

Szemvidítő és látásjavító turmix

2011, február 12 - 14:42 — Antal Vali

A szem tökéletes működéséért és az éleslátásért felös vitaminok az A-, C-, és E-vitaminok mellett van három karotinoid vegyület a zeaxantin, az astaxantin és a lutein, amelyek nagyon erőteljes antioxidánsok, és nagy mennyiségben találhatóak az egészséges szemben. Hiányuk összefüggésbe hozható szinte minden szembetegséggel, a látásromlással, az időskori vaksággal, az „öregszeműség”-gel (presbiopia), a szürkehályoggal (cataracta), és a manapság legnagyobb problémát okozó - sajnos ma még gyógyíthatatlan - időskori macula degenerációval (AMD = Age-related Macula Degeneration). Mindezek a problémák megelőzhetőek lennének, ha rendszeresen fogyasztanánk kellő mennyiségű zeaxantinban, astaxantinban és luteinben gazdag élelmiszereket.

Ezt a nyerskocktelt a megelőzés miatt raktam össze nagyon magas lutein, astaxantin és zeaxantin tartalmú tápláléknövényekből. Negyedévente beiktatott 2 hetes kúraszerű fogyasztása megelőzheti a fent említett szemproblémák mindegyikét.

Ráadásul isteni finom!



Hozzávalók:

- 30 ml **bio gojilé**, vagy egy marék előző este vízbe áztatott **aszaltgoji** az áztatóvízzel együtt
- 100 ml frissen facsart narancslé
- 1 mangó felkockázva vagy natur mango smuthie (már lehet kapni német tulajdonú élelmiszerboltokban 2 dl-es kiszerelésben)

- 1 maréknyi felkockázott nyers sütőtök
- 1 marék nyers vagy fagyasztott spenót
- 1-2 levél kelkáposzta
- 1 szál zellerzöld
- 30 ml cukormentes málnaszörp vagy egy maréknyi fagyasztott málna
- 200 ml **homoktövisztea**
- és 30 ml **homoktövis velő**/
- 2 mokkáskanál **Szem formula** magliszt őrlemény

Elkészítése:

1. A hozzávalókat turmixoljuk össze
2. higítsuk tisztított vízzel, ha szükséges - általában 150-200 ml-t felvesz

Merészebbek egy púpozott teáskanál AFA algát is tehetnek bele.

Akkor érzük el a turmixszal a legtokéletesebb hatást, ha **reggel éhgyomorra egyszerre elfogyasztjuk az egészet**, és csak rá 1 órára eszünk reggelit, ami lehetőleg Kolláth-reggeli, kása, vagy zöldsaláta legyen teljeskiörlésű kenyérből készült pirítóssal.

A kúra hatékonyságát megnövelheted a következőkkel:

- **Bio Astin** - magas astaxantin tartalmú mikroalgás, E- és A- vitaminban gazdag sáfrányos szekliceolaj kapszula. A sáfrányos szeklice olajat az éleslátás és az örök fiatalság olajának tartják.
- **Áfonya-Vörös szőlő szuper koncentrátum** - az áfonya látásra gyakorolt kedvező hatására egy francia kutató lett figyelmes, aki a 2. világháborúban a királyi légierő pilótáinak fekete áfonya-kivonatot adott, így az éjszakai látás erőssége javult, gyorsabban megszokta a szem a sötétséget, és az éleslátás is hipp-hopp helyreállt erős fény után. Állítólag javítja a vér- és oxigénellátást a szemben, megfogja a szabad gyököket, erősíti a kollagén szerkezetét, a kötőszöveteket, javítja a szem állapotát pl. hályog esetén is. A glaukóma ellen is használ (glaukóma: a szemszövet öregedik, sérülékeny lesz, a periférikus látás elveszik, a szem belső nyomása nő). Hatását erre a betegségre a kollagénrostok erősítésével magyarázták. A szürkehályog kezelésében is kiváló, lassítja a hályog fejlődését. 50 fekete áfonya-kivonatot kapott beteg közül 48-nál jelentősen lelassult a szürkehályog létrejötte. Sőt, a diabéteszhez köthető rethinapatia kezelésében is jeleskedik. (Ekkor a cukorbeteg retinaereinek károsodása következtében csökken vagy megszűnik a vérkeringés, torzlátás, a látásélesség csökkenése, vagy vakság alakulhat ki).
- **AFA-kék-zöld algapor** - magas szemvédő és látásjavító zeaxantin és béta karotin tartalommal.

Forrás: www.antalvali.com