazsalikomlevél darabokra tépve

1 gerezd fokhagyma, összetörve

só és bors ízlés szerint

4 evőkanál kész pestoszós (ügyeljünk rá, hogy ne tartalmazzon sajtot)

díszítéshez: friss bazsalikomlevél

A padlizsánszeleteket bőven szórjuk meg sóval és hagyjuk állni 10–15 percre, míg levet ereszt. Fordítsuk meg a szeleteket és ismételjük meg a műveletet. Hideg vízzel alaposan öblítsük le és papírtörőn szárítsuk meg. Egy nagy serpenyőben melegítsük fel az olívaolajat és tegyük bele a fokhagymát. A padlizsánszeletek mindkét oldalát enyhén süssük meg, egyszerre keveset. Papírtörőn itassuk fel az olajat.

Szórjuk a pestót a padlizsánszeletek egyik oldalára. Tegyük a tetejére a reszelt mozzarella sajtot és szórjuk meg a tépett bazsalikomlevelekkel. Egy kevés sóval és borssal ízesítsük. Tekerjük fel a szeleteket és fogpiszkálóval tűzzük össze. Rendezzük el a padlizsántekercseket egy zsírozott tepsiben. Tegyük 180 °C-ra előmelegített sütőbe és 8–10 percre süssük. Fatálon kínáljuk és bazsalikomlevelekkel díszítsük.

Főétel
SÜLT
BULGUR BÚZA
MENTAÖNTETTEL
4 SZEMÉLYRE

1 1/3 csésze bulgur búza
1 kávéskanál köménymag
2 csokor zöldhagyma
2/3 csésze aszalt sárgabarack (feldarabolva)
1/2 csésze vágott kesudió (enyhén pirítva)

Öntet:

10 cm-es darabokra szelt uborka
1/2 csésze édesítetlen sima joghurt (ügyeljünk rá, hogy aktív enzimeket tartalmazót vegyünk)
2 evőkanál citromlé
késhegynyi őrölt pirospaprika
2 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál vagdalt friss menta
só és bors ízlés szerint

Nagy lángon forrósítsunk át egy nagy, zsírozatlan serpenyőt, majd tegyük bele a bulgur búzát és a köménymagot és kevergetés mellett süssük aranysárgára. Tegyük át egy edénybe, öntsünk a bulgurra 2 1/2 csésze forrásban lévő vizet és 20 percig hagyjuk állni. Vágjuk össze a zöldhagymát és a sárgabarackot, majd tegyük félre. Közben készítsük el az öntetet. Szeljük fel az uborkát. Tegyük a joghurtot egy kis tálba és keverjük simára. Adjuk hozzá az uborkát, a citromlevet, a pirospaprikát, az olívaolajat és a mentát. Bőven sózzuk-borsozzuk. Keverjük alaposan össze.

Hideg víz alatt öblítsük le a beáztatott bulgur búzát és jól szárítsuk meg, kezünkkel minden felesleges nedvességet kinyomkodva. A zöldhagymával, aszalt sárgabarackkal és a kesudióval együtt tegyük egy kínálótálba. Adjuk hozzá az öntetet és alaposan rázzuk össze. Azonnal tálaljuk.

Megjegyzés: Forrón tálalva is jó. Tegyük a búza áztatóvizébe 1 evőkanál olívaolajat és a fűszereket. A bulgurt áztatás után tegyük át egy sütésálló edénybe és alufóliával borítsuk be. 200 °C-on 15 percig süssük, amíg jól átforrósodik.

Megjegyzés: A degeneratív betegségben szenvedők a receptből hagyják ki a sárgabarackot. Esetleg adhatunk hozzá finomra vágott cukkinit vagy zellert.

Desszert
FEKETE
ÁFONYA-FÖLDI
EPER
PUDING
2 SZEMÉLYRE

Hihetetlen, milyen könnyű, finom és egészséges ez a puding. A bogyók savasságát részben ellensúlyozza a lúgosító avokádó.

1 avokádó, meghámozva és kimagozva
1 doboz (kb. 225 g) friss földi eper (vagy körülbelül 10 közepes) kicsumázva
1/2 csésze fagyasztott fekete áfonya
30 csepp folyékony Stevia

1. Egy konyhai robotgépben pürésítsük az avokádót, a földiepret, a fekete áfonyát és a Steviát, amíg sima állagú nem lesz (vagy használjunk kézi botmixert). Azonnal tálaljuk.

Desszert
ÍZLETES
RÉPÁS SÜTI

1/2 csésze nyers zabkorpa
1 nagy tojás
1/2 csésze barna rizsliszt
1/2 csésze vágott pekándió
2 répa megmosva, meghámozva és lereszelve
1 kávéskanál vaníliás cukor
1/4 csésze derített vaj (recept az ízesítőkről szóló részben)
1/4 kávéskanál tengeri só
2 evőkanál 100% tisztaságú növényi glicerin
2 kávéskanál őrölt fahéj

180 °C-ra melegítsük elő a sütőt. Tegyük egy nagy tálba az összes hozzávalót, keverjük jól össze. Kanálnyi adagokat tegyünk egy teflontepsibe. Lapítsuk el a kanál hátuljával. 10–12 percig süssük.

Desszert
FAHÉJAS
TEASÜTEMÉNY
KB. 24 KIS SÜTEMÉNY

Ez az egyszerűen és gyorsan elkészíthető teasütemény ideális az édesszájúak jóllakatására, akár magában, akár gyógytea mellé.

2 kávéskanál őrölt útifű maghéjörlemény (lásd a tippet a 147. oldalon)

3 evőkanál ionizált alkálivíz

1 1/4 csésze sótlan nyers mandula

1 csésze felaprított zab

1/2 csésze édesítetlen, sótlan mandulavaj

2 kávéskanál őrölt fahéj

1/2 kávéskanál Stevia por

1/2 kávéskanál szódobikarbóna

egy csipetnyi őrölt gyömbér

egy csipetnyi őrölt szerecsendió

1. Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra és 2 sütőlemezt béleljünk ki fehérítetlen pergamenpapírral.

2. Egy kis tálban keverjük össze a psylliumot és a vizet, 5 percig hagyjuk állni, amíg besűrűsödik.

3. Közben egy konyhai robotgépben daráljuk egészen finomra a mandulát. Adjuk hozzá az útifűkeveréket, a zabot, a mandulavajat, a fahéjat, a Steviát, a szódobikarbónát, a gyömbért és a szerecsendőt, és mixeljük simára.

4. A tésztából készítsünk kicsi, kerek süteményeket. Helyezzük a sütőlemezre egymástól kb. 3 ujjnyi távolságra és lapítsuk kb. félujjjnyi vastagságúra. Körülbelül 10 percig süssük vagy amíg világos aranyszínű nem lesz.

MegaGreen + MSM



100%-ban organikus, lúgosító hatású növénykeverék, melyet a WHO ajánlása alapján Magyarországra optimalizáltunk. A **MegaGreen + MSM** organikus füvekből és zöldségekből, csírákból, vértisztító és immunerősítő herbáriákból, valamint antioxidánsokból áll.

- **Megalúgosító. Kompletts formula.** Több, mint 40-féle zöldség, fűféle, herbária várja, hogy a szervezetedet, e percben is károsító savakat semlegesítse.
- **Enzimaktív.** Hidegen feldolgozott, **tartalmazza a teljes enzimspektrumot.**
- **125-féle ásvány, vitamin, növényi protein, antioxidáns és herbária.**
- **100%-ban felszívódó, bioaktív formula.**
- **Szuperkoncentrált.** Napi adagja 80 dkg zöldség elfogyasztásával egyenértékű.
- **Glutén- és laktózmentes, hipoallergén.**
- **MSM tartalma segíti** a sejtek mérgeanyag-ürítését.
- **Magas klorofilltartalom**, a búzafű- és zöldárpacsíra/ tartalom miatt.
- **Homeopátiás** termék, 250 Mhz frekvencia.

Ha savtalanítani szeretnél, sokkal több lúgosító táplálékot (pl. zöldségeket) kellene fogyasztanod, mint eddig. Ugyanakkor drasztikusan csökkenteni a savasító élelmiszerek (pl. húsfélék, feldolgozott táplálékok, fehér liszt stb.) mennyiségét.

Ki képes ezt megtenni mindennap?

Még a „legelvetemültebb” egészségpártiaknak is nehézséget okoz, hogy elegendő természetes lúgosító jellegű táplálékhoz jussanak.

Miért „zöld”? A klorofill miatt! A klorofilltartalomról nagy mennyiségű búzafű és árpacsíra gondoskodik.

A **MegaGreen + MSM** segít a modern étrend okozta elsavasodás semlegesítésében. Dr. Alex Guerrero szerint *„Minden betegség a vérben van, melynek túlsavasodása a betegségek és krónikus betegségek kialakulásának egyik fő oka.”*

A **MegaGreen + MSM** három oldalról támogatja a szervezetet:

- **Megakadályozza** az elsavasodást.
- Tápanyagokkal és **oxigénnel** látja el a sejteket.
- **Tisztítja** és detoxifikálja a vért.

Használatával elkerülhető a napi „hullámvasút”, mikor egyik pillanatban még eleveken vagyunk, a következőben pedig nagyon fáradtak. A több oxigénnek köszönhetően jobb a mentális funkció, nem beszélve a magasabb energiaszintről.

Javasoljuk:

Daganatos betegségek, allergiák, akut fertőző betegségek, autoimmun betegségek, krónikus ízületi fájdalmak, kimerültség, krónikus puffadás, székrekedés, candida fertőzés.

Néhány összetevő:

Spenót, brokkoli, aloe vera 200:1, lucernalevél, árpalevél, árpacsíra, petrezselyemlevél, répagyökér, búzacsíra, fokhagyma, mezei zsurló, rozmaringlevél, céklagyökér, zellermag, káposztalevél, lucernahajtás, szilfabark, búzafű, grape fruit pektin, hogy csak párat említsünk a több mint negyven összetevőből.

PH Max



Maximalizáld a lúgosító hatást!

Szerezd vissza ENERGIÁD és teremts élhetetlen feltételeket az élősködőknek!

- **Biológiailag 100%-ban** felismerhető, lúgosító ásványok és vitaminok
- **Homeopátiás** készítmény (6x) Shüssler-féle szöveti sókkal
- 180 Mhz frekvencia
- **Herbáriákat, gyógynövényeket** is tartalmaz!

A test savas-bázikus egyensúlya az egyik legfontosabb védelmi bástyánk. A stressz, a fizikai aktivitás hiánya, a savas étrend, a külső toxikus szennyezőanyagok hatására az egyensúly könnyen megbomolhat. A pH Max olyan ásványi anyagok, vitaminok, növényi kivonatok 100%-ban **organikus keveréke**, melyek a test optimális, enyhén lúgos kémhatását támogatják (lúgosítanak).



A test mozgása tejsavat és szén-dioxidot termel. Vízben a szén-dioxid szénsavvá válik. A lebontott ételek kén- és foszfortartalmából hasonlóképp válik kén- és foszforsav. Ezek a vegyületek savasítják a vért. A másik oldalon az ember normál táplálkozással magához vesz bázikus (lúgos) elemeket is, ilyen pl. a *nátrium, kálium, magnézium vagy a kalcium*, különösen mikor nagy mennyiségű zöldséget fogyaszt.



Hiszed vagy nem, valójában nem sokban különbözünk egy alkáliemtől. Savasabb állapotban le vagyunk eresztve, enyhén lúgos (alkáli) állapotban pedig feltöltődünk. Normális esetben a víz pH-ja (7) semleges, nem ad és nem is vesz el energiát. (Figyelem: a csapvíz fluor-, és klórtartalma miatt savasít! Ezért bázikus vizet vagy 'mentes' ásványvizet fogyasszunk!)

A 9,5 Ph-jú (lúgosabb) vízben 150 millivoltnyi energia raktározódott!

A savas, 6,5-os pH-jú folyadék, már 55 millivoltnyi feszültséget „lop” tőled...

Csak mert lúgosító étrend-kiegészítőket fogyasztunk, még nem jelenti, hogy folytathatjuk korábbi rossz szokásainkat! Étrendünkön is változtatnunk kell!

(Jó hír: mikor testedt lassan visszanyeri optimális, enyhén lúgos kémhatását, toleranciád csökken majd a savasító élelmiszerek iránt. Könnyebben hagyod ki őket étrendedből.)

Korál Kalcium Ultra

**Természetes korallszármarék szöveti sókkal
Te meddig szeretnél élni?**

Sztori... 1979-ben egy amerikai újságíró a japán partoknál található Tokonoshima szigetre utazott, hogy interjút készítsen a világon élő legöregebb emberrel, a 115 éves Mr. Izumival. Találkozásukkor az újságíró döbbenet tapasztalta, hogy Mr. Izumi milyen életerős és egészséges volt. Mielőtt elhagyta a szigetet, az újságíró feljegyezte az ott lakók között előforduló betegségeket és az átlagéletkort, ami, szinte hihetetlen, de 95 év volt.

Egy kutatócsoport később visszautazott a szigetre, és különböző vizsgálatok során rájöttek, hogy a **természetesen lúgos és ásványi anyagokban gazdag ivóvíz** a „felelős” az ott lakók rendkívüli egészségi állapotáért. A természetes korall miatt az ivóvíz pH-ja 7-ről 8-ra változott, lúgosabbá vált.



- **Biológiailag 100%-ban felismerhető, organikus kalciumforrás**
- **74-féle nyomelemet tartalmaz tengeri forrásból**
- **Ideális kalcium-magnézium arány**
- **Homeopátiás** készítmény (6x) Shüssler-féle szöveti sókkal
- 180 Mhz frekvencia
- **Herbáriákat, gyógynövényeket** is tartalmaz!
- **Származási hely: Sango korallzátony, Okinawa, Japán**

Ennek a víznek az erejét hasznosítja a **Korál Kalcium Ultra**. Minden adag nagy dózisu, jól felszívódó kalciummal és magnéziummal telített, valamint további 74-féle nyomelemet tartalmaz, amivel abszolút egyedülálló a világon!

A **Korál Kalcium Ultra** az optimális 2:1 arányban tartalmaz kalciumot és magnéziumot, ami fokozza a felszívódást. A termék természetes lúgossága (pH 8) segít fenntartani a szervezet egészséges pH-értékét.

A Korál Kalcium Ultra ezenkívül tartalmaz, A-,C-,D-,E- vitaminokat, réz-, cink- és magnézium-oxidot, homeopátiás (6x) szöveti sókat, valamint minden olyan anyagot, amire szükségünk van és a természetes korallban nincs meg.

Egy átlagos felnőtt embernek legalább napi 500 milligramm kalciumra van szüksége.

Organikus Mega Multivitamin homeopátiás szöveti sókkal!

Hagyd a „kommersz” készítményeket, válassz magadnak biológiailag felismerhető formulát!

A **Mega Multi** 29 vitamin, ásványi só és egyéb tápanyag keveréke, melyet az emberi szervezet működésére optimalizáltak. **100%-ban organikus készítmény**, összetevőit különleges gonddal természetették, távol tartva a növényvédő szereket, rovarirtókat és génmanipulációt. A természetes kötéseknak és élettápláléknak köszönhetően felszívódása kivételes.



- **Biológiailag 100%-ban** felismerhető, organikus B-komplex multivitamin
- **29 vitamin, ásványi só** szinergikus keveréke
- **Homeopátiás** készítmény (6x) Shüssler-féle szöveti sókkal
- 180 Mhz frekvencia
- **Herbáriákat, gyógynövényeket** is tartalmaz!
- **Enzim aktív**, hidegen feldolgozott

Feldolgozása – 18 Celsius fok alatt történik (fagyasztva szárítás), hogy a vitaminok, enzimek és homeopátiás szöveti sók eredeti formája és aktivitása megmaradjon. A legfontosabb **vitaminokon kívül herbáriákat is tartalmaz**, így hatóereje messze a boltban kapható multivitaminok előtt jár.

A Mega Multivitamin saját frekvenciája 180 Mhz, ezért bioenergetikai terméknek minősül.

A „kommersz” multivitamin-készítmények nagy része vagy nem tartalmaz megfelelő mennyiséget az összetevőkből, vagy nem megfelelő formában tartalmazza azokat, ezért felszívódásuk kétséges (átlagosan 5%–15%). Gyakran a vitaminok, ásványi sók aránya nem megfelelő. A **Mega Multi** 100%-os felszívódása annak köszönhető, hogy abszolút organikus, a szervezet számára felismerhető táplálékkiegészítő.

A vitaminok és ásványok **együtt fejtik ki hatásukat a szervezetre**. Szinte tandemben dolgoznak, egymás hatását erősítve. Ezért nem csak az összetevők, hanem azok helyes egyensúlya is kritikus, és ez teszi a Mega-Multit prémium terméké.

Candida X

Szeretnéd természetes összetevőkkel, mellékhatások nélkül gátolni a CANDIDA elszaporodását?

Visszaszerezni ENERGIÁD, meggátolni, hogy paraziták élősködjenek benned? Ha igen, akkor a Te válaszod a CANDIDA X!



- **Biológiailag 100%-ban** felismerhető, organikus készítmény
- **Népi gyógyításban használt antigomba- összetevők!**
- **Jogvédtet homeopátiás** készítmény (6x) Shüssler-féle szöveti sókkal
- **Herbáriákat, gyógynövényeket** is tartalmaz!

„Jó, de mi az a candidafertőzés?”

Candidiasis egy orvosi kifejezés, melyet a testben **egészségtelenül túlszaporodó parazitagomba okozta fertőzésre** használnak. A candida romboló gombás fertőzés, mely az emésztőrendszerből kiindulva lassan, de biztosan elérheti a test legtávolabbi részeit is – ha nem teszünk ellene.

Agresszív parazita, mely hozzátapasztja magát a bélfalakhoz, és a belső szervek felé kezd terjedni, hogy aztán azok szövetfalaiban verjen új tanyát.

A candida – vagy parazitagomba – szinte mindenütt jelen van, a levegőben is, amit belélegzünk.

Kikerülhetetlen, de ez nem azt jelenti, hogy kötelezően meg is kell betegednünk!

A Candida X speciális keveréke gombaölő tulajdonságokkal rendelkező természetes összetevőket tartalmaz. Ilyen például a **sztearinsav**, melyet Erica White, világszerte elismert candidaspecialista az egyik leghatékonyabb természetes antikandida zsírsavnak tart. De nem maradhatnak ki olyan gombaölő kivonatok sem, mint a **fokhagyma-** vagy **oregánókivonatok**. (...és sok más, a népi gyógyításban használt antigomba- összetevő).

A candida, és a paraziták többsége az elsavasodott szervezetben gyorsan elszaporodik. Anticandida kampányod egészítsd ki lúgosító hatású zöldségtáplálék-kiegészítővel (mint a **MegaGreen + MSM** és a **PH Max**).

A maximális hatás kedvéért a természetes gombaölők használatát segítsd gombaölő jellegű étkezéssel, melyről részletesen a www.megagreen.hu oldalon olvashatsz.

Adrenal Plus

**Kimerültél? Nincs energiád?
Elege van belőle, hogy gyorsan elfáradsz?**



A stresszes életvitelednek sok közismert „eredménye” van. Azt viszont kevesen tudják, milyen sokan szenvednek mellékvesekéreg- kimerülésben, aminek egyik velejárója a krónikus fáradtság. Az **Adrenal Plus** táplálja és stimulálja a mellékvesekéreg mirigyeit, ami **megakadályozhatja a kimerülést és különböző krónikus eredetű fájdalmak kialakulását.** A kiegyensúlyozott formula növeli az immunrendszer ellenállását az allergén reakciókkal és különböző fertőzésekkel szemben, és stimulálja a hasnyálmirigy működését.

- **Biológiailag 100%-ban** felismerhető ásványok és vitaminok
- **Homeopátiás** készítmény (6x) Shüssler-féle szöveti sókkal
- 180 Mhz frekvencia
- **Herbáriákat, gyógynövényeket** is tartalmaz!



Fáradtnak érzed magad ma?

A mellékvesekéreg mirigyei a vese fölött helyezkednek el. Az adrenalin (epinephrine) nevű hormont választják ki, amely köztudottan a vészhelyzeti válaszmechanizmus fontos része.

Kevesebben tudják, hogy a mellékvesekéreg segít a stressz legyőzésében és kritikus összetevő a keringési rendszer működésében, valamint a szénhidrát és zsír metabolizmusában.

*Amikor a stresszes életvitel vagy más egyensúlybontó tényező hosszúidőn keresztül terheli a szervezetet, adrenalinmirigyeink könnyen kimerülhetnek. Ez a legfőbb oka annak, amikor az emberek fáradtságról panaszkodnak. Ez az állapot tovább romolhat Addison-kórba, vagy **teljes kimerültségbe**. Korai tünetek lehetnek: extrém fáradtság, hát- és ízületi fájdalmak, alacsony vérnyomás, gyenge keringés, kábultság, szédülés.*



Az **Adrenal Plus** területei:

- extrém kimerültség
- magas vérnyomás
- gyenge vérkeringés
- allergiák
- fertőzések
- hormonális egyensúlyvesztés

Források:

WHO: World Cancer Riport

Sang Whang: Reverse Aging

Dr. Sandra Brown: Better life, better bones

Dr. Alex Guerrero: In Balace for life

Dr. F. Batmangheldj: You are not sick, you are thirsty

Keiichi Morishita: The Hidden Cause of Cancer

Herman Aihara: Acid and Alkaline

Michelle Schaffor Cook: The Ultimate PH solution

Dr. Otto Warburg: The Prime Cause and Prevention of Cancer



MegaTM
Green
pH

© 2009 www.megagreen.hu

Másolás, kivonatolás csak a megagreen.hu előzetes engedélyével lehetséges. Másolásuk törvénytelen.