

A legújabb kutatások szerint ezeket az anyagokat kell ennünk megfelelő dózisban ahhoz, hogy a szemünk épsége megmaradjon, főleg kezdődő macula degeneratio esetén: C, vitamin, cink, lutein, zeaxantin.

## Mi az eredeti AREDS formula?

- 500 milligrams (mg) of vitamin C
- 400 international units of vitamin E
- 15 mg beta-carotene
- 80 mg zinc as zinc oxide
- 2 mg copper as cupric oxide

## Milyen változtatásokat teszteltek az AREDS 2 kutatásban?

- 10 mg lutein and 2 mg zeaxanthin
- 350 mg DHA and 650 mg EPA
- No beta-carotene
- 25 mg zinc

<https://www.nei.nih.gov/areds2/MediaQandA>

**A szemünkre, látásunkra nagyon erősen hat az elfogyasztott ételek minősége, mennyisége, tisztasága.** A 40 évesek szinte mindegyike találkozik a látásromlással, amit a korra fogunk. De valójában többek között az történik, hogy körülbelül ez az az életkor, amikor szervezetünk elkezd telítődni a mérgekkel, salakanyagokkal. Először közeli látásunk romlását vesszük észre, majd jön a többi szembetegség is: szürkehályog, szemfenéki meszesedés, hogy csak a leggyakoribbakat említsem.

Az élelmiszerek manapság rengeteg, a szervezet számára nemcsak felesleges, de feldolgozhatatlan, vagy káros anyagot tartalmaznak: ízfokozók, tartósítószer. Ezek lerakódnak a szervezetünkben az évtizedek alatt és különböző betegségek táptalaját képezik. Ezért amikor valaki elkezd radikálisan másképpen étkezni, még a legsúlyosabbnak, legbefolyásolhatatlanabbnak hitt betegségekből is meg tud gyógyulni. A gyógyszerek, kémiai anyagok ilyen szempontból szintén mérgeknek számítanak.

# Mit tehetünk? Együk magunkat egészségesre....



Ne becsüje le a táplálkozás szerepét a látásban! **Akik elkezdeneek egészségesen táplálkozni, kitisztítják a szervezetüket pl más betegségeik miatt, azok gyakran számolnak be róla, hogy megjavul a látásuk mindenféle gyakorlatok nélkül!** Itt most a legfontosabb elveket fogom felsorolni, de akit érdekel, olvassa el Pitchford: A gyógyító táplálkozás című könyvét. A táplálékok lassabban fejtik ki a hatásukat, mint például a gyógynövények, viszont sokkal tartósabban. A jó és a rossz ételekkel is így van ez. ( Supersize me c. filmben látható a hatás...)

A szemek kapcsolatban állnak a Máj energiájával. A mai életünk rengeteget árt a májnak: végletes, egyoldalú diéták, ételek, stresszes élet, alkohol mértéktelen fogyasztása már fiataloknál is, a gyógyszerek, tartósítószer, színezékek fogyasztása- hogy csak a legfontosabbakat említsem. Bármilyen, amit a májért teszünk-tisztítjuk, erősítjük - jót tesz a szemeknek is!

## Alapelvek:

- A legegyszerűbb alapelve a táplálkozásnak a **természetesség**. Minél természetközelibb, frissebb egy étel, annál jobb.
- Az is jó elv, ha olyat keresünk, amit ha elültetünk, kikel...A testünk is élő organizmus, aminek **élő táplálékra** van szüksége az élethez!

És még néhány tanács, ami jót fog tenni nemcsak a szemeknek, hanem a szellemi, érzelmi és lelki egészségnek is.

- EGYÜNK AKKOR, AMIKOR ÉHESEK VAGYUNK. Ne együk túl magunkat, 2/3 telítettség épp elég. A gyomornak kell egy kis tér az emésztéshez.
- RÁGJUK MEG JÓL AZ ÉTELT!A tökéletes emésztés a rágással kezdődik.
- EGYÜNK FŐLEG SZEZONÁLIS, TERMÉSZETES ÉLELMISZEREKET. A szemnek a teljes magvak és a zöldségek fogyasztása a legjobb. Együnk sokféle gyümölcsöt főleg nyáron
- EGYÜNK ANNYYIRA ORGANIKUSAN AMENNYIRE LEHET. Minden tele van kemikáliával manapság, próbáljk meg lecsökkenteni a szervezetbe jutó mennyiséget pl bioélelmiszerrel.
- EGYÜNK SZEZONÁLIS ZÖLDSÉGEKET, GYÜLÖLCSÖKET, főleg olyanokat, amik tavasszal és nyáron teremnek.Ezek megtisztítják a májat a mérgektől, ami télen felgyülemlett benne. Az áfonyafélék például nagyszerűek erre. A főtt gabona, bab, levesek, tészták, gyökérzöldségek inkább télen jók, mert melegítik a testet.A nyers ételek KÁLIUMMAL VANNAK TELE, AMI HŰTŐ ÁSVÁNYI ANYAG, AMI HŰTI A VÉRT A FORRÓ NYÁRI IDŐSZAKBAN.A főtt ételekben magas a nátrium, foszfor, nitrogén, amik melegítő ásványi anyagok.Ha hallgatunk a testünk intelligenciájára, akkor az el fog vezetni a szezonálisan megfelelő élelmiszerhez. Ugye, milyen jó egy csésze forró leves télen és egy friss nyers saláta nyáron?
- TARTÓZKODJUNK AZ EXTRÉM, EGYOLDALÚ DIÉTÁKTÓL.Ezek csak legyengítenek és a szemet is rontják. Bármilyen fogyaszto szer, diéta, ami testmozgás nélküli fogyást ígér rosszat tesz hosszútávon az egészségnek! (és szinte sohasem működik...)

- A SZUPERMAGAS TÁPANYAGTARTALMÚ ÉTELEK NAGYON JÓK A SZEMNEK. A magok életadó anyagokkal vannak tele. A **napraforgómag** például ilyen nagyszerű étel. B2 vitamint tartalmaz, ami segít a fényérzékenységet elmulasztani, és D vitamint is, ami a napfény vitamin.
- A RÉPA VAGY RÉPALÉ NAGYSZERŰ AZ ÉJSZAKAI LÁTÁS JAVÍTÁSÁRA. „A” vitaminban gazdag étel a répa. A kereskedelmi, nem organikus, kémiai szerekkel terhelt ételek gyengítik a májat és más szerveket, rossz látáshoz vezetnek. Keressük a természetes répát, ne a mesterségesen feljavítottat.

### ***Gyógynövények a látásjavításhoz***

**Áfonya, málna** teák jók az éjszakai látás javítására.

A **petrezselyem** a nappali látást segíti.

A **szemvidítófű** teát évszázadok óta használják a látás javítására. ( 1 teáskanálnyi egy csésze forró vízbe 20 percre , és minden nap egy csészével igyuk meg.)

A **pitypang** virág tea a távoli látást javítja, a pitypang levél tea a közeli látást erősíti.

A kínai **lychi** különösen jó májtisztító gyümölcs. (max napi 10 bogyó ajánlott) Használjuk 1 hónapig és aztán a pitypangot a következő hónapban.

Az **édesgyökér** nagyszerű gyulladások, váladékok ellen és javítja a látást. ¼ teáskanálnyi elég belőle naponta. Javítja a memóriát és a mentális képességet is.

Ételek, amik tisztítják a májat és a szemet:

-**yamgyökér**

-**tök**

-**krumpli**

-**répa**

-**cékla**

-**pitypang zöldje**

-**zeller**

-**káposzta**

-**brokkoli**

-**mángold**

-**kelkáposzta**

-**zöldbab**

-**zöldborsó**

-áfonya

-mango

-grapefruit

-napraforgómag

-tökmag

-retkek

-kombucha tea

-zöld és kék algák

-spirulina

-zöld árpa

A **zöld zöldségek** segítenek megtisztítani a szemet és megelőzni a szem gyulladását. A **teljes magok** vitamin komplexeket tartalmaznak, amik erősítik a szemet és az idegrendszert. Az **árpa** gyógyítja a tumorokat és a gyulladásokat.

A **zabpehely** gazdag szilíciumban ami táplálja a szemet,a haját és a körmöket.

És most nézzük, mik azok az ételek, amiket kerülni kell, mert károsítják a szemedet!

- CUKOR: minden, amiben cukor van! Üdítők, gyümölcslevek, bármi! A barnacukor és a méz is cukor! A cukor kristályokat képez a szemben és ez szürkehályoghoz vezet vagy gyulladásokhoz.
- A CUKORPÓTLÓSZEREK AZ EGYIK LEGMÉRGEZŐBB ANYAGOK, FŐLEG AZ ASZPARTÁM. Stevia az , amit használhatunk, ha édes ízre vágunk.
- A SÓ TÚLZÁSBA VITELE KÁROS.
- A FEHÉR LISZT ELTÖMÍTI A BELEKET, ROSSZ LÁTÁST OKOZ.
- MARGARINOK, OLAJOK

Veszélyes olajok:

-bármilyen margarin

-szója olaj

-gyapotmag olaj

-repceolaj

Jó olajok:

-oliva

-szezam

-napraforgó

-lenmag

és persze érdemes hidegen sajtoltat venni belőlük!

## ÁFONYA

nagyszerű szemjavító gyümölcs! (És minden fekete, sötétlila színű is az: feketeribizli, feketeszőlő, szeder, cékla)

A fenti gyümölcsök, zöldségek legfontosabb növényi hatóanyaga a flavonoid. A [Flavonoidok szerepéről olvashatunk ebben a cikkben.](#)

Hogyan juthatunk hozzá ehhez az értékes tápanyaghoz minél természetesebb formában?

Elsősorban akkor, amikor szezonja van. Vegyük meg a piacokon és fogyasszuk frissen. Mivel azonban ez az időszak korlátozott és a beszerzés sem mindig könnyű, ezért ajánlom a Flavon Max klub Flavon Max termékét illetve Flavon Greent. Miért pont ezeket? Elsősorban mert finomak, természetes állagukban tartalmazzák a növényeket, zöldségeket, jól felszívódnak.

Összetevőik:





(bővebb információk: <http://www.flavonmax.hu/hu>)

A termékeket ajánlott fogyasztói áron (10400 Ft) kaphatóak nálam.