

**Zsu**

(Nusi, 2010.03.08 10:27)

Kedves Zsu.

Amit írtál hogy értsem?Nem lehet semmilyen szója terméket fogyasztani?Ezt most hallom először. Vannak bizonyos "játékszabályok" amiket be kell tartani a fogyasztásánál,pl. a hét minden napján nem lehet fogyasztani, hanem szünetet kell tartani legalább 1-2 napot.Valóban okoz emésztésnél problémákat, de tapasztalatom szerint, ha a szójatejet csak kiegészítőleg használom az ételek készítésénél, akkor nem okoz problémát.TEJBEGRÍZT nem csinállok belőle, mert megterheli a gyomromat.Hiszen szárazbab-fajta, így kell eljárni vele is.A szódabikarbóna használata itt is célszerű és hasznos mértékkel.A sportolók milyen összetételben fogyasztanak szóját?Lehet, sőt biztos nem a szója okozza a "hirtelen halált", hanem a készítmény valamelyik összetevője vagy a szervezet /mindenkinél máshogy/ reakciója a termékkel kapcsolatban.Pl.allergia formájában.

Válasz

**zsumanga@gmail.com**

(Zsu, 2010.03.07 00:32)

Nusi, szóját csak csiráztatva fogyasszon, mert a benne levő méreg NAGYON ÁRTALMAS a szivnek. Lásd a sportolók hirtelen halál-oka...

Válasz

**kiegészítés**

(Nusi, 2010.03.05 17:52)

A lenti írásomat még kiegészíteném azzal , hogy ha egy kevés szódabikarbónát adunk a hajdina mellé, az esetleges felszívódást,megemésztést is elősegíti.Könnyebbé válik az étel, de nem szabad túlzásba vinni a fogyasztását.

Válasz

**vércsoport diéta**

(Nusi, 2010.03.05 17:42)

Kedves Zoltán.

Régóta /20 éve/próbálok egészségesen táplálkozni, hallottam és olvastam is az általad képviselt vércsoport diétáról.Nekem "B" RH pozitív vércsoportom van, s mivel az egészségem jócskán megromlott 21 éve, így nekem az ajánlott élelmiszerek melyek erre a vércsoportra volt előírva nem használtak.Így sajátos diétát követek , melyet a hosszú év során kitapasztaltam.Tekintettel arra, hogy étel allergiám is van egész kicsi korom óta, ma már vegetáriánus ételeket fogyasztok , nagyon kevés joghurt és tojás hozzáadásával.Nekem a hajdina nem okozott problémát, de véleményem szerint önmagában nem ártalmas , csupán ha sok cukorral, vagy tojással vagy tejjel készítik el, főleg ezért válik nehezen emészthetővé!!A cukor kiváltható mazsolával teljes egészében, a tojást minimálisra csökkenthető csíráztatott állapotban, a tej helyett növényit használhatunk /szója, szója-rizs,zab /.Így nem hiszem, hogy bárkinek problémája lenne a fogyasztásával.

Válasz

**borzazoltan@gmail.com**

( VIGYÁZAT !!! NEM MINDENKINEK JÓ !, 2010.03.04 20:54)

KEDVES BARÁTAIM !

Természetgyógyászként hívom fel a figyelmeteket CSAK A "O" ÉS AZ "A" VÉRC SOPORTU EMBEREK SZÁMÁRA AJÁNLOM. Saját tapasztalat, hogy a többi vércsoportnál ellentétes hatást vált ki.  
Telefonszámom: 99-371-536

Borza Zoltán Fitoterapeuta

Válasz

### **reformkonyha**

(Nusi, **2010.03.03 14:49**)

A hajdina valóban nagyon finom és értékes összetevőket tartalmaz.Megfőzve semleges íze van, így többféle étel készíthető belőle.Én főleg akkor fogyasztottam rendszeresen, amikor candidagomba ellen diétáztam, de alig várom a tavaszt , hogy friss zöldségfélékkel salátát és ragukat készíthessek belőle.A rizst tökéletesen kiváltható a hajdinával.Bárcsak az ára lenne egy kicsit olcsóbb.Szofi által leírt édességet pedig a hétvégén kipróbálom.

Válasz