

A KALOT – „Jövőnkért” Népfőiskola

2017. márciusi kiadványa

A témához kapcsolódó rendezvényünk 2017. március 7-én, kedden, 18–20 óra között volt a Rákosszentmihályi Civil Házban (1161 Budapest, Rákosi út 71.)

Kiadványunk letölthető a Keresztény Értelmiségek Szövetsége (KÉSZ) Bp. XVI. csoportjának honlapjáról,
a www.kesz16.hu oldal *KALOT* rovatából

E-mail címünk: kalot@kesz16.hu

Az enzimek I.

Tartalom

I. Enzimek	3
Amilázhiány	3
Proteázhiány.....	4
Lipázhiány.....	4
II. Testtípusok és enzimhiány.....	4
A) Para (pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy)	4
Részletes jellemzők	4
Mit egyen?.....	5
Hogyan fogyókúrázzon?	5
Tipp reggelire	5
Testmozgás	5
B) Oestro (gonadok = nemi mirigyek)	5
Jellemzők.....	6
Mit egyen?.....	6
Hogyan fogyókúrázzon?	6
Tipp reggelire	7
Testmozgás	7
C) Supra (mellékvese, adrenal glandula).....	7
Jellemzők.....	7
Mit egyen?.....	8
Hogyan fogyókúrázzon?	8
Tipp reggelire	8
Testmozgás	8
D) Neuro (endokrin rendszer, hypophysis-hypothalamus)	8
Jellemzők.....	8
Mit egyen?.....	9
Hogyan fogyókúrázzon?	9
Tipp reggelire	9
Testmozgás	9

III. Magas enzimtartalmú ételek hatására elfelejtheted a fáradékonyságot.....	10
Színes enzimraktárak	10
Óvatosan a főzéssel!.....	10
Biztos hatás, biztonságos kiegészítés.....	11
a) Roemheld-szindróma, avagy minden mindennel összefügg	11
Rukkola (ruccola).....	12
Élettani hatása	12
A piacon és otthon.....	13
Rukkola a konyhában.....	13
Receptek.....	13
Kecskesajtos rukkolasaláta - sülték, frissen sült lepény mellé.....	13
Rukkolás uborkasaláta- görög ízeket idéz asztalunkra.....	13
Termesztési tanácsok.....	14
Tíz saláta.....	14
1.) Fejes saláta.....	14
2.) Kötöző saláta	15
3.) Tépősaláta	15
4.) Endívia	15
5.) Cikória	15
6.) Jégsaláta.....	15
7.) Tyúkhúr.....	15
Felhasználása belsőleg.....	15
Felhasználása külsőleg.....	15
8.) Pitypang (gyermekláncfű)	16
9.) Kerti zsázsa.....	16
10.) Mezei saláta	16
Milyen a Lollo saláta?.....	16
Vörös, zöld vagy fodros a Lollo saláta?.....	16
Vörösbarnára színeződő levélzet	16
Halványzöld szín, halvány íz	16
Fodros-bodros levelek	16
Friss saláta, akár cserepesen.....	17
Öntet az utolsó pillanatban kerüljön a salátára	17
Gazdag beltartalom	17

A 2017-es tanév első félévének anyagát az enzimek köré csoportosítjuk.

I. Enzimek

Az enzimek más néven biológiai katalizátorok, vagyis az élőlények katalizátorai. A katalizátorokat a vegyiparban is használják a kívánt vegyületek előállítására, a vegyi reakciók gyorsítására.

A katalizátorok jellegzetessége az, hogy nem jelennek meg a végtermékben, hanem jelenlétükkel segítik elő a kívánt vegyület, a kívánt molekula létrejöttét, illetve gyorsítják ezt a folyamatot. Ha részt vesznek a kémiai folyamatokban, akkor a végtermék megjelenésekor visszaalakulnak, tehát elméletileg nem volna szükség pótlásukra. De a valóságban mégis rongálódnak, részben elsodrónak a végtermékkel együtt, ezért szinten tartásuk nagyon fontos. Kiemelkedő szerepük van a bevitt tápanyagok lebontásában. Jelenlétükkel irányítják a lebontás és felépítés folyamatát, és azért felelősek, hogy a bontás során olyan vegyületek jöjjenek létre, amilyenekre a szervezetnek szüksége van. Enzimhiány esetén a szervezetre káros mérgek is keletkezhetnek.

A Föld lakosságának 80%-a létfontosságú enzimek hiányában szenved. Az enzimek olyan vitaminokat, ásványi anyagokat és aminosavakat segítenek létrehozni a táplálékból, amelyek a szervezet zavartalan működéséhez, az egészséges élethez szükségesek, így kijelenthetjük: enzimek nélkül nincs élet!

Ma már mindenki ismeri a vitaminok, nyomelemek, sőt a gyógynövények szerepét is az egészség fenntartásában, de az enzimekről igen kevés ismeretünk van, pedig részt vesznek minden életműködésünkben.

A velünk született enzimek genetikailag meghatározott, így egyes enzimek hiánya – a kapcsolódó panaszokkal együtt – örökletes tényező lehet. Szerencsére, az enzimek pótlásával a legtöbb probléma már kezelhető!

Az enzimek minden sejtünkben megtalálható, fehérjetermészetű óriásmolekulák, olyan biológiai katalizátorok, melyek az életfolyamatok fenntartásában (sejtosztódás, fehérjeszintézis, energiatermelés, biomolekulák előállítása és lebontása, tápanyagok lebontása stb.) nélkülözhetetlenek.

Mai ismereteink szerint több mint 100.000 enzim létezik, amelyből több mint 4.000-nek ismert a pontos kémiai szerkezete. **Megkülönböztetünk emésztő, transzportáló (szállító), transzformáló (a tápanyagok átalakításában közreműködő), metabolizáló (a tápanyagok lebontásában, felszívódásban segítő) és kiválasztó enzimeket.**

Az emberi szervezet több ezer különböző enzimet állít elő, más részüket természetes állapotú, nem hőkezelt vagy más úton roncsolt élelmiszerekkel (pl. friss gyümölcsökkel, zöldségekkel) visszük be – az enzimek ugyanis érzékenyek a hőkezelésre, főzés során elveszítik biológiai aktivitásukat.

Táplálékaink – a fehérjék, zsírok és szénhidrátok – megemésztését és hasznosítását is enzimek végzik. A lebontó enzimeket elsődlegesen a nyálmirigyek, a gyomor, hasnyálmirigy, vékonybél, májjepe rendszer állítja elő, de a tápcsatornában lévő baktériumok is sok enzimet termelnek, ehhez adódnak a táplálékkal bevitt különféle lebontó enzimek. A növények és egyes baktériumok természetes állapotukban különösen gazdagok emésztő enzimekben, melyek közt jó néhány olyan is van, amit a szervezet nem képes előállítani. A modern kor táplálkozási szokásai miatt a táplálék egy része emésztetlen, vagy csak részben emésztett állapotban kerül a vastagbélbe, ahol a bakteriális tevékenység során a szervezetre káros molekulák keletkeznek.

Enzimek fogyasztásával elősegíthetjük a tökéletes emésztést, ezáltal a bélrendszerben kevesebb toxikus anyag képződik, csökkennek az emésztési panaszok. A növényi alapanyagú enzimkiegészítők legnagyobb mennyiségben a következő enzimeket tartalmazzák: **amiláz (szénhidrátok bontása), proteáz (fehérjék bontása) és lipáz (zsírok emésztése).**

Tekintsük át, milyen tüneteket okoz fenti három enzim hiánya!

Amilázhiány

Amilázhiány (szénhidrátok bontásának zavara): bőrrepedések, kiütések, alacsony vércukorszint, a hangulati élet zavarai, depresszió, allergiák, PMS-szindróma (menstruáció előtti panaszok), hirtelen jelentkező kipirulás, fáradékonyság, hideg kezek és lábak, nyaki és válltáji fájdalmak, gyulladásra való hajlam.

Proteázhiány

Proteázhiány (fehérjebontás zavara): deréktáji gyengeség, fájdalom, gombás fertőzések, székrekedésre való hajlam, magasabb vérnyomás, alvászavarok, hallászavarok, fogínybetegségek, gingivitis, parazitás betegségekre való hajlam.

Lipázhiány

Lipázhiány (zsíryanycsere zavara): fájós lábak, ízületi panaszok, hólyagproblémák, inkontinencia, szívpanaszok, pattanásos, gyulladássos bőr, epehólyagzavarok, epekövesség, székrekedés vagy hasmenés, szénanátha, prosztatapanaszok, pikkelysömör.

II. Testtípusok és enzimhiány

A kutatások eredményeképpen ma már ismert az a négy alapvető testtípus, amely szoros kapcsolatban áll bizonyos enzimek hiányával.

A szakirodalomban a különböző testtípusokat a mögöttük álló hormonális háttérrel jellemezhetjük. Ha az alább következő 4 fő típus jellegzetességeiből legalább 6 jellemzőt találunk magunkra vonatkozóan, valószínűleg oda tartozunk.

A) Para (pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy)

Az első kategóriába a pajzsmirigy- és mellékpajzsmirigy-alapú hormonális testtípusúak tartoznak. Hajlamosak a hízásra, a felesleg egyenletes, testszerte rakódik le. A túlsúly megmutatkozik az arcon, háton és az ujjakon is. Folyamatosan igénylik a szénhidrát-utánpótlást, az édességeket, tésztaféléket, emellett erősen sózzák ételleiket. Hajlamosak az allergiára, fáradtságra, alacsony vérnyomásra és vércukorszintre, ezért gyakran hidegek a végtagjaik. Hangulatuk változékony, könnyen esnek depresszióba vagy más mentális betegségekbe. Fogyni a sok szénhidrát elhagyásával tudnak, különösen figyelniük kell a normál inzulinszint fenntartására. E típusra leginkább az **amiláz** enzim hiánya jellemző, mely a keményítő bontását végzi.

Részletes jellemzők

- Egyenletes elhízás a fejtetőtől a lábujjakig mindenhol
- Ha túlsúlyos, akkor főleg a gyomortájékon és a deréktájon. A férfiak ok nélkül fáradtak, a nők a túlsúlyt a fenekükön tárolják
- A vállak és a csípők szélessége arányosan megegyezik egymással.
- Nagyon szereti az édességet, lehet az akár desszert, kenyér, tésztafélék, gyümölcsök és zöldségek formájában
- Különösen vonzódik a kávéhoz és a csokoládéhoz
- Délre már elfárad, és gyakran fáradtan is kel fel
- Gyakran szenved depressziótól vagy depresszív hangulati zavaroktól, hangulati változásoktól
- Gyakran fázik a keze és a lába
- Ha nő, akkor gyakran szenved PMS-szindrómában (menses előtt félidőben)
- Alacsony a vérnyomása
- Alacsony a vércukra
- Gyakori az allergiahajlam.

A szervezet igényli a cukrokat és azon ételeket, amelyek lebontásaként glükóz termelődik a szervezetben. Ebben a csoportban nagyon könnyű vegetáriánussá válni, mert csak a keményítő és a cukor fogyasztása a főbb vágya az ebbe a csoportba sorolható egyének. Keményítőt tartalmaznak a gabonafélék, ilyenek a rizs, búza, burgonya, tésztafélék, kenyér. A zöldségek és a gyümölcsök ismét sok szénhidrátot tartalmaznak, amelyek glükózzá bomlanak. Az amiláz a legfontosabb enzim e típus részére, mely a keményítóbontást végzi, ebből

következik az is, hogy ezen enzim hiánya a leggyakoribb ebben a típusban. Minél fáradtabbnak érzi magát az I. típusú páciens, annál több szénhidrátot és keményítőt akar enni. Fixálni szeretné állapotát több édességgel, különösen csokoládéval. A csokoládéhoz – mivel több mint 100 különféle ízzel rendelkezik – nagy a hozzá szokás esélye, ugyanakkor az ízlelőbimbókat a nyelven jobban stimulálja bármi más ételnél. Bár a csokoládé, mivel 50%-ban zsírt, 50%-ban szénhidrátot tartalmaz, perfekt kombináció az idegrendszerben bizonyos vegyületek képződésére, ugyanakkor bizonyos lelki boldogságot is ad. Ezen agyi vegyületek közül az egyik igen fontos csoport a szerotonin, valamint a híres endorfinok a másik csoport, amelyek tudatosítják velünk a „jó érzetet”. Az endorfinok magas szintű energiát és az eufória érzetét adják nekünk. Ha az I. csoport egyénjeiben a szerotoninszint alacsony, akkor burgonyát, tésztát, kenyeret vagy más cukrot tartalmazó ételt esznek. Ebben a csoportban nagyon gyakori az alacsony szerotoninszint, ez a hiány örökletesnek bizonyul. A fentiek ellenére azonban a szénhidrátok és a keményítő nem alkalmas az agy táplálására, hiszen egyedül nem megfelelőek a minőségi táplálkozásra lebontásuk révén. Ennek oka lesz a későbbiekben a gyulladással hajlamos kialakulásától a krónikus kifáradással tünetekig egy sor zavar a szervezetben.

Ez a testtípus hajlamos lesz a későbbiekben – ha táplálkozási szokásait nem változtatja meg – a vastagbél degeneratív betegségeire, beleértve a rák kialakulását is, hajlamos a hipoglikémiára (alacsony vércukorszint, amely a folyamatos saját inzulin termelésének hatásaként jelentkezik, provokálja addig, amíg az ki nem merül, cukorbetegséget eredményezve). Hajlamos az idegrendszer betegségeire is, mint szorongás, depresszió vagy depresszív színezetű lelki zavar.

Mit egyen?

Nem szelektíven választ, mert imádja a gyümölcsöt, zöldséget, gabonaféléket. Később észreveszi, hogy hull a haja, töredezetek és szárazak a körmei, fáradékony, nem teljesít megfelelően, figyelme nem koncentrálnak, a PMS gyakori a nőknél, depresszív a hangulata, gyulladásokra is hajlamos. Kérdés, hogy lehet-e ezen csoport tagja sikeresen hosszú ideig vegetáriánus? Nem hiszem, és az adatok is ezt támasztják alá, mert esszenciális, azaz létfontosságú fehérjére szüksége van, amelynek alapvető és kitűnő forrásai a tejtermékek, hús, hal, tojás. Másodlagos fehérjeforrások lehetnek a szójabab, magvak, árpa, hüvelyesek, amelyeket kombináltan kell fogyasztani az esszenciálisakkal ahhoz, hogy teljes értékű aminosavakká bomoljanak le. (pl. feketebab és rizs).

Hogyan fogyókúrázzon?

Nagy mennyiségű inzulint kell termelnie. Ha a táplálék együtt tartalmazza a cukrot és a zsírt, akkor az inzulin e kettő beépülését közösen gyorsítja. (Pl. kenyér megkenve vajjal és dzsemmel, fánkfélék krémmel, tésztafélék zsíros szósszal, desszertek, cukormázzal beborított gabonafélék stb.) Mindezek elősegítik a zsírlerakódást, ezek elhagyásával azonban a fogyás elkezdődik.

Tipp reggelire

Sokkal jobban fogja érezni magát, ha reggelije proteint tartalmaz! Ha gyümölcsöt és kenyeret (toast) esznek reggelire, cukorral kezdik napjukat! **Ne tegyék!** A reggeli az „olaj a szervezet motorjába.” **A fehérje sokkal nagyobb energiát ad a szervezetnek ebben a csoportban, mint a gyorsan elégő cukor.**

Ha vegetáriánus az egyén, akkor magas proteintartalmú növényt fogyasszon, mint pl. a tofu. Egy tojás evése nagyszerű reggelire.

Testmozgás

Az úszás és a gyenge aerobik kiváló forma e típus részére. Hetente 2–3 alkalommal 25–30 perc időtartam a legmegfelelőbb. A rendszeres napi séta kellemesen esik. A gyakorlatokat lassan és fokozatosan kell felépíteni, ezzel megakadályozhatjuk a fáradtságérzet kialakulását. Az erőszakosan kivitelezett gyakorlatok megbosszulják magukat. Ez a típus hajlamos a cellulitizsre, főleg a tomporon, csípőn, míg a férfiak a rekesztájon növesztenek széles párnákat. A megfelelően kivitelezett, személyre szabott testmozgás képes ezeket csökkenteni. A legjobb olajok: levendula, boróka.

B) Oestro (gonadok = nemi mirigyek)

A nemimirigy-alapú hormonális testtípusúak tartoznak ide. Túlsúlynál a felesleg a has, derék, combok területén rakódik le. Hajlamosak az emésztési zavarokra, bélproblémákra, cukorbetegségre, hormonális

zavarokra, bőrbetegségekre, cisztákra, vesegondokra. Kedvelik a fűszeres, gazdag ízvilágú ételeket, s mellé a testes borokat, tömény alkoholos italokat. Étrendjük megnehezíti a fogyást, ezért érdemes alacsonyabb zsírtartalmú, több szénhidrátot tartalmazó ételt, illetve zöldséget, salátát fogyasztaniuk. E típus folyamatos **lipázenzim**-hiánnyal küzd, mivel a zsírok nem emészthetők tökéletesen a bevitt nagy mennyiség miatt.

Jellemzők

- A vállak keskenyebbek, mint a csípők
- Ha túlsúly van, akkor nőknél ez a combokon és a derékon rakódott le
- A férfiaknál ez elsősorban a hason helyezkedik el
- Kedvenc étele a csípős, erősen fűszerezettek közül való, kedveli a sós, füstölt, krémszerű, ill. borssal fűszerezetteket
- Kedveli ételeihez a bort vagy más alkoholos italt, nem szereti a vizet
- A kedvenc desszertek a gazdagon édesített jégkrém és csokoládé
- Élvezi a sült halat, sült csirkét, sült hagymát és a francia konyha sült ételeit
- Szereti az olasz, keleti (kínai) és mexikói konyhát
- Emésztési panaszoktól szenved
- Gyakoriak az epehólyagzavarok
- Gyakran terhelt a hólyag és vese panaszaival
- Hajlamos a cisztákra és a bőr elváltozásaira.

A fokozottan fűszeres, sós, füstölt ételek fogyasztása a gonadok (nemi mirigyek) stimulációját okozván a nagy energia és a kontroll érzetét adják. Mint más egyensúlybomlásnál, ez is csak időleges. A zsírok fogyasztásának káros hatásait már jobban elterjesztette minden fórum korunkban, hiszen egyik fő támadáspontjuk a máj-epe rendszer, majd az erek fala, nem kímélve a koszorúereket sem. A vese ereinek károsodása a szerv filter funkcióját fogja károsítani, emeli a vérnyomást, ami ismét megterheli a szívet, sőt a folyadék-visszatartással további zavarokat okoz. Ebben a csoportban az egyének igazoltan 8-szor több zsírt esznek, mint az előző csoportba tartozók. (Naponta 1 kanál zsír a teljes szükségletünk.) A bőrpanaszok csak következményei a táplálkozási hibáknak. Ők is szeretik a csokoládét, amelyet ugyanabból az okokból fogyasztanak halmozottan. Szeretik a „márványosan” csillogó zsírt kenyéren is. Az immunrendszernek kompromisszumot kell kötnie a folyadék-visszatartással, felpuffadásokkal és a székrekedéssel is. Sok a nyálkatermelés, a székrekedés ebben a csoportban fordul elő a leggyakrabban. Sajnos a székrekedést felváltja a hasmenés, amelyre érdemes odafigyelni, mert más oka is lehet. (pl. daganat a béltraktusban). A székrekedéssel együtt hányinger is előfordulhat.

Mivel a zsírok nem emészthetők tökéletesen a bevitt nagy mennyiség miatt ebben a csoportban, a lipázhiány gyakori a nagy felhasználás miatt, a bél panaszai is gyakoriak. Hajlamos a cukorbetegségre, hormonális zavarokra és a bőrbetegségekre.

Mit egyen?

Lipázhiánnyal küzd folyamatosan. A lipáz a túlsúly esetében, amely gyakori ebben a csoportban, elősegíti a zsírok lebomlását energiahordozókká, és csökkenti a lerakódásukat. Ennek megfelelően alacsony zsírtartalmú, vagy zsírszegény étrend ajánlott számukra, de szénhidrátokban gazdag!

Hogyan fogyókúrázzon?

A zsírt nehezen égeti el, az alacsony zsírégetők nem adnak annyi enzimet, amennyi szükséges a zsír energiává történő átalakításához. A kalóriák elégetéséhez oxigén kell, sőt a zsírokéhoz több is szükséges, mint a szénhidrátokéhoz. Ebben a típusban olyan sok lehet a zsírlerakódás, hogy képtelen a szervezet elegendő oxigént szállítani a zsírszövethez a véráram útján. A nehéz fűszerek és a só túlzott fogyasztása további kihívást jelenthet. Ezeket kell csökkenteni.

Tipp reggelire

Rendszerint egy csésze kávé mellett kíván más reggelre. Ennek többnyire enyhe fejfájás vagy hányinger lesz a következménye, és ez így történik nap mint nap. Ha mellőzzük a reggelit, a metabolikus anyagcsere 5%-kal csökken. Egy év alatt 6 extra kilót is felszedhetünk ezen a módon, de sajnos az életkilátásaink is rövidülnek, mintegy 5 évvel.

Testmozgás

Az erős gyaloglás híve, de a joggingot is kedveli. A csípő és far enyhébb lerakódásait képes csökkenteni. A tánc és a torna szintén igen jó hatású és szívesen végzett testmozgás ebben a csoportban. Lényeges a felső és alsó test közötti egyensúly megtalálása. Ebben a csoportban elektromos masszázseszköz is jó hatású a derékon felhalmozódott zsírréteg megmozgatására mintegy 2-3 alkalommal hetente. Jó hatása van a következő olajoknak (fürdőbe is): jázmin, geránium, sagó, boróka.

C) Supra (mellékvese, adrenal glandula)

A mellékvesemirigy-alapú hormonális testtípusúak tartoznak ide. Deréktáji és egyéb gerincpanaszai lehetnek, hízás pedig a felsőtestére rakódik a zsír. Hajlamos a magas vérnyomásra, szív- és érrendszeri betegségekre, székrekedésre, emésztési panaszokra, bélbetegségekre. Kedveli a sós és húsos ételeket, mert átlag feletti fehérjeigénye van a szervezetének. Érdemes előnybe részesítenie a fehér húsokat, de kevesebb sóval, több zöldséggel, gyümölcssel fogyasztva. Folyamatos **proteáz**enzim-hiányban szenved, amely pótlásával a gyakori puffadás és bűfögés elmúlik. Túlsúly esetén az enzimhiány még kifejezettebb lehet. Ideális számára a vegetáriánus étrend a természetes enzimterápiával együtt, mely a típusra jellemző fájdalomszindrómákat és feszülő, merev izomzatot is oldja.

Jellemzők

- A felső testfél erős, itt van a súlyfelesleg minden esetben, beleértve a háti területet is
- A derék hájas, kövér és nincs formája
- A lábak erősek, de formásak minden korban
- Nem érzi komplettnek étkezését húskészítmény nélkül, még reggel sem, fehérjeigénye nagy
- Még meg sem ízleli ételét, máris megsózza
- Mindenfajta fehérjét előnyben részesít: lönchúsokat, kolbászféléket, halat, szárnyast, marhahúst, sajtot, tojást
- Gyakran nehezek és feszesek az ízületei, vállízületi panaszai is gyakoriak
- Az étkezés során mindenképpen innia kell valami italt
- Magasabb a vérnyomása, gyakran szenved kifejezett hipertóniában
- Gyakrabban érzi magát stresszben, mint kimerültnek
- Nagy problémája a székrekedés
- A belek gázossága, szeles hasi panaszok végigkísérik életét.

Fokozott proteinfogyasztás (fehérjefogyasztás) áll az előtérben. Mint a többiekénél, azonban itt is szerepel a csokoládé fokozott bevitelének igénye. A csoport egyedeinek izomzata kifejlett, erős. Azonban a máj és a vese nem szereti a túl sok fehérje bevitelét. Mivel e szervek a fontos detoxikáló szerveinkhez tartoznak, megterhelésük zavarokhoz vezet. Hasonlóképpen a vastagbél is detoxikáló szervünk, de a tüdő és a bőr is. A protein a bélben – ha nem bomlott le kellőképpen – rothadási folyamatokon megy keresztül. A bőrbetegségek a károsodott protein- és zsíremésztés következményei. Ez a csoport igényli táplálkozásánál a legkevesebb proteint, mert izomstruktúrájuk erős, és proteinemésztésük gyengébb a többi csoporténál. Ez a csoport a proteáz enzim hiányában szenved folyamatosan, amely pótlásával a gyakori puffadás és bűfögés hamarosan elmúlik. Ez a csoport hajlamos a magas vérnyomásra, szív- és érrendszeri megbetegedésekre, szorulásra és deréktáji vagy egyéb gerincpanaszokra.

Mit egyen?

Krónikus proteázhiánnyal küzd. Ha túlsúlyos, ezen enzimhiány még tovább növekedik. A típus minden ételt fogyaszt, de nekik különösképpen ajánlható a vegetáriánus étrend, természetesen enzimterápiával együtt, amely az ebben a csoportban karakterisztikusan jelentkező fájdalomszindrómákat és feszülő, merev izomzatot oldja. Ez a genetikusan determinált vegetáriánus, aki jól is érzi magát, nemcsak hisz benne.

Hogyan fogyókúrázzon?

Muscularis típusú, különösen fiatalabb korában, ezért az évek múltával nekik kevesebb a problémájuk a cellulitis (narancsbőr) kialakulásával a faron, combokon. Sok protein- és alkoholfogyasztás a jellemző. A fogyás után a „jojóeffektus” nagy, azaz a csoportban gyorsabb a visszahízás. Emberi és állatkísérletek is alátámasztják azt a megfigyelést, hogy ha alacsony kalóriatartalmú diétát adunk e típusban, akkor annak abbahagyása után a testsúly zsírként tér vissza.

Ha a diéta hústalan, akkor a paciens elveszti izomszövetei egy részét, erre a szervezet az energiatartalékok mozgatásával reagál gyorsan. A visszaszedett súly vastag zsírpárnaként a hasra rakódik, amely az inzulintermeléssel interferál (cukor- és szívbetegség rizikója).

Tipp reggelire

A reggeli nagyon fontos, de nem szabad kolbászos-tojásos reggelivel kezdeni a napot. Hiszen már ismeri az ebbe a csoportba tartozó, hogy gázos, puffadt lesz utána egész napon át. Tehát a proteintől tartózkodni kell, egy könnyű gyümölcsöt és gabonapelyhet tartalmazó reggeli a legjobb a nap kezdéséhez.

Testmozgás

Szeret táncolni, teniszezni, sőt futballozni is sokat. Heti 2–3 alkalom elegendő is erre. Ha inkább sétálni akar, akkor is legalább 30 percet kell naponta erre szakítania. Teljes testmozgással járó gyakorlatokat igényel e testtípus. A testsúly növekedése-csökkentése nem jó hatású („jojóeffektus”). Sokkal hajlékonyabbá kell válni, még pszichésen is. A toxinok az izmokban és a vastagbélben halmozódnak fel (gázképződés, büfögés, aknék a bőrön). A cellulitis a hason és a háton alakulhat ki, amelyre a heti egy masszázs kifejezetten jó hatású. A kimondottan előnyösen alkalmazható olajok: eucalyptus, geránium, boróka.

D) Neuro (endokrin rendszer, hypophysis-hypothalamus)

Az utolsó kategóriába az agyalapimirigy-alapú hormonális testtípusúak tartoznak. Túlsúly esetén az egész testre hízik, babaszerűen. Testalkata éretlen, koránál mindig fiatalabbnak néz ki, későn érő típus. Hajlamos a bél- és székrekedéses problémákra, emésztési zavarai már korán jelentkeznek. Kedveli a tejtermékeket, de fogyasztásukat más fehérje- és proteindús ételekkel, zöldségekkel érdemes helyettesítenie, mivel e típust kiemelkedő **laktózenzim**-hiány jellemzi. Emellett elegendő **lipáz** enzimre is szükségük van a tejtermékek zsírszójainak bontásához.

Ugyancsak problémát jelent számukra a rostok emésztése, melyek cellulózban gazdagok, s lebontásukhoz **celluláz** enzim szükséges.

Ez utóbbi típus a legkomplexebb az összes között: hormonális és endokrin rendszerét már kezdettől fogva elégtelenség jellemzi. A nyálkatermelés sok problémát, főleg allergiás panaszokat okoz. Felnőttként kevés ráfordítással tartani tudja optimális súlyát, nem hízik el, ennek ellenére nagyon fontos számukra a testmozgás és a változatos étrend.

Jellemzők

- Nem érzi teljesnek étkezését valamilyen tejtermék nélkül
- Kívánja a keményítő tartalmú ételeket és édességeket
- Élvezi a tejtermékeket, annak ellenére, hogy felismeri tejintoleranciáját
- Alakja ugyanolyan, mint gyermekkorában volt. Fiús, de rendkívül szívós, éretten is babakinézetű, a család legfiatalabbjának néz ki
- Későbbben érik felnőtté

- Folyamatosan bélproblémákban szenved, amelyek a székrekedéstől a hasmenésig terjedhetnek
- Az egész testen ún. lágy zsírréteggel rendelkeznek, amely nem korlátozódik egy bizonyos testrészsre.

Nagyon kedveli a tejterméket, amely születése pillanatától adott is számára az anyatej által. Ha szerencsések és sokáig tart a szoptatásuk az anya hosszú laktációja következtében, kifejlődik a többi étel jó emésztéséhez szükséges képességük is. A legtöbb ebbe a csoportba tartozó emésztési zavara abból adódik, hogy nem táplálták hosszan anyatejjel, de adódhat abból is, hogy maga az anya szenvedett erős táplálkozási allergiában a szoptatás alatt. Ez a csoport addig fog tejet inni, amíg ki nem alakul a laktózintoleranciája vagy allergiája a tejtermékekkel szemben. A csoportot a kiemelkedő laktózihiány jellemzi.

Emellett elegendő lipázra is szükségük van, amely az elfogyasztott sok tej zsírjait bontja. Ezen csoport emésztési zavarai korán jelentkeznek. A fiúk a sportban kiválóak, erősek és szívósak, a lányok később kerülnek a pubertásba. Alakjukat egyetemi éveik alatt is megőrzik, fiúsak. A problémájuk a rostok/tejtermékek emésztésének a zavara. A választásuk behatárolt, mert nincs igazán nagy étvágyuk. A zavarok a belekben kezdődnek az elégtelen emésztés miatt. Esetükben a stressz is a beleket támadja meg először. Mindenki a sok rost fogyasztására buzdítja őket, amely a zavart erősíti, mert a rostok cellulózban gazdagok, a szervezetükben nem lesz elegendő celluláz a rostok bontására. A konzervételekben levő celluláz eleve kevés.

Mit egyen?

A laktáz, lipáz, celluláz egyaránt fontos enzimek, mert együttesen a proteáz hatását is erősítik.

Hogyan fogyókúrázzon?

Ő a legkomplexebb az összes között. Finom elégtelenség jellemzi hormonális, endokrin rendszerét már kezdettől fogva (kései pubertás). A nyálkatermelés sok problémát, főleg allergiás zavarokat okoz. A zsírok, de általában a kalóriák elégetése sokkal lassúbb, mint a többi típusban. Kémiai kiegyensúlyozatlanság is jellemző rá, amely miatt a kövér gyerek nem tud lefogyni. Azonban inkább képtelen a felnőtt meghízni. Kevés ráfordítással is kedvező az optimális súly megtartása.

Tipp reggelire

Nagyon fontos proteinfogyasztással erősíteni a szervezetet már reggel (endokrin mirigyeket). A reggelinek kell igazán magyaros módon a legnagyobbnak és a legtáplálóbbnak lennie a nap folyamán. Ha csak tejterméket fogyaszt az idetartozó egyén, akkor ebédre már fáradt lesz, sőt egész nap kimerültnak érzi magát. Ha vegetáriánusok vagyunk, akkor a hal és a szója a legmegfelelőbb.

Testmozgás

Az erős aerobik és a harci táncok, gyakorlatok híve (Tai Chi). A séta nem elég, mert a sok elmélkedésből és gondolkodásból nem emeli ki a páciens, ahhoz keményebb testedzés kell. Valami erős koncentrációt igénylő és nem mechanikus testedzési forma megtalálása a célravezető ebben a csoportban. A jóga is jó, ha megfelelően bele tudunk merülni. A meditáció kiüríti a gondolatokat és megnyugtatja a lelket. A nyaktól lefelé a gerincet kell megmozgatni alaposan 2–3 alkalommal hetente. Legalább kétszer havonta jót tesz a masszázs. A cellulitis az emésztési zavarok következtében elsősorban a térdeken és a mellkason alakul ki.

A fenti csoportok adataiból kitűnik, hogy a bevitt táplálékok igen komolyan felelősek táplálkozási zavarainkért. Ennek felismerése nagy előrelépést jelent panaszaink orvoslásában. Mindannyian élvezni akarjuk a gyermekkorban adott és megszeretett ételeinket, azonban a kor előrehaladtával enzimekhiányunk változik, és sokan közülünk eleve csökkent enzimekhiánnyal is születnek (pl. laktózintolerancia). A nem megfelelő táplálkozási szokások, a biológiai értékekben szegényes táplálkozási szokások, a sok stressz csak rosszabbítja ezeket. Az egyensúlytalanságban szenvedő szervezet jobban gyógyítja önmagát is. Ez derül ki abból, ha a páciens enzimekhiányát célzottan és értelemszerűen a megfelelő enzimekkel pótoljuk, panaszai és általános állapota is javul. Az enzimek nagyon sérülékenyek, a magas hőmérsékleten tönkremennek. A napi étkezéseinkben sokszor szerepelnek a túlfőtt vagy konzervételek, amelyek nem tartalmazzák a számunkra szükséges enzimekhiányt. Néhány általunk kedvelt ételféleség is károsítja enzimeinket, ilyenek az alkoholt tartalmazó italok, a cukor és a kávé. Testtípusunkból meghatározható, melyek azok az ételek, amelyek zavarokat

okozhatnak nekünk, amelyektől lehetőség szerint tartózkodnunk kell.

Általában, ha panaszunk van, orvoshoz fordulunk, aki csak a tüneteket kezeli, s így azok újra és újra visszatérnek, nem beszélve az alkalmazott gyógyszerek mellékhatásairól.

Ma már tudjuk, hogy számos gyógyszerünk enzim-inhibitor, azaz blokkolni képes az enzimek munkáját. Ezek a gyógyszerek a szervezeti enzimműködés hiányát továbbnövelik, a panaszokat folyamatossá téve. A fentiek következtében magyarázható meg az az igyekezet, amellyel korunk embere a táplálkozáskiegészítőkhöz, fitotékákhoz, táplálkozástudományi szakemberekhez, komplementer-gyógyászokhoz fordul.

Enzimdús ételek fogyasztásával és emésztőenzimek szedésével javulhat a tápanyagok felszívódása és hasznosítása, így az étkezések után csökkenhet a rossz közérzet, a teltségérzés, a gyomortartalom gyorsabban ürülhet, mérséklődhet a gázképződés, a székletürítés pedig szabályosabbá válhat.

A jövőben az enzimek terápiás alkalmazása hasonló lesz, mint a gyógyszereké, sőt egyes esetekben ki is válthatja majd azokat.

III. Magas enzimtartalmú ételek hatására elfelejtheted a fáradékonyságot

A magas enzimtartalmú ételek hatására elfelejtheted a fáradékonyságot, és nagy eséllyel elkerülheted a komolyabb betegségeket is. Barátkozz meg az enzimekben bővelkedő táplálékokkal, és rövidesen tapasztalod sejtjeid újjászületését!

Szervezeted egészséges működésében élenjáró szerepet játszik a tökéletes anyagcsere, a kiváló emésztés és a tápanyagok megfelelő felszívódása.

Az enzimek olyan anyagok, amelyek összehangolják ezeket a folyamatokat, és segítenek, hogy az elfogyasztott táplálékokból értékes energiát nyerj. Ha hiányt szenvedsz belőlük, nem csoda, hogy csökken a teljesítőképességed, érthetetlen lehangoltság kerít hatalmába. Előbb-utóbb mozgásszervi panaszokkal, emésztési zavarral és visszatérő fertőzésekkel kell számolnod. Ne várd meg, míg kiürülnek enzimraktáraid! Fedezd fel, hogyan kerülhetnek tányérodra az enzimdús falatok!

Színes enzimraktárak

A táplálékokból úgy juthatsz a legtöbb vitaminhoz és ásványi anyaghoz, ha emésztés közben az enzimek kellőképpen feldolgozzák az élelmiszereket. Minél több emésztő enzimet rejt az étrended, annál biztosabb lehetsz a sikerben.

Előző hónapban megbeszéltük, hogy a gyulladást csökkentő ananász kiemelkedően gazdag a bromelin nevű enzimben, mely a fehérjék és a szénhidrátok lebontását végzi. A cukrozott konzervváltozattól azonban nem remélhetsz megoldást. Válaszd a nyers ananászt, melyet éhgyomorral és főétkezések között fogyaszthatsz.

A citrusféléről, a piros bogyós gyümölcsökről se feledkezz meg! Enzimtartalmuk segíti a kalóriadúsabb fogások emésztését, és megakadályozza a salakanyagok lerakódását. A leveles zöldségek is, mint **a spenót, a sóska és a salátafajták**, bőségesen ellátnak sejtregeneráló enzimekkel. A legismertebb fejes saláta mellett **próbáld ki a galambegysalátát, a rukkolát és a cikóriát is!**

A csíráztatott magvak az enzimgazdag étrend fontos szereplői. A csírázás hatására sokszorosára emelkedik az enzimek szintje, így egy-két evőkanálnyi mennyiség is gondoskodik az értékes tápanyagokról.

Óvatosan a főzéssel!

A körültekintően összeállított étrenddel sem éred el a remélt sikert, ha túlnyomó részben hőkezelt táplálékokat fogyasztasz. A kiemelkedő enzimforrások csak úgy segítik szervezeted működését, ha nyers állapotban kerülnek a tányérodra. **Az enzimek már 48 fokos hőmérsékleten, hús perc főzés után is megsemmisülnek.** Fokozatosan növeld a nyers zöldségek, gyümölcsök arányát az étrendedben! Az áztatott gabonapelyhekből készült müzli is sokkal egészségesebb, mint a hosszasan főzött kásafélék.

Ételkészítéskor válaszd a rövid párolást, így nem veszíted el teljes egészében táplálékaid enzimtartalmát! A megszokott főtt ételekből is varázsolhatsz fiatalító fogásokat, ha fogyasztás előtt nyers

zöldségsdarabkákat keversz az elkészített leveshez, főzelékhez. **Igazán hatékony enzimbombával indíthatod a napot, ha frissen préselt gyümölcs- vagy zöldséglével kezded a reggelit. Az éhgyomorra fogyasztott levek enzimeji villámgyorsan eljutnak a sejtekhez, és egész napra feltöltenek energiával.**

Biztos hatás, biztonságos kiegészítés

Ha úgy érzed, az enzimekben dús étrend mellett további lépéseket tennél a fiatalító hatás érdekében, megbízható táplálékkiegészítőkkel is érdemes egy-egy kúrát elvégezned. A természetes anyagokat tartalmazó készítmények koncentrált formában juttatják el számodra a nélkülözhetetlen enzimeket. Különösen nagy szükséged lehet rájuk, ha korábban gyakran fogyasztottál finomlisztben és cukorban gazdag, erősen feldolgozott élelmiszereket.

A búzafűből készült lé vagy kapszula egyedülálló sejtmegújító enzimet, szuperoxid-dizmutázt rejt. Hatására jelentősen csökkennek az öregedési folyamatok.

Az ananász és a papaya kivonatát tartalmazó tablettá az emésztésedet könnyíti. **Az Aloe vera gélje tizenöt különböző enzimet tartogat számodra, és biztosítja az egészséges bélflórát. A különböző alga-fajtákat tartalmazó étrendkiegészítők nemcsak enzimeket, de a hasznosulásukhoz szükséges nyomelemek széles skáláját is kínálják. Az értékes kiegészítőkkel társított, gondosan összeállított étrend hatására csodálkozva kérdezed: hová tűnt a rossz hangulat, az energiahány?**

a) Roemheld-szindróma, avagy minden mindennel összefügg

Ludwig Roemheld (1871–1938) német orvos miközben a fejlődő mezőgazdasággal együtt járó fokozott kalóriabevitel szívre gyakorolt hatását kutatta rájött, hogy igen fontos kapcsolat áll fenn a gyomor és a szív között, melyről könyveket is publikált, és tanították is az orvosoknak. De mára Németországon kívül ez a tudás gyakorlatilag feledésbe merült, és az orvosok nem lépnek tovább ebbe az irányba, amikor a szívpanaszok mögött nem található kardiológiai ok. Vannak, akik ezt a diagnózist elavultnak tartják. De azért érdemes végiggondolni!

A Roemheld doktróról elnevezett Roemheld-szindróma (más megnevezéssel Roemheld-Tecklenburg-Ceconis-szindróma) egy gasztró-kardiális tünetegyüttes: emésztési zavarok miatt fokozott gyomor- és bélgáztartalom, felfúvódás keletkezik, ami a rekeszizmot felnyomja. A magasan álló rekeszizom pedig beszűkíti a helyet, nyomást gyakorol a szívre, és gátolhatja annak működését, aminek következménye lehet angina pectoris-hez hasonló állapot: légszomj, verejtékezés, szívdobogás, szívritmuszavar, vérnyomásesés.

A gyomor a közvetlen nyomáson túl hatást gyakorol a szívre a bolygóidegen (nervus vagus) keresztül is. A bolygóideg az agytörzsből a hasba lefutó ideg, melyen keresztül a gyomor és szív kapcsolatba kerül. Tehát nemcsak az agy szabályozza a hasüregben lejátszódó folyamatokat. A gyomrunk is küld vissza jeleket az agyba. E „dialógus” szereplője a **bolygóideg**, amely a paraszimpatikus idegrendszer része, és kapcsolódik az agyi idegekhez, mindkét irányba képes továbbítani az információkat.

Dr. Anish Sheth, a Princetoni Egyetem szakértője azt állítja, hogy a székletürítés azokat az idegeket stimulálja, melyek a szexuális csúcsponttal állnak összefüggésben. „Az ürítési eufória viszonylag ártalmatlan, de akár függőséghez is vezethet” – magyarázta a *Mit mond rólad a székleted?* című könyv szerzőjeként is ismert gasztróenterológus. Dr. Sheth úgy nyilatkozott, hogy a jelenség kulcsa a széklet mérete, amennyiben az elég nagy, akkorára tágítja a végbelet, amivel konkrétan megérint egy ideget és működésbe hozza a bolygóideget. Egy nagyobb székletdarab kibocsátása valósággal „lánggra lobbantja” a bolygóideget, amivel **csökkenti az agyi vérkeringést**, felszabadult érzetet keltve ezáltal. Ez egyeseknél orgazmushoz hasonló állapotot idézhet elő, de súlyos esetben akár **ájulás is előfordulhat**. A Roemheld-szindróma tüneteit rekeszizomsérv is kiválthatja. Ilyenkor a gyomor egy része a rekeszizmon keresztül kiboltosul.

Roemheld-szindróma esetén gyors megoldás a bőfűgés, hogy a nyomás enyhüljön – esetleg szénsavas ital fogyasztása segítségével. A Valsava-manőver is segíthet: amikor befogott orral és csukott szájjal próbálunk meg levegőt kifújni. Vagy még egyszerűbb: mintha tüszenteni akarnánk, levegőt veszünk, és a fejet előre buktatva kifújjuk a levegőt.

A bélgázzal és a puffadással idézve dr. Gere Tibort: „Normális körülmények között az emésztés során a

tápanyagok lebontása kapcsán lezajló erjedéssel járó folyamatok közben 500-1200 ml bélgáz keletkezik. Ezek egy része a gyomorból a nyelőcsőn és a szájon át eltávozik (böfögés), másik része a végbélen keresztül ürül ki a béltraktusból. A felesleges levegő további hányada a bél falon keresztül a vérbe jut, majd innen a tüdőbe és kilégzéssel távozik a szervezetből. Normális esetben a bélben legfeljebb 200 ml gáz marad vissza, túlnyomórészt a vastagbélben. Ennek a szélnek az eltávozását a bomlástermékek kellemetlen szaga és a vele járó hanghatások kísérik.

Ha mindezek ellenére mégis sok gáz marad vissza, az nyálkával körülvett buborékok formájában tárolódik, és nem képes onnan eltávozni. Emiatt a bél felfúvódik, a bél fal megnyúlása pedig gyakran fájdalommal jár. Ez okozza a panaszokat a kellemetlen feszülést, az esetleges hascsikarást. Sőt ha a gázok nagy mennyiségben felszívódnak, és a kilégzett levegővel távoznak, a puffadás állhat a kellemetlen szájszag háttérében is. Az orvostudomány ezt nevezi meteorizmusnak. Ha a dobszerűen felpuffadt has felfelé nyomja a rekeszizmot, a vállak irányába is kisugárzó szívfájdalmak, valamint félelemérzet jelentkezhet.”

A puffadás kialakulásában számtalan tényező közrejátszhat: puffasztó ételek túlzott fogyasztása, szívószál használata, az elégtelen rágás, túl nagy vagy késői vacsora, stressz, pszichés háttér, ülőmunka, minimális testmozgás, kevés rost fogyasztása, a bélflóra egyensúlyának felborulása, laktózintolerancia, gluténérzékenység, érzékenység egyes élelmiszer-adalékanyagokra, emésztőrendszeri betegségek (fekély, daganat, gyulladás, epe-, hasnyálmirigy-, májproblémák), kevés folyadék fogyasztása, rágógumizás.

A fenti okok egyúttal irányt mutatnak a megoldás felé. Például a rágás fontossága – számolja meg, hogy Ön hányszor rág meg egy falatot, mielőtt lenyelné. Az ideális az lenne, ha addig folytatná a rágást, amíg az étel a szájból folyékony péppé nem válik. Így megindulhat a szénhidrátok emésztése már a szájból, és az emésztési folyamat tökéletesebb lesz, ha a táplálék parányi részecskékként kerül a gyomorba. Ha nem így történik, akkor az emésztetlen étel a vastagbél felé továbbhaladva megerjed, és mérgező anyagokat termel.

A tápanyagok megfelelő lebontásában fontos szerepet játszanak az emésztőenzimek, melyekből az életkorral egyre kevesebb termelődik a szervezetben, és ezért előtérbe kerül a pótlásuk. A szervezet az élelmiszerekből is sok enzimhez jutna, de a főzés, sütés magas hőmérséklete tönkreteszi azokat. Ezért is fontos a nyers zöldségek, gyümölcsök rendszeres fogyasztása.

Dr. Hegyi Gabriella a *Paramedica* c. cikkében elemzi az enzimhiányokat, és négy enzimhiányon alapuló hormonális testtípust különböztet meg: „Táplálékaink – a fehérjék, zsírok és szénhidrátok – megemésztését és hasznosítását is enzimek végzik.

A lebontó enzimeket elsődlegesen a nyálmirigyek, a gyomor, hasnyálmirigy, vékonybél, májepe rendszer állítja elő, de a tápcsatornában lévő baktériumok is sok enzimet termelnek, ehhez adódnak a táplálékkal bevitt különféle lebontó enzimek. A növények és egyes baktériumok természetes állapotukban különösen gazdagok emésztő enzimekben, melyek közt jó néhány olyan is van, amit a szervezet nem képes előállítani. A modern kor táplálkozási szokásai miatt a táplálék egy része emésztetlen vagy csak részben emésztett állapotban kerül a vastagbélbe, ahol a bakteriális tevékenység során a szervezetre káros molekulák keletkeznek.” És jelentkezik a **Roemheld-szindróma**.

Rukkola (ruccola)

Élettani hatása

A rukkolának magas a vitamin- (A, B2, B5, C és K), valamint ásványianyag- (kalcium, vas, magnézium, foszfor, kálium, mangán, szilícium) tartalma. Hatására csökken a kiválasztott gyomorsav mennyisége. Egyes kutatók szerint az emésztőrendszer fekélyei ellen is hatékony lehet.

Az ókori időkben külsőleg és belsőleg egyaránt – szeplők ellen, a hajhagymák növekedésének serkentésére, a kellemetlen testszag megszüntetésére – használták. Szoptató anyáknak tejszaporító főzetet készítettek belőle, használták bélférges és köhögés ellen teaként és szirupként.

Utóbbihoz egyenlő mennyiségű rukkolavirágot és -levelet kell összetörni annyi mézzel, hogy krémes állagot kapjunk. A szirupból 1-1 evőkanállal vegyünk be, és még aznap fogyasszuk el a kész szirupot!

Szabályozza a vér koleszterin- és cukorszintjét. Várandós anyáknál mérsékli a rosszullet tüneteit.

Csökkenti egyes rákbetegségek kialakulásának kockázatát, elősegíti a tüdő működését, gyorsítja a sebgyógyulást. A rukkolamagvak illóolajtartalma serkenti az emésztést, védi a nyirokrendszert és a csontokat.

A piacon és otthon

A rukkolát csokorba kötve vagy kilóra árusítják. Sötét, egyforma színű növényeket válasszunk! Kerüljük a sárga, fonnyadt vagy sérült leveleket – ezek íze kellemetlen lehet. Olykor a sokkal csípősebb ízű, vadon termő rukkolával is találkozhatunk a piacon.

Hazaérve először is dobjuk komposztra az elfásodott szárazakat. A leveleket alapos mosás után csepegtessük le, vagy törölgessük szárazra. A megtisztított levelek ruhába tekerve akár egy hétig is elállnak a hűtőben. Tisztítás nélkül az eltarthatóság 3 napra csökken.

Rukkola a konyhában

A rukkola íze hasonlít a borséhoz, a mustáréhoz. Megfigyelések szerint a kisebb levelek íze enyhébb, a nagyobbak csípősebbek.

Leggyakrabban más salátákkal vegyítve fogyasztjuk. Feldobja a szendvicset. Illik csirkéhez, halhoz; burgonyás, tojásos, paradicsomos fogásokhoz.

Más zöldségekkel vegyítve, olajban megpárolva tésztával, bulgurral is fogyaszthatjuk. Keverjük rizottóhoz! Párolás, dinsztelés után spenótot helyettesíthetünk rukkolával. Gyorsan elkészül belőle a leves is. Zsíros sajttal kiegészítve tehetjük pizzára.

Receptek

Kecskesajtos rukkolasaláta - sült, frissen sült lepény mellé

Hozzávalók:

- kecskesajt falatnyi darabokra vágva
- rukkolasaláta feldarabolva
- vöröshagyma karikára vágva
- pirított fenyőmag vagy sós mandula
- fokhagyma összetörve
- só, borsikafű
- olívaolaj, balzsamecet
- apró salátaparadicsom félbevágva

A saláta hozzávalóit összekeverjük. A tetejére szórjuk a magvakat és a grillezett sajtot. Balzsamecettel és olajjal meglocsolva tálaljuk.

Rukkolás uborkasaláta- görög ízeket idéz asztalunkra

Hozzávalók:

- 400 g rukkolasaláta
- 2 közepes cékla héjában megfőzve, lehámozva
- 1 kígyóuborka
- 150 g nagy szemű mazsola
- olívaolaj
- citromlé, só

Vágjuk apró kockára a főtt céklát! Hámozzuk meg az uborkát, és kaparjuk ki a magjait! Erre azért van szükség, hogy az uborka ne eressen levet.

Minden hozzávalót keverjük jól össze, kivéve a mazsolát, ezt tálaláskor szórjuk a tálra. Grillezett ételekhez,

kásákhoz ajánljuk.

Termesztési tanácsok

A rukkolát könnyen termesztethetjük kiskertünkben. A tavaszi vetésű rukkola **félárnyékos helyen** érzi jól magát. Legjobb, ha egy fa alá vetjük, de a részleges napsütést is tolerálja. Ha teljes napfénynek tesszük ki, a szárazabb körülmények hatására sötétebb és erőteljesebb ízű leveleket fejleszt, viszont megnő a földibolha kártételének mértéke is.

Ősz eleji vetéssel is érdemes próbálkoznunk: a növény jó eséllyel áttelel, ehhez azonban napos, szélvédett területet kell biztosítanunk.

Kielégítően terem **köves, száraz körülmények között** is, bár itt a talaj folyamatos takarásával kell gondoskodnunk a megfelelő talajnedvességről. Ha az öntözés megoldható, vethetjük nagy agyagedénybe is. A 20-30 naponként ismételt, szakaszos vetéssel folyamatosan rendelkezésünkre állhat. Jól társul zellerrel és babbal. **Kerüljük a hagyma, fokhagyma szomszédságát!**

Magvait a talaj felszínére vessük, majd óvatosan takarjuk be a sort! Kelésig tartsuk nedvesen! A későbbiekben mérsékelt öntözést igényel. Egyelni nem szükséges. Könnyen magszárba megy. Apró, fehér virágait a levelekhez hasonlóan használhatjuk. A fiatal leveleket folyamatosan szedegethetjük. Az idősebb levelek rostosabbak és csípősebbek. Jelentős kártevője a **földibolha**, amely apró lyukakat rág a levélbe. Nagymértékben szaporodik fel meleg, száraz körülmények között, napos termőhelyen. A mulcsozással teremtett párásabb mikroklímában, megfelelő termőhelyen ez a kártétel nem jelentős. Megfigyelések szerint a mulcsozott állomány lassabban fejleszt magszárat.

Tíz saláta

A közbeszédben salátának nevezik mindazokat a termesztett és vadon élő növényeket, amelyeknek a leveleit fogyasztjuk. Nem minden saláta tartozik azonban a botanikai rendszertan szerinti saláta (*Lactuca*) nemzetségbe. A salátaként fogyasztott növények mindegyike megosztzik abban a tulajdonságában, hogy számos, az emberi szervezet működését kedvezően befolyásoló anyagot (vitaminokat, ásványi sókat, szerves savakat, rostokat stb.) tartalmaznak, amelyek könnyen emészthetőek, szép, üde megjelenésükkel fokozzák az étvágyat, és kevés kalóriával rendelkezvén táplálnak, de nem hizlálnak.

A szakácsművészet a salátaféléket más, egyéb növényi nyersanyagokkal keverve (uborka, hagyma, burgonya, káposzta, paprika, paradicsom, alma stb.) „vegyes salátákat” kínál a fogyasztóknak. Ezeknek ugyancsak fontos alkotóelemei a tágabb értelemben salátának nevezett növények, amelyeknek a termesztéséről és élelmezési értékéről a továbbiakban szó esik. Alapvető tulajdonságuk, hogy nyersen, frissen kerülnek az asztalra, már csak azért is, mert a bennük lévő egészségvédő vegyületek a feldolgozás (főzés, sütés, párolás) során szétesnek, kedvező hatásukat nagyrészt elvesztik.

Akik többször megfordulnak olyan országokban, amelyeknek a polgárai – a megváltozott élet- és munkakörülményeknek megfelelően – már évtizedek óta igyekeznek (és módjukban áll) egészségesen táplálkozni, rendre azt tapasztalják, hogy a **bőséges reggelijük előtt gyümölcslevet fogyasztanak, a főétkezéseket pedig zöldség-, gyümölcs- vagy vegyes salátával kezdik.**

1.) Fejes saláta

A saláták megszemélyesítője mégis a fejes saláta. Ennek igen sok fajtája és többféle termelési módja ismert. Az áttelelő fejes saláta magjait szeptember végén szokás elvetni, és a kifejtett palántákat október végén – november elején ültetik ki az állandó helyükre. A palántákat nem szabad mélyen ültetni. Tőtávolságuk 25 cm legyen, és jól be kell öntözni. A fagyokat károsodás nélkül viseli el. A fejeket április közepétől lehet betakarítani.

A konyhaablakban 4–5 hét alatt felnevelt tavaszi fejessaláta-palántákat a talaj felmelegedése után lehet kiültetni.

Ápolásuk a talaj felső rétegének lazításából, gyomirtásból és többszöri öntözésből áll. A fejek május elejétől a felmagzás kezdetéig szedhetőek.

2.) Kötöző saláta

A sok C-vitamint, foszfort és vasat tartalmazó növény étrendi hatása is igen kedvező. A március elején vetett magokból négy hét alatt fejlődnek ki az ültetésre alkalmas palánták. A kifejlett fejek szorosan összekötik úgy, hogy a belső levelek ne kapjanak fényt; ezután három héttel a fejek vághatóak. A vastag levélnyelét spárga módjára szokták felhasználni.

3.) Tépősaláta

Jelentékeny vitamintartalma mellett nagy értéke a tépősaláta leveleinek, hogy a magszárba menés után is zsengek maradnak, nem keserednek meg. Az áprilisban vetett magokból fejlődött növényekről 4–6 hét múlva lehet az alsó néhány levelet letörni.

4.) Endívia

Termesztésének egyszerűsége miatt különösen alkalmas a házi kerti termesztésre. Az utóbbi években számos, színes levelű fajtájának a vetőmagja került forgalomba. Állandó helyre vetéssel és palántázással is termelhető, de nagy vízigénye miatt feltétlenül öntözésre van szüksége. Ha a félig kifejlett fejeket agyagcseréppel betakarjuk, akkor a levelei zsengek maradnak, keserűségük megszűnik.

5.) Cikória

Ősi kultúrnövény, amelynek gyökereiből régebben széles körben fogyasztott pótkávét készítettek. A szabad földön termesztett gyökereket a téli hónapokban akár házi körülmények között is lehet hajtatni, és a halványított hajtásokból kiváló zamatú saláta készülhet.

Néhány évvel ezelőtt számos üzem termelte a cikória egyik, vörös levelű változatát, a radiciót, amelyet az éttermek az ételek díszítésére használtak, de kiskertekben most is érdemes volna ezt a növényt felkarolni. Néhány helyen sikeresen termelik a cukorsüveg-salátát is.

6.) Jégsaláta

Nálunk ritkán termelik, de Dél- és Nyugat-Európában jól ismert és közkedvelt salátaféleség, amelyet a gyorséttermek hamburgereiben manapság már nálunk is rendszeresen megtalálunk. Kedvező érendi hatását az alacsony kalóriatartalmának és a benne levő sok vitaminnak és ásványi sónak köszönheti. Tömör fejei húsos, ropogós, sok vizet tartalmazó levelekből állnak.

7.) Tyúkhúr

Számos gyógyhatását is ismerjük: epe-és veseműködést segít a teája, köoldó hatása is van. Egyike azon ritka gyógynövényeknek, melyek a vérben lévő koleszterinszintet csökkentik.

Antiszeptikus tulajdonsága miatt használjuk még légúti betegségekre, köhögésre, tüdőbajra, valamint emésztési zavarokra. Reumát is jól lehet kezelni vele vízajtó hatása miatt. Kiváló zsiroidó tulajdonsága teszi alkalmassá az epeműködés javítására, a vérsír bontására, emiatt fogyasztó hatása is van. Csökkenti a tejelválasztást.

Felhasználása belsőleg

Gyógyteát forrázással készítünk belőle. Napi egy csésze tyúkhúrtea pár hét alatt az elfogadott értékre viszi le a koleszterinszintet. Reggel éhgyomorra fogyasszuk! Epeműködésre étkezés előtt naponta egy csészével. Testsúlycsökkentésre napi egy csészével étkezés előtt.

Felhasználása külsőleg

Kifacsart levét desztillált vízbe keverve fáradt szemre való borogatást nyerünk. Disznózsírba keverve sebkezelésre, bőrbetegségekre való kenőcsöt készíthetünk. A sérülékeny, száraz bőrt ápolja a teájából készült borogatás.

Aranyérre, ekcémára, fekélyekre érösszehúzó, sebgyógyító hatása miatt alkalmas.

Számos módon használhatjuk a konyhában is: fiatal leveleit salátaként fogyasztjuk. Nyersen készül a tyúkhúrleves: a zsenge leveleket tegyük mixerbe olívaolajjal, sóval és nyers fokhagymával. Víz és tej keverékét adjuk hozzá, hogy megfelelően híg legyen, majd turmixoljuk össze. Keverhetünk hozzá főtt

burgonyát. Terhesség, szoptatás alatt nem ajánlatos fogyasztani.

8.) Pitypang (gyermekláncfű)

A rétek, legelők és a kertek egyik leggyakoribb évelő gyomnövénye, amelyet például Franciaországban széles körben termelnek is. Friss, zsege leveleit régebben nálunk is gyűjtötték, és kora tavaszi salátát készítettek belőle.

9.) Kerti zsázsa

A legegyszerűbben és leggyorsabban termelhető saláta-alapanyag. Barna magjait földdel megtöltött cserépbe vagy vastag itatóspapír-rétegbe vessük el, alaposan öntözzük meg, és alufóliával letakarva helyezzük el szoba-hőmérsékletű helyen! A magok 4–5 nap múlva csírázni kezdenek, majd megjelennek a gyököcskék és a hajtások a sziklevelekkel. Ekkor a takarót levesszük a vetésről, és napos, világos helyre állítjuk. Rendszeresen ellátva langyos vízzel, 12–14 nap múltán az apró növénykéket ollóval levághatjuk. A zsázsa ételek díszítésére, leves, vaj és körözött színesítésére, ízesítésére alkalmas.

10.) Mezei saláta

Ezt a növényt kora tavasszal a réteken és a legelőkön gyűjtögették, és primőrként tisztelték a múltban. Sokhelyütt galambbegysaláta néven volt ismert. Számos országban a kora tavasz legkeresettebb, sok karotint és nyersfehérjét tartalmazó, kellemes zamatú salátája.

Egyéves növény, amely 15–20 cm magasra nő meg, levelei pedig megnyúltak, lapátszerűek, a fejes salátáénál vastagabbak, húsosabbak, ropogósak.

Nem igényes növény; fejlődéséhez a 14–16 fokos termőhely a legkedvezőbb, de a fagyot is kibírja, és a meleget is elviseli. Félárnyékos helyen és a viszonylag gyenge talajokon is megél. Meghálálja az öntözést, de e nélkül is jelentős mennyiségű, értékes levelet fejleszt.

Milyen a Lollo saláta?

Magyarországon alig ismertek a színes, fodros levelű tépősaláták, amelyeket egyelőre főképp a vendéglátóipar használ dekorálásra. Előnyük a hagyományos világoszöld színű, nagylevelű és tömött fejű salátákkal szemben az, hogy a tépősaláták idősebb levelei sem keserednek meg. Fejet nem képeznek, helyette rögtön magszárát növesztenek, amelyen folyamatosan újabb és újabb levelek fejlődnek, egészen kora ősziig.

A másik lényeges különbség a fejes és tépősaláta között az utóbbiak vastagabb levélszövege, keményebb erezete, ropogósabb állaga.

Vörös, zöld vagy fodros a Lollo saláta?

A Lollo típusú tépősaláták (*Lactuca sativa convar secalina*) Európa mediterrán térségéből, pontosabban a napos Itáliából kerültek hozzánk. Három típusával találkozhatunk a hazai piacon: a Lollo rosso, Lollo bianco (vagy bionda) és a Lollo verde változatokkal. Színes folt a zöld salátaágyon.

Vörösbarnára színeződő levélzet

A Lollo rosso tépősaláta különlegessége a vörösbarnára színeződő levélzete. Nagyon jól mutat a többi salátával kombinálva vagy egyszerűen felvágottas tálak, sajttalak, szendvicsek díszeként. Előnye a fejes salátával szemben az, hogy keményebb leveleinek köszönhetően tovább megőrzi frissességét.

Halványzöld szín, halvány íz

A Lollo bianco a Lollo rosso zöld színű változata. Valamivel lágyabb ízű, mint vörös levelű testvére, de díszítésre ugyancsak kiváló.

Fodros-bodros levelek

A Lollo verde (más néven fodros saláta) talán a legmutatósabb a három testvér közül. Levelei zöldek, viszont rendkívül fodrosak-bodrosak. Frissen önmagában vagy más salátákkal keverve használhatjuk, szendvicsekbe tehetjük, ételeinket díszíthetjük vele.

Friss saláta, akár cserepesen

A Lollo saláták vásárlásánál mindig figyeljünk arra, hogy csak friss, szennyeződésektől, kártevőktől mentes példányokat tegyünk kosarunkba. Hűtőben 3–4 napig tárolható, utána gyorsan fonnyadásnak indul, C-vitamin-tartalma akár a felére is csökkenhet. A frissen szedett saláta mellett cserepes változatát is megvásárolhatjuk, amit a konyhaablakban gyakori öntözés mellett hosszabb távon is nevelhetünk.

Öntet az utolsó pillanatban kerüljön a salátára

Felhasználás előtt alaposan mossuk meg, majd szárítsuk meg papírtörülővel (esetleg salátacentrifugával) a leveleket. Az öntetettel – amely inkább könnyebb, olívaolajos, joghurtos legyen, mint majonézes – közvetlenül a tálalás előtt borítsuk nyakon, nehogy összeessen.

Gazdag beltartalom

A Lollo salátában sok az ásványi só, illetve kiemelkedő a kalcium-, magnézium- és vastartalma. A színért felelős béta-karotin (amely az A-vitamin elővitaminja) erősíti az immunrendszert, véd a rákos és légúti megbetegedésekkel szemben, hozzájárul a fogíny, bőr, haj egészségének megőrzéséhez. Emellett B1-, B2-, niacin-, B6-, C-, valamint Na-, K-, P-tartalma jelentős.

Dr. Nemesszeghy György
a KALOT – „Jövőnkért” Népfőiskola elnöke