

Bio Búzafülé

- Az élet leve, a nyers élő étel ereje -

Mi a búzafülé?

A kicsirázott fiatal tönkölybúza kipréselésével nyert zöld lé, mely sokak szerint a "tökéletes táplálék" beltartalma és - ami talán fontosabb - azok tökéletes kombinációja miatt. Eddig több mint 100 összetevőt azonosítottak benne, kúraszerűen 40 éve használják világszerte. Remek lehetőség a tápanyagban egyre szegényedő zöldségek és gyümölcsök okozta hiány kiegészítésére, a mesterséges táplálék-kiegészítők lecserélésére.

Miért fontos az összetevők tökéletes kombinációja?

A táplálék-kiegészítőknek ugyan sok összetevőjük van manapság, de a szervezetnek több mint százra lenne szüksége, a búzafüben (eddig!) több mint 100 összetevőt azonosítottak. A természetben a hatóanyagok megfelelő aránya és kombinációja miatt azoknak szinergikus hatásuk van (kölcsonösen erősítik és kiegészítik egymást), ám a valóságban még nem tisztázott, hogy mely anyagoknak és hogyan is kellene együttműködniük, tehát a természetet nemhogy utánozni nem tudjuk, de még a megismerésétől is messze vagyunk.

Mit tartalmaz a búzafülé?

Tartalmazza az összes ismert ásványi anyagot melyre szervezetünknek szüksége van, tökéletes fehérjeforrás (az összes esszenciális aminosavat a megfelelő arányban tartalmazza) mely 100%-ban emészthető és nem okoz savasodást (mint pl. a húsból lévő), az egyik leggazdagabb A és C vitamin forrás, gazdag E, F, H, K, és B vitaminokban is (magas B17 tartalmának köszönhetően a normál sejtek befolyásolása nélkül rombolja szét a ráksejteket), enzimekben is gazdag. Ezek szerint kiváló antioxidáns hatású, szabadgyökfogó.

Miért van kipréselve a lé a búzafüből és miért változó az íze?

Egyrészt mivel a búzafü cellulóz rostjait az ember nem tudja megemészteni, másrészt mivel meglehetősen "nehéz" lenne "legendő" hatóanyag bevitelle fű formájában, harmadrészt pedig a fű rostjaiból sem tudja maximális hatékonysággal kinyerni a szervezet a hatóanyagokat. Az íz nagy mértékben függ a vetés időpontjától, a hőmérséklettől, a napsütéstől és a csapadéktól, hatóanyagtartalma elenyésző mértékben függ az izzól (a természet „bölcs”).

Mennyit kell fogyasztani és mennyi ideig fogyaszthatjuk?

A búzafülé minden egyes egyénre másképp hat a szervezet állapotától függően, pozitív hatásai általában 2 hét után jelentkeznek napi 2 kockányi mennyiség esetén. Az egészségi állapottól és a szedés céljától függően napi 1-3 kocka fogyasztása ajánlott (egészségmegőrzéshez elegendő a napi 1 kocka, méregtelenítő kúrához, súlyos betegség esetén és sportolóknak 2-3 kocka elfogyasztása ajánlott (akár naponta 2-szer)), de minden esetben figyeljük szervezetünk reakcióit és az alapján válasszuk meg a számunkra megfelelő mennyiséget. A búzafü élelmiszer, nincs időbeli korlátja a fogyasztásának, mindenki dönthet saját megérzése és belátása szerint.

Hogyan kell fogyasztani, hogyan olvassuk ki a gyorsfagyasztott búzafülevet?

A búzafülé minél nagyobb hatása érdekében éhgyomorral fogyasszuk (célszerű reggel ezzel indítani a napot), majd legalább fél órán át ne táplálkozzunk (esetleg csak tiszta vizet igyunk). A fagyasztott kockákat elszopogathatjuk, vagy felolvaszthatjuk (semmiképp se mikrohullámsütőbe, és maximum 50 fok alatti hőmérséklet segítségével). Mivel "ÉLŐ ÉTEL", kb. 20 percen belül el kell fogyasztani! Javaslat: egy kávéscsészébe tegyük bele a fagyasztott búzafülé-kockát, majd helyezzük bele egy forró vízzel töltött edénybe/bögrébe a csészét. 1 percet várva megindul az olvadás, miután 1 percig kevergetve/mozgatva már ki is olvadt – azaz el se mozduljunk a csésze mellől.

Nem jó helyen jár, ha csodát vár! A Búzafülé nem csodaszer, hisz csodák csak belülről jöhetnek, kívülről "csupán" segítséget kaphatunk. De azt a tapasztalatok alapján bátran állítjuk, hogy egy nagy hatóerejű, sokrétű hatással megajándékozó segítségről van szó, ami 4+1 tényezőnek köszönhető: 1. friss és nyers étel, 2. tönkölybúza, 3. csira, 4. bio, +1. a természet alkotta.

Van mellékhatása?

A búzafülé élelmiszer, káros mellékhatása nincsen, azonban intenzív tisztítása lévén a szervezet "mérgezettségétől" függően kísérhetik kellemetlen jelenségek (szokatlan illatú vizelet, szokatlan széklet, verejtékezés, ritkán émelygés, hőemelkedés, fáradtság), ám ezek néhány napon belül enyhülnek illetve teljesen elmúlnak. A komolyabb méregtelenítési tünetek komolyan mérgezett szervezet esetében jelentkeznek csak, akár a több évtizedes méreganyagok tisztítása miatt.

Tele lenne méreggel a szervezetem?

Elegendő a számos mindenféle segédanyaggal (adalékanyaggal, tartósítószerrel, stb.) ellátott ételeinkre gondolni, vagy a mindenki által oly sokat használt kozmetikumokra (dezodor, kenőcsök, fogkrém (!)), de ma már a légszennyezettség sem elhanyagolható, és itt vannak még a gyógyszereink összetevői (és érdekes mellékhatásai) is, és ekkor még semmilyen káros szenvedélyt nem vettünk számításba. Manapság már a börtölőre is furcsán néznek, pedig régen nagyon jól tudták annak értelmét és jelentőségét. Egy, a WHO által készített nemzetközi felmérés során kiderült, hogy a rendszeresen (évente min. 2x) börtölők (értsd méregtelenítők, kíméletesen táplálkozók) átlagosan fiatalabbnak és egészségesebbnek vallják magukat. *Miért érdemes méregteleníteni?* Ha tiszta, könnyebbnek érzi magát, könnyebben beindulnak az öngyógyító és regeneráló folyamatok Önben, az immunrendszerét nem gyengítik a mérgek. Nem csak testileg érzi magát könnyebbnek, mozgékonyabbnak, energikusabbnak majd, hanem könnyebben tud gondolkodni, tisztább lesz a tudata is.

Miért a nyers-tönköly-csira-bio négyes?

Azt hiszem már sokan megtapasztalták a kertből frissen behozott és rögtön elfogyasztott, illetve a tárolt zöldség közötti különbséget, melyről már számos kutatás is napvilágot látott (ugyanis mérhető a leszűretelt élő étel tápanyagtartalmának csökkenése az idővel). Mi a gyorsfagyasztással garantáljuk a frissességet, aminek hatékonyságát szintén több kutatás alátámasztja.

A nyers (avagy ÉLŐ) ételek beltartalma többszöröse a feldolgozottaknak (főzött, sült), erről szintén számos kutatás, sőt, könyv is szól (pl.: Victoria Boutenko - A nyers étel csodája, Angela Stokes - Élő ételfinomságok), a nyers zöldségekre/gyümölcsökre alapuló kúrákról már nem is beszélve (méregtelenítő kúra, fogyókúra, stb).

A tönkölybúzával a weblapunk számos része foglalkozik, azt hiszem a természet ezen alkotása önmagáért beszél.

A csirák fogyasztása szintén meglepően népszerű az egészséges táplálkozásra törekvők körében és a sportolók körében is. Az oka rendkívül egyszerű: a csirában megvan és nagy koncentrációban van minden tápanyag ami a növény növekedéséhez szükséges.

A bio tanúsítás garancia a minőségre, ld. alább!

Mitől bio a bio? Biztos bio a bio?

Bio egy termék, ha "az állam hatósági kontrollja alatt működő ellenőrzési rendszerben állították elő, és rendelkeznek ezekről tanúsítvánnyal". A biogazdálkodás lényege, hogy a természet törvényeivel mindig harmonizáló módszereket alkalmaz, és elutasít minden, a természetet pusztító eljárást. Így a "bio" garancia a minőségre, és arra, hogy a termék nem tartalmaz semmilyen az emberi szervezetre káros anyagot. A teljes termékpálya a termeléstől a feldolgozásig egy akkreditált szervezettel, a Biokontroll Hungária által folyamatosan ellenőrzött és minősített (részletek: biokontroll.hu).