Tihanyi András

WELLNESS ÉTREND

Diétás szakácskönyvek

WGB

Tihanyi András

WELLNESS ÉTREND

Mindennapi útmutató a testi-lelki egészséghez

*

Diétás szakácskönyvek

White Golden Book
Budapest

A könyv szerzője
TIHANYI ANDRÁS *dietetikus*

Lektorálta
DR. BORODI JUDIT *belgyógyász, természetgyógyász orvos*
MELEG SÁNDOR *dietetikus*

ISBN 963 9476 29 3
ISSN 1219-3879

© White Golden Book Kft., 2007.
Minden jog fenntartva.

A kiadásért felel ***Gelegonya Katalin***

A borítót és a tipográfiát készítette ***Szabó Soma***
Borítófotó ***Europress/Stockfood***
Nyomta és kötötte ***Oláh Nyomdaipari Kft.***

Tartalom

BEVEZETÉS 9
Köszönetnyilvánítás 11
MI A WELLNESS? 12
A wellness eredete és jelentése 12
A wellness mint világkép 13
A WELLNESS ÉTREND 15
Táplálkozási alapismeretek 16
Energia 18
Fehérjék 18
Szénhidrátok 19
Zsírok 19
Vitaminok 20
Ásványi anyagok 20
Rostok 21
Víz 21
Helyi hagyományok, ősi ételek 22
Az étkezések gyakorisága 24
Konyhatechnológia 25
Fűszerek 25
Zöldségek 25
Gyümölcsök 26
Hüvelyesek 26
Gabonák 27

Tejtermékek ... 27
Húsok ... 28
Halak ... 29
Olajos magvak ... 30
Zsiradékok ... 30
Édesítés ... 30
A WELLNESS ÉLETREND KIALAKÍTÁSA 33
Az idő beosztása ... 33
Emberi kapcsolatok ... 34
Pihenés ... 35
Alvás ... 35
Aktív pihenés – rekreáció ... 36
Tisztítókúrák, böjtök, méregtelenítés ... 39
A böjtök, tisztítókúrák és a méregtelenítés eredete ... 39
A tisztítókúrák és a méregtelenítés szerepe a wellness életmódban ... 40
A böjt ... 40
Mit tehetünk szervezetünk tehermentesítéséért? ... 41
A bélflóra regenerálása ... 42
Gyümölcsnapok ... 44
Öntsünk tiszta vizet a pohárba! ... 45
Az ivóvizek besorolása ... 46
Alámerülni az élet forrásában ... 48
A szaunázás ... 49
Naturizmus ... 50
Lélekápolás ... 50
A wellness szerepe lelki egyensúlyunk helyreállításában ... 50
A függőségek felszámolása ... 52
ÖSSZHANGBAN AZ ÉLŐVILÁGGAL 56
A fejlődés útja ... 56
Bio-, organikus mezőgazdaság, permakultúra ... 58
Biogazdálkodás ... 58

Mérgek a tányérunkon? 59
Biotermékek a wellness étrendben 60
Tudatos vásárlás 61
Utószó 62
RECEPTEK 63
Mi mennyi? 64
Levesek, ivólevek 65
Húsételek, egytálételek 73
Halak 81
Főzelékek, köretek, saláták 85
Kásák 93
Édes-sós desszertek 100
IRODALOM 108
RECEPTMUTATÓ 111

A wellness valójában egyfajta életmód, életszemlélet összefoglaló neve, amely magában foglalja a jókedvűen végzett testmozgást, a jótékony pihenést, ellazulást, testünk és lelkünk működésére való tudatos odafigyelést, s a minél természetesebb formában lévő, feldolgozatlanabb élelmiszerek fogyasztását. E könyv azoknak nyújt segítséget, akik vagy nem tudnak, vagy nem akarnak pl. egy hosszú hétvégén megismerkedni valamelyik wellness központban e módszer egyes elemeivel, inkább a wellness egészéről szeretnének képet kapni. A szerző bemutatja, hogy miként illeszthetjük hétköznapjainkba ezt az életmódot, ír az örömteli testmozgásról, a szervezet tisztulását segítő léböjtkúrákról, gyümölcsnapokról, az immunrendszert erősítő, edző módszerekről és természetesen legbővebben az étrendről. Az étrend lényege több évszázados tudáson és az egészséges táplálkozás tudományos ismeretein együttesen alapul. Az az étel táplál minket leginkább, amely azon a földön, éghajlaton termett, ahol élünk. Lehetőség szerint vegyszermentesen termelt (bio) élelmiszereket használunk és a hagyományos, paraszti ízeket élesztjük újjá. Hozzátartozik, hogy a helyben (vadon vagy termesztve) megélő növényeket és őshonos (tenyésztett vagy vadon élő) állatokat választjuk inkább, noha időnként más finomságok felé is elcsábulhatunk. Törekszünk a természetes ízekre, a túlzott sózás helyett fűszerezünk, felhasználva fűszereink anyagcsere-gyorsító vagy éppen enyhe vízhajtó hatását. Hidegen sajtolt magolajokat és egész gabonaszemeket használunk a konyhában, és a friss tej, tejtermékek, sovány húsok és halak is rendszeresen asztalunkra kerülnek. Édességekhez barna cukor és méz illik. Megtudhatjuk azt is, hogy szomjunkat miért tiszta vízzel, friss forrásvízzel, különböző ásványvizekkel oltsuk. Ha megismertük ezt az életszemléletet, s belőle néhány elemet beillesztünk a hétköznapjainkba, már nagy lépést tettünk afelé, hogy testileg, lelkileg, érzelmileg kiegyensúlyozottabb, energikusabb, boldogabb életet éljünk. Vajon ki ne szeretné ezt?

ISBN 978-963-9476-29-5

9 789639 476295

Ára: 2520,- Ft