

AGYSEJTEKET
TÁPLÁLÓ ÉTELEK
ÉS
ÜRES ÉTELEK

AGYSEJTEKET TÁPLÁLÓ ÉTELEK

Aktívan segítenek
a gyógyulásban



- Gyümölcsök
- Leveles zöldek
- Gyógy- és Fűszernövények
- Vadon termő ehető
- Zöldségek



„ÜRES” ÉTELEK

Eltelítenek, de
nincs gyógyító hatásuk



- Gluténmentes gabonák és álgabonák
- Babok
- Diófélék és magvak
- Diófélékből és magvakból készült vajak
- „Egészségesebb” olajak
- Halak
- Húsok



@medicalmedium

Anthony William
GYÓGYÍTÓ MÉDIUM

I. ÜRES ÉTELEK

a.) GLUTÉNMENTES GABONÁK ÉS ÁLGABONÁK

- Amaránt
- Hajdina
- Köles
- Quinoa
- Rizs
- Teff
- Vadrizs
- Zab (a házi zabtej is)

b.) BABOK

- Azukibab
- Cannellini bab
- Csicsseriborsó
- Fehérbab
- Feketebab
- Fekete szemű bab
- Limabab
- Tarkabab
- Vesebab
- Veteménybab



II. ZSÍR ALAPÚ ÜRES ÉTELEK

a.) DIÓFÉLÉK ÉS MAGVAK

- Brazil dió
- Chia mag
- Dió
- Földimogyoró
- Kendermag
- Kesudió
- Lenmag
- Magtejek (házi)
- Makadámiadió
- Mandula
- Napraforgómag
- Pisztácia
- Szezám-mag
- Tökmag
- Török mogyoró

c.) "EGÉSZSÉGESEBB" OLAJAK

- Avokádóolaj
- Dióolaj
- Földimogyoró-olaj
- Kókuszolaj
- Lenmagolaj
- Makadámiaolaj
- Mandulaolaj
- Napraforgóolaj
- Olívaolaj
- Szezámolaj
- Szőlőmagolaj

b.) DIÓFÉLÉKBŐL ÉS MAGVAKBÓL KÉSZÜLT VAJAK

- Brazildió-vaj
- Dióvaj
- Földimogyoróvaj
- Kendervaj
- Kesuvaj
- Makadámiadió-vaj
- Mandulavaj
- Napraforgóvaj
- Pisztáciavaj
- Tahini (szezám-paszta)
- Tökmagvaj
- Törökmogyoró-vaj

d.) HALAK

- Vadon élő foltos tőkehal
- Vadon élő laposhal
- Vadon élő lazac
- Vadon élő makréla
- Vadon élő pisztráng
- Vadon élő szardínia

e.) HÚSOK

- Fűvel táplált marha
- Szabad tartású, organikus csirke
- Szabad tartású, organikus pulyka
- Vadhús

AGYSEJTEKET TÁPLÁLÓ ÉTELEK

GYÜMÖLCSÖK

- A tojásfa gyümölcse
- Alma
- Ananász
- Annóna (Soursop)
- Avokádó (mértékkel a zsírtartalma miatt)
- Banán
- Bogyós gyümölcsök (például fekete szeder, vörös áfonya, málna, fekete málna, eper, és az adott ország helyi ehető bogyói)
- Citrom
- Cukkini
- Cseresznye
- Csillaggyümölcs
- Csirimójó (Cherimoya)
- Friss Datolya
- Dinnye (például görögdinnye, mézdinnye, kantalupe, Crenshaw, kanári, Santa Claus, charente-i, cukordinnye, Casaba)
- Érett piros paprika (a zöld nem jó)
- Friss füge
- Gránátalma
- Grépfrút
- Guava
- Jackfruit (a jákafa gyümölcse)
- Japán körte (Nasi körte)
- Japán naspolya
- Kiwi
- Körte
- Licsi
- Lime
- Mamej (Mamey Sapote)
- Mandarin
- Mangó
- Narancs
- Nektarin
- Nyári tök
- Olivabogyó (fogyasszuk mértékkel zsírtartalma miatt, és keressünk ecet- és más tartósítószermentes változatot)
- Őszibarack
- Papája
- Paradicsom
- Passiógyümölcs
- Pomeló
- Rambután
- Sárgabarack
- Sárkánygyümölcs (pink)
- Szilva
- Szőlő
- Tangerin, tangelo, mandarin (pl. klementin, satsuma, robinson, minneola)
- Téli tök (pl. pézsmatök, delicata, óriástök)
- Tőzegáfonya
- Uborka
- Zapodilla
- Zapota

LEVELES ZÖLDEK

- Friss csírák
- Fejes saláta (például zöld levelű, vörös levelű, vajsaláta, római saláta)
- Fodros kel
- Frisée saláta és endívia
- Madársaláta
- Leveles kel
- Mikrozöldek (pl. napraforgó mikrozöld és zöldborsólevél)
- Mustárlevél
- Pak choi
- Rapini brokkoli
- Reteklevél
- Rukkola
- Spenót
- Vízitorma

GYÓGY- ÉS FŰSZERNÖVÉNYEK

- Bazsalikom
- Citromfű
- Fokhagyma
- Gyömbér
- Hagyma
- Kakukkfű
- Koriander
- Kurkuma
- Majoránna
- Menta
- Metélőhagyma
- Oregánó
- Petrezselyem
- Rozmaring
- Szárzeller
- Zöldhagyma
- Zsálya

VADON TERMŐ EHEŐK

- Aloe vera
- Bojtorjángyökér
- Chaga gomba
- Csipkebogyó
- Datolyaszilva
- Egyéb vadon termő, ehető bogyók
- Faeper
- Gesztenye
- Gombák (az ehető fajták pl. portobello, csiperke, rókagomba, shiitake, de csak a nem hallucinogén, nem pszichedelikusak)
- Friss, fiatal kókusz (csak mértékkel a zsírtartalma miatt)
- Friss, fiatal kókuszvíz (kivéve ha rózsaszín vagy piros a színe)
- Nyers méz (hevítetlen méz)
- Gyermekláncfű levél
- Reishi gomba
- Ribizli
- Tengeri zöldségek (lehetőleg az Atlanti-óceánból, pl. hínár, vörös pálmamoszat, ír moszat, nori)
- Vadalma
- Vadon termő banán
- Vadon termő kék áfonya
- Vadon termő saláta
- Vadon termő tőzegáfonya

ZÖLDSÉGEK

- Articsóka
- Borsó
- Brokkoli
- Burgonya
- Cékla (figyeljünk, nehogy genetikailag módosított vagy biotechnológiával kezelt zöldséget vegyünk)
- Cukorborsó
- Édesburgonya és jamgyökér
- Káposzta
- Karalábé
- Karfiol
- Karórépa
- Kelbimbó
- Lencse
- Padlizsán
- Pagodakarfiol
- Pasztinák
- Sárgarépa
- Retek
- Zöld spárga
- Szálas bab (pl. zöldbab)
- Tarlórépa
- Gumós zeller