

# AZ ÍGÉRETES SÁRGABARACKMAGRÓL

**A sárgabarack (*Prunus armenica*) Ázsiából származik, vidékünkre a görögök, később pedig a rómaiak hozták be. Ugyan több fajtája is ismeretes, de tápértékük nemigen tér el egymástól. Kutatási eredmények szerint, magjának hatóanyagai a jövő egyik ígéretes gyógyírre válhatnak.**

Nagyanyáink régi jó recept alapján főzött sárgabarack lekvárja egész télen biztosította az értékes hatóanyagok folyamatos utánpótlását. A sárgabaracknak igen magas a kálium, kalcium, foszfor, C-vitamin és kén tartalma, ennek köszönheti édeskés, savanyú ízét. Ugyancsak gazdag A-vitaminban és béta-karotinban, nem csoda, hogy régóta orvosolják vele az időskorral járó látáséleskedést.

Biztosan sokan emlékeznek még rá, ahogy gyermekkorukba próbálták feltörni a sárgabarack kemény magját, hogy kinyerjék a csemegének számító belét. Manapság már egész évben bármikor, veszélyesség nélkül hozzáfuthatunk a magjából hidegsajtólással kinyert mag-

olajhoz, amely minden értékes hatóanyagát megőrizte.

A sárgabarackmag nagy mennyiségben tartalmaz B-17 vitamint, amelyet még 1949-ben ifj. Ernst Krebs vegyész fedezett fel. A B-17 vitamin (nitrilozid) ugyancsak bőségesen áll rendelkezésünkre a következő növényekben: köles, lucerna, víziszásza, keserűmandula, alma-, cseresznye-, körte-, szilva és sárgabarackmag. A természetben mégis a zöldfűfélékben találhatjuk meg legmagasabb koncentrációban (1kg száraz fű kb. 17 000mg B-17 vitamint tartalmaz).

Az elmúlt években a vízőldékony B-17 vitamin tudományos világ – főként a rákkutatók – érdeklődési körébe került. Számos kutatás,

klinikai tapasztalat támasztja már alá azt a tényt, hogy ez a vitamin a szervezetbe juttatva gátolja és meg is öli a daganatos sejteket.

Az emberi szervezetben kizárólag a ráksejtek tartalmaznak béta-glukozidáz enzimet, és csak ez az enzim képes B-17 vitaminból ciánhidrogént (HCN) előállítani, így kizárólag a ráksejtekre van hatással, csak azokat öli meg. Ha a szervezetben nincsenek ráksejtek, akkor nincs jelen a béta-glukozidáz enzim sem, így a táplálékkal bevitt B-17 vitaminból nem keletkezik ciánhidrogén (HCN), s ez kizárja a szervezet cianid mérgezésének lehetőségét.

A B-17 vitamin tudományosan elfogadott napi mennyisége 200-300mg. Az egyik leggazdagabb B-17 forrásnak a sárgabarack magja bizonyult, ugyanás súlyának akár 2,5 %-át is kiteszi ez a hatóanyag. Megjegyzendő, hogy a

magok, illetve a magolaj mellett érdemes ananászt, illetve elegendő A- és E- vitamint fogyasztani, mivel ezek erősítik a B-17 rákos sejtekre kifejtett hatását.

Klinikai leírások alapján a sárgabarackmag sokkal hatékonyabbnak bizonyult

még nem alkalmazzák a B-17 vitamint injekció formájában, de növényi forrásokból szervezetünkbe juttathatjuk. Az egyik ilyen olcsó megoldás lehet az édes vagy keserű sárgabarackmagolaj. 3 mokkáskanál - 80kg felett teáskanál - mennyiség már fedezi napi szükségletünket.

A keserű magból préselt olaj íze a mandulára emlékeztet.

A sárgabarackmagolaj sokféle tünet kezelésére használható: a haj, bőr, köröm erősítésre, a gyengülő látásra, sőt nyugat-Európában hiperaktív gyermekek és skizofréniában szenvedők kezelésében is bevált szer.

Vigyázzanak télen is az egészségükre, hiszen ez az legdrágább kincs!

**Áldott ünnepeket kívánok!**

Bálint János  
fitoterepauta  
info tel.: 06/52-273-075



## HERBÁRIUM 2000 KFT.

reform élelmiszerek

100% hidegen sajtolt növényi olajból

Sárgabarackmag-olaj a természetes B-17 vitamin forrás



[www.herbarium2000.hu](http://www.herbarium2000.hu)

HERBÁRIUM 2000 Kft. 4200 Hajdúszoboszló, Debreceni útfél 10.  
Tel.: 06-52-273-075, Fax: 06-52-273-076, e-mail: herbarium2000kft@vipmail.hu

Tervezte: Mester Reklám Kft.

- A termékek kaphatók a Bio és Gyógyzó növény szaktüzételekben
1. BABÉROLAJ
  2. SÁRGARÉPAOLAJ
  3. KAPORMAGOLAJ
  4. LENMAGOLAJ
  5. PETREZSELYEMMAG-OLAJ
  6. PIROSPAPRIKAMAG-OLAJ
  7. CSALÁNAGOLAJ
  8. 100%-OS ALMASÜRÍTMÉNY
  9. DIÓBELOLAJ
  10. LIGETSZÉPEOLAJ
  11. BÚZACSÍRAOLAJ
  12. FEKETEBOORSOLAJ
  13. MUSTÁRMAGOLAJ
  14. SÁFRÁNYOS SZEKLICEMAG-OLAJ
  15. KUKORICACSÍRA-OLAJ
  16. HÉJNÉLKÜLI TÓKMAGOLAJ
  17. KENDERMAGOLAJ
  18. MÁKOLAJ
  19. KÖMÉNYMAGOLAJ
  20. MÁRIATÖVISMAG-OLAJ
  21. SÁRGABARACKMAG-OLAJ
  22. HALOLAJ
  23. HAGYÁCSKA CSEPP
  24. MEDVEHAGYMA CSEPP
  25. KAKUKKFŰ CSEPP
  26. FEKETERTEK CSEPP
  27. FEKETERKÖMÉNYMAG