

## Szuperélelmiszerek és azok egészségre gyakorolt hatásai



A szuperélelmiszerek olyan természetes élelmiszerek, amelyek mikrotápanyagokban bővelkednek. Ezek közé az élelmiszerek közé tartoznak a bogyós gyümölcsök, magvak, bizonyos gabonafélék, algák, zöldségek és élénk színű gyümölcsök, amelyek pozitív hatást gyakorolnak a szervezetre. A szuperélelmiszerek nagy mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, ásványi anyagokat,

nyomelemeket, enzimeket, aminosavakat és antioxidánsokat. Míg a legtöbb egészséges élelmiszer csak kevés és kis koncentrációjú mikrotápanyagokkal rendelkezik, addig a szuperélelmiszerek általában 12 vagy több mikrotápanyaggal rendelkeznek, és magas koncentrációban tartalmazzák azokat.

A szuperélelmiszereknek négy fő csoportja van. Ezek a következők:

**1. Gyógynövény szuperélelmiszerek** - az egészséges gyógynövények tele vannak vitaminokkal és antioxidánsokkal. Emellett rengeteg gyógyhatással is rendelkeznek. Ilyen például a csalán, az aloe vera, az echinacea, a ginzeng, a gyömbér, a ginkgo biloba, a körömvirág, a kurkuma, az ánizs és a bazsalikom.

**2. Gyümölcsök és diófélék szuperélelmiszerek** - sok gyümölcs és dióféle antibakteriális tulajdonságokkal rendelkezik. Ilyen például az acai bogyó, a vörösáfonya, a kék áfonya, a goji bogyó, az eperfa, a gránátalma, a maqui bogyó, a maca, a mandula, a dió, a nyers kakaó és a kókusz.

**3. Zöld szuperélelmiszerek** - ez a csoportosítás sötétzöld zöldségeket tartalmaz, amelyek nagy mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, fehérjéket, ásványi anyagokat és rostokat, amelyek elősegítik az egészséges bélbaktériumok növekedését. A zöld szuperélelmiszerek közé tartozik például a búzafű, az árpa, a spirulina, a chlorella és a zöld leveles zöldségek, mint a saláta, a spenót, a kelkáposzta, a póréhagyma, a brokkoli.

**4. Egyéb szuperélelmiszerek** - példaként említhetjük a mézet, a méhpempőt, pollent, és a tengeri moszatok széles skáláját.

## A szuperélelmiszerek előnyei

Minden egyes szuperélelmiszernek megvannak a maga egyedi tulajdonságai és egészségügyi előnyei. Mindazonáltal a szuperélelmiszerek néhány alapvető előnye közé tartozik a fizikai és mentális egészség javítása, az immunrendszer erősítése, a betegségekkel szembeni ellenálló képesség növelése, a bőr megfiatalítása, a rák kockázatának csökkentése, a szív védelme és az anyagcsere javítása.

## Hogyan fogyasszuk szuperélelmiszereket?

A szuperélelmiszereket a legjobb nyers és eredeti állapotukban fogyasztani. Ennek oka, hogy a szuperélelmiszerekben található mikrotápanyagok közül sok elveszhet a modern feldolgozással. Ez szintén korlátozhatja vagy elveszítheti a szuperélelmiszerek számos tápanyag- és gyógyító tulajdonságát. Ha főzésre van szükség, kerülni kell a túlfőzést. A hő hajlamos károsítani a vízben oldódó vitaminokat, például a C-vitamint, és elpusztítani a növényi eredetű élelmiszerek pigmentjeiben található antioxidánsokat.

## Gyógynövény szuperélelmiszerek



A gyógynövények tápanyagok széles skáláját kínálják a szervezet számára, amelyeket egyébként a helytelen táplálkozási szokások és a talaj vagy a levegő környezeti hiányosságai miatt nem kaphat meg. Gyógyászati szempontból a gyógynövények együttműködnek a test öngyógyító folyamataival és fiziológiai szabályozásával. A legjobb, ha a gyógynövényeket teljes formájukban használjuk, szemben a hatékony növényi összetevők úgynevezett "aktív

összetevőinek" izolálásával. A legjobb, ha olyan gyógynövényeket használunk, amelyek az orvosi probléma minden egyes aspektusára hatást gyakorolnak, mivel a legtöbb betegség és minden testrész összefügg egymással.

A gyógynövény szuperélelmiszerek közé tartoznak a következők:

**Csalán** - a csalánról ismert, hogy "csípős-szúrós" növény, de ha megszáritjuk ill. megpároljuk, azzal semlegesítjük a növénynek ezen védekező képességét. A csalán segíti a szervezetben

felgyülemlett mérgeanyagok hatástalanítását és kiválasztását, s ezen toxinok eliminációjával hozzásegít az ödémásodás és súlyfelesleg eltávolításában. Egy csésze (89 g) csalántea reggeli fogyasztása javítja a bélműködését. A csalánlevél emellett segít az anyagcsere fokozásában, a vastagbélben lévő nyálka felszabadításában, ami lehetővé teszi a felesleges salakanyagok kiürülését, a vérszegénység kezelésében (magas vastartalma miatt), csökkenti a bőrproblémák esélyét és fokozza a pajzsmirigy működését.

**Aloe vera** - kutatások kimutatták, hogy az aloe vera körülbelül 75 gyógyító vegyületet tartalmaz. E vegyületek közül néhány természetes szteroid, antibiotikus szerek, aminosavak, ásványi anyagok és enzimek. Nagy mennyiségű kénvegyületet is tartalmaz, emiatt az egyiptomiak az aloe verát bőrhidratálóként és égési sérülések, vágások, zúzódások, pattanások és ekcéma kezelésére használták. Az aloe vera leve lúgosító hatást gyakorol az emésztőrendszerre, ami segít megelőzni a túlsavasodást (az emésztési zavarok, a reflux, a gyomorégés és a fekélyek egyik fő okát). Az aloe vera emellett csökkentheti a vér koleszterinszintjét és a vérnyomást; megelőzheti a vesekövek kialakulását; megállíthatja a vastagbélrákot; fokozhatja a vér oxigénszintjét; gyógyítja a fertőzéseket, vágásokat és égési sérüléseket; és megvédi a szervezetet az autointoxikáció hatásaitól (krónikus stressz hatására felgyülemlet anyagcsere végtermékek felhalmozódásától).

**Echinacea** - ez a növény hatásos ellenszere a megfázásnak és az influenzának, serkenti az immunrendszert a fehérvérsejtek képződésének serkentése által és az ellenállóképesség kialakításával. Természetes antibiotikumként is működik. Az Echinacea a szervezetben a nyirokáramlás serkentésében is hatékony. A nyirok a vérkeringéssel párhuzamosan halad, és segít megszabadítani a szervezetet a mérgeanyagoktól. Az Echinacea folyékony vagy kapszula formájában szedhető körülbelül két-három hétig az influenzaszézonban.

**Ginzeng** - Az ázsiaiak köztudottan energiaforrásként használják a ginzenget, mivel segít a szervezetet megszabadítani a stressztől, a szorongástól és a fáradtságtól. Segít a betegségből vagy műtétből való felépülésben is, mivel roboráló és fertőzésgátló tulajdonságokkal rendelkezik. A ginzeng segít a cukorbetegség kezelésében, a rákos sejtek növekedésének megakadályozásában, az emésztés javításában, a koleszterinszint csökkentésében és a szervezet immunrendszerének növelésében is.

**Astragalus** - ez a gyógynövény segít az immunrendszer serkentésében, az anyagcsere fokozásában, hatékonyan alkalmazható emésztési problémáknál, csökkenti a gyomor túlzott savképzését, növeli a szervezet anyagcseréjét, elősegíti a salakanyagok kiürülését.

**Schizandra bogyó** - a kínai orvoslásban gyakran használják májtisztító és vírusellenes gyógynövényként.

**Kurkuma** - a kurkuma erős gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik, és bővelkedik antioxidánsokban.

**Édesgyökér** - a glicirrizin nevű anyagnak köszönhetően az édesgyökér nagyszerű immunerősítő tulajdonságokkal rendelkezik. A glicirrizin segít a különböző influenzavírusok leküzdésében is.

**Rozmaring és fokhagyma** - ezek a gyógynövények segítenek a rák megelőzésében. Segítenek csökkenteni a heterociklikus aminvegyületek képződését. A fokhagyma emellett kezeli a megfázást és az influenzát, csökkenti a koleszterinszintet, erősíti az immunrendszert és megelőzi a hasnyálmirigy-, máj- vagy vastagbélrákot.

**Gyömbér** - a gyömbér segít csökkenteni az izomfájdalmat, különösen nehéz edzés után. Segít a gyomor megnyugtatózásában is.

**Gombák** - a gyógygombák poliszacharidokat és más jótékony hatású vegyületeket tartalmaznak. Segítenek a szervezet immunrendszerének erősítésében, s megelőzzik bizonyos megbetegedések kialakulását. Ilyen gyógygombák például az mandulagomba (*Agaricus blazei murrill*), a közönséges süngomba vagy más néven oroszlánsörény (*Hericium erinaceus*), a shiitake, a reishi, a maitake és a cordyceps. Ezen gombák magas antioxidáns tartalommal rendelkeznek, és segítenek az immunrendszer és az energiaszint erősítésében, valamint megelőzik a bőr- és májproblémákat.

## Gyümölcsök és diófélék



A gyümölcsök és a diófélék rengeteg antioxidánsal látják el a szervezetet. Emellett segítenek a szervezetnek megszabadulni az idegen betolakodóktól. A helytelen étrend és életmód következtében az oxidatív szabadgyökök és különféle baktériumok elszaporodása megerősödhet a szervezetben, és gyengíthetik az immunrendszert. A gyümölcsökben és diófélékben található különféle antioxidánsok felveszik a harcot a szervezetben kialakuló szabad gyökökkel, és egyben erősítik az immunrendszert.

A sötétszínű bogyós gyümölcsökben található bioaktív enzimek segítenek megelőzni a szív- és érrendszeri megbetegedéseket, a vastagbélrákot, a gyulladásos folyamatok kialakulását és az allergiát is. A diófélékben található fehérjék és a többszörösen telítetlen és egyszeresen telítetlen zsírsavak segítenek csökkenteni a koleszterinszintet.

Nézzünk meg néhány gyümölcs és csonthéjas szuperélelmiszert!

## Gyümölcs szuperélelmiszerek



**Ananász** - az ananász tele van rosttal, B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, C- és E-vitaminnal, cinkkel, foszforral, mangánnal, kalciummal, kénnel, káliummal, vassal és fehérjebontó és gyulladáscsökkentő enzimekkel.

Az ananász a következőkre hasznos:

- Allergiával, ízületi gyulladással, torokfájással és orrmelléküregekkel kapcsolatos duzzanatok csökkentésére

- A műtétek és sérülések utáni felépülési idő csökkentése
- Az érlemeszesedés és a vérszegénység kezelésére
- A véralvadás esélyének csökkentése
- Az egészséges csontok és az immunrendszer építése
- A megfázás és a fogágybetegségek csökkentése
- A fehérjetartalmú ételek megemésztése (a bromelain nevű proteolitikus enzimet tartalmazza)

**Mangó** - a mangó tele van rosttal, A-, B6-, C- és E-vitaminnal, cinkkel, mangánnal, káliummal, polifenolokkal, bioaktív enzimekkel, karotinoidokkal, pektinnel és rézzel.

A mangó egészségre gyakorolt hatásai:

- Az egészséges bőr, nyálkahártya, látás, szemszárazság, szemviszketés ill. szemégés javítására
- A szervezet immunrendszerének erősítése az idegen betolakodókkal szemben
- A vörösvértestek védelme
- A szívritmus szabályozása
- A vas felszívódásának segítése
- Rákos megbetegedések kezelésére, mint pl. az emlő-, vastagbél-, prosztataraák és a leukémia
- Segít a magas vérnyomás kezelésében
- Székrekedés, gyomorgyulladás, reggeli rosszullet és krónikus diszpepszia megelőzése
- Az inzulin- és vércukorszint normalizálása
- A szívroham és a nyári hőség okozta kimerültség megelőzése
- Segít a vérszegénység, a menopauza esetében és a terhes nők véroxigénszintjének növelésében



**Bogyós gyümölcsök** - az áfonya, az eper, a cseresznye, az áfonya, a szeder, az acai bogyó és a goji bogyó mind számos egészségügyi előnnyel bírnak. A bogyók gazdagok C-, E- és K-vitaminban, B-vitaminokban, aminosavakban, mangánban, szelénben, vasban, cinkben és élelmi rostokban. Nagyszerű antioxidáns-források, és többek között a következőkben segítenek:

- Fertőzések és más betegségek, például a agyvérzés és a rák kezelésében
- A koleszterinszint csökkentése
- A gyomorrák esélyének csökkentése
- Javítja a memóriavesztést az öregedési folyamatokat, például az Alzheimer-kórt
- A mentális és a fizikai egészség javítása
- A vérnyomás csökkentése
- Küzd a szervezetben lévő szabadgyökök ellen
- A csontozat sűrűségének javítása
- Az oxigén és a hemoglobin koncentrációjának növelése a vérben
- Csökkenti a szívbetegségek esélyét

**Papaya** - a papaya tele van folsavval, rosttal, káliummal, kalciummal, vassal, foszforral, magnéziummal, rosttal és A-, B- és C-vitaminnal:

- A szervezet immunrendszerének javítása
- Védi a szervezetet a megfázástól, a fülgyulladástól és az influenzától
- Védi a szervezetet a vastagbélrák ellen
- Sportsérülések, allergiák és egyéb traumák kezelésére
- Székrekedés megelőzése
- Gyomorpanaszok, hányinger és utazási/reggeli rosszullét kezelése
- A koleszterinszint csökkentése
- Kiütések, csipések, égési sérülések vagy vágások kezelése

## **Csonthéjas magvak és diófélék**



**Dió** - A dió gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik, antioxidánsokban és omega-3 zsírsavakban bővelkedik.

A dió a következőkben hasznos:

- Véd a szívproblémák ellen
- A rák elleni küzdelemben
- Az LDL-koleszterin szint csökkentése

**Mandula** - a mandula tele van rosttal, kalciummal, szelénnel, rézzel, káliummal és E-vitaminnal.

A mandula a következőkre hasznos:

- A vastagbél tisztítása és a vastagbélrák megelőzése
- Az LDL-koleszterin szintjének és a szívbetegségek kockázatának csökkentése
- Vegán étrendet követők számára fontos calcium- és nyomelem forrás

**Kesudió** - a kesudió B6- és K-vitaminban gazdag, továbbá vasat, biotint, rezet, egyszeresen telítetlen zsírsavakat és magnéziumot tartalmaz.

A kesudió a következőkben hasznos:

- Segíti a kalcium felszívódását
- Az egészséges csontok javítása
- A szívbetegségek kockázatának csökkentése
- A szervezet energetizálása
- A szabad gyökök elleni küzdelem

**Pekándió** - a pekándió A- és E-vitamin tartalma jelentős, továbbá tartalmaz rezet, magnéziumot, káliumot, cinket és mangánt.

A pekándió a következőkre hasznos:

- A koleszterinszint csökkentése
- Az artériák elzáródásának megelőzése

**Brazil dió** - a brazil dió tele van fehérjével, rézzel, magnéziummal, szelénnel, rosttal, E-vitaminnal és niacinnal.

A brazil dió a következőkre hasznos:

- A szabad gyökök elleni küzdelem
- A mellrák kockázatának megelőzése

**Pisztácia** - A pisztácia olajsavat, E-vitamint tartalmaz, valamint jelentős fehérje-, kálium-, calcium-, vas-, magnesium-, szelén-, cink- és réz forrás.

A pisztácia a következőkben hasznos:

- Megvédi a szervezetet a betegségekkel, rákos megbetegedésekkel és fertőzésekkel szemben
- Segít a bőr egészségének megőrzésében

## Zöld szuperélelmiszerek



A zöldségekben található fitokemikáliák és antioxidánsok növelik a szervezet természetes védekezőképességét az olyan betegségekkel szemben, mint a rák vagy a szívproblémák. A sötétzöld színű zöldségek számos vitamint és ásványi anyagot is tartalmaznak.

**Kelkáposzta** - a kelkáposzta tele van rosttal, magnéziummal, kalciummal, A-vitaminnal, C-vitaminnal, K-vitaminnal, vassal, kénnel, foszforral, káliummal, rézzel, mangánnal, karotinoidokkal és flavonoidokkal.

**Brokkoli** - a brokkoli gazdag A-vitaminban, C-vitaminban, kalciumban, vasban és rostban. Rákellenes tulajdonságokkal is rendelkezik. A brokkoli a következőkben hasznos:

- A gyomorpanaszok megelőzésére
- Gyomorfertőzések gyógyítása

**Búzafű** - A búzafű a következőkre hasznos:

- Az anyagcsere szabályozása
- Segít az emésztésben és a fogyásban
- A szervezet tisztítása és méregtelenítése

**Árpa** - Az árpa bővelkedik bioflavonoidokban, C-vitaminban, vasban és kalciumban. Az árpa hasznos a szervezet nehézfémektől való megtisztítására.

**Chlorella** - egy egysejtű, zöld édesvízi alga, amely a nehézfémek és más méreganyagok megkötésével segíti a szervezet méregtelenítését. A Chlorella tele van B-, C- és E-vitaminokkal, valamint rostokkal. A chlorella a következőkben hasznos:

- A szervezet tisztítása és méregtelenítése
- A koleszterinszint és a vérnyomás csökkentése
- Az artériák elzáródásának megelőzése
- A szívproblémák, a rák és agyvérzés megelőzése.
- Támogatja a máj egészségét

**Spirulina** - a cianobaktériumok egy fajtája, amely az egysejtű mikrobák családjába tartozik, amelyeket gyakran kékes-zöld algáknak neveznek. Az egyik legtáplálóbb élelmiszer, tele van



esszenciális aminosavakkal, különböző mikrotápanyagokkal és antioxidánsokkal, amelyek jótékony hatással vannak a szervezetre és az agyi funkciókra.

A spirulina a következőkben hasznos:

- Véd a stressz, az öregedés vagy a helytelen étkezési szokások által okozott oxidatív károsodás ellen (szuper-antioxidáns)!
- Gyulladáscsökkentő hatású
- LDL- és trigliceridszintek csökkentése
- A rák előfordulásának és a daganatok méretének csökkentése
- A vérnyomás csökkentése
- Javítja az allergies reakciókat és a szénanátha tüneteit
- Az immunrendszer erősítése
- A vérszegénység és a fáradtság megelőzése
- Csökkenti a vércukorszintet és az inzulinrezisztencia ellen hat

## További szuperélelmiszerek

### Méh szuperélelmiszer



**Méhpempő (Royal Jelly)** - A méhkirálynő tápláléka. Gazdag B5-, A-, C-, D-, E- és K-vitaminban, ásványi anyagokban, emellett 18 aminosavat tartalmaz. Bioaktív enzimekben bővelkedik és antibakteriális hatása kiemelkedő. Tápanyagokat biztosít az egészséges bőr és haj számára is, valamint stressz, fáradtság és álmatlanság kezelésére is használható.

**Virágpór (Pollen)** - A pollen kiváló nyomelem és fehérje forrás, magas tápértékű szuperélelmiszereknek számít.

A méhpollen a következőkben hasznos:

- Segít a fogyásban
- Az anyagcsere szabályozása
- A szervezet immunrendszerének erősítése
- Segít a betegségekben való felépülésben
- Energiát és táplálékot biztosít a sportolóknak
- Szívproblémák, rák és stroke megelőzése
- Az arcüreggyulladás és a szénanátha elleni küzdelem

- Lassítja az öregedési folyamatot
- A mentális és fizikai jólét javítása

**Méz** - A méz antioxidáns és rákellenes tulajdonságokkal rendelkezik. Emellett antibakteriális és energetizáló hatású. A méz a következőkre hasznos:

- A szervezet tisztítása
- Gyógyítja az olyan betegségeket, mint a torokfájás, megfázás és influenza, álmatlanság, allergia
- Vágások és égési sérülések javítása
- A szervezet immunrendszerének erősítése

## Hínár szuperélelmiszerek



A tengeri moszat számos vitaminban és ásványi anyagban gazdag. Frissen vagy szárítva is felhasználható. A tengeri moszat kémiai összetétele hasonló a vérplazmához. Továbbá:

- Lúgosítja a vért
- Védi a szervezetet a mérgeanyagok, a higany, egyéb káros nehézfémek, szennyeződések és a sugárzás ellen.
- Semlegesíti a szervezetben lévő savakat

**Tengeri moszat** - A moszat gazdag magnézium-, vas-, kalcium-, jód- és fehérjeforrás. Fogyasztható por és kapszula formájában is. Mindenkinek ajánlott, aki ásványi anyag hiányban szenved.

**Nori** - A nori tele van A-, C-, B1-, B2-, B12- és B5-vitaminnal, aminosavakkal és omega-3 zsírsavakkal. Általában szusitekercsek csomagolására használják.

**Wakame** - A wakame gazdag A-, C-, E- és K-vitaminban. Segíthet a mellrák megelőzésében.

**Ír moha** - Az ír moha B- és C-vitamin tartalma kiemelkedő, emellett tartalmaz még fehérjét, cinket, káliumot, magnéziumot, kalciumot, foszfort és jódot. Segíthet a mellrák megelőzésében. Antibakteriális tulajdonságokkal is rendelkezik. Az ír moha felhasználható:

- Hányinger, étkezési zavarok, székrekedés, gyomorégés és fekélyek kezelésére.
- Védi a testet a baktériumoktól és puhítja a bőrt.

**Kambu** - A kambu bővelkedik fehérjében, magnéziumban, kalciumban és jódban. Segíthet csökkenteni egyes rákos megbetegedések kialakulásának esélyét, javíthatja az emésztést és csökkentheti a gázképződést.

**Arame** - Az arame gadag vas forrás, emelet tartalmaz cinket, mangánt, A- és K-vitamint, folsavat és jódot. Segíthet javítani a haj, a bőr vagy a körmök állapotát, erősítheti a szervezet immunrendszerét a baktériumokkal és az olyan betegségekkel szemben.

**Dulse** - A dulse tele van fehérjével, rosttal, A-, C-, E-, B6- és B12-vitaminnal, valamint olyan ásványi anyagokkal, mint a mangán, foszfor, jód és kálium.

*Dr. Suzanna Braeger*

Holisztikus Egészség és Táplálkozási Szaktanácsadó,  
oktató (B'n'S Táplálkozási Tanácsadó Tanfolyam)