

Ára: 350 FT



ZÖLDÚJSÁG

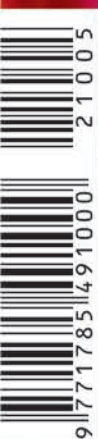
FÓKUSZBAN A KÉZÁPOLÁS | A MOZGÁS ÖRÖMET OKOZ

Tanulj meg nemet mondani!

Az időskori makuladegenerációról

Öntözzünk – de helyesen!

XVIII. évfolyam. 2021/5. szám



Gurul a málna!

**Hogyan csillapítsuk
a kínzó migrént?**

A zalavári Pavlicsek

Kiemelt partnerünk:



www.zoldujsag.hu
Facebook: zoldujsag

Most minden Olvasónak
a "ZOLDUJSAG" kuponkóddal 15% kedvezmény jár
minden JÖRA termékéből

 **Egészségcseppek.hu**

Mert egészségünk csak egy van!

Elérhetőség: +36 70/ 907-5223



Natúrkozmetikumok műanyagmentes csomagolásban



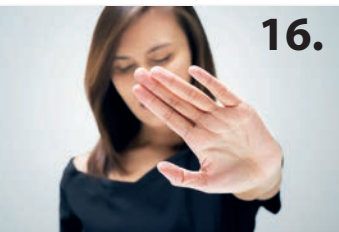
**Természetes testápolás minden korosztálynak
a Napvirág Manufaktúrától!**

Látogasson el Webáruházunkba:

www.napvirag.hu



12.



16.



26.



28.

AKTUÁLIS 4.

A PIKKELYSÖMÖR KEZELÉSE TERMÉSZETES MÓDSZEREKKEL 6.

NÁLUNK IS EGYRE NÉPSZERŰBB A MADÁRSALÁTA 7.

FORGÁCSOK NEMES FÁBÓL... 8.

GURUL A MÁLNA 11.

A ZALAVÁRI PAVLICSEK 12.

ŐRIZD MEG SZEMEID EGÉSZSÉGÉT! 14.

ZÖLD KÁVÉ FÉL EGÉSZSÉG? 15.

TANULJ MEG NEMET MONDANI! 16.

HISZTAMIN INTOLERANCIA

ÉS A REJTÉLYES EMÉSZTŐSZERVI PROBLÉMÁK 18.

MIÉRT ÉRDEMES TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐKET FOGYASZTANI? 19.

7 KIVÁLÓ VÍZHAJTÓ NÖVÉNY 21.

AZ EGÉSZSÉG FENNTARTÁSA 2. RÉSZ 22.

LÉGYTÜRELMESEBBI! 23.

FÓKUSZBAN A TERMÉSZETES BŐRÁPOLÁS! 24.

MÉG EGY DIÉTÁS, VALAMILYEN-MENTES WEBSHOP? 25.

MIBŐL ÁLL A DNS? 26.

AZ IDŐSKORI MAKULADEGENERÁCIÓRÓL 29.

A MOZGÁS ÖRÖMET OKOZ 30.

TERMÉSZETES MÓDSZEREK AZ ÍZULETI PROBLÉMÁK KEZELÉSÉBEN 31.

FŰSZEREK A GYÓGYFŰ KFT-TŐL 32.

GYÓGYTEA KEVERÉKEK A GYÓGYFŰ KFT-TŐL 33.

FÓKUSZBAN A KÉZÁPOLÁS 34.

SZAPPAN – ÉS AMI MÖGÖTTE VAN 35.

NYÜZSGŐ MÁJUS, A NYÁR ADVENTJE 37.

AZ ÖNGYÓGYÍTÁS ABC-JE:

AZ IZZADÁS SZEREPE ÉS KÓROS MÉRTÉKÉNEK ENYHÍTÉSE 38.

KAPCSOLÓDÁS-VARIÁCIÓK III. 40.

HOGYAN CSÖKKENTHETJÜK A KÖRNYEZETSZENNYEZÉST,

HA ONLINE VÁSÁROLUNK? 41.

HOGYAN CSILLAPÍTSUK A KÍNZÓ MIGRÉNT? 42.

SZÉPSÉGÜNK TITKA: MÁJUSI VIRÁGOK 43.

MIÉRT ESZNEK ELŐSZERETETTEL A KUTYÁK FŰVET? 45.

ÖNTÖZZÜNK – DE HELYESEN! 46.

TAVASZI ÖRÖKZÖLD ÉS TUJA MEGÚJÍTÁSI PROGRAM 48.

REJTVÉNY 49.

GYOMIRTÁS TERMÉSZETES MÓDSZEREKKEL 50.

Látogassa meg honlapunkat, ahol elolvashatja korábbi számainkat is digitális változatban:

www.zoldujstag.hu

Facebookon itt talál meg minket: [zoldujstag.hu](https://www.facebook.com/zoldujstag)

Együttműködő partnerünk:

IMEDIA



45.



46.

SPÓROLJON MEG

700 Forintot

Fizessen elő a Zöld Újságra kedvezményesen!

Spóroljon velünk!

4200 Ft helyett mindössze egy évre!

3500 Ft-ért



Az ajánlat kizárólag a szerkesztőségünkhöz beérkezett megrendelésekre érvényes, belföldi kézbesítés esetén.

További információ, illetve megrendelés: telefonon: +36 20/366-65-00, vagy a megrendel@zoldujstag.hu e-mail címen

Már hetven éve nyelik a halak a mikroműanyagot

Már az 1950-es évek óta nyelik le a mikroműanyagokat a halak, ezek koncentrációja pedig folyamatosan növekedett a beleikben - írja a Phys.org tudományos-ismeretterjesztő hírportál.



„Az elmúlt 10-15 évben közismert problémává vált, hogy műanyag van a vizekben. Valójában azonban az organizmusok azóta ki vannak téve a hatásainak, mióta felfedezték a műanyagot” - mondta Tim Hoellein, a chicagói Loyola Egyetem tudósa, az Ecological Applications című tudományos lapban megjelent kutatás vezető szerzője.

Hoellein a Field Museum ichthyológusa, vagyis halkutatója, Caleb McMahan közreműködésével vizsgálta meg a múzeum gyűjteményében lévő, az 1900-as évek óta rendszeresen begyűjtött és alkoholos üvegben tárolt halakat, a pisztrángsügér, a pettyes harcsa vagy csatorna harcsa, a feketeszájú géb és a Notropis stramineus nevű faj egyedeit.

Évtizedenként legalább öt példányt vizsgáltak meg. Eltávolították emésztőszerveiket, és hogy ezekben megtalálják a műanyagrészeket, hidrogén-peroxiddal kezelték. „Buborékol és habzik, lebont minden szerves anyagot, de a műanyag ellenáll a folyamatnak” - fejtették ki a kutatók.

A hátramaradó műanyag szabad szemmel nem látható, csak egy sárga foltnak tűnik. Mikroszkóp alatt azonban könnyen azonosítható. Ha az apró maradványok szélei rojtosan kopottak, akkor szerves anyagról van szó, de ha nagyon simák, akkor nagy valószínűséggel mikroműanyag.

A szakértők megállapították, hogy az évszázad közepe előtt nem voltak még mikroműanyagok a halak emésztőszerveiben, az 1950-es évektől, a műanyagtermelés beindulásával azonban egyre nagyobb mennyiségben jelentek meg.

„Mikroműanyag származhat nagyobb, szétterjedett tárgyakból, de gyakran a ruhákból erednek. Valahányszor kimosod a harisnyádát vagy egy poliészter pólót, apró szálak szakadnak le és kerülnek bele a vizekbe” - mondta Loren Hou, a Loyola Egyetem munkatársa.

Kutatók alapos vizsgálatnak vetették alá a chicagói Field Múzeum halgyűjteményét. A 20. század elejétől kezdve évtizedenként legalább 5 példány vizsgálatával arra jutottak, hogy a halakban már az 1950-es években megjelentek a műanyagrészek, és ezek mennyisége azóta folyamatosan növekszik.

Az állatok evolúciójának hiányzó láncszemeként azonosítottak egy egymilliárd éves ősmaradványt

Az Északnyugati-felföld térségében felfedezett mikrofosszília egy olyan organizmusról árulkodik, amely valahol az egysejtű és többsejtű élőlények között helyezkedett el - olvasható a PhysOrg tudományos-ismeretterjesztő hírportálon.

Az angliai Sheffieldi Egyetem és az amerikai Boston College szakemberei által vezetett kutatócsoport a Current Biology című folyóiratban számolt be a Bicellum Brasierire keresztelt ősmaradványról.

„A komplex többsejtűség és az állatok eredetét tekintjük a két legfontosabb eseménynek a földi élet fejlődéstörténetében és a felfedezésünk új fényben világítja meg mindkét folyamatot” - mondta Charles Wellman, a kutatás egyik vezetője.

Hozzátette, egy olyan **primitív, gömbalakú organizmust találtak, amelyet két különböző sejtípus alkot**, ami az első lépés egy összetett, többsejtű szervezet felé. Ehhez fogható eddig nem szerepelt a fosszilis dokumentációban.

Wellman szerint az új fosszília felfedezése azt sugallja, hogy a többsejtű élőlények evolúciója legkevesebb egymilliárd évvel ezelőtt zajlott le és hogy az állatok evolúciója előtti korai események az édesvizekben, például tavakban mehettek végbe, nem pedig az óceánban.

Tavaszi nagytakarítás a Cseritivel

Lecserélted a mikródat? Útban van a bicikli? Kinötte a gyermek a játékait? Nincs szíved kidobni? A Cseriti boltokban többszörösen jó célt szolgálhatnak az otthon feleslegessé vált holmik...

Ha akad otthon olyan felesleges, funkcionálisan jól működő, esztétikailag elfogadható állapotban lévő tárgyad, berendezésed, eszközöd, amely másnak még hasznos lehet, add le a CSERITI hálózatában ők tudják, hogy hasznosulhat a legjobban!

Amit nagyon várunk: dísz tárgyak; lakásfelszerelés; háztartási eszközök; műszaki cikkek; konyhai eszközök; sporteszközök, szerszámok; játékok; szabadidő eszközök; kiegészítők (cipő, táska, bizsu, stb.)

MI A CSERITI?

A Cseriti nonprofit társadalmi vállalkozásként egy olyan fenntarthatóbb világért dolgozik, ahol a tárgyak újrahasználatára csökkenti a hulladék mennyiségét, és javítja a rászorulóknak életminőségét.

A Cseriti Magyarország legrégebbi és egyben legnagyobb, 9 egységből álló adománybolt hálózatát üzemelteti 2011 óta. Az elmúlt 10 évben 2500 tonna, nélkülünk lomtalanításra kerülő használati tárgyat juttattunk el új, elsősorban rászoruló gazdákhöz, akik segítségünkkel eddig mintegy 300 millió Ft-ot takarítottak meg.

<http://cseriti.hu> Tel: +36 30 285 0030

Az antarktiszi jégta­karó olvadása magasabbra emeli a tengerszintet az eddig becsültnél

A Harvard Egyetem kutatói szerint az eddigi kutatások jelentősen alábecsülték a nyugat-antarktiszi jégmező összeomlásával járó globális tengerszint-emelkedés mértékét.



A Science Advances című tudományos folyóiratban az úgynevezett vízexpulzió mechanizmus (*water expulsion mechanism*) nevű folyamatot vizsgáló mérések eredményeit mutatták be. Ez akkor következik be, amikor a szilárd kőzetalap, amelyen a nyugat-antarktiszi jégmező fekszik, felfelé emelkedik annak hatására, hogy csökken a jégta­karó súlya az olvadás miatt. **Mivel a kőzet a tengerszint alatt van, amikor megemelkedik, a vizet a környező területekről is az óceánba nyomja, ezzel még jobban megemeli a globális tengerszintet** - olvasható az egyetem közleményében, amelyet a Phys.org tudományos-ismeretterjesztő portál ismertetett.

Az eddigi becslések szerint ha a nyugat-antarktiszi jégmező összeomlik, a globális tengerszint-emelkedés mértéke 3,2 méter is lehet. „Kimutattuk, hogy a mechanizmus további egy métert, vagyis 30 százalékot ad ehhez” - mondta Evelyn Powell, a vizsgálatban részt vevő kutató.

„A hatás nagysága sokkolt minket” - mondta Linda Pan, a Harvard Egyetem kutató-hallgatója. A kutató szerint a korábbi tanulmányok, amelyek figyelembe vették a mechanizmust, következők nélkülinek értékelték azt.

Az egyméteres plusz emelkedés a kutatók szerint ezer éven belül következhet be, az első hatások azonban nem csak évszázadok múltán lesznek érezhetőek. Pan és Powell szimulációi szerint már a mostani évszázad végére 20 centiméterrel emelheti a mechanizmus a jégta­karó olvadásával már emelkedő vízszintet.

Az évszázad végére eltűnhetnek az észak-amerikai gleccserek

Az amerikai Oregon állam fővárosában, Salemben temetést is rendeztek a Clark gleccsernek, hogy így szemléltessék, milyen pusztító hatással van a klímakrízis a jégta­karóra.

Egy fekete szövettel letakart kis koporsó felett tartottak csendes megemlékezést, a koporsóba egy üvegcsében a Clark gleccser olvadákvizét tették. A jelképes temetést aggódo gleccserkutatók tartották a salemi parlamentépület lépcsőjén, hogy felhívják a figyelmet arra, milyen gyorsan emészt fel a klímaváltozás azokat a hatalmas jég­ tömegeket, melyek egykor ott zsúfolódtak az Egyesült Államok északnyugati részének hegyvonulatain. Fogatkozásuk súlyosan veszélyeztetheti a régió vízellátását - írja a The Guardian online kiadása.

„Hatalmas szomorúságot jelent ez, mert mindannyian tudtuk, hogy rossz lesz, de nem gondoltuk, hogy ennyire” - mondta Anders Carlson, az Oregoni Gleccser Intézet elnöke,

A Clark gleccser a kanadai British Columbiától a Kalifornia északi részéig elnyúló Cascade-hegységben található. Egykoron 46 foci­ pálya méretű volt, mára azonban mindössze három pályányira zsugorodott.

A gleccserek a saját súlyuk terhe alatt a gravitáció hatására mozognak, de egy bizonyos mértékű tömegvesztés után nyugvó jég­ foltokká válnak. **Más közeli gleccserek is „elhaltak” ilyen módon.**

Más hasznuk mellett a gleccserek olvadákvize tavaszonként a patakokat és folyókat táplálja, melyek vízzel látják el az alma-, körte- és szőlőültetvényeket és ivóvizet biztosítanak a hegyek alatt lévő városok számára.

A kutatók becslései szerint a folyók nyárvégi vízhozama 80 százalékkal visszaeshet az évszázad végére a gleccserek zsugorodása és a hó olvadás miatt.

„Ezek a gleccserek nemcsak szép látványt nyújtanak, hanem ezek a víztornyaink is, ahol a vizet tároljuk” - mondta Carlson.

A gleccserek csökkenése világszintű trend a Himalájától Svájcig. Amerika északnyugati részének gleccserei nem annyira ismertek, de helyi szinten nagyon fontos szerepet játszanak, eltűnésük hatalmas veszteséget jelent.

A szakértők szerint a Cascade-hegység különösen sebezhetővé válik a gleccserek olvadás miatt, ez ugyanis több problémát okoz: megnövekszik az erdőtüzek kockázata, eltűnhetnek egyes fajok, például a szívárványos pisztráng, melynek szüksége van a gleccserek által táplált patakok, folyók jég­ hideg vizére.

Hosszú távon Amerika nyugati gleccserei szinte teljesen megsemmisülhetnek.

„Az Egyesült Államok nyugati részének gleccserei tovább zsugorodnak, és az évszázad végére nagyrészt eltűnnek” - mondta Andrew Fountain, a Portlandi Állami Egyetem geológusa, aki legújabb kutatásában megállapította, hogy a Washington államban lévő Olympic-hegység jég­ folyamai valószínűleg eltűnnek 2070-re.

A üvegházhatású gázok kibocsátásának drasztikus csökkentésén túl nem sokat lehet tenni a gleccserek megmentéséért a szakértők szerint. „Nagyon nehéz megállítani a zsugorodást. Az emberek nem is veszik észre, mennyire a gleccserekhez kötött ország vagyunk - ugyan­ úgy függünk tőlük, mint Svájc vagy Norvégia. Fontosak, és nekünk nagy szükségünk van rájuk” - fejtette ki Carlson.

A pikkelysömör kezelése természetes módszerekkel

A kóros bőrhámlást, amikor a test immunrendszerre megtámadja bőrsejteteket, pikkelysömörnek vagy pszoriázisnak nevezük. Ez egy autoimmun kórkép, amelyben a férfiak és a nők egyaránt érintettek, és több típusa létezik.

A pszoriázisban szenvedő személynél a bőralatti rétegben rendkívül gyorsan növekvő sejtek helyezkednek el, melyet egy autoimmun reakció okoz. A bőr egyes sejtjeinek ezen rendellenes növekedése eredményezi a test bizonyos területein a gyulladt területek kialakulását, amelyek foltos kiütésekben jelennek meg.

Kiváltó tényezők

Az ilyen tünetekben szenvedőknek kerülniük kell azokat az ételeket, amelyek autoimmun reakciót okozhatnak. Az olyan ételek, mint a tejtermékek, a gluténtartalmú termékek és a feldolgozott ételek fellángolást válthatnak ki. Mivel ez a tünetegyüttes a bőrt érinti, bármi, ami károsítja a bőrt, szintén súlyosbítja a tüneteket.

Mint annyi autoimmun kórkép esetén, úgy tűnik, hogy a stressz is kiváltó oka lehet a pikkelysömör fellángolásának. A stressz ugyanis sokféleképpen hat a testre, ideértve az immunrendszer gyengítését is. A felső légúti fertőzések is romláshoz vezethetnek. A dohányzókat is jobban érinti a pikkelysömör.

Az alkoholfogyasztás is súlyosbíthatja a pikkelysömör tüneteit.

A hideg, száraz idő megnehezíti a pikkelysömörben szenvedők életét. A fűtés a téli hónapokban tovább súlyosbíthatja a helyzetet. Az otthoni levegő párásítása száraz hónapokban segíthet a pszoriázis kezelésében.

Pikkelysömör és napfény: A végső természetes gyógymód

A pikkelysömörben szenvedő emberek gyakran azt tapasztalják, hogy a napsütéses idő segít a pikkelysömör tüneteinek enyhítésében. A nap UVB sugarai ugyanis lelassíthatják a bőr növekedését és leválását. A napfényt az utóbbi években demonizálták, mert a túlzott expozíció olyan súlyos bőrproblémákat okozhat,

mint a melanoma (bőrrák). A napsütéses idő azonban döntő fontosságú az egészségünk szempontjából. Ha bőrünket napfény éri, **D-vitamin** termelődik.

Ez a vitamin fontos az immunrendszer működéséhez, valamint a kalcium és a foszfor felszívódásához nélkülözhetetlen, több, mint 200 enzimreakciót segít a szervezetben.

Napközben akár tíz- húsz percet is lehet tölteni a napon, úgy, hogy semmi károsnak ne tegyük ki magunkat. Ne hagyjuk, hogy bőrünk megégjen vagy irritálódjon.

Természetes gyógymódok

Ezt a kórképet sem lehet csak egyetlen szerrel vagy ponton kezelni. A gyógyuláshoz a kiváltó tényezők elkerülése alapvető feltétel.

A beleinkben található mikrobiom rendszer felelős az immunitásunk 70%-áért, így nem véletlen, hogy beleink rendbetétele nagyon fontos feltétel.

Erre a **Herbafulvot** ajánlom, amely egy gyógynövényekből és fulvosavból álló kivonat és bizonyítottan megszünteti a belek átteresztő képességét a méreganyagokkal szemben és magas arginin tartalmánál fogva segíti a lizin felszívódást a bélben, amely sejtmelegként funkcionál, ha a belekben marad. Reggelente a magas pektin tartalmú **almarost** fogyasztása a javasolt.

A **gyógygombák** közül a peccsétviasz és a laskagomba, amit a szakirodalom jelöl. Ezen kívül a magas D-vitamin miatt a bokrosgomba fogyasztása ajánlott. Ezekből érdemes keveréket készíteni.

A szakirodalmi kutatások alapján a gyógygombák rendszeres fogyasztásával az immunrendszer megfelelő működését tudjuk segíteni!



Illóolajokból készíthetünk egy gyulladáscsökkentő, sejtregenerációt fokozó, a bőr hámlását csökkentő krémet. A **kalabafa** és a **körömvirág olaj**, valamint az **ördögcsáklya** vagy **árnika** macerátumok jók, mint hordozó olaj. (Lehet ezek egyenlő arányú keveréke 50 ml összesszen), feltétlenül érdemes 30-50%-ban sűrű **aloe vera** géllal kevernünk és bele tenni **macskamenta** illóolajat 10 cseppet, **CBD olajat** (3 ml 10% -os) , **katrafayt** 10 cseppet, **levendula spicát** 20 cseppet.

Ha idáig elolvasta a cikkem és érdeklí, a téma, akkor nincs más teendő, mint megnyitni egy böngészőt és beírni a **www.aromadoki.hu** weboldal címét. Itt az oldal alján van a hírlevél feliratkozás mező. Meg kell adnia a nevét és e-mail címét és én azonnal elküldöm azt az E-Book-ot (80 oldalas elektronikus könyv), amiben részletesen kifejtem, hogy milyen természetes módok léteznek arra, hogy kezeljük, illetve megelőzzük szervezetünk kóros aktivitását.

Tanácsért forduljon hozzám!



Aromadoki

Dr. Várnagy Emese aromaterapeuta
emese.varnagy@aromadoki.hu
www.aromadoki.hu

Nálunk is egyre népszerűbb a madársaláta

A madársaláta vagy más néven galambbegysaláta nálunk vadon is élő kis törzsűs növény. A spenótot leszámítva növényi táplálékaink között nincs még egy, amelyik olyan sok magnéziumot tartalmazna, mint ez a sötétzöld saláta, méghozzá olyan magas koncentrációban, hogy nyugodtan nevezhetjük gyógyszernek a természet patikájából.



A madársaláta sajnos még mindig nem túl gyakran fordul elő a hazai boltok kínálatában. Pedig például a szomszédos Ausztriában nagyon népszerű, ahol elsősorban közvetlenül a biológiai módszerekkel dolgozó termelőtől vásárolják. Hazánkban hat fajta él vadon, ezek közül a saláta-galambbegy (*Valerianella locusta*) korai töleveleit szedik (levélrózsáját), mielőtt virágzó szárcskát hajtana.

A madársaláta gyógyhatásai

- Erősíti a szívet, megelőzi a szívkárosodást
- Aktiválja az anyagcserét
- Fokozza a stressztűrést
- Hatásos a sportoknál, fokozza az életerőt
- Javítja a koncentrációképességet
- Védi az immunrendszert, a sejteket
- Erősíti a nyálkahártyákat
- Serkenti a vérképzést

Mint a többi sötétzöld leveles növény, a galambbegysaláta is sok vasat tartalmaz, biológiailag optimálisan felhasználható formában. Ez a nyomelem vörösvértetek fontos alkotórésze, amely a sejtek légzéséhez és az energiaellátáshoz életfontosságú oxigént szállítja a szövetekbe.

Vashiány esetén a csontvelő nem képes megfelelő mennyiségű vörösvértet képzésére. Ennek különösen a nőknél van nagy jelentősége, akik havonkénti menstruációs vérzések idején gyakran több mint 60 ml vért veszítenek. A vashiány a fáradékonyság, bágadttság vagy a koncentráció hiányának gyakori oka az iskolás gyermekeknél is. Első figyelmeztető

jel a sápadt arc-, illetve a bőrszín.

Vegetáriánusoknak (azok, akik tojást sem fogyasztanak) különösen ajánlott a vastartalmú zöldsaláták fogyasztása. A C-vitamin jelentősen javítja a szervezetbe kerülő fémek hasznosíthatóságát. Ezért javasoljuk a madársalátára citromlevet csöpögtetni.

A magnézium mintegy 300 fontos enzim alkotórésze, amelyek az anyagcserében életfontosságú szerepet játszanak, és ezenkívül serkenti a géneket a sejtmagvakban. Hatása: fokozott életerő és koncentrációképesség.

A madársaláta további, egészségünk szempontjából fontos alkotórészei a magas koncentrációban megtalálható béta-karotinok, amelyből a szervezetben A-vitamin képződik. Az A-vitamin a nyálkahártyák, „védőszentje” az immunrendszerben.

Hogyan fogyasszuk?

A hervadt leveleket távolítsuk el, majd mossuk meg a salátát, és hagyjuk jól lecsöpögni. A törzset szedjük ki levelecskékre. A madársalátát sose tároljuk huzamosabb ideig, már a vásárlás napján használjuk

fel, mert különben elveszti frissességét, és íztelenné válik. A madársalátát lehetőleg mindig C-vitaminban gazdagon (a legjobb citromlével) készítjük el.

Hetente kétszer **egy-egy adag madársaláta csökkentheti a nyálkahártyák gyulladását** és védi a szervezetet a szabad gyökkel szemben. A szabad gyököt megkötő béta-karotin azonban csak akkor fejti ki ezt a hatását, ha a salátába olajat teszünk, vagy egyidejűleg vaját, zsírt fogyasztunk.

TOJÁSOS madársaláta

Hozzávalók 2-4 személyre:

200 g galambbegysaláta

2 tojás

2 evőkanál citromlé

1 evőkanál méz

2 evőkanál napraforgómag

Elkészítése:

A madársalátát mossuk meg és készítsük elő. A citromléből és mézből keverjünk öntetet és öntsük a salátára. Főzzük meg a kemény tojásokat, szeleteljük fel, és körítsük a salátával. Hintsük rá a napraforgómagot.

**„S mert hosszú volt és meredek az út,
S magányos, sötét tájon vitt keresztül,
Ím: dalt fakasztott ajkamon
És lámpást adott kezembe az Úr!”**

Joyce Kilmer

Kedves Olvasó! Tovább folytatjuk utunkat a tudomány és a mágia határán. Az előző cikkel kapcsolatban egy-két olvasónk azt írta: „Elég nehéz terepre vittél bennünket, még szerencse, hogy az összefoglaló helyére tette a dolgokat”. Erre azt mondtam: „Dehogyan nehéz a terep, csak szokatlan! De mit tehetek, ha ilyen komplikált az ember, és az ÉLET maga!”

Fiatalkori útmutatóm jutott eszembe: „Nagyon lealacsonyítja a gondolkodó szellemet, ha a test Isteni tökéletességű hajlékában élve, nem érdeklődik annak szerkezetére iránt!” Így, hát folytassuk csak bátran utunkat, még akkor is, ha itt-ott furának tűnő dolgokkal találkozunk, vagy azokat meg is kell jegyeznünk a jobb megértés érdekében! Nos, haladjunk a kijelölt úton, a DNS mentén! Kétségeink lehetnek! De el kell hagynunk a média „tények nem számítanak” kényelmesnek tűnő, de hazug befolyásolását! Bátorrágot kell merítenünk, és a „**kényelmes hazugságok**” feliratú bejárat előtt várakozó hosszú sort el kell hagynunk, és a „**kellemetlen igazságok**” előtt várakozók kis sorába kell beállnunk! Ráadásul, a „**Józan Eszűnk**” is használni kell! Szóval, munkára fel!

Emlékeztetek arra, hogy „a DNS tömegének 1-3%-a csak az a rész, ami a fehérjéket kódolja. A többi 99-97%-ot a mai tudomány „szemétnek” tekinti, azaz úgy gondolják, nincs genetikai funkciója!” Azonban Garjajev GBV modelljében, pont



ezeket az információkat kutatják!

„Az embernek magasabb szellemi szintre kell emelkednie, hogy mentálisan meg tudja védeni magát, létre kell hoznia egy mentális burkot, rá kell vennie a szervezetét arra, hogy „védelmi” üzemmódban működjön. Sejtjeinket megtaníthatjuk arra, hogy ne fogadják be, vagy vezessék át inaktív állapotba ezt az információt, hiszen az ember tudata képes befolyásolni ezeket a torziós mezőket.” - mondja Garjajev.

A probléma kezelésére egy **Mishin tekerccsel működő Garjajev-modulátort** terveztek, mely fizioterápiás eszköz. Ez a hullámgenetika alapján gyógyító hatással van az emberi szervezetre, befolyásolva a fizikai mező rezonáns hatását. A nyelvi hullámgenetika alapelvei szorosan kapcsolódnak az úgynevezett torziós (örvény) hatásokhoz, melyek az emberi testben a

legfontosabb szabályozó funkciókat biztosítják. Mishin eszközei az elektrosztatikus mező tulajdonságainak felhasználásával hatolnak be a kórokozó képződményekbe és megsemmisítik azokat. A Mishin tekercei által létrehozott mezőt Garjajev mátrixai modulálják. A két technológiát egyesítve, azok jelentősen fokozzák egymás pozitív hatását. Az örvénygyógyászat az önszabályozási mechanizmusok beépítési feltételeinek megteremtésén alapul. **A terápia szekcióinak hatása hosszútávú.** A test sokáig képes emlékezni a kapott hatásra.

A kutatások és kísérletek alapján kidolgozott program, melynek elemei az un. mátrixok, alapvetően az egészséges emberi állapot kvantum-audió ábrázolásai. Ezek az emberi testre helyreállító és így fiatalító hatással vannak. Azonban ez egyáltalán nem jelenti azt, hogy eldobhatjuk a hagyományos orvostudományt! **Ezek a programok nem helyettesítik, csak kiegészítik a hagyományos gyógymódokat!** Azaz nem csodaszerről van szó, nem lehet hátradőlni, semmit sem téve és várni amíg a varázslat megtörténik! Nem varázspálcáról van szó, nem a csoda almáról, mint a mesékben, aminek elfogyasztása után minden rendben lesz, egészséges, fiatal és szép leszel! Ez egy hosszú, kitartást igénylő feladat, melyhez pozitív hozzáállás és hit szükséges! Ez nem azt jelenti, hogy nincsenek azonnali hatások. Vannak, de ezek leginkább valami extrém körülményhez kötődnek! (Emlékeztetem a Kedves Olvasót, dr. Ashai mondására a Ge132, szerves germániummal kapcsolatban: *hinni kell benne!*)

A hullámgenetika eddig kidolgozott mátrixai három csoportba sorolhatóak: univer-





zális, egyéni és állati mátrixok. A „mátrix” egy hullámgenetikai hanganyag, ami egy memória kártyán van (pendrive) és kiterjesztését tekintve .wav, vagy .mp3 formátumú, és így az otthoni általános elektronikus eszközökön kényelmesen lejátszható. A fájlt fülhallgatóval kell hallgatni, és egyidejűleg a Garjajev modulátorba is be kell vezetni a hangot, ennek speciális tekercsantennáját pedig a test megfelelő helyére kell helyezni. A helyreállító hatás a modulátor nélkül is működik, csak nem annyira intenzív mint modulátorral.

Univerzális mátrixok: Ezeket különféle természetes eredetű bioaktív anyagokból (ginzeng, pantokrin, eleutherococcus, méhpempő stb.) hozzák létre, amelyekről ismert, hogy helyreállítják, megerősítik és meggyógyítják a testet.

No1 „Az immunrendszer korrekciója.” A program segít az immunrendszer erősítésében.

No2-1 „A csontrendszer korrekciója.”

No2-2 „A szív- és érrendszer korrekciója.”

No2-3 „Az idegrendszeri rendellenességek korrekciója.”

No3 „Rákellenes program.” A program a rák kezelésére irányul.

No4 „Az emésztőrendszer általános anyagcseréjének és működésének korrekciója.”

No5 „Az öregedés gátlása.” A beteg jelenlegi életkorában.

No6 „Férfi vonal.” Férfi betegségek.

No7 „Női vonal.” Női betegségek.

No8 „Látástámogatás.” Megőrzi a szem egészségét nagy vizuális terhelés mellett.

No9 „Fiatalító program 40 évesre.” Az élet-

korral összefüggő változások korrigálása a testben.

No10 „Parazitaellenes program.”

No11 „Karcú alak.” Az anyagcsere és a hormonális szint helyreállítása.

No12 „Allergia ellen.” Az emberi szervezet immunitásának fenntartása.

No13 „Ifjúság és a bőr egészsége.” A bőr javítása, fiatalítása, védőmechanizmusainak aktiválása.

No14 „Hullám immunitás a vírusok ellen.” Az immunrendszer megerősítése, a vírusok ellen.

Egyéni mátrixok: Egyéni biológiai adatok alapján.

Az egyén testére szabott mátrix, melynek alapadatait az adott személy biológiai anyagai, (köldökszinórvér, újszülöttek méhlepénye, saját gyermekkori fényképe) alapján készített mátrix, a készítéséhez a problémákat, a személyes adatokat, és a kívánságokat is megadják. A fotón látható gyermeknek/ személynek egyedül kell lennie (bármilyen vágás vagy képszerkesztés elfogadhatatlan), egészségesen és boldogan, a fejnek jól láthatónak kell lennie. A felvételnek nyugodt időjárási körülmények között kell készülnie! (Viharban, villámásokban, stb. nem megfelelő!). A legközelebbi vér szerinti rokonok fényképe is megadható, de halott rokonok fényképeinek felhasználása szigorúan tilos!

Állati mátrixok: Igény van rá, mivel nemcsak az emberek, de a kedvenceik is különböző betegségekben szenvednek. Az egyéni programmátrix elkészítéséhez egy egészséges állat fényképére van szükség.

Az egyetlen követelmény, hogy a fénykép egészséges állatot ábrázoljon. Ami a többi illeti, az állati mátrix előállításának mechanizmusa megegyezik az egyedi emberi mátrixéval.

Összefoglaló: A sejtek rendellenes működési körülményei között a sejtmembrán vezetőképessége megváltozik, a membránpotenciál csökken. Ez az ember normál állapotának megromlásához vezet. A Garjajev-Mishin modulátor rezonáns hatására a sejtek, szövetek és szervek állapota normalizálódik, a sejtfal potenciálja megnő, a töltött és degenerált sejtek képesek regenerálódni. Az immunrendszer aktiválódik, a sejtek energia-információs folyamatokat indítanak el, amelyek a test egészségesebb állapotához vezetnek. A modulátor alkalmazása fájdalommentes és nem jár mellékhatásokkal. A beteg ezt otthon, nyugodt helyzetben, ülve vagy fekvve teheti meg. A készülék működését a ruházat nem akadályozza. A foglalkozás után a beteg aktív életmódot folytathat. A betegek ennek a terápiának köszönhetően erősebbé és vidámabbá válnak, és további energiával töltődnek fel.

A modulátorral végzett kezelés az egészséges emberek számára is hasznos. Használata növeli az életerőt, és elősegíti a test fiatalítását. Ez nemcsak egy módszer számos betegség kezelésére, a fájdalom enyhítésére, de a modulátor hatásának van egészségét javító és betegséget megelőző hatása is. Érdekességgé jegyzem meg, hogy Garjajev modulátora nemcsak az emberi egészség helyreállítására használható, hanem az állattenyésztésben és a növénytermesztésben is. A készülék használata előtt azonban gondosan olvassuk el a használatra vonatkozó tanácsokat és figyelmeztetéseket! Külön figyeljünk a biztonsági követelményekre!

Erdei István

A cikkünk célja nem a készülék reklámozása, hiszen az EU-n kívüli gyártótól származik, jelenleg hazánkban nehézkes a beszerzése (Bár ez ügyben információink szerint hamarosan pozitív változás történik) A célunk az olvasó figyelmének felhívása arra, hogy mennyire csodálatos testünk, milyen mélyen, elemi szinten bele van kódolva az öngyógyítás lehetősége, melyet érdemes alaposan megvizsgálnunk. Fogadjunk minden új vagy szándékosan a „szőnyeg alá rejtett” régi tudást és információt nyitott elmével, mert csak így találhatjuk meg a saját utunkat az egészség megtartása vagy a gyógyulás felé.



dōTERRA
CP TG Certified Pure Therapeutic Grade



ESSZENCIA OLAJOK
Webáruház

MAYAM
organic & pure cosmetic ingredients

www.gyogytoolajok.com

☎ 06 20 484 47 58

KÖVESSEN BENNÜNKET



ULTRAHANGOS HIDEGPÁRÁSÍTÓK
A LEVEGŐ FERTŐTLENÍTÉSÉRE, KÓROKOZÓK ELLEN
LÉGÚTI PROBLÉMÁKRA, ALLERGIÁRA

OLAJKÜLÖNLEGESSÉGEK
ROLL ON ÜVEGBEN HÖLGYEKNEK

dōTERRA ESSZENCIÁLIS OLAJOK
OLAJKEVERÉKEK, ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK



A víz az élet alapja,
és nem mindegy hogy az milyen!

Tudja biztonságban családját
Orgon víztisztító készülékkel!



- ✓ Mindig friss víz
- ✓ Könnyű kezelhetőség
- ✓ Több évtizedes élettartam
- ✓ Házilag szervizelhető
- ✓ Nincs több cipekedés
- ✓ Olcsó karbantartás, elfogadható ár

www.egeszsegescsapviz.hu

E-mail: orgon@orgon.hu • Tel: +36 20/364-1277

A természet ajándéka Önnek!

Ganoderma

A gyógygombák királynője!

- Optimalizálja az immunrendszer működését, a szervezet öngyógyító funkcióit.
- Energetizál, antidepresszáns, méregtelenítő és öregedésslassító hatással is bír.
- Közel 200 összetevője számos helyen fejti ki jótékony hatását az emberi szervezetben.

Elérhetőség: www.gaiaganoderma.hu
gaiaganoderma@gmail.com www.facebook.com/GaiaMushrooms/
 Tel.: +36 70/933-5957 www.instagram.com/gaiaganoderma

Webáruházunk bio alapanyagokon természetett gyógygombákból készült termékeket forgalmaz.

A Te egészséged, a Te életed!
A kulcs a Te kezében van!

www.kendertanya.hu

Gurul a málna

A gyümölcsök ízbeli sokfélesége szinte kimeríthetetlenül gazdag, ám valamennyi között a málna íze és illata egészen különleges aromát képvisel.

Ezt az ízletes gyümölcsöt, amely a rózsafélékhez tartozik, sok kertben termesztik. Szinte mindegyik konyha felhasználja, majdnem olyan mértékben, mint az almát, körtét vagy szilvát. A málnának különlegesen finom aromája van, és belőle remek dzsem, fagyalt stb. készíthető. A málnabokor **A-vitamin**-tartalmú gyümölcse a hegyvidéken vadon is terem.

A málna a földi szedernek piros testvére, őshonos Európában. A középkor óta kertekben termesztik. Minden évben új vesszőket hajt a málnacserje földalatti tarackjából. Sokféle fajtáját termesztik, kétszer és folyton termőket, amelyeknek más és más a termőideje (június és szeptember között). Különösen zamatos ízű az erdei málna, ám szedésének nehézsége miatt nem olcsó.

A málna gyógyhatásai

A málna **A-vitamin-tartalma** természetes gyógyhatású anyag több szembevetésnél és látászavaroknál. A kínai természetgyógyászatban a gyenge látás és éjszakai vakság (farkasvakság) kezelésére alkalmazzák. Az A-vitamin a látóbíbor, a

rodopszin egyik alkotórésze. A málnában lévő magas koncentrációjú rutinum erősíti a szem ereit, és javítja a szem tápanyagellátását.

A málna rendkívül gazdag **C-vitaminban**. Ez az immunvitamin hatását a rutinummal szorosan együtt fejti ki, csillapítja a vérzéseket az egész szervezetben, így gátolja például az orrvérzést és a fogínyvérzést. Az ázsiai orvoslásban a málnát a túlságosan erős menstruációs vérzések ellen is használják. A málna fokozza a víz kiürítését a szervezetből, és segít a székrekedésnél.

A málna sok **biotint** tartalma. **Ez a B-vitaminok** csoportjába tartozó „szépségvitamin” a benne lévő kén révén biztosítja a haj csillogását és sűrűségét, és egyben a bőr puhaságát is.

Igaz, az emberi szervezet is képes biotint előállítani, de csak akkor, ha egészséges bélflórával rendelkezik. Hiányos táplálkozás esetén a bélnyálkahártya kiszárad, és ilyenkor nem vagy csak kevés biotin képződik.

A málnakúra megszépíti a hajat és a bőrt. Ebből a célból néhány napig fogasszunk málnát tartalmazó táplálékot.

A legjobb frissen!

A málna puha, bőlevű gyümölcs, valószínűleg szétomlik a szájban, minden egyes szeme külön élvezetet okoz. Íze annyira jó nyersen, hogy szinte kár lekvárnak befőzni. Igaz viszont, hogy a lekvár télen is hozza ezt a nagyszerű aromát, és visszaemlékezhetünk azokra a nyári napokra, amikor a kertben a málnát szedtük, vagy kiránduláson az erdei málnát gyűjtötte a család.

A málnát nem lehet sokáig tárolni, hamar megromlik és megpenészedik. Könnyen összehúzódik, és még a kosárában is megnyomódhat. A vásárolt málnát otthon gondosan ki kell válogatni, a szennyeződést óvatosan mossuk le róla, inkább csak öblítsük le a csap alatt. Nyomban készítsük el, ha megmostuk.

A málna, akár az erdei szamóca vagy a földi szeder, **szedéskor a legjobb ízű**. Ha málnaszörpnek vagy málnafagyaltnak szeretnénk elkészíteni, nem kell befőzni, elég a gyümölcsöt hidegen feláztatni. Mint más bogyós gyümölcsöt is, még ízletesebbé tehetjük tejszínhab, joghurt vagy túró hozzáadásával. Finom a tejberizsben is.

A zalavári Pavlicsek

Az már öröktől fogva úgy rendeltetett, hogy tavasztájt a lefelé vonuló Zala folyó – még jóval a torkolat előtt – vizének oszlojt vezényelt. Ilyenkor aztán kedvük szerint eltűntek a láposban. Ezért a Zala-völgy, ha akarta, mocsárnak hihette magát, vagy ha nagyobb az ambíciója, talán még tónak is. Az bizony gyakran megesett, hogy az eltévedt halak sem értették, hogy hová tűnt hirtelen lábuk alól a meder – talán a markoláb vitte el?

Történetünk előtt vagy száz évvel sem érdekelte a folyó lakóit, hogy milyen is lehet a vízben kívüli világ. Zala folyóból sem pislogtak a halak a part felé. Még Balatonhídvégnél sem, amikor felbukkantak a kubikusok. Az sem érdekelte őket, hogy az emberek a Mekenyei hídnál elkezdtek ásni, mocsarat csapolni. És még jó harminc évig túrták, talicskázták a földet, míg végre Zalacsányánál letehettek a kubikus szerszámot.

Már zsugorodott a mocsárvilág, és az egykor ott élő állatok nyomán, már gabonát arattak a parasztok. Hová tűntek a nádifarkasok, ha netán-tán még valaki is keresné őket? Azok már régest-rég elbujdostak más vidékre. S annak is már jó ideje, hogy megritkult a nád, s avval együtt megfogytakoztak a vízimadarak is. Nem csoda, hogy az utolsóinak maradt toportyán mama is kendőbe kötötte a már járnitudo csikasgyerekek motyóit.

Mikorra az akkori halgyerekek is aggasztánná vénültek, már olyan fegyelmezett, szépen szabott, szabályos mederben élhettek, ami eddig még a térképen sem szerepelt. Ha akartak volna, akkor az új csatornán keresztül leúszhattak volna Fenékpusztá mellett, egyenesen a Balatonba.

– De már ki a fene akar vénségére új vizekre úszni? – Mondják, hogy a torkolat előtt a vashídon, már vonat is átkattog a víz felett. Attól pedig egy köpésnyire, nyáron már csukott szemmel is érezhetik a benzinbűztől, hogy itt már autók vonulnak a fejük felett.

Mindez a felszín alatt nem sok vizet zavar. Mindenki éli a sors által elrendelt életét.

Mint a zalai Pavlicsek, a „Kék compó” kocsmá tulajdonosa, nála a víz alatti vendégek békésen megférnek egymással, mindenfajta atrocitások nélkül. Na, ezt a tulaj ereje is garantálja. A csapszékben megszokott szürkén telt egyik nap a másik után. Csak egyszer történt egy szerencsésen végződő vidám kaland, amire még ma is elismerően cuppognak a vendégek, ha ivás közben szóba kerül. Az a nevezetes esemény úgy kezdődött egy keddi napon, hogy a Kék compóban nem történt semmi. Csak három ponty várakozott türelmesen Pavlicsekre...

Csak vártak és vártak, s közben már csak tessék-lássék kártyáztak. A játék ellaposodott, miután a sovány sügér lekopaszta, szitkozódva elúszott. A szerencsétlen a prémiumát akarta megduplázni – mert a Kukacaprító BT jól fizetett –, mikor leült ezekhez pókerezni. Egy szaftos, háromkirályos full house-t kapott első leosztásra. De az a marha, dagadt Ignác annyira felverte a licitet, hogy a sügér azt hitte, hogy annak legalább színe vagy pókere van, és kiszállt. De aztán mikor meglátta a nyomorult három nyolcast, amivel Ignác a pénzt benyalta, szidta a halak istenit, és vette a kalapját.

– Utolsó leosztás, duplázunk! – kurjantotta Ignác, majd rendelt egy csajka idei kukacot, apróra vágott dinsztelt hínárral.



Ödön, ki szintén nem volt angolna derékú, egykedvűen bölintott, leverte szivarjáról a hamut. Egy buksza pénzt öntött maga elé az asztalra, és szeretettel megismogatta Jolán lábát.

Felesége – a pontyoknál is ritka nevű Jolán – hálásan ránézett, és itta tovább a szokásos algasnapját. Néha azért lopva, aggódva fürkészte férje arcát, ahogy az a már a rendelés nélkül kapott tejbe kukoricát turkálta villája hegyével. Mikor ideje jött, gondosan kiszámolta neki a három zöld és két piros tablettát, amit az orvosa írt fel szív, reuma és gyomorbántalmak ellen. Könnyezett néha, mert tudta, hogy titokban extrahizlalt szöcskéket zabál marokszámra. Gyakran hallotta mikor éjjel lábujjhegyen, átoson a könyves szobába, és a klasszikus művek mögül előhúzza a tilos csemegét. Hiába is szólna, nem változtatna semmit sem. Hogy nagyon hamar meghal? – Na és? De kedvére éli még a maradék idejét. – Jolánnak ilyen gondolatok jártak a fejében, miközben urát nézte, de végül is elfordult tőle, és az



algasnapszos poharát kezdte búvólni.

Vacsora alatt alig beszéltek. Vártak Pavlicsekre. Lassan ettek, húzták az időt. Még vártak, hogy azok a dilis csukák a szomszéd, ráccsal elkülönített részről hazakotródjanak. Akkor tud csak átjönni Pavlicsek kocsmáros, akinek drótvágója van, mióta egy fizetésektelen harcsa nála hagyta. Most azt adja nekik kölcsönbe, két órára nagy pénzért.

De mivel csak ő tudja a nagyhangú, duhaj csukátársaságot kiszolgálni, jobb híján a pontyok időnként türelmetlenül átpislogtak a randafogó rablókhoz. A kocsmáros beosztása olyan volt, hogy a többi békésebb étrendű hal, kellemesen, inzultusok nélkül tölthesse az idejét. Szent és demokratikus azilum; kocsmáros és étterem, mindenféle úszó, mászó, élőnek.

Végre Pavlicsek, az öreg busa zárórát hirdetett. Kirugdalta még az utolsó makacs csukát, de az a piszok az ajtófélfába kapaszkodott; - ezért még végigvágott a hátán rolóhúzóval.



Takács Zoltán festőművész illusztrációi

*

- Mire kell a drótvágó olló? - kérdezte Jolánt, s megpaskolta öregesen az aszszony fenekét, mikor végre az asztalukhoz ült. Ignác és Ödön csak ücsörgött, hagyták az asszonyt beszélni.

- Apósomat kellene kiszabadítani. Ödön apját. Drótkaszniha van a Fenékpusztai mólónál. Az a részeges Kovalsky doktor fogta ki este.

- Rendben! Kapok két láda fonyódi szivart. Na, és van itt egy verekedésben agyonvert törpeharcsa tegnapról, azt kellene betenni a doktornak apósod helyére. Az orvosnak evvel tartozom. Megette két éve az asszonyt. Úgyis állandóan delírium tremensben él, s most, ha reggel egy élő ponty helyett egy döglött harcsát talál a ketcetben, hát az beteszi neki a kaput végérvényesen - mondta.

Jolánnak a szeme sem rebbent; - tudta hogy Pavlicseknek eszét vette felesége elvesztése.

Az öreg busa imádta Lauráját; - oltárkép gyanánt imádta. Gyönyörű gyermekeik voltak; öröm volt rájuk nézni, mikor vasárnaponként a Zalavári víz alá süllyedt kápolnába mentek kimosdatva a misére.

A kocsmáros lassan elcsendesült. Meszsziről már nem dohogott ide a keszthelyi kotróhajó masinahangja. Biztos az is már álomba szunnyadt. Fenékpusztáján tücsökfiú feszítette ereit a mellső szárnyain, és avval ciripelt maga elé, mintha csak a nádsusogás mellé röcögtené tétova, mélabús nótát. Sejtje, hogy a kis szűzcsoánytán meg se hallja. Néha azért Boglár felől belebrummogott egy zeneértő álmatlan békula. Persze, hogy botfűlű asszonya ilyenkor meg-meglökte vállát.

Jolán előre úszott urával a vízben álló móló mellé a partközébe, Pista bácsihoz, az apóshoz. Ödön megnyugtatta a joggal komor, keserű apját. A döglött törpeharcsa a haló pikkelyeiben is megizzasztotta

őket, míg idáig húzták-vonták, mert mindenáron hassal felfelé igyekezett a víz felszínére.

- Mintha az még jelentene neki valamit.

Végre Ignác is szitkozódva befutott a drótvágóval. Pavlicsek jól mondta nekik. Jó emberismerő volt. Nem hiába volt kocsmáros. Kovalszki belgyógyász már tényleg mélyen aludt. Benyalta az éjszakai horgászatra saját magának felírt adagot. Mellékhatását ismerte; nem kellett magát megkérdéznie.

Ignác hamar végzett a vágóval. Pali bácsi kamaszként kisuttyant a résen, csak a hasát kellett kicsit behúznia. Benőt, a hülye sügért is ki akarták szabadítani. Az a hibbant hal vagy egy órája került horogra, s onnan a kasba - azóta részegen, eszméletlenül hevert -, de azt mondta, amikor keltegették, hogy mindenkit agyonver, aki fel akarja ébreszteni. - Hát hagyták. - Az a piszok törpeharcsa meg nem is volt annyira törpe. Csak nagy üggyel-bajjal tudták a kocsmáros kedvéért a pöttömnevű halat a kivágott résen betuszkolni a kaszniába.

*

Már hajnalodott. Pavlicsek a karosszékében ült a félhomályban, a könyvtárszobájában. Kellemes dohányzó- és dolgozószobának is használta. Most ő várt. Jolánra. Tudta, hogy eljön. Hozza majd a láda szivart, és az életmentő drótvágót. Tudta, hogy egy szót sem fognak szólalni. Ő szenvedni fog, csak úgy magának. Jolán, meg mindent értő-tudó szerelmével fogja őt nézni. Az asszony majd elnyalogat párpohár algasnapszot, megsimogatja néha, és elmegy. És ő majd kiszáradt torokkal, a plafon fehérje helyett Laura lebegő arcát látja, ahogy elméje a falra vetíti.

Pavlicsek kortyolt egyet a poharából. Hirtelen eszébe jutott, hogy milyen arcot is vág reggel a doktor, amikor felébred és kiveszi a kast a vízből. A ponty helyett talál majd egy részeg sügért és egy döglött törpeharcsát...

Pavlicsek kényelmesen hanyatt dőlt a fotelben és kedélyesen elmosolyodott.

Kisslaki László



GALLMET
A TERMÉSZETES

Emésztési vagy epeproblémái vannak?
GALLMET epesavakat tartalmazó kapszulák az emésztés és az epeműködés támogatására!

Fedezze fel az epesavak egészségre gyakorolt hatásait orvosszakértői TV beszélgetések és szakirodalmi cikkek alapján!
www.gallmet.hu

Keresse minden gyógyszertárban és internetes áruházunkban: www.gallmet.hu



A CBD elősegíti a törött csontok gyógyulását, segít a vírusos időszakban és a roboráló hatású.



tel: 06 30 553 4223
email: info@kenderter.eu
web: kenderter.eu

Vista clear kapszulák
Fekete áfonya, Citromfű, Vadgesztenye, Ördögcsáklya, Nagylevelű csodamogyoró

- támogatja a szem vérellátását
- erősíti és rugalmasabbá teszi az érfalakat
- látás romlás, zöldhályog megelőzésére
- segít megőrizni a szem egészségét



9 990 Ft

www.diochi.hu
0620 2984 927

Környezetbarát, vegyszer- és hulladékmentes:



Anya Bioboltja

„...az a legszebb a jelenben, hogy még előttünk a jövő.”

Tisztító- és fertőtlenítő szerek
Mosószerek, öblítők
Natúr és vegán kozmetikumok
Mosható pelenkák és betétek
Bevásárló zsákok
Újraszalvéta, nasi tasi

www.anyabioboltja.hu
+36-20/5136 826

Zöld kávé fél egészség?

A zöld kávé nyers kávébabból állítják elő. A zöld kávé rendszeres fogyasztásával sok klorogénsav kerül a szervezetbe, ami egy olyan antioxidáns, ami képes megvédeni a szervezetet a mérgeanyagoktól és a szabad gyököktől. A zöld kávé hatékonyan segítheti szervezetünk egyensúlyát, beleértve a vérnyomást, vércukorszintet és a zsírégetést.

Mi is pontosan a zöld kávé?

A hagyományos kávébabok vöröses barnák, mivel pörköelve kerülnek forgalmazásba. A zöld kávébab még nyers és nincs pörköelve. Ezekből a zöld kávébabokból készítik el a zöld kávé őrleményeket, kivonatokat. A zöld kávé szemek egyedülálló módon kerülnek feldolgozásra, nem teszik ki magas hőnek, így a klorogénsav nem bomlik el a szemekben. A zöld kávénak tehát lényegesen magasabb a klorogénsav tartalma, szemben a pörkölt készítményekkel - akár 50%-kal.

Zöld kávé és a cukorbetegség

A cukorbetegség a szénhidrátanyagcsere zavara, amely a vérben illetve a testnedvekben megemelkedett cukorszinttel és káros anyagcseretermékekkel jár. A cukorbetegség idővel növeli a krónikus gyulladások, a szemkárosodások, a szívbetegségek és a veseelégtelenség kialakulásának kockázatát. A zöld kávéban található klorogénsav úgy is csökkenti a vércukorszintet, hogy növeli az inzulin mennyiségét. A kutatók felfedezték, hogy a zöld kávé rendszeres fogyasztásával az inzulintermelés is normalizálódik.

Magas vérnyomás

A zöld kávé fogyasztása jó hatással lehet a magas vérnyomásra. Egy japán tanulmány kiderítette, hogy a zöld kávé képes szabályozni a vérnyomást. A kutatás igazolta, hogy a vérnyomás szignifikánsan csökkent a klinikai állapotok és az emberek esetében is, a csökkenés pedig a zöld kávé mennyiségével egyenesen arányos volt. Minél nagyobb dózisban fogyasztjuk tehát a zöld kávé, annál erőteljesebben hat a vérnyomásra. A tanulmány azt is kimutatta, hogy a pozitív változások mellékhatások nélkül jelentkeztek.

Zöld kávé és a Fogyás

A klorogénsav a zöld kávé egyik fő összetevője, ami antioxidánsként működik a szervezetben. Ez a sav nemcsak a kávéban, hanem a napraforgóban, a sárgarépában, a paradicsomban és más növényben is megtalálható. Egy tanulmány szerint a zöld kávé hatékonyan képes csökkenteni a testsúly mellett a zsírszövet mennyiségét is. A zöld kávé kombinálása egy kiegyensúlyozott étrenddel és a rendszeres testmozgással fokozhatja egy testsúlycsökkentő program hatékonyságát.

A klorogénsav segít abban is, hogy a súlyvesztés beinduljon. A zöld kávé előnyösen fogyaszt, mivel jórészt a problémás területekről – has, fenék, derék – bontja le a felesleges centiket. A zöld kávé fogyasztásával a zsírszövet mennyisége csökken, míg az izomszövet nagysága – megfelelő táplálkozás mellett – változatlan marad.



A Zöld kávé kivonatot tartalmazó 100% arabica instant kávé - MAKKA Coffee Vitalis zöld kávé (30 db) termékről további információkat keressen a vitalvar.hu oldalon.

A kávéfogyasztás általános előnyei

A kávé a világ egyik legnépszerűbb stimulánsa, és a legegészebb körben fogyasztott itala. A Földön csak vízből és teából fogyasztanak többet, mint kávéból. Egy tanulmány megvizsgálta a zöld tea fogyasztását és összevetette a zöld kávé hatékonyságával. Az eredmény döbbenetes volt: a vizsgálat kimutatta, hogy a koffein és a klorogénsav együttesen képes a nagymértékű zsírfelhalmozódást csökkenteni és gátolja a zsír felszívódását is, így a zöld kávé egy hatékony fogyasztszer lehet.

A zöld kávé erős antioxidáns tartalmú, s egyes tudományos vélekedések szerint a zöld teánál tízszer nagyobb védőhatással bír. Jótékony hatásai:

- élénkít, frissít, vitalitást adhat
- felgyorsíthatja a anyagcserét
- a zöld kávé bevihető kávé formájában, vagy egyéb étrend-kiegészítő formájában
- egy csésze étkezés után elfogyasztott zöld kávé a szénhidrát zsírrá alakulását is képes lehet csökkenteni, s a szervezet így a korábban elraktározott tartalékokat dolgozhatja fel, beindítva a fogyás lehetőségét.



Tel: +.: 06-1 238 0742
1136 Budapest Pannónia u. 33. fszt/1.
info@vitalvar.hu www.vitalvar.hu

Tanulj meg nemet mondani!

Miért olyan nehéz nemet mondani? Mert félünk, hogy agresszívnek fognak tartani bennünket, hogy ki-közösítenek, nem akarunk csalódást okozni annak, akit szeretünk. Sokan átértük már, hogy szeretünk volna, mégsem mertünk visszautasítani olyan kéréseket, ajánlatokat, amelyek szöges ellentétben állnak szándékainkkal, érdekeinkkel és vágyainkkal: megveszünk tökéletesen fölösleges dolgokat, beleegyezzünk egy rémes új frizurába, hagyjuk, hogy gyerekeink, szüleink, barátaink vagy főnökeink irányítsák magánéletünket.



Szélsőséges esetben veszélyes is lehet, ha valaki nem tud nemet mondani: az alkoholistának például nemcsak egészsége, hanem élete is kockán forog, ha képtelen visszautasítani egy pohár italt. Bár általában nincsenek ilyen tragikus következményei ennek a jelenségnek, a hatása mégis megmarad, és alattomosan rontja meg életünket.

Mindannyian találkoztunk már olyanokkal, akik szinte teljesen tönkremennek egy kapcsolatban, de nincs elég lelkiejükhöz, nem eléggé önállóak ahhoz, hogy kiszálljanak belőle. Lépten-nyomon látunk embereket, akiket kihasználnak a munkahelyükön, mégis maradnak, nincs elég önbizalmuk, hogy szembenézzenek a helyzettel. Sokan félnek a kockázattól, és inkább elviselik az identitásukat veszélyeztető, egyéni fejlődésüket akadályozó körülményeket, mintsem hogy nemet mondjanak. Az ilyen esetekben nemcsak egy kérés visszautasítása, hanem gyakorlatilag a túlélés a tét.

Amikor nemet mondunk, tulajdonképpen független és önálló személyiségünknek szerzünk érvényt. **Vállaljunk önmagunkat** anélkül, hogy bárkit is megbántanánk.

Hogyan kell csinálni? Álljon itt néhány jó tanács.

• Ne siessen el, ha nemet akar mondani!

Ha kellemetlen kéréssel fordulnak Önhez, ne siessen, kérjen egy kis gondolkodási időt. Az illető meg fogja érteni, hogy nem ok nélkül kéri, ön pedig végiggondolhatja az érveit. Sokkal könnyebb nemet mondani, ha az ember előre megfogalmazza magában a mondanivalóját. Így a kritikus pillanatban sem fogja elveszíteni a fejét. Ráadásul elkerüli annak veszélyét, hogy rávágja valamire az igent, noha később legszívesebben visszakozna.

Ha a barátnője kölcsönkéri az autóját, felelje azt, hogy ez nem olyan egyszerű, még végig kell gondolnia. Kérje meg, hogy hívja vissza néhány nap múlva (és ne mondja: „Majd visszahívlak”, hiszen nem ön az, aki kér). Így az ő magabiztossága is csökkenni fog, ön pedig találhat egy jó indokot, amivel visszautasíthatja.

• Beszéljen egyes szám első személyben!

Tanácsosabb úgy kezdeni egy mondatot, hogy „én”. A „te” vagy az „ön” ilyen esetben gyakran vádló hangsúlyt ad mondanivalónknak.

• Mondja el, mit érez!

Ne szégyellje elmondani negatív érzéseit sem: beszéljen arról is, ha csalódott, ha elégedetlen, ha bánatos, hiszen indulatok nélkül, önmagáról beszél.

• Fogalmazzon világosan!

Mindig pontosan azt mondja, amit gondol, és amit akar. Ne húzza el a beszélgetést, kerülje a kétértelmű kifejezéseket, a nyomasztó szüneteket, a kínos célzásokat.

• Maradjon nyugodt!

Ha agresszivitás nélkül mond nemet, biztos, hogy nem fogják elragadni az érzelmei.

• Fogalmazzon pozitívan!

Kerülje a negatív formulákat. Az „*úgy gondolom, jobb volna ezt tenni*” sokkal célravezetőbb, mint a „*Nem így kellett volna csinálnod*”.

• Figyeljen a testbeszédre, a nonverbális kommunikációra!

Beszéd közben az ember a testével is „beszél”: a hang színe, erőssége, a beszéd sebessége, az arckifejezés, a tekintet ereje, a mozdulatok, a testhelyzet mind-mind befolyásolják az elmondottakat. Minden beszélgetőtársa fel tudja mérni ezekből, hogy ön mennyire eltökélten utasítja vissza a kérést. Ha tekintete ideoda rebben, ha komoran néz, ha testtartása ernyedt, hangja fakó, nem tudja majd meggyőzni partnerét a határozottságáról. Az a legjobb, ha viselkedése összhangban van azzal, amit szeretne ki-



fejezni: beszéljen meleg hangon, egyenletes, nyugodt tempóban, teremtsen szívélyes kapcsolatot stb.

• Óvatosan válassza meg a kifejezéseket!

Vannak olyan kész fordulatok, szókapcsolatok, amelyek finoman tolmácsolják az üzenetet. Ha ezeket használja, nem fog durvának tűnni, és önnek is kellemesebb lesz.

„Megértem, de”: Tíz perce áll a sorban. Valaki ön elé áll. Mondja neki: „Megértem, hogy siet, de én is sietek. Kérem, várja ki ön is türelmesen a sorát, mint mindenki.”

„Nehéz erről beszélnem” vagy „Lehet, hogy meglepő lesz” (Az üzletemberek kényes tárgyalásokon gyakran élnek ezekkel a fordulatokkal).

A főnöke át akarja helyezni, és az új munkahelyén a hónap felét külföldön kell töltenie. Felelje a következőt: „Lehet, hogy csaldást fogok okozni önnek, de nem tudom elfogadni ezt a lehetőséget. Inkább itthon szeretnék dolgozni, hogy mindennap láthassam a gyerekeimet.”

• Ne magyarázkodjon fölöslegesen!

Gyakran jobb, ha nem beszél sokat. Ne bonyolódjon hosszadalmas magyarázatokba, ezek csak elterelik az eredeti céltől. Adjon inkább kitérő választ: „Sajnálom, nem tölthetem veletek a hétvégét, talán majd máskor”. Vagy: „Megvan az okom, hogy miért nem szeretnék most erről beszélni.”

Ezek az egyszerű mondatok elejét veszik annak, hogy bonyolult helyzetbe kerüljön, és így rengeteg időt és energiát takaríthat meg. Nagyon hasznosak lehetnek azokkal szemben, akik akarata ellenére szeretnék rábírnivalamire. Mondhatja a barátoknak, akik soha nem adják vissza, amit kölcsönkértek, és akiket százszor kell felhívni, hogy visszaszerezzen tőlük valamit. Vagy annak, aki mindig akkor hívja meg önt, amikor lakást fest, vagy éppen költözködik.

• Vonja be a másikat is!

A legkönnyebben akkor nyugszunk bele a visszautasításba, ha magunk is ugyanabban a cipőben járunk. Néha érdemes felidézni a múltat, persze úgy, hogy ne tűnjön számonkérésnek. Ha egy barátja erősködik, hogy menjen el az öntől 100 kilométerre rendezett kerti partijára, próbálja meg kedvesen emlékeztetni: „A múlt héten, amikor teljesen ki voltál készülve, megértettem, hogy nem tudsz

eljönni velem ebédelni. Most én vagyok rettenetesen fáradt. Ugye, megérted?”

• Mutassa ki, hogy mennyire megértő!

Ha enyhíteni szeretné az elutasítás életét, mutassa ki, hogy mennyire sajnálja beszélgetőpartnerét, mennyire együtt érez vele. Mondja neki: „Rettenetesen sajnálom, hogy gondjaid vannak”; „Nagyon bánt, hogy nemet kell mondanom, de nincs más választásom.”

• Váltson nézőpontot!

Gyakran segít a saját problémáink megoldásában, ha megpróbáljuk valaki más helyébe képzelni magunkat. Mit tanácsolna a barátjának, ha ugyanilyen helyzetbe kerülne? Nem tudná önmagának is elmondani ugyanezeket a megnyugtató szavakat?

• Tanuljon azoktól, akik tudnak nemet mondani!

Válasszon környezetéből egy példaképet, és figyelje meg. Hogy mond nemet, hogy viselkedik közben? Vigyázzon, ne hogy agresszív embert utánozzon!

• Nyugodjon bele a kudarcba!

Néhány kudarc még nem a világ vége. De azért próbálja megérteni, mi törtéhetett (például túl nagyra törő célt tűzött maga elé). Gondoljon arra, hogy megpróbált szembenézni egy helyzettel, amit korábban biztosan elkerült volna. Bárhol is sült el a dolog, ez máris eredménynek számít.

• Kerülje a tétova, homályos elhatározásokat!

Ha azt mondja: „legközelebb nem hagyom magam”, azzal semmire nem megy, pontosan el kell határoznia, hogy mit nem fog hagyni.

• Kellő távolságtartással szemlélje a helyzetet!

Döntse el, hogy mi az, ami még elfogadható az ön számára, és mi az, ami már nem. Aki nem tud nemet mondani, gyakran határozatlan a többi döntésében is. Ha tudja, hogy mi fontos és mi nem, mit akar, és mit tehet meg, rögtön világosabban látja a helyzetet. Becsülje fel, milyen előnyökkel jár, ha beleegyezik valamibe. Utána biztosan erősebbnek és határozottabbnak fogja érezni magát. Gondolja végig, mekkora kockázattal jár, ha nemet mond. Gyakran sokkal kisebb, mint gondolná, nem kell annyira aggódnia.

• Gratuláljon magának!

Ha sikerül nemet mondanival, nagyon fontos, hogy dicsérje meg magát. Tisztában kell lennie saját értékeivel, látnia kell a fejlődést (még ha csak kis lépésről is van szó). Pozitív megerősítéssel jutalmazza erőfeszítéseit, és akkor lesz mersze a folytatáshoz.

És végül egy nagyon fontos dolog:

Ne felejtse el, ha nemet mond, mindig a kérést utasítja vissza, nem a kéréssel előhozakodó személyt.



Hisztamin intolerancia és a rejtélyes emésztőszervi problémák

Az emésztőszervi betegségek egyre nagyobb problémát jelentenek világszerte, hazánkban minden tizedik embert érinti enyhe vagy súlyos panaszokat okozva. A vastagbél, végbél daganatok nőknél az emlő, férfiakban a tüdőrák után a második leggyakoribb rosszindulatú daganat típus. Egészségünk megóvása érdekében figyelniük kell a legfontosabb tartópillérének számító emésztőrendszer épségére.

Az emésztési zavarok sokszor nehezen megfogható általános vagy más szervi tüneteket okoznak, ezek gyakran eltérnek a figyelmet a probléma valódi okáról, a bélflóra felborulásáról, az emésztési folyamatok elégtelenségéről, a hisztamin intoleranciáról.

Miért fontos ennyire az egészséges bélflóra?

Az emberi testben élő baktériumokból, gombákból, vírusokból álló közösség a mikrobiom. A beleinkben velünk élő egészséges bélflóra megakadályozza a betegséget okozó kórokozók elszaporodását. A hasznos mikrobák lebontják az emészthetetlen szénhidrát rostokat, belőlük képződnek a rövid szénláncú zsírsavak, amelyek csökkentik a gyulladást, daganatellenes hatásuk van, biztosítják a bélfal integritását, szerepük van a bél-agy tengely, idegsejtek regenerációjában, a vérnyomás szabályozásában, befolyásolják a tartalék tápanyag képzést és csökkentik az inzulin rezisztenciát.

Ha a bélflóra összetétele felborul, diszbiózis lép fel, ami számos súlyos egészségügyi problémához vezet.

A betegségek több mint 90%-a visszavezethető a bélflóra felborulásához, melyet a helytelen táplálkozás, antibiotikumok, hosszantartó gyomorsavcsökkentő kezelés és a tartós stressz okoznak. Puffadás, hasfájás, hasmenés vagy székrekedés jelentkezik. Bizonyított, hogy a túl sok cukor, állati eredetű fehérje fogyasztása kiterjedt bélgulladás, a bél fal átteresztését végül bélrákot, elhízást, cukorbetegséget, szorongást, depressziót, autoimmun betegségeket okoz.

Rejtélyes probléma a hisztamin intolerancia, melynek oka a DAO (Diamino Oxidáz) enzim hiánya.

A hisztamin fehérvérsejtekben és a hízósejtekben termelődik. Fokozza az érfalak átjárhatóságát, a nyálkaképződést, viszketést, fájdalmat okoz. Szerepe van az alvás-ébrenlét szabályozásában, az agyműködésben. A hisztamin lebontását a bélfalban termelődő DAO enzim végzi. Ha nincs elegendő mennyiségű a DAO enzim, a hisztamin nem bomlik le.

Milyen tünetek esetén érdemes hisztamin intoleranciára gondolni?

Bőrviszketés, kiütés, bőrkirpirulás, orrfolyás, tüsszögés, köhögés, légszomj, hasfájás, gyomorégés, hányinger, émelygés, haspuffadás, hasmenés. Okozhat azonban vegetatív tüneteket is mint: szívdobogásérzés, ingadozó vérnyomás, szédülés, migrén, hőhullámok, izzadás, szemhéj körüli ödéma.

A hisztamin érzékenység hátterében az alábbi tényezők szerepelnek

A gyomorsav, az epe, hasnyálmirigy, enzimek elégtelen mennyisége miatt emésztetlenül kerülnek a fehérjék a bélbe. Krónikus gyulladásokban a hízósejtek tartósan aktívak. A bélflóra felborulása, mikrotápanyag hiány (B12-, folsav és D-vitamin, Magnézium).

Mi a megoldás?

Kerülni kell a magas hisztamin tartalmú ételeket: kakaó, sör, bor, tartósítószer,



a paradicsom, ecetes ételek, halkonzerv, füstölt árú, érlelt sajtok. Az ananász, papaya, avokádó, dió, aszpirin, gátolják a hisztamin lebontást.

Az emésztőrendszer teljes regenerációjával, a bélflóra újjáépítésével, az immunrendszer támogatásával és mikro-tápanyagok pótlásával érhetünk el eredményt, személyre szabott táplálkozási és életmód protokollal kiegészítve.



Látogasson el honlapunkra, ahol DAO és más emésztő enzimek, mikro-tápanyagok pótlására és immunrendszer támogatására szolgáló készítményeket talál. Kérdéseivel forduljon hozzánk bizalommal.

Összeállította:

Dr. József Erika, háziorvos,

www.healthandyouth.hu

Miért érdemes táplálék-kiegészítőket fogyasztani?

Mit is jelent az, hogy táplálék-kiegészítő? Sokan idegenkedve fogadják annak gondolatát is, hogy táplálék-kiegészítőt fogyasszanak. Pedig érdemes tudni, hogy a vitaminokat és az ásványi anyagokat tartalmazó termékek is a táplálék-kiegészítők közé sorolhatóak. De tudjuk-e miért érdemes fogyasztani ilyen termékeket?

Testünk egyre nagyobb igénybevételnek van kitéve az erős légszennyezés, a feldolgozott élelmiszerek, a nem megfelelő táplálkozás, a fokozódó stressz, az esetleges élvezeti szerek közvetett vagy közvetlen fogyasztása és a zöldségek és gyümölcsök vitamin- és ásványi anyag összetételének csökkenése révén. Ezen hatások némelyike ellen nem is igazán védekezhetünk közvetlenül, mégis sokat tehetünk az egészségünkért, ha megfelelő mennyiségű, és minőségű táplálék-kiegészítőt fogyasztunk, ezáltal is optimalizálva a test működését, és csökkentve a negatív hatások erejét.

Egy érdekes kutatás során megdöbbentő eredmények születtek. Zöldségek és gyümölcsök vitamin- és ásványi anyag tartalmát hasonlították össze 11 év elteltével (1985-ben és 1996-ban), és 17-92% közötti csökkenés volt tapasztalható.

Ebből is látható, hogy az élelmiszereink sokszor már nem tudják biztosítani az optimális tápanyagbevitelt. Az egészségünk megőrzéséhez, immunrendszerünk erősítéséhez szakemberek javaslata alapján is támogatásra van szüksége a szervezetünknek, amit jó minőségű táplálék-kiegészítők fogyasztásával érhetünk el.

Szent-Györgyi Albert szerint „**a vitamin olyan anyag, ami akkor okoz betegséget, ha nem esszük meg.**”

Mivel a szervezet egy nagyon jól összehangolt gépezet, ami sokáig képes rossz üzemanyag mellett is látszólag jól működni, ezért nagyon fontos, hogy a megfelelő összetételű és minőségű táplálék-kiegészítőket fogyasszuk, hiszen így minden esetben jobb, és energikusabb testi működést tapasztalhatunk. A szervezet meghálálja a törődést.

Nézzük mik a legfontosabb vitaminok és ásványi anyagok, amivel támogatni lehet szervezetünket.

A-vitamin: Kész formája a retinol, de a szervezet elő tudja állítani karotinoidokból is. Ez utóbbi található a májban, sárgarépa-ban, sütőtökben. Ha ezekből nem fogyasztunk elegendő mennyiséget, érdemes pótolni, odafigyelve arra, hogy ugyanakkor fogyasszunk K-, és D-vitaminokat is, mivel ezek kölcsönösen hatnak egymásra.

B-vitaminok: A B-vitamin vízben oldódó vitamin, így folyamatosan kiürül a szervezetből, folyamatos pótlásra van szüksége belőle a szervezetnek. Szükséges az idegek és az izmok növekedéséhez, megfelelő működéséhez. A B-vitaminok a húsban, teljes kiőrlésű gabonákban és a friss zöldségekben találhatóak.

C-vitamin: Vízben oldódó vitamin és hatékony antioxidáns. Az egyik legismertebb és leggyakrabban fogyasztott vitamin. Nagyobb mennyiségű bevitelre van szükség például fertőzések

		Vitaminok és ásványok mg/100g	1985	1996	Csökkenés
BROKKOLI		Kalcium	103	33	-68%
		Folsav	47	23	-52%
ZÖLDBAB		Kalcium	56	34	-38%
		B-6 vitamin	140	55	-61%
BURGONYA		Kalcium	14	4	-70%
		Magnézium	27	18	-33%
SÁRGARÉPA		Kalcium	37	31	-17%
		Magnézium	21	9	-57%
SPENÓT		Magnézium	62	19	-68%
		B-6 vitamin	200	82	-59%
		C-vitamin	51	21	-58%
ALMA		C-vitamin	5	1	-80%
BANÁN		Folsav	23	3	-84%
		B-6 vitamin	330	26	-92%
FÖLDIEPER		Kalcium	21	18	-14%
		C-vitamin	39	13	-67%

megbetegedések, hasmenéses megbetegedések idején, vas-, illetve fehérjehiányban, valamint dohányzás esetén.

D-vitamin: A D-vitamint a szervezet elő tudja állítani UVB sugárzás hatására, illetve táplálkozással is juttathatunk belőle a szervezetbe. Fontos szerepe van a csontképzésben, és amennyiben nem megfelelő a bevitel, csökken a kalcium felszívódása is. Jótékony hatása van az immunrendszerre, a magas vérnyomásra, csökkenti a cukorbetegség, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.

E-vitamin: Nagyszerű antioxidáns. A sejthártya épségét óvja, így védi a koszorúereket az érlemezsedéstől, véd a trombózis, a szívroham és a szélütés ellen. Az Alzheimer-kór kialakulásának kockázatát csökkenti, illetve lassítja a kialakult betegség előre haladását is. Támogatja az immunrendszer védekező képességét, és gyorsítja a sebgyógyulást.

A cikk tovább folytatódik a www.egeszsegmindenkinnek.com/blog/ weboldalon.

Május és június hónapban az újság olvasóinak egy kuponkóddal is kedveskedünk. **5000Ft feletti vásárlás esetén 10% kedvezményt biztosítunk. Kuponkód: zolduj sag_2021majus**

Egészség Mindenkinnek

Tel.: +36 70 423 1539

E-mail: info@egeszsegmindenkinnek.com
[facebook.com/egeszsegmindenkinnekshop](https://www.facebook.com/egeszsegmindenkinnekshop)
[instagram.com/egeszseg_mindenkinnek/](https://www.instagram.com/egeszseg_mindenkinnek/)



FOGYJON A TERMÉSZET EREJÉVEL, FOGYÓKÚRA MIRA VÍZZEL!

Ha itt a nyár, és vele együtt a strandszezon, első gondolatunk, hogy meg kellene szabadulnunk a téli időszakban felszedett néhány kilótól. NA DE HOGYAN?

Azt már régóta tudjuk, hogy a MIRA glaubersós gyógyvíz évtizedek óta az epebetegségek tipikus gyógyvíze, azt viszont kevesen tudják, hogy a Mira víz emellett eredményesen használható fogyókúra kiegészítőként is. A közelmúltban Prof. Dr. Halmy László, aki Mira vizes fogyókúrát alkalmazott a betegein, arról számolt be, hogy a napi 3x2 dl Mira gyógyvízzel kiegészített 1500 kcal energiatartalmú fogyókúrási diéta hatására az elhízott betegek lényegesen jobban fogytak, mint akik csak diétás kezelésben részesültek. Az elhízott betegek testsúlya, testtömeg indexe, derék- és csípőtérfogata, testzsír tömege jelentős mértékben csökkent. A fogyókúra folyamán gyakran előforduló székrekedés megszűnik, az emésztés rendeződik a gyógyvíz rendszeres, kúraszerű alkalmazása esetén. A Mira vizes fogyókúra nagy előnye továbbá, hogy kedvezően befolyásolja az elhízás mellett megjelenő emelkedett vércukor és LDL koleszterinszintet.

A fogyókúra kiegészítésen túl azonban a Mira víznek az emésztőszervi betegségek széles skáláján fontos szerepe van a betegségek megelőzésében, gyógyításában és utókezelésében. Mindemellett káros mellékhatások nélkül fejti ki kedvező hatását, és nemcsak egy betegség vagy állapot kezelésére alkalmas, hanem a benne lévő sok egyéb mikro- és makroelemnek köszönhetően komplex módon hat szervezetünkre. Mindezt a hozzá szokás veszélye nélkül.

Keresse a gyógyszertárakban, élelmiszerboltokban.

A VÍZ ÉLET, A GYÓGYVÍZ EGÉSZSÉG

MEDAQUA KFT H-3200 Gyöngyös, Keleti Karácsondi köz 1., Tel.: 37/316-480



www.medaqua.hu

AUTENTIKUS TERMÉSZETES IMMUNERŐSÍTŐ



GYÓGYNÖVÉNYI ÖSSZETEVŐI:

Tulsi (Szent bazsalikom),
Kurkuma,
Ashwagandha
(Indiai ginzeng),
Amla (Indiai egres),
Fokhagyma



100%-ban
természetes
tudományosan
összeállított komplex
immunerősítő
ayurvedikus
gyógynövényekkel.



- Támogathatja és erősíti az immunrendszert
- Hozzájárulhat az immunitás fokozásához az influenza és más fertőzések esetén és segít megelőzni az újrafertőződést
- Segítheti a szervezetet fáradtság esetén
- Amla tartalmának köszönhetően természetes C-vitamin forrás

FORGALMAZTA: GARUDA TRADE KFT.,
1136 Budapest, Tatra utca 24.

Telefon (36-1) 331-2316 • Mobil: (36-30) 506-3474 • E-mail: garuda@garuda.hu • Facebook: Garuda Ayurveda
www.garuda.hu www.ayurveda.hu

A természet ízei egészségünk szolgálatában!

Terézia Mama neve egyet jelent a kézzel készített, minőségi gyógynövényes termékekkel.

A nagy sikerű **Gyógynövényes szirup**, vagy éppen a termékdíjas **Pitypang dzsem** után most három újabb, **ízletes lekvárokkal** egészült ki a választék.

Próbáld ki őket!



Kökény, csipkebogyó és galagonya..

Terézia mama szívvel-lélekkel készült kézműves lekvárjai nélkülözhetetlen és teljes értékű tagjai lehetnek a konyhádnak.

Az ízletes és egészséges lekvárokat
keresd webáruházunkban:
www.mariatrebenpatikaja.hu



A nyár közeledtével egyre aktuálisabb a vízajtás kérdése. A vízajtók segítenek a testnek megszabadulni a fölösleges folyadéktól, főleg a víztől és a nátriumtól, mivel stimulálja a veséket, hogy több nátriumot ürítsen a vizelettel és ezáltal a test kiüríti a felesleges vizet a szervezetből.

Sok gyógynövény vízajtó tulajdonságokkal rendelkezik, a természetes ételek, például a gyömbér vagy a petrezselyem fűszerként vagy teaként történő használata biztonságosnak tekinthető.

Az alábbiakban felsorolok néhányat, amelyek természetes vízajtóként hatnak. Korai tudományos tanulmányok kimutatták, hogy ezek közül az alternatívák közül sok segít a testnek a felesleges folyadék kiválasztásában.

Pitypang (gyermekláncfű): Néhány embernek a pitypang csak gyom. A kutatások azonban azt találták, hogy az egyik benne lévő növényi vegyület fokozza a vese aktivitását és növeli a vizelet gyakoriságot.

Gyömbér: A pitypangot és a gyömbért egyaránt használják italokban és teákban, mivel méregtelenítő és vízajtó tulajdonságokkal rendelkeznek.

Galagonya: A rózsza család rokona, erős vizelethajtó. Csökkentheti a folyadékfelhalmozódást, ami azt jelenti, hogy javíthatja a pangásos szívelégtelenség tüneteit. Kutatások kimutatták, hogy a

növény tápanyagai növelik a vizelet kiválasztását és áramlását. A galagonya bogyók diuretikumként is szolgálhat, és segíthet a vesebetegségek kezelésében.

Zsurló: Egy 2014. évi tanulmány megállapította, hogy a zsurló kivonatnak ugyanolyan vizelethajtó hatása van, mint a vényköteles gyógyszereknek, de kevesebb mellékhatással rendelkezik, ezért jó alternatíva lehet.

Boróka: A boróka növényt a középkor óta használják diuretikumként. Kevés modern tanulmány bizonyította előnyeit, ám az örökzöld jelentősen befolyásolja az állapotok vizeletmennyiségét. Mint sok természetes vízajtó, úgy tűnik, hogy a boróka sem csökkenti a káliumszintet, mint egyes gyógyszerek. Kipróbálhatjuk hús- és vadételek ízesítéséhez.

Petrezselyem: Míg a petrezselymet főként fűszerként használják, de teaként is hasznos lehet azok számára, akiknek nehézségeik vannak a vizelethajtók tolerálásával. Egy 2002. évi tanulmány megállapította, hogy segíthet a vizelet mennyiségében. Egy frissebb kutatás pedig megerősítette a vizelethajtó tulajdonságait.

Hibiszkusz: Ez a gyönyörű virág szignifikáns vizelethajtó hatást mutatott egy 2012-es vizsgálatban. Ugyanazon évtől eltérő tanulmány azt is megállapította, hogy a hibiszkusz elősegítette a vese szűrő képességét.

A felsorolt természetes vízajtók mellett **a nátrium csökkentése és a testmozgás szintén csökkentheti a folyadékfelhalmozódást.** Diétás hatású gyümölcsök és zöldségek fogyasztása további hasznos megoldás lehet. Ilyen például: a görögdinnye, az uborka, a szőlő, a bogyós gyümölcsök, a zeller, a spárga, a hagyma, a fokhagyma és a paprika is.

Figyelmeztetések:

- A vizelethajtók hasznosak lehetnek, olyan vesebetegeknél, akiknek a veséi nem képesek szűrni a káliumot, a nem megfelelő káliumszint pedig akár súlyos egészségügyi problémákhoz vezethet. A diuretikumok hosszú távú használata azonban más ásványi anyaghiányt okozhat.

- A vizelethajtók nem segítenek a fogyásban. A fogyni vágyóknak egészséges, kiegyensúlyozott étrendet kell követniük és rendszeres testmozgást kell végezniük. Az elvesztett súly visszatér, amikor a test újra hidratálódik.

- Gyógyszeres kezelés, akut betegség esetén és terhesség ideje alatt kérdezzük ki kezelő orvosunk véleményét!



linabio.hu

E-mail: info@linabio.hu

Tel.: +36(70)882-1212

Az egészség fenntartása

A Prána, az Ojas és a Tejas II. rész

Az Ayurvéda nagy figyelmet fordít a gyermekek és idősek gondozására. Ezen területek prioritása az Ojas növelése, ami továbbá még intelligencianövelést, sikert, erőt, energiát ad (korábbi cikkemben részletezve).

Ojas nélkül bármi nemű terápiát kezdünk, szinte előre látható a sikertelensége.

Az Ojasban gazdag test olyan, mint egy töltött akkumulátor, nélküle pedig mint egy lemerült akkumulátor. Ez utóbbi pedig, sajnos hiába próbálkozunk, nem indítja el az autót! Hiába adunk a legjobb üzemanyagból, hiába toljuk, indítgatjuk! **Ojas nélkül külső gyógyszer nem használ! Minden kezelés elveszíti hatékonyságát!**

Az Ayurvéda ezért nem kezdi meg a gyógyítást, mielőtt

- alaposan ki nem kérdezi a beteget
- ezután előkészíti (Poorvakarma)
- majd érzelmileg felszabadítja

Panchakarma

- felépítő terápiák
- étrend beállítás, gyógynövény terápia
- mozgásos gyakorlatok, légző gyakorlatok beállítása, megtanítása
- meditációk
- imák-mantrák-fohászok
- intellektus fejlesztése (olvasmányok, tanfolyamok)

Tejas – a fizikai erő

Míg az Ojas az erő energiája, addig a Tejas maga az erő, a látható, érezhető, a kivitelezésekkor megmutatkozó fizikai erő, avagy a test fizikai ereje. Ez az anyagcsere folyamatok során, a legnagyobb tápér-



tékú, hasi depókból származó, cseppfolyósított zsír felhasználásakor keletkezik. A Tejas és az Ojas együttesen adja a test valós erejét.

Az erős, energikus egyén jellemzői

- Öregedés jelei nem tapasztalhatók (a kor előrehaladtával is üde, fiatalos)
- Betegségtől mentes
- Munkavégzése precíz, hatékony
- Élvezettel dolgozik, nem unalommal
- Birtokol anyagi és szellemi javakat, tudást
- Testfelépítése szabályos, erős, energikus

Az Ayurvéda szerint a szabályos test ismérvei a következők

- Arányos test
- A csontok egészségesek, formázottak, hiánytalanok, szimmetrikusan egyezők
- Az ízületek stabilak, deformitásoktól, gyulladásoktól mentesek
- Az izomzat közepesen erős, eloszlása megfelelő
- A testtömeg számszakilag megfelelő (például BMI index)
- Egy elhízott test ereje közepes, vagy gyenge
- Egy alulfejlett test ereje gyenge
- Aki nem rendelkezik mentális erővel, az nem tekinthető erősnek!

A Tejas szerepe a Dhatuk létrejöttében és működésében

A Tejas egy nagyon finom tűz esszenciája, ami a metabolizmust az enzimrendszer révén irányítja. Míg az Agni, a test központi tüze hajtja az étel emésztését, felszívását és asszimilációját, addig a tápanyagok további átalakulását finomszövetekké az Agni energiájának finomszintje, azaz a Tejas irányítja. Valamennyi Dhatu táplálásához és átalakításához szükséges, és minden egyes Dhatu rendelkezik saját Tejasával, azaz Dhatu-agnijával. Ez az esszencia felel a finomszövetek fiziológiai működéséért.

A Tejas egyensúlyzavarát okozzák

- a nem megfelelő étrend
- a rossz szokások
- a gyógyszerek túlzott használata

A Tejas kibillenésének következményei

Ha a Tejas megnövekszik, elégeti az Ojast és túlságosan növeli a pránikus tevékenységet. A megnövekedett Prána degeneratív rendellenességeket hoz létre a Dhatukban.

A Tejas hiánya az egészségtelen szövet túltermeléséhez vezet, ami daganatok létrejöttét okozza és gátolja a Pránikus energia folyamatát.

A Tejas csökkenésének tünetei, problémák a fizikai erőt illetően

- Elnehezült, petyhüdt test
- Enerváltság
- Zsibbadások testtájanként
- Izomszövet hiánya, kóros soványság
- Álmatlanság
- Makacsság, változásra való képtelenség
- Mártírkodás, önsajnálkozás
- Komplexusok
- Ájulás
- Letargikus hangulat
- Puffadás
- Hatékonyság hiánya

A Tejas helyreállítása

Az Ojas csökkenés hirtelen jöhet létre, viszonylag rövid idő alatt helyreállítható. Azonban a Tejas, a fizikai test erejének csökkenése már krónikus folyamat. Mindig megelőzi az Ojas csökkenése, tehát Tejas csökkenéskor Ojas csökkenés is mutatkozik! Növelése megegyezik az Ojas visszaállító lehetőségekkel, azonban hosszabb ideig szükséges végezni ezeket! Használatosak még a fiatalító kezelések, az afrodisziákumok, Vata csökkentő olajok. Az erős, csípős és átható anyagok közvetlenül növelik a Tejast.

Csizmadia Ágnes (Ayu.phil.tud..) szakértő - Magyar Ayurvéda Gyógyászati Alapítvány Garuda Trade Kft. Aryan Természetgyógyász Oktató és Egészségnevelő Kp. www.aryan.hu

Tanfolyamok, előadások, tanácsadás
Ayurvédikus szemlélettel



www.garuda.hu
www.ayurveda.hu
1136 Budapest, Tátra utca 24.
T.: 1-331-2316, 06-30-506-3474,
E-mail: garuda@garuda.hu
Facebook: [Garuda Ayurveda](https://www.facebook.com/GarudaAyurveda)

Légy türelmesebb!

Érdeemes elgondolkodni azon, hogy minél türelmesebb vagy, annál jobban elfogadod az életet olyannak, amilyen, és nem akarsz folytonosan, hogy a te kedved szerint alakuljon. Türelmem nélkül az élet szörnyen reménytelen. Könnyen válsz idegessé, zaklatottá, ingerlékennyé. A türelmem a könnyedség és az élet elfogadásának távlatait nyitja meg előtted. Elengedhetetlen a belső béke eléréséhez.



Ha türelmes vagy, **szívedet a jelen pillanatnak nyitod meg**, még akkor is, ha ez nem kedved szerint való. Ha éppen egy forgalmi dugóban ücsörögsz és lekésed a megbeszéléseidet, a jelennek való megnyílás azt jelenti, hogy időben rajta csíped magad, ahogyan gondolatbeli hógolyódat építgeted, mielőtt gondolataid irányítása kicsúszna a kezedből, és gyengéden figyelmeztetheted magad arra, hogy „nyugi”. Ez arra is alkalmas, hogy szusszants egyet és eszedbe jusson, hogy nagyobb összefüggésekben a késés semmiség.

A türelmem magában foglalja mások ártatlanságának meglátását is. Mélyre kell tekintened ahhoz, hogy **megláthasd az ártatlanságot az emberekben idegesítő helyzetekben is**. Ha ezt meg tudod tenni, türelmesebbé és békésebbé válsz, és különös módon azokat a pillanatokat is élvezni fogod, melyek eddig bosszantottak.

A türelmem olyan lelki tulajdonság, mely szándékos **gyakorlással nagyban fokozható**. Lehet öt perces gyakorlással kezdeni és ezt fokozatosan növelni a végtelenségig. Kezdd azzal, hogy azt mondd magadban, „*Rendben, most öt percig semmi nem fog izgatni. Türelmes leszek.*” Amit felfedezel, az tényleg megdöbbenítő. A szándék, hogy türelmes leszel, különösen, mert tudod, hogy csak rövid időről van szó, azonnal megerősíti türelmemre való képességedet. A türelmem egyike azoknak a különleges tulajdonságoknak, ahol a siker önmagából táplálkozik. Abban a pillanatban, ahogy eléred kis mérföldköveidet – sikeres öt percig tartó türelmet –, akár még hosszabb ideig is lehettél volna türelmes. Egy idő után türelmes emberré is válhatsz.

Ha nyugodt maradsz, és nem hagyod magad felbosszantani és idegesíteni, nyugodtan, de még **határozottan tudod mások esetleges bosszantó viselkedését befolyásolni**, sokkal hatásosabban, mintha feldühödnél. Ha a gondolataidat egyszerűen a türelmem irányába tereled, akkor inkább tudsz a jelen pillanatnak örülni, mintha ideges lennél és állandóan a történetek foglalkoztatnának és mártírnak éreznéd magad. Mi több, **a türelmem gyakran ragályos**, a környezetemben lévő, kollégáid, családtagjaid is megnyugszanak, és magukról rájönnek, hogy téged nem érdemes bosszantani.

A türelmemmel céljaidnál tudod magad tartani, még a legnehezebb helyzetekben is. Türelmem nélkül ez elképzelhető, hogy egy borzasztó vészhelyzet lenne, melyet csak kiabálással, elkeseredéssel, megbántott érzésekkel és magas vérnyomással lehetne megoldani. Nem éri meg. Ha a gyerekekkel, a főnököddel, egy problémás emberrel vagy nehéz helyzettel kell szembenézned, és ha nem akarsz mindebből nagy ügyet csinálni, remek kezdet, ha türelmedet fejleszted.

Fókuszban a természetes bőrápolás!

A bőr az ember legkiterjedtebb szerve, és amely a leginkább ki van téve a környezet viszontagságainak. Nem elég, hogy a korral veszít a rugalmasságából, puhaságából, de hatnak rá az olyan külső tényezők is, mint a napsugárzás, a szmog, a különböző allergének és a kemikáliák sokasága, melyekkel nap mint nap kapcsolatba kerülünk.

Természetes vágyunk, hogy a bőrünknek is igyekszünk megadni azt, ami a legjobb számára: a vegyi anyagoktól mentes, kíméletes ápolást, hiszen így tudjuk a leginkább megóvni és minél tovább megőrizni üdeségét.

Szerencsére a kozmetikai iparban is egyre inkább előtérbe kerülnek az állatkísérletektől és mesterséges anyagoktól mentes készítmények, azonban még mindig nem egyszerű olyan termékeket találni, melyek 100%-ban természetesek lennének.

Szabad szappanozni...

A szappanokat már évezredekkel ezelőtt is alkalmazták a bőr tisztításra, ápolására, azonban ekkor még faggyúból, vagy éppen hamuzsír-ból készültek ezek a korai „szépségcikkék”. Azóta természetesen sokat változott a világ, de a jól bevált módszerekről nem szabad megfeledkezni.

Célszerű hát visszanyúlni a gyökerekhez és megtalálni azokat a natúr módszereket, melyek a leginkább alkalmasak arra, hogy kellőképp tisztítsák, de ugyanakkor meg is védjék a bőrt a káros hatásoktól.

A Maria Treben Patikájában bemutatkozók három új, természetes szappan, melyekkel érdemes megismerkedni.

Svédkeserűs natúr szappan

A Svédkeserűs Natúr szappan egy 100%-ban natúr, adalék-, pálmaolaj- és illatanyagmentes, vegán termék. E kímélő, antiallergén szappan a legkisebbektől az idősebb generációkig minden korosz-



tály részére ideális választás, különösen az érzékeny bőrűek számára.

Gyengéden tisztít, ápol, miközben megóvja a bőr optimális PH-értékét.

A Svédkeserűs Natúr szappan használható a teljes test tisztítására és ápolására minden nap. Sőt, napi többszöri használat mellett is megóvja az érzékeny bőr nedvességtartalmát és finom puhaságát.

Körömvirág-orbáncfű szappan

A Körömvirág-orbáncfű szappan egy 100%-ban illatanyagmentes, természetes készítmény. Hozzáadott orbáncfűkivonatot, vörös anyagot és körömvirág-szirmot is tartalmaz, amely gyengéden radírozó hatással rendelkezik.

További értékes alkotóeleme a sáfrányos szeklice olaj, amely antioxidánsokban gazdag összetevő, így regenerál, lágyít, és lassítja az öregedés folyamatát. A Körömvirág-orbáncfű szappan az érzékeny, irritált bőr valódi támasza!

Citromfű-csalán szappan

A Citromfű-csalán szappan szintén maximálisan natúr termék, a két méltán népszerű gyógynövény valamennyi jótékony hatásával. A citromfű illóolaj fertőtlenítő, tonizáló és dezodoráló hatású, míg a csalán helyreállítja a faggyúmirigyek működését.

Szintén tartalmaz sáfrányos szeklice olajat, valamint csalánport, amely tovább fokozza a tisztító hatást. A Citromfű-csalán szappan kiváló választás a vegyes/zsíros vagy éppen problémásabb bőr ápolására!



Mindhárom, természetes szappan megtalálható webáruházunkban:
www.mariatrebenpatikaja.hu

Bemutatkozik a www.lifestyleexpress.hu webáruháza

Még egy diétás, valamilyen-mentes webshop?

Ez is ugyanolyan, mint a többi...

Vagy mégsem? Megmutatjuk, miben vagyunk mások!

Az oldal alap koncepciója, hogy kizárólag olyan termékeket gyűjtsön össze, amelyek egyáltalán **nem tartalmaznak hozzáadott cukrot** és semmilyen hagyományos cukorszármazékot vagy szirupot, vagyis hivatalosan **cukormentessé** lettek nyilvánítva. Ezáltal segítve a diétázók, inzulin-rezisztenciával küzdők, a szénhidrát-csökkentett termékeket keresők, a mentes életet választók vagy arra kényszerültek életét. Igyekszünk kedvezni még a vegán vagy paleo életmódot élők számára is.

A legideálisabb, amikor egy terméken belül sikerül elérni, hogy minél több feltételnek megfeleljen. Na és nem utolsósorban: finom is legyen a végtermék. Elvégre az étkezés is egy alap szükséglet, amely az ízek és zamatok élvezetét is jelenti, nem feltétlenül kell szenvednünk közben. A különleges módon étkezők számára is el lehet érni ugyanazt a gasztronómiai élményt, mint a hagyományos, megszokott ízekkel. Csak meg kell találni az életmódunknak megfelelő termékeket.

Mindez nem azt jelenti, hogy természetes cukrot nem tartalmaznak ezek az élelmiszerek, hiszen gyümölcsöknek, zöldségeknek mind megvan a maga természetes cukortartalma, ez azonban nem a káros cukrot jelenti, hanem a természetes édesítést, amely a szervezetünket, az inzulinháztartásunkat nem terheli.

Ezért „lovagolunk” a cukormentes témán. **Ha a cukorfogyasztást lecseréljük, már is sikerhez segítettük a legegyszerűbb diétát is, és szinte a legtöbbet tettük az egészségünk és a szervezetünk ellenálló-képességének javítása és a betegségek megelőzése felé.**

Diétás termék rengetegféle megtalálható. De valódi cukormentes sokkal kevesebb. Ebben a rengetegben segítünk eligazodni azoknak, akiknek az egészségmegőrzés azt jelenti, hogy magas minőségű és tápláló ételek fogyasztásával, a fehér liszt, fehér pékáru lecserélésével, a sütés-főzés alapanyagainak megváltoztatásával teljes átalakulásra készülnek. Vagyis akik számára **a diéta nem koplálás, hanem életmódváltás.**

Egyáltalán nem könnyű olyan ételeket vagy alapanyagokat találni, amelyek nem tartalmazzák az első számú diétagyilkost: a cukrot. Gondoljunk csak a „light” vagy „diabetikus” megnevezésre, mennyire egyszerű bedőlni a trükknek: a light termékek általában csökkentett zsírtartalmat jelentenek, nem feltétlenül cukormentességet.

A legtöbb termék, amely megkapja a „csökkentett energiatartalom” jelzést, valójában annyit jelent, hogy a cukor mennyiségének bizonyos százalékát természetes vagy inkább mesterséges édesítőkre cserélik a termékben.

Legkönnyebb dolgunk akkor lenne, ha csak laktózmentes, vagy csak gluténmentes termékekre lenne szükségünk. Ez azonban nem jelent kalória- és alakbarát termékeket. Sőt! **A legtöbb gluténmentes termék, különösen liszt vagy lisztkeverék esetén, a kalóriatartalom igen magas,** ugyanis a hiányzó glutént valamivel pótolni kell, hogy használhatóbb lehessen az alapanyag.

A webáruházba látogatónak és vásárlónak minél több információt igyekszünk adni ahhoz, hogy könnyebben választhasson. Megtalálható szinte minden élelmiszer egészségesebb alternatívája. Választhatunk terméktípus, kategória, márkanév alapján. Néhány alap termék: **fűszerek, lisztek és lisztkeverékek, természetes és mesterséges édesítők, tejtermékek helyettesítők, üdítőitalok, csokoládék** számára **étrendkiegészítők, csokoládék, sós és édes nassolnivalók, főzési és sütési alapanyagok, alapvető élelmiszerek, müzlik, magok, kakaópor, lekvárok.**

Jelenleg még csak 1500 termékből lehet választani. Néhány márkanév a különleges étkezési módszert folytatók számára ismert lehet: Szafl, Dia-Wellness, Éden Prémium, Biorganik, Dénes Natura, Naturmind, Ataisz, Polcz, Nutrivsum.

Egyik legkeresettebb termékünk a **Diablo Csokoládés Magyorókrém Édesítőszerezrel**, amely a hagyományos magyorókrém bűnözés mentes változata. Sajnos azonban laktóz érzékenyek számára nem fogyasztható, ugyanis tejpórt tartalmaz.



Nem a levegőbe beszélünk: **az oldal üzemeltetője maga is átesett már néhány sikertelen diétán, a gluténmentes étkezésen,** a buktatókat is ismeri ugyan, de az oldalon már csak a sikerreceptek találhatók meg.

A kísérletező kedvű vásárlók böngészhetnek az ételreceptek között, amelyekben ugyanezeket a termékeket használtuk, megmutatva az egymással kombinálhatóságot.

További különlegesség: **Budapest területén belül ingyenes házhoz szállítást** biztosítunk, ráadásul nem futárszolgálat viszi házhoz a termékeket, hanem maga az oldal tulajdonosa. Bárhová máshová az országban 15.000 ft felett ingyenes a házhoz szállítás futárszolgálatlaltal.

Mottónk:

Az egészség házhoz jön.



Lifestyleexpress
az egészség házhoz jön

www.lifestyleexpress.hu

info@lifestyleexpress.hu

0670/3289326

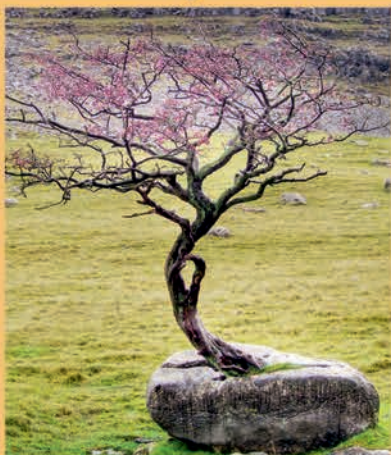
**Mert az Élet él,
és élni akar!**



**Ezért hát tanuld meg,
amit megtanulhatsz...**



**...tedd meg,
amit megtehetsz...**



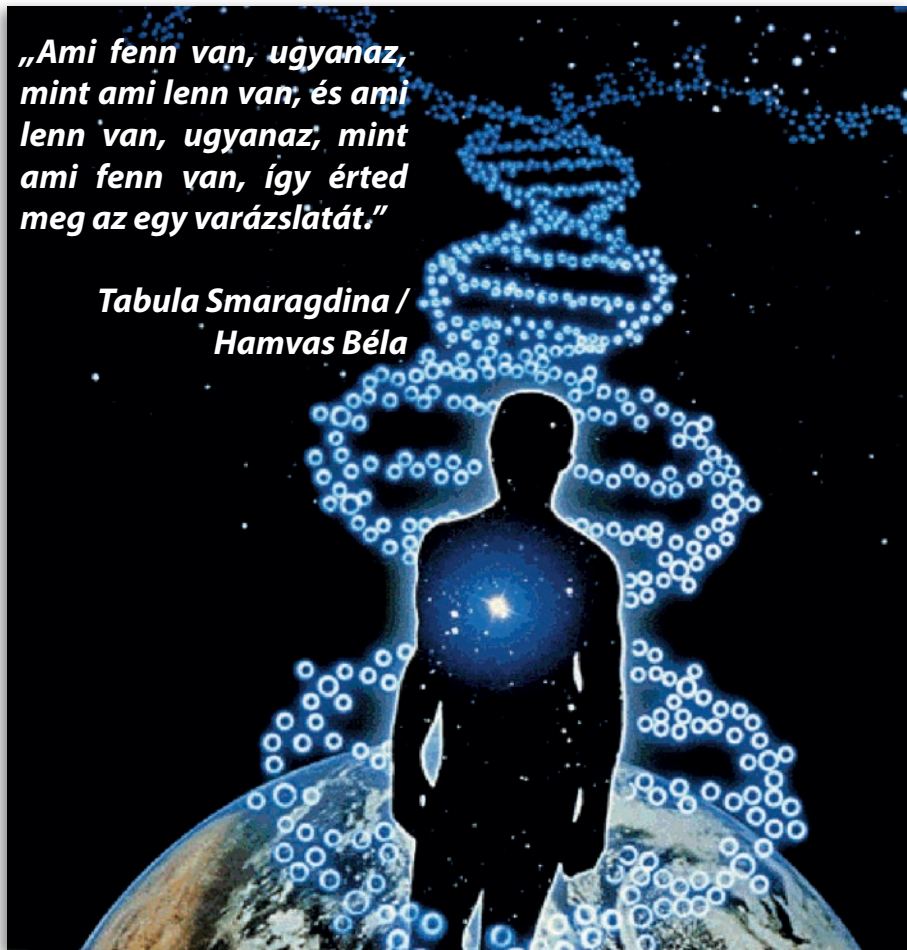
és soha ne add fel a reményt!

Miből áll a DNS?

Kiegészítő magyarázatok a hullámgenetikához...

*„Ami fenn van, ugyanaz,
mint ami lenn van, és ami
lenn van, ugyanaz, mint
ami fenn van, így érted
meg az egy varázslatát.”*

**Tabula Smaragdina /
Hamvas Béla**

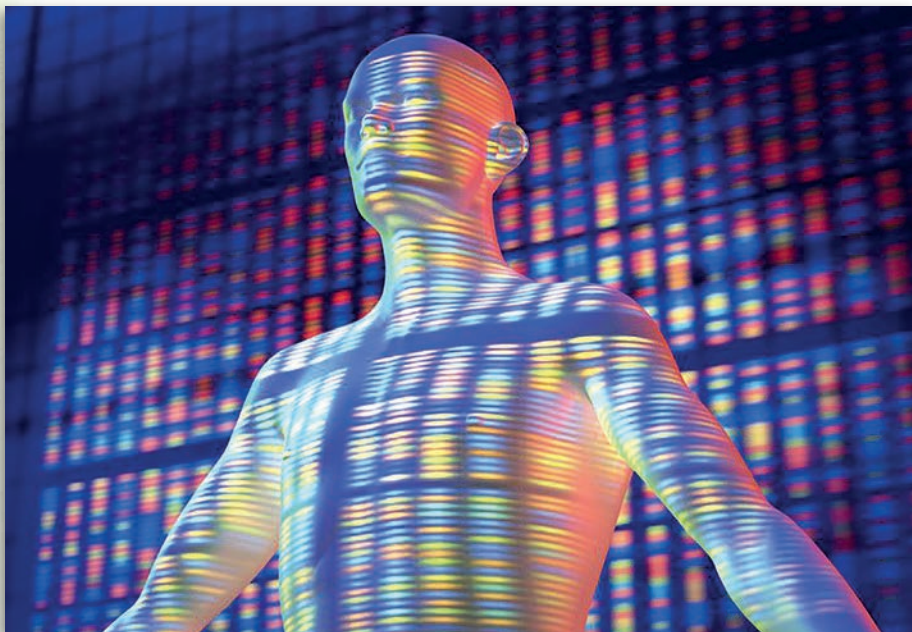


Kedves Olvasó! A közelmúltban a Forgácsokban három cikkben foglalkoztam a hullámgenetikával, a téma alap gondolatát elindító kínai/orosz orvossal, Dr. Jiang Kanzhenggel és a hullámgenetika megalapítójával, Pjotr Garjajevvel.

A cikkeken leírtak ellenére felmerülhet a kérdés: *Mi is a hullámgenetika?* De az is, *mi az alapja a hullámgenetikának?* A rövid választ így foglalhatjuk össze: egy új tudományterület, amely a genetikai információkat hordozó DNS hullámokkal való befolyásolásával foglalkozik. Természetesen erről a témáról nem lehet úgy beszélni, hogy nem foglalkozunk a DNS-sel, de ebből még nem következik az, hogy elfogadható mennyiségű információval rendelkezünk ahhoz, hogy a témát legalább a felszínén jobban megértsük.

Ezért most ebben a cikkben kísérletet teszek arra, hogy a DNS-el kapcsolatos legfontosabb információkat lehetőleg közérthetően összefoglaljam. S mekkora az információ mennyisége, ami ennek az új tudománynak (is) az alapját adja? Hatalmas! Ha Tolsztoj Háború és Béke című négy kötetes műve lenne a mérce alapja (kb. 750 000 karakter) akkor ezekből a könyvekből 16 000 példányt kellene összerakni.

A középiskolai biológia órák információjából annyi biztosan megmaradt, hogy a DNS egy kétszálú, létraszerű szerkezet, ami spirál alakban meg van csavarva! Nos, akkor innen indítunk! A DNS betűi a dezoxiribonukleinsav rövidítése. S ezt a szót hallván, biztosan asszociálsz a „gén” szóra is. De eszünkbe juthat a „genom” is.



- LTR retrotranszpozonok 8% (lemásolják magukat, és a másolatot valahova beillesztik)

- LINE 20%. (7000 bázispár hosszú DNS szekvencia)

- SINEs 10% (100-500 bázispár hosszú DNS szekvenciák)

- Mikró szatellitok 3% (marker)

- Egyéb típusok 28%

A gének olvasásához két segítő szekvencia tartozik: a promoterek azt mutatják, hogy hol kell elkezdni az olvasást, a terminátorok pedig az olvasás befejezési helyét mutatják. Vannak még kapcsolók, melyek a gén olvasási tevékenység beállítását biztosítják, egyrészt azért, hogy az organizmus „összeszerelése” jó legyen, másrészt azért, hogy a külvilági változásokra helyes választ adjon, lehetőleg azonnal! A gének között vannak még olyan „csodabogarak” is, melyek helyüket megváltoztatva másik helyre kapcsolódnak be, és útközben egy sor gén kapcsolóját is átállítják. Most láthatjuk csak igazán, hogy milyen hatalmas ez a terep, s egyben milyen összetett, miközben dinamikus is.

Garjajev és munkatársai ennek a területnek a vizsgálatát egy új megközelítéssel, új módszerrel kezdték meg. Más logikát használtak. Bevallották, hogy munkásságuk lényege: kísérlet a genetikai törvények magasabb szintű megértésére, a létfontosságú struktúrák feltárására, egy új tudás megszerzésére, amelynek területe csak most kezd felbukkanni. Nem belebonyolódva a hosszú és izgalmas kutatási anyag

részleteibe, a kutatási eredmények azt igazolták, hogy a kromoszómákban levő DNS molekulák az elemi részecskék dualizmusához hasonlóan kettős képességekkel rendelkeznek. A DNS az organizmust a DNS anyagának segítségével és a DNS jel hullám függvényeivel kódolja. S már el is jutottunk a kvantumfizika területére, mely izgalmas csodák sokasága, de ebbe itt és most nem bonyolódunk bele.

Csak gondoljunk bele, hogy az organizmus **minden sejtjének sejtmagja a teljes genom információt tartalmazza, azaz a genetikai eszközállomány nem lokális.** Ez azt jelenti, hogy a genom genetikai és egyéb szabályozási hulláminformációi nem lokálisan, hanem mindenütt és pillanatok alatt, a bioszisztéma teljes területén rögzítődnek. A rögzítés technikája a fotonok polarizációja, melyben az organizmus sejtjeinek milliárdjai vesznek részt! A genom egésze és az egyes sejtmagok így képesek létrehozni és felismerni az asszociatív szabályozási struktúrákat, a nem lokális háttér elv holografikus formája alapján. Azaz, minden információ mindenütt és egyidejűleg jelen van!

A genom egy dinamikus többszörös hologram is, amely fényt képes előállítani, amely a bioszisztémában irányítási funkciókat lát el. Egyidejűleg a genom egy kvázi szöveges forma is, amelynek vannak nem lokális kvantum elemei, amelyek késedelem nélkül sejtek milliárdjaiban „olvashatják” magukat és az így kapott információt ellenőrzési tervként használja az élő funkciókat minden pillanatban, az adott álla-

potában. „Bizonyos értelemben a genom úgy működik, mint egy komplex többhullámú lézer, állítható frekvenciákkal. A DNS fényt bocsát ki, ami gén és jel által modulált amplitúdó, fázis, frekvencia és polarizáció.” - mondja Garjajev. Ez a „módszer” segít a gyors válaszadásban!

A kutatásaik során Garjajevék három feltételezésből indultak ki:

1. A genom kvázi tudatossággal rendelkezik, azért, hogy a DNS „szavai” elősegítsék, majd előállítsák az értelmes mondatokat.

2. A kromoszómák DNS-e háromféleképpen vezérli az élet alapvető programjait: kémiai mátrixként, hullámfüggvényként, és memória forrásként.

3. A genom anyag-hullám szerkezetében egy bipoláris lézersugár szóródása és elnyelése alapján megfigyelhetők és regisztrálhatóak a folyamatok.

A feltételezések az elméleti és kísérleti kifejtés és elvégzés alapján igazolást nyertek, és az egyes területeken a gyakorlati alkalmazás lehetőségét is megvizsgálták. Itt érdemes megemlíteni Dr. Jiang Kangeng, a habarovszki kínai-orosz orvos kísérletének néhány jellemzőjét, - amit többen, egymástól függetlenül, mások is elvégeztek - melynek lényege, hogy a genetikai információknak hullámformája is van!

A fenti gondolatsort követve, arra a logikus következtetésre juthatunk, hogy az emberi beszédstruktúrák, továbbá a könyvek, könyvtárak, filmek, a számítógépes információ mind-mind az emberi sejt kromoszóma készletének funkcionális analógja. Mindezek elméleti és kísérleti feldolgozása vezethetett el, a fenti elveknek gyakorlati alkalmazásához. Ettől még a feldolgozatlan hatalmas terület a kutatások és az elméleti megfontolások tárháza marad.

Az összefoglalót abban a reményben zárom, hogy a hatalmas téma tudományos alapjainak nagyvonalú összefoglalásával hozzásegítettem a Kedves Olvasót a feldolgozott téma jobb megértéséhez!

Barátsággal,
Erdei István



Az időskori makuladegenerációról: Tehetünk-e ellene?

Egy nagy felmérés résztvevőinek 85%-a szerint a látás a legértékesebb érzékszervünk. Ugyanezen embereknek a fele sem vett részt szemészeti vizsgálaton a megelőző 3 év folyamán. Miért lehet ez baj? Az időskori makuladegeneráció a fejlett világban a látásvesztés leggyakoribb oka. Drámai elszaporodást mutat Európában: 1990 és 2005 között: az 55-65 évesek körében előfordulásának gyakorisága ötszörösére nőtt! 2005-ben a lakosság 17,5%-át érintette, szemben a 3,5%-al, 1990-ben. Több tanulmány metaelemzése pedig nem vár pozitív fordulatot 2040-ig.

Mi az időskori makuladegeneráció?

A látófolt sejtek sorvadásának következtében idős korban fellépő szembetegség, mely látásromláshoz, vagy akár látásvesztéshez is vezethet. A makuladegenerációt népiesen nevezik szemfenék meszesedésnek is - bár valójában nincs köze a mészhez. A látófolt az a kicsi terület a szemfenéken ahol a legélesebb, legtisztább és színes kép kialakul. Az élet során a szabadgyökök káros hatásainak összegződését bizonyították kiváltó okaként. A modern, különösen a nagyvárosi élet bőséges szabadgyökterhelésnek veti alá a szervezetet: légszennyezés, tartósított élelmiszerek fogyasztása a friss zöldség-gyümölcs terhére, finomított szénhidrátokban és telített zsírsavakban gazdag, kalóriadús étrend, esetleg dohányzással, ülő életmóddal társítva. A szembe jutó kék és ultraibolya sugárzás helyileg aktiválni képes a szabadgyököket, ezzel fokozatosan károsítva a sejteket. Az évek során felhalmozódó károsodások leggyakrabban a 60. életév táján pedig ide vezethetnek. A tünetek alattomosak - gyakran az öregedés számlájára írjuk: lassan romló éleslátás, apró betűk, finom vonalak elmosódása, ami leginkább a látómező közepén jelentkezik. Majd ez terjed és romlik.



life spirit™

Aspectum A liposzómás szemvédelem

Folyékony étrend-kiegészítő



További információk: www.vitalitaswebaruhaz.hu

Lehet-e tenni a makuladegeneráció ellen? Igen!

- Kockázati tényezők kerülésével
- Szabadgyök terhelés kerülésével
- Szabadgyökök semlegesítésével
- Jó minőségű, UV szűrős napszemüveggel

A kockázati tényezők egy része elkerülhetetlen, úgy mint: rassz, életkor és családi öröklődés: a kaukázusi (fehér) rasszhoz tartozó 60 év körüliekben a leggyakoribb, családi halmozódással. **Számos azonban elkerülhető:** a dohányzás, a túlzott cukor- és telített zsírsav valamint tartósított élelmiszerek fogyasztásának kerülése. Kellő testmozgással az ideális testsúly megtartása, elhízás és cukorbetegség megelőzése. Minimalizáljuk a képernyőkre, tabletekre, okostelefonokra való bámulás időtartamát és főleg ne nézzünk ilyeneket sötétben!

Az elkerülhetetlen kockázati tényezőkkel élőknek (50 év feletti, fehér rasszhoz tartozó, főleg ha családban vérkonok között előfordult a betegség) indokolt évente szemészeti szűrővizsgálaton részt venni. Emellett egyes vitaminok (A vitamin és származékai, C, D és E vitaminok) szem szöveteiben besűrűsödő antioxidánsok (astaxantin, zeaxantin, beta-karotin, lutein és likopin) valamint a 3-, 6-, 9- omega zsírsavak fogyasztása bizonyítottan védő hatású, a szabadgyökfogó képességük révén.

Life Spirit Aspectum liposzómás szemvédő étrendkiegészítő

A Life Spirit Aspectum folyékony étrendkiegészítő olyan szemvédő vitaminok és természetes antioxidánsok liposzómásan formulázott kombinációja, ami a látás egészségének megőrzésében, az öregkori szemfenék sorvadás (AMD; makuladegeneráció) megelőzésében játszanak szerepet. Liposzómás formában tartalmaz vörösszőlő mag olajat, szőlőmag kivonatot, E-vitamint, fekete áfonya kivonatot, luteint, likopint, zeaxantint és astaxantint.

A liposzómás antioxidánsok előnye: miért ilyet válasszunk?

A liposzómák jelentősen jobb felszívódást és biohasznosulást nyújtanak a hatóanyagoknak. Ezáltal kisebb dózissal is nagyobb élettani hatás érhető el. Egy liposzómás, a szem szöveteiben koncentrálódó antioxidánsokat tartalmazó készítménnyel és egy jó minőségű UV szűrős napszemüveggel sokat tehetünk szemünk fényének egészségéért.

A **Life Spirit Aspectumot** megtalálja áruházunkban:

Vitalitás Webáruház

www.vitalitaswebaruhaz.hu
info@vitalitaswebaruhaz.hu
 telefon: 06 1 510 0211

A mozgás örömet okoz

Az osteoarthritis egy degeneratív ízületi betegség, amely világszerte több millió embert érint. A betegség kialakulása általában fokozatos, akár több éven keresztül történik. Az elején porc szinten olyan változások következnek be, amely során elveszíti szilárdságát és rugalmasságát. A porcon repedések keletkeznek és elkezdi vékonyodni. Fokozatosan jelentkeznek a problémák, úgy mint a fájdalom, főleg akkor, ha terhelésnek van kitéve és ízületi merevség jelentkezik, különösen hosszú pihenés után.

Ha a porc nem súlyosan sérült, akkor csak két „kezelési” lehetőség áll fenn. Ezek vagy fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatású gyógyszerek, ún. SYRADOA vagy tünetileg lassan ható anyagok, ún. SYSADOA. A legsúlyosabb stádiumban az egyetlen hatékony megoldás az ízületpótlás.

A SYRADOA gyors hatású hatóanyag, beleértve a fájdalomcsillapítókat (analgetikum), nem szteroid gyulladáscsökkentő gyógyszereket (NSAID), enyhe opioidokat, transzdermális terápiát és szteroid gyulladáscsökkentőket. Előnyük a legtöbb esetben a gyors fájdalomcsillapítás, de csak rövid távú (ezek több órán keresztül is hatnak). Túl nagy mennyiség és hosszan tartó használata azonban jelentős mellékhatások kockázatával jár. Megterhelik az emésztőrendszert, mint pl. hasnyálmirigy-gyulladás, a máj szteatózisz, befolyásolja az idegrendszert - fejfájás, fáradtság, álmatlanság, anorexia, depresszió, proteinuriát okozhat, káros hatással lehet a szív- és érrendszerre, a bőrre ekcéma formájában, pigmentekre, ...

A SYSADOA lassan ható anyagok, beleértve a glükózamin-szulfátot, a kondroitin-szulfátot, a hialuronsavat. Rendszeres alkalmazásuk révén az NSAID-okkal összehasonlításban szemben, csökkenthetik az ízületek fájdalmát és gyulladását (de a hatás később kezdődik), ezáltal csökkenthetik a NSAID-ok és fájdalomcsillapítók fogyasztását, és így korlátozzák azok mellékhatásait.

A **glükózamin-szulfát** az ízületi porc és az ízületi folyadék fiziológiai összetevője,



serkenti a kondrociták (porcsejtek) növekedését és antikatabolikus hatást mutat (a porc lebomlása ellen).

A **kondroitin-szulfát** részt vesz a kondrociták szabályozásában, növeli a proteoglikánok és a kollagén termelését, gátolja a degeneratív enzimeket.

A **hialuronsav** normalizálja a szinoviális folyadék tulajdonságait, ami segít az ízületi porc degenerációjának megakadályozásában és helyreállítja viszkózus-elasztikus tulajdonságait.

Ezen kívül nagyon fontos komponensek az ízületi regenerációjában a II. típusú kollagén és az **MSM** (metil-szulfonil-metán), amely szerves kénvegyület, amely jelen van minden élő organizmusban.

A közelmúltban forradalmi komplex észterezett zsírsavakat sikerült kifejleszteni, amely tartalmazza a **cetylated (észterezett) származék keverékét, mirisztinsav, mirisztoleinsav, palmitoleinsav, palmitinsav, stb.** A sejtmembránok szintjén működnek. Ezeket az anyagokat laboratóriumiilag úgy tervezték, hogy maximális hatékonyságot biztosítsanak az ízületek és a környező szövetek mozgásában és állapotában, amelyek ezután részt vesznek a sérült ízület táplálásában. Az érintett ízületek „kenése” mellett ez a forradalmi komplex segíti a sejtmembránok regenerálódását is. Az egészséges membrán képes „megvédeni” a gyulladással immunfaktorokat és megállítani a gyulladá-

sos folyamat. A célszövet pl. duzzadt térdizület, feszített inak vagy izomfájdalom. A hatás néhány napon belül látható, megoldja a gyulladást és kenést, és ami a legfontosabb: mindezt mellékhatások nélkül.

*Ing. Alena Agoštonová Mydlová
táplálkozási szaktanácsadó*

Barny's Inovo 6

A Barny's Inovo 6 termék kombinált növényi és állati eredetű étrend-kiegészítő, mely hat magas minőségű összetevőt tartalmaz - glükózamin-szulfátot, kondroitin-szulfátot, MSM-t, II. típusú kollagént, hialuronsavat és C-vitamint.

Inovo 6 étrend-kiegészítő lett a legjobbra értékelt termék Csehországban a dTest 5/2016 független ízületi vizsgálatban.

Barny's Kenguru™

A Barny's Kenguru™ termék kombinált állati eredetű hatóanyagokat és vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő, mely 3 fajta kollagént, glükózamint és kondroitin-szulfátot, hialuronsavat és C-vitamint tartalmaz.

**Keresse a gyógyszertárakban vagy az alábbi akciós weboldalakon: www.patika24.hu, www.pingvinpatika.hu
Weboldal: www.barnys.co.hu
E-mail: info@barnys.co.hu
Facebook: Barny's HU
Instagram: barnys_hungary**

Természetes módszerek az ízületi problémák kezelésében

Szinte bármilyen fizikai tevékenység jótékony hatással van az egészségünkre. Gyakran előfordul azonban, hogy terhelés hatására – különösen hosszú kihagyás után – testünk fájdalommal reagál.

Az osteoarthritis (degeneratív ízületi gyulladás) fájdalomcsillapításának klasszikus módja a nem szteroid gyulladáscsökkentők (NSAID) alkalmazása. Hatásmechanizmusuk azon alapul, hogy gátolják az ún. prosztaglandinok termelését, amelyeket saját szervezetünk termel a gyulladásos folyamat során. Ugyanakkor a prosztaglandin szintézist gátló hatás sok esetben felelős ezen gyógyszerek mellékhatásainak kialakulásáért is.

Legyen óvatos a fájdalomcsillapítók alkalmazásával!

Az európai országokban - így hazánkban is - a fájdalomcsillapítók „fogyasztása” növekvő tendenciát mutat. A gyógyszereszek egyre gyakrabban figyelmeztetnek arra, hogy a betegek túllépjék a gyártó által ajánlott adagokat. Ennek különböző okai lehetnek. Előfordul, hogy a betegek egyszerre 2-3 féle gyógyszert szednek a tünetekre és – részben a gyógyszerek fantázianevei miatt is – nem tudják, hogy a beszedett gyógyszerek ugyanazt a hatóanyagot tartalmazzák. Ez könnyen a javasolt adagolás túllépését okozza. Ugyanerre az eredményre vezet, amikor a betegek a vélt előnyök miatt a különböző hatóanyagú fájdalomcsillapító gyógyszereket kombinálják. Ebben az esetben fájdalomcsillapító hatás ugyan nem növekszik, de a lehetséges mellékhatások bekövetkezésének esélye jelentősen megnő.

Mi a helyzet a gyógynövények használatával? Hatásosak-e az ízületi problémák kezelésében? A válasz a legtöbb esetben igen. A természetes módszerek csaknem ugyanolyan hatékonyak lehetnek, ugyanakkor használatuk biztonságosabb, mint a gyógyszereké.

Az ízületek degeneratív folyamatai elsősorban az ízületi porcokat érintik. Ilyen



esetekben a diéta és a gyógynövényes készítmények egyaránt hasznosak. Ami az étrendet illeti, jó eredményeket érhetünk el a gyulladáscsökkentő hatású Omega-3 zsírsavak fogyasztásával, amelyek megtalálhatók a halakban, a lenmagolajban és kisebb mértékben a repceolajban. Az ízületekre jótékony hatással bírnak a kollagénben gazdag anyagok is.

Az ördögcsákyagöyökér és a glükózamin-szulfát értékes terápiás eszközök ízületi fájdalomszindrómák esetén. Előnyük a biztonság és a viszonylag magas hatékonyság. Alkalmazásuk legtöbbször lehetővé teszi az NSAID gyógyszerek mennyiségének csökkentését, vagy akár teljes kiküszöbölését is. Különösen jó alternatívát jelenthetnek az idősek számára, akik nehezebben tolerálják a klasszikus gyulladáscsökkentőket és fájdalomcsillapítókat.

Fontos megemlíteni, hogy degeneratív állapotok esetén a rehabilitáció - különösen a manuális terápia - a kezelés elválaszthatatlan eleme. A kezelések kiegészítéseként a fájdalmas területek fájdalomcsillapító és izomlazító hatású termékekkel történő rendszeres bedörzsölése, masszírozása is ajánlott, mivel a tapasztalatok alapján jó terápiás hatás figyelhető meg, ha illóolajokat dörzsölünk a fájdalom helyére.

A Bonimed ajánlata ízületi problémák kezelésére

A Bonimed Természetgyógyászati Laboratórium Lengyelország legismertebb és legnagyobb gyógynövény alapú terméke-

ket fejlesztő és gyártó vállalata, termékei ma már Magyarországon is elérhetők.

A Bonimed termékek közül ízületi problémákra az **Artrobon** étrend-kiegészítő ajánlott, amely koncentrált **ördögcsákyagöyökér kivonatot** és természetes eredetű, rákpáncélból kivont **glükózamin-szulfátot** tartalmaz.

Gerincproblémák és ízületi fájdalmak kiegészítő kezelésére **Gergely atya gyógynövényes gerincbalzsama** javasolt, amely illóolajok és gyógynövények mozgásszervi fájdalmak kezelésére optimalizált kombinációja. Nagyon hatékony megoldást jelent a kéz és a láb apró ízületeinek elváltozásaira is. Térdízületi problémákkal küzdő betegek terápiájában a pozitív visszajelzések alapján a **Mumio krém** masszázshoz történő használata is javasolt.

Keresse a Bonimed termékeit a www.bonimed.hu weboldalon!

Jó egészséget kívánunk!



www.bonimed.hu
bonimedwebaruhaz@gmail.com
 Tel: +36 30 773 4413



FŰSZEREK A GYÓGYFŰ KFT-TŐL

Az 1999-ben alapított *Gyógyfű Kft.* termékeinek kifejlesztése során a legfrissebb orvosi kutatások és kísérletek eredményeit használja fel. A cég 2013-ban bevezette gyógyszergyártás irányelvein alapuló GMP rendszert. A *Gyógyfű Kft.* 2014-től rendelkezik az API regisztrációval, ami azt jelenti, hogy az EU-ban elismert gyógyszeralapanyag gyártó, importőr és forgalmazó.

VARGÁNYÁS SERTÉSSŰLT, RAGU

A vargányagomba és a borókabogyó enyhén vad jelleget ad az elkészített ételeknek. Az új főzési szokások kedvelőinek ajánljuk.

VADSZÁRNYAS PECSENYE

Erősen aromás fűszerkeverék. A hagyományos és az új ízek kedvelői egyaránt sikerrel használhatják fel vad-szárnycsücsök készítéséhez.

SŰLT HAL

Kellemes, mediterrán ízhatású fűszerkeverék; gyógynövényként is jelentős hazai fűszernövényekből áll. Az összeállítás jól illeszkedik a közismerten egészséges halételekhez.

PRÉRI MARHASŰLT, RAGU

Marhahús száraz pácolásához, fűszerezéséhez alkalmas ez a hagyományos és modern gasztronómiai gyakorlatot ötvöző fűszerkeverék. Különösen ajánljuk mártásos húselekek készítéséhez.





GYÓGYTEA KEVERÉKEK A GYÓGYFŰ KFT-TŐL

Az 1999-ben alapított Gyógyfű Kft. termékeinek kifejlesztése során a legfrissebb orvosi kutatások és kísérletek eredményeit használja fel. A cég 2013-ban bevezette gyógyszergyártás irányelvein alapuló GMP rendszert. A Gyógyfű Kft. 2014-től rendelkezik az API regisztrációval, ami azt jelenti, hogy az EU-ban elismert gyógyszeralapanyag gyártó, importőr és forgalmazó.

„120/70” (VÉRNYOMÁSCSÖKKENTŐ)

A felhasznált gyógynövények gátolják a magas vérnyomásért felelős enzim működését, regenerálják az ereket és támogatják a keringési rendszert.

SZÍVBARÁT (KOLESZTERIN SZABÁLYOZÓ)

A kesernyés ízű teakeverék epehajtó hatású, emellett gátolja a magas koleszterinszintért felelős enzim működését.

SZÍVPROTEKTÍV (SZÍV TÁMOGATÓ)

A galagonya keringésjavító hatású, megakadályozza a koleszterin felhalmozódását a májban. A szúrós gyöngyajak e hatásokat támogatja.

REFLUX-GORB

A gyomorégés és a nyelőcsövet irritáló savas visszafolyás kezelésében használható kiegészítő terápiaként.



www.gyogyfu.hu

Fókuszban a kézápolás

Leülsz egy pillanatra és nézed a kezeidet. Mit látsz rajtuk? Az elengedhetetlenül fontos gyakori és alapos kézmosások nyomait? És még mit? A kézfertőtlenítők „mellékhatásait”, melyek habár hatékonyak tudnak lenni a kórokozókkal szemben, magas alkoholtartalmuk miatt könnyen szárassá, és repedezetté tehetik bőröd. Ez most nem esztétikai kérdés, hanem valami olyan, amit napjában többször kell kezelni, úgymond „orvosolni”. Habár a kézápolás témája általában a téli hónapokban kerül elő, a rengeteg fertőtlenítés miatt továbbra is fontos téma a bőr regenerálása.

Jelen cikkünkben a kézápolás került fókuszba, és hogy milyen termékekkel tudok neked segíteni kezeid kíméletes tisztítása és hidratálása, regenerálása kapcsán.

Mit tehetünk a kézszárazság és a repedezett bőr megelőzésére?

Ha nincs lehetőséged alapos kézmosásra, akkor használj olyan megoldást, amelyben az alkohol mellett **növényi glicerin és panthenol van: az ENBÉ Citrus kéztisztító gél** pontosan ilyen.

Ezek a hatóanyagok **azonnali mentőövek a kézápolás területén!** A **növényi glicerin** nedvességmegkötő és megakadályozza a bőr kiszáradását. (Megfelelő adagolásban, mert túlzott használata is szárítja a bőrt.) A panthenol pedig az, amit jól ismerünk gyerekkorunkból. A szüleink azonnal panthenollal ápolták a bőrünket napégéskor, mert jól tudták, hogy ez a sav, a **panthoténsav a károsító hatások után gyorsítja a bőr regenerálódását.**

Az ENBÉ gélt kifejezetten ajánlom neked, ha sokat vagy úton és tömegben, ezért **indokoltnak érzed a kéztisztító gyakori használatát - ugyanakkor érzékeny a kezed és védenéd.**

A kéztisztító gél használatával **kevésbé károsodik a bőr, noha az alkoholtartalma az előírásoknak megfelelő, tehát a virucid, baktericid hatás nem marad el.**

A kéztisztítót praktikus, **kicsi 50 ml-es adagolókkal is megrendelheted**, így szétoszthatod a flakon tartalmát és nem kell magaddal vinned egy nagy kiserelést.

Bemutatjuk a népszerű kézkrémünket!

Nagyon fontos, hogy a kezeinken ne legyenek mikrosérülések, kirepedezések és száraz foltok, mert ezek mind kiváló táptalajai a kórokozóknak, ráadásul fájdalmasak is és nehezen gyógyíthatók. A kezünket mindenhez használjuk, szinte mindig fedetlen, muszáj megvédenünk.

Az ENBÉ bőrn nyugtató kézkrém **könnyen felszívódik, nem hagy ragacsos utóérzetet, kevés kell belőle - tehát kiadós, és a gyerekek kezeit is biztonságosan krémezheted vele.**

Éjszakai kézápolás különlegesen igénybevett kezekre

A száraz, kipirosodott, mikrosérülésekkel, repedésekkel teli bőr **nem csak esztétikailag zavar, hanem fájdalmas és érzékeny is.** Ha pedig nem kezeled a helyzetet, előfordulhat, hogy további problémák merülnek fel úgy, mint az ekcéma, sebek, fertőzések.



Ilyenkor hiába használsz bármilyen „csodakrémet”, de a legtöbb, üzletben kapható kozmetikai kézkrém csípi, és **maximum bevonja, de nem nyugtatja meg** és nem szünteti meg a problémát. Pontosan tudom, mert az enyém is volt ilyen és tapasztaltam, hogy a fájó, érzékeny kezeimmel bizony kínszenvedés volt bármihez nyúlni.

Mielőtt a szteroidos kézkrémekhez folyamodnál, tegyél egy próbát a sarokápolásra fejlesztett krémmel. Vastagon kend be vele éjszakára kezeidet, húzz rá cernakesztyűt és hagyd a kezeden, mint egy pakolást. Pár nap után megfordul a helyzet és regenerálódik a bőröd.

Bízom benne, hogy bejegyzésem segítségedre volt a kézápolásban!

Nagyné Fodor Bernadett vagyok, az ENBÉ natúrkozmetikumok készítője. Laboratóriumomban eddig sorban olyan termékek készültek, amelyeket valódi igények hívtak életre: a család, a barátok kérései, az időszakos bőrproblémák és a visszatérő vásárlók egyedi elképzelései. A termékaletta egyre bővül, mert magas hatóanyag tartalmú termékeim elvégzik a feladatukat, és egyre nagyobb az igény a természetes, bőrbárat termékek használatára. Várlak téged is a www.enbe.hu weboldalon, ahol **termékvásárlás lehetősége** mellett blogbejegyzésekkel, hasznos tanácsokkal is segítek. Ha **egyedi kérésed merül fel**, azzal kapcsolatban is tudsz nekem írni ezen a felületen.

Azért, hogy a bőröd legyen a védőpajzsd!

ENBÉ
NATURAL BEAUTY

Elérhetőségünk:
www.enbe.hu
<https://www.facebook.com/enbenaturalbeauty>

Szappan – és ami mögötte van

Nagyanyáink korában a szappanfőzésnek nagy hagyományai voltak. A szappan használata nem merült ki a mosakodásban. A szappan volt a mosószer, a mosogatószer, a mosakodó szer és bizony az adta a borotválkozáshoz szükséges habot is. Egy olyan sokoldalú szer volt, amit a személyi higiéniai szükségletek mellett a textíliák és a ház tisztántartásához egyaránt felhasználtak.

A szappan elkészítése nem volt egyszerű folyamat. A főzéshez szükséges zsíradék alapjául az állati zsírok vagy növényi olajok szolgáltak. A zsírok elszappanosításához szükséges lúgot pedig fahamuból állították elő. A hamulúg előnye az volt, hogy teljesen ingyen jutottak hozzá a kályhákból, és nem szennyezte a környezetet (a mai iparilag előállított anyagokkal ellentétben). Ma már nem ennyire fáradságos munka a szappanfőzés. Egye divatosabb hobbivá vált a szappankészítés, minek köszönhetően folyamatosan bővül a szappanok kínálata. Szébbnél szébb formában és színben kaphatók a minden érzékszervet elcsábító szappancsodák. De hogyan is készülnek a mai szappanok?

1. Hideg eljárás

Ennek lényege, hogy zsírokat (olajokat) megfelelő hőmérsékleten elegyítik megfelelő pH-jú lúgdoldattal, amittől beindul a kémiai reakció. A reakció eredményeként egy pudinghoz hasonló állagú massa keletkezik. Ekkor lehet az illatosító és színező, vagy extra bőrtápláló anyagokat, (száraz növényi részeket, virágokat, illóolajokat) hozzáadni. A megfelelően összeállt szappananyagot ezután formákba öntik. A szappanmassza kitöltése és szilárdulása után a szappanokat több hétig (minimum 4 hét) hagyni kell érni. Maga a szappanná válás 24-48 óra alatt teljesen lezajlik, a többi idő ahhoz kell, hogy a víz elpárologjon a szappanból. Minél több időt hagynak az érésre, annál jobb minőségű lesz az elkészült szappan.

2. A meleg eljárás

Lényege, hogy a kész szappanmasszát meleg helyre (pl. sütőbe) teszik, ahol alacsony hőmérsékleten melegítve és gyakran kevergetve egy-két óra alatt eltávozik a felesleges víz. Az így készült szappan lehűlve már egy-két hét elteltével használható. Hátránya, hogy a mintázása korlátozott. Meleg eljárással készül a folyékony szappan is.

3. Öntéses eljárás

Maradék szappanból, vagy erre a célra vásárolt natúr vagy házi szappan reszelékéből készül új szappan. A szappanreszeléket felolvastják és színezés, mintázás, illatosítás után formába öntik.

A leggyakrabban alkalmazott módszer a hideg eljárás. Nagyon jó minőségű és változatosan színezhető és díszíthető szappanok készülnek ezzel az eljárással. A szappanok ismételt népszerűvé válásának az is oka, hogy sokan csalódtak a kozmetikaipar termékeiben. A természetes növényi olajokból, gyógynövény kivonatokból, gyógyhatású illóolajokkal készült szappanok széles kínálatában



bárki találhat a saját bőrtípusának vagy az esetlegesen fennálló bőrproblémájának megfelelőt. A legnemesebb növényi olajokon kívül gyakran használt különleges alapanyag a **kecsketej**. Rendkívül gazdag vitaminokban, fehérjékben és ásványi anyagokban. Gyulladáscsökkentő, bőrnugtató hatású. Q-10 tartalma miatt kifejezetten előnyös a száraz, érett vagy ekcémás, pikkelysömörös bőrnek.

Fontos tehát tudni, hogy az a tévhit, miszerint a szappan szárít, nem feltétlenül igaz. Gondosan válogatott, növényi alapanyagú szappanok igenis, tudják gyengéden tisztítani, táplálni, gyógyítani a bőrünket. Mivel a bőrünk az első védelmi vonal a külvilág és a szervezet között, megérdemli az odafigyelést és a jó minőségű kozmetikumokkal történő gondoskodást.

Érdemes megemlíteni még a **hajmosó szappanokat**, és a **szilárd samponokat** is. Készítésük többnyire megegyezik a fürdőszappanokéval, csak az alapanyagokban illetve azok arányában különböznek. Változatosak az összetevők tekintetében, tehát hajtípushoz igazíthatóak. Hatékonyak a **problémás fejbőrre** is, mint a korpá, ekcémás vagy irritált fejbőr. Nem tartalmaznak káros kórolajszármazékokat, SLS-t, tartósítószeret. Nem szükséges balzsamot használni utánuk, könnyen, szépen kifésülhető lesz a haj. Kíméletesen tisztítanak, nem bántják a fejbőrt.

Láthatjuk, hogy számos előnye van a szappanoknak - az olykor vegyi anyagokkal teli - gyári tusfürdővel, habfürdővel és samponokkal szemben, és teljes mértékben helyettesíthetők is azokat.

Nem elhanyagolható érv, ami mellettük szól még az is, hogy **minimális csomagolóanyaguk** van. Jobb esetben egy darabka papír, tehát nemcsak a bőrünk egészségéért, de a Földünkért is tethetünk egy újabb lépést, ha szappanra váltunk.



Greenyshop – Öko drogéria
www.greenyshop.hu

6726 Szeged, Vedres utca 13.

Telefon: +36-20/212-3223 E-mail: info@greenyshop.hu

Facebook: Greenyshop – Öko drogéria



FRANCIA KÉSZÍTMÉNYEK
INSTITUT CLAUDE Bell
 TERMÉSZETES HATÓANYAGOKKAL

**Itt az alkalom
 megfiatalodni!**



Ingyen kiszállítjuk!



www.claudebell.hu



06-30/247-2176

**Természetes hajszín,
 festés nélkül!**



Nincs többé hajhullás!

**EZ NEM TŰZIJÁTÉK, HANEM A CSODÁLATOS ÍZŰ
 ÉS SZÍNVLÁGÚ TERMÉSZETES FŰSZEREK KAVALKÁDJA**



**SÓ, ÍZFOKOZÓ, GLUTÉN-MENTES FŰSZERKEVERÉKEK
 PRÓBÁLJA KI! ...MERT EGÉSZSÉGESEN FŐZNI JÓ!**



Dávid fűszerei

WWW.DAVIDFUSZEREI.HU

KÖRNYEZETBARÁT CSOMAGOLÁS

Nyüzgő május, a nyár adventje

Végre zöld vesz körül minket és bármerre járunk, a madarak koncertje miatt hangosabban kell beszélgetnünk. A természet megtelt új élettel, a kert elkezdni átadni ajándékait. Május végén érkezik az egres, a ribizli, az eper, itt van már a karalábé, a zsege levelek királynője, virágzik az orgona, a hárs, csak győzzük szüretelni!

Az **egres** a ribiszkefélék családjába tartozik, kiváló emésztéstámogató gyümölcs, ezért is készül belőle gyakorta a húsokat kísérő mártás, szósz. Találhatunk benne sok A-, B-, és C-vitamint, valamint ásványi anyagokat is, a kálium, a foszfor, és a kalcium mind ott lapulnak ebben a pici zöld termésben.

Indul az **eperszezon** is. Az frissen asztalra kerülő hazai eper bizony sokkal ízletesebb, mint a messziről érkező, gyakran még zölden leszedett és fóliázott gyümölcs. Az epret gyorsan érdemes fogyasztani, ha már megvásároltuk, máskülönben pár nap alatt megromlik. Méregtelenítő hatású, C-vitaminban gazdag, antioxidáns forrás, a gyerekek kedvence, a torták, sütemények remek kiegészítője.

Május végén találkozhatunk először a kertben a **ribizlivel**. A sok kis piros gyöngyöcske üdítően savanykás ízével, alacsony energiatartalmával, C-, B-, E-vitamint bőségesen hordoz. 100 g gyümölcsben 30 mg a C-vitamin található!

Készítsük el a gyerekek örömeire ezt a finom ribizlis süteményt!

CSOKIS RIBIZLIS MUFFIN

Hozzávalók:

50 g zabliszt

50 g barna rizsliszt

2-3 evőkanál szűrlemény (abban az esetben, ha magunk készítette növényi ital alappal dolgozunk, szűrleménynek a főzésből megmaradt szárazanyagot nevezzük, remek sütemény alap)



3/4 bögre előzőleg elkészített kesudió ital – vagy mandulatej

2 evőkanál kókuszvirág cukor

2 evőkanál kakaópor

1 mokkáskanál sütőpor

1 mokkáskanál szóda-bikarbóna

50 g mentes étcsokoládé (fél tábla csoki, kockákra vágva)

100 g friss ribizli

Elkészítése:

A muffin száraz hozzávalóit összekeverjük. Hozzáadjuk a kesudió



– vagy mandulaitalt, a csokikockákat és jól átforgatjuk. Muffin formákba adagoljuk a masszát és a tetejére szórjuk a ribizlit. Hagyunk még a gyümölcsből friss szemeket is, a tálaláshoz.

180 fokra előmelegített sütőben 20 perc alatt megsütjük. Friss ribizli szemekkel díszítsük!

A recept szerint első lépésben a **növényi italkészítő** segítségével – az alternatív tejhelyettesítőket kedvelők, vagy tejet és tejterméket nem fogyasztók esetében – kesudió italt készítünk, majd annak szűrleményét is felhasználva pedig a ribizkés sütit! A **Vegital növényi italkészítő gépeivel** saját konyhánkban, gyorsan és kényelmesen, egy gombnyomással készíthetünk mag – vagy gabonaitalokat, egészségesen, tejmentesen.



A készülékek csomagajánlatban, májusban is kedvezőbb áron kaphatóak, kombinálva az egyedülálló fermentáló gépekkel, amelyek segítségével az elkészült növényi ital alpból házilag varázsolhatunk „joghurt”, „kefir”, vagy „tejszín” pótlókat. A készülékeket, alapanyagokat, akciós ajánlatokat keresse itt:

www.vegital.hu

A növényi italkészítő gép segítségével készült kesu ital receptet – több száz egyéb recepttel együtt – a www.tejmentesreceptek.hu oldalról ajánljuk.

vegital.hu

Telefonszám: +36 70 777 9220

facebook.com/vegital.tejmentesital

Az öngyógyítás abc-je 165. rész



A cikksorozat célja az, hogy ábécé sorrendben végigvegye a testi-lelki betegségeket, valamint természetes gyógymódokat mutasson be.



Váradi Tibor

Az izzadás szerepe és kóros mértékének enyhítése

A verejtékmirigyek bőrünk irharétegében található külső elválasztású szerveink, elsődleges feladatuk a verejték termelése, ezáltal a szervezet hűtése. Az általuk termelt, a bőr felületére kivezetett váladékot verejtéknek, a folyamatot verejtékezésnek vagy izzadásnak nevezzük.

Verejtékmirigyek az emberi test szinte teljes felületén találhatók. Magas külső hőmérséklet esetén az izzadás a homlokon kezdődik, majd a test többi részére is kiterjed, utoljára a tenyéren és talpon jelenik meg. Ezzel szemben érzelmi stressz esetén az izzadás a tenyéren, a talpon, valamint a hónaljokban a legerősebb.

A fokozott izzadás, mint tünet

A fokozott izzadás hátterében megemelkedett környezeti hőmérséklet, magas páratartalom, lázas állapot, elhízás, heves érzelmek és stressz, pubertáskori hormonális változás, menopauza, változókor, fokozott izommunka, elsavasodás, fokozott sóbevitel, vesebetegségek, pajzsmirigy-túlműködés, cukoranyagcsere-zavar (cukorbetegség vagy inzulinrezisztencia), fertőzések, daganatos megbetegedés, szívinfarktus, pszichiátriai betegségek, mérgezés, egyes gyógyszerek (béta-blokkolók, szív-és érrendszerre ható gyógyszerek, antidepresszánsok, pajzsmirigyhormonok és kortizonkiegészítők), illetve drogok állhatnak. Az első lépés az okok tisztázása, fennálló alapbetegség esetén pedig annak mielőbbi kezelése.

A fokozott izzadás, mint méregtelenítés

A szervezet méregtelenítési folyamatának első fázisaiban a normál kiválasztási módok felerősödése jellemző, ami megnyilvánulhat hasmenés, hányás, túlzott izzadás, túlzott vizeletürítés, láz, köhögés, orrfolyás,

tüsszentés, heveny gyulladás stb. formájában. A képződő verejték összetétele a mirigyek kiválasztószervként való működését is jelzi; a verejtékkel nemcsak víz és ásványi anyagok távoznak a szervezetből, hanem káros méreganyagok, savak is.

Izzadság = testszag?

A friss verejték szagtalan, legfeljebb enyhén, nem zavaró mértékben savanykás illatú. Erős szag akkor keletkezik, ha a bőrön lévő baktériumflóra elkezd lebontani az izzadság egyes alkotóelemeit, elsősorban a verejtékben található hosszú láncú zsírsavakat és fehérjéket. A testszag tehát még az ápolás és a higiénia ellenére is annak a jele lehet, hogy a test a bőrön keresztül káros és felesleges anyagokat választ ki. Ilyenkor helyes étrenddel, lúgos fürdőkkel helyreállítható a bőr flórája és csökkenthető a szag kialakulása.

Talpizzadás

Elsősorban férfiaknál gyakori a talpizzadás. A nem megfelelő lábbelik mellett a szintetikus anyagokból készült zoknik viselése is okozhat lábszagot. Az erős érzelmek, indulatok, így a harag, a stressz,



a félelem, az idegesség és az öröm is járhat fokozott lábizzadással. A talpon és a tenyéren különösen sok verejtékmirigy található, így a talp erőteljesen méregtelenítő területnek számít.

Az izzadásgátlás módjai

Az izzadásgátló dezodorok alumíniumsókat tartalmaznak, amelyek elfedik ugyan a rossz szagokat, de megakadályozzák a verejtékezést, így a szervezet nem tud megszabadulni a káros anyagoktól, ez pedig betegségek kialakulásához vezethet. Az alumíniumsó irritálhatják a bőrt, illetve azon át felszívódva nehézfémterheltséget okozhatnak, ami jelentős szerepet játszik többek között a rák és az Alzheimer-kór kialakulásában is.

A táplálkozás szerepe

Az izzadás kóros mértéke az állati eredetű ételek elhagyásával, a növényi étrend bevezetésével és a szervezet lúgosításával (például szódabikarbóna-kúrával) csökkenthető. Mérsékelni kell a sófogyasztást, a cukrozott italok, alkohol, nagy kalóriatartalmú ételek, erős hatású fűszerek (chili, curry, bors stb.), koffein, valamint a (különösen állati eredetű) többletfehérje bevitelét. Fontos a könnyen és jól emészthető nyers ételek (friss gyümölcsök, zöldségek) fogyasztása, ily módon megszüntethető az erős izzadás és a kellemetlen szagok.

Mit tehetünk még erős izzadás esetén?

A zsálya rendkívül hatásos izzadás ellen. Két teáskanál szárított levélre öntsünk negyed liter vizet, forraljuk két-három percig, hagyjuk állni tíz percig, majd szűrjük le. Napi két csésze zsályatea fogyasztása ajánlott.



A **teafa illóolaj** fertőtlenítő hatású, csökkenti a baktériumok és bomlástermékeik mennyiségét, így a szagokat is. Szabályozza a bőr pH-ját és gátolja a ve-rejtékmirigyek túlzott aktivitását.

A **borsmenta** az egész testet hűti, így csökkenti az izzadásra való hajlamot. Tegyük néhány csepp borsmentaolajat egy hideg vízzel megnedvesített tör-lőkendőre és dörzsöljük be vele a bőrünket.

A **szódabikarbóna** semlegesíti az iz-zadságszagot, egyben szárító hatással is bír. Keverjük pépes állagúra egy kis mennyiségű szódabikarbónát vízzel, vi-gyük fel az erősen izzadó területekre, né-hány percig hagyjuk rajta, majd mossuk le. A lábizzadás csökkentésére naponta vehe-tünk szódabikarbónás forró lábfürdőt is.

Homeopátia

A legjobb megoldást az egyéni szabott kezelés jelenti, ennek hiányá-ban megpróbálkozhatunk az alábbi-akkal: Izguláshoz, stresszhez köthető izzadás esetén, illetve ha az a fejre loka-lizálódik, **Calcium phosphoricum** vagy **Gelsemium** javasolt. Hormonális vál-

tozásokat kísérő izzadást a **Gelsemium** vagy a **Sulphur** képes enyhíteni, utóbbi a méregtelenítést is támogatja. Elhízást kísérő állandó nyirkosság enyhítésére a **Calcium carbonicum** a legmegfelelőbb. A **Silicea** a talp-, a tenyér- és a hónaljziz-zadás szere, erős lábizzadás esetén ezt még **Sulphur** és **Graphites** adásával egészít-hetjük ki. Az éjszakai izzadást a **Mercuri-us solubilis** képes enyhíteni. Valamennyi szer esetében napi 3x5 golyó alkalmazandó, D12-es vagy C9-es potenciálban.

A **Schüssler-sók** közül a Natrium chloratum befolyásolja a vízháztartást, a **Kalium chloratum** a verejtékmirigyek aktivitásának szabályozásában vesz részt, a **Natrium phosphoricum** a savak lebontásában segít, a **Natrium sulfuricum** a felesleges szennyező anyagok lebontásában és eltávolításában vesz részt, míg a **Silicea** a láb és a kéz izzadásának csök-kentésére javasolt. Ezekből akár naponta 2-2 tablettát is bevehetünk, legalább 4 héten át.

A vízháztartás szabályozásának op-timalizálása érdekében a sófogyasztás csökkentése és természetes vízajtók (petrezselyem, spárga, nyírfalevél, csalán,

aranyvessző stb.) fogyasztása ajánlott. A többsétsó megterheli a veséket, fokozza az izzadásra való készséget.

Lelki háttér

A fokozott izzadás lelki háttere a belső tűz meg nem élésével függ össze. Lábizzadás esetén az ősbizalom hiányában tal-painkkal görcsösen kapaszkodunk a föld-be, ez mutatja, hogy a gyökereknél bűzlik valami. Gyógyító hatású, ha mély átélés-sel elismételjük az alábbiakat néhányszor: „Szeretem magam. Bizom magamban és az életben. Biztonságban vagyok.”

A hormonális problémákhoz, különö-sen a menopauzához kapcsolódó hőhul-lámok a szexualitás tüzeinek előtörését, annak elvesztésétől való félelmet jelzik. Ehelyett tudatosan kellene árasztani szí-vünk minden melegét a környezetünkre. Az átélésben az alábbi mondatok segít-hetnek: „Boldog és kiegyensúlyozott ma-radok a változás időszakában. Szeretettel áldom testemet.”

Várad Tibor
és a Napfényes Gyógyközpont
munkatársai

NAPFÉNYES ÉLET ALAPÍTVÁNY

1056 Budapest, Belgrád rakpart 26. • Tel.: 06 1 311-9999 vagy 06 30 311-9999
napfenyes.hu • webaruhaz.napfenyes.hu

18. Napfényes Fesztivál az egészség, egyensúly és teljesség felé

2021. június 6. – július 5.

ONLINE!



PAKSI
ZOLTÁN

PROF. DR.
BAGDY
EMŐKE

VÁRADI
TIBOR

LAÁR
ANDRÁS

TARR
BENCE

ELŐADÁSOK • WORKSHOPOK
EGYÉNI KONZULTÁCIÓK

+ NYEREMÉNYEK + VÁLASZTHATÓ AJÁNDÉK ELŐADÁS

napfenyesfesztival.hu



VÁRADI TIBOR

ONLINE ELŐADÁSAI +1 AJÁNDÉK AKCIÓ!

3 különböző normál hosszúságú előadás vásárlása esetén
a 4. előadás ajándék!

2 egész napos előadás vásárlása esetén
a 3. normál hosszúságú előadás ajándék!

ÍZELTŐ A TÉMÁKBÓL:

Egészség, betegség, gyógyulás a szellemtudomány fényében
Az álmok titokzatos világa – álmaink üzenete és jelentősége életünkben

A négy elem titkai a szellemtudomány fényében
„Az légy, aki vagy!” – A boldog és önazonos élet titkai

Maradj otthon a Szívedben! – A szív útja a vallás és a szellemi tanítások tükrében

Hála, öröm, boldogság – Bevezetés a pozitív pszichológiába

Félelem és bátorság a pszichológia, a filozófia, a vallások
és a szellemtudomány tükrében

„Mondottam, ember: Küzdj, és bízza bizzál!” – Gondolatok a bizalomról
a pszichológia, a filozófia és a vallások tükrében

webaruhaz.napfenyes.hu

Kapcsolódás-variációk III.

Vitaminok és Ásványok alternatív megközelítésben

Nagyjából mindenki tudja, tisztában van vele, hogy a vitaminok és ásványi anyagok jelenléte, egyensúlya szervezetünkben elengedhetetlen ahhoz, hogy az jól, „olajozottan” működjön. Jelenlétük hozzájárul a növekedéshez, életerőhöz és általános jóléthez. Éppen ezért a vitaminok hiánya kedélyállapotunkra is hatást gyakorol. A csökkent ásványanyag szint kialakuló betegségek előszobájaként is jelzés értékű lehet. A nehézfémek kiugró értékei vagy jelenléte (pl. ólom, alumínium, higany, amelyekre nincs is szükség) mérgezés formájában borítja fel a test egyensúlyát.

A szerotonin, az úgynevezett örömhormon megfelelő működéséhez sok minden járul hozzá. A kielégítő mennyiségű fizikai aktivitás, és alvás, valamint a helyes táplálkozás, különös tekintettel a B5- és a B6-vitamin bevitelre, nagymértékben támogatják a szerotonin termelődését. A folsav, bár indirekt módon, szintén hozzájárul a depresszív érzések csökkentéséhez, így az öröm intenzívebb megéléséhez is.

Alternatív „olvasatban”, vannak olyan „energetikai megközelítések” is, amelyek értelmében az egyén számára az ásványok az „érzelmi támogatás” míg a vitaminok a „szeretetet” mértékét jelentik meg.

Hiány okozója lehet a felszívódás nehézségeibe ütközése is.

Amennyiben fentieket „átkódoljuk”, akkor a szeretet befogadásának képtelensége vagy limitáltsága blokkolhatja a vitaminfelszívódás mértékét is.

A jó tápláltság nem csak testi, hanem érzelmi, szellemi tápláltságot is jelenthet.

Amennyiben lelkünk nem kapja meg az érzelmi táplálékát, a szeretetet, odafigyelést, törődést, óvást stb., akkor éheznek. És az éhezéshez is hozzá lehet szokni. Elkezdjük egyre kevesebb szeretettel, törődéssel, intimitással stb. beérni, majd leélni mindennapjainkat.

Az önmagunkra odafigyelés elengedhetetlen a szükséges változtatások felismeréséhez, majd végrehajtásához.

A testünk mellett a lelkünket és szellemünket is gyógyítani, gondozni illik, amit számos módon tehetünk meg. Egyéb modalitások mellett a jóga, reiki, Access Bars, vagy a ThétaHealing® is csodálatos eszközrendszerekkel és szellemi táplálékkal szolgálja az önismeret fejlesztését, a test, a lélek és a szellem egyidejű táplálását.

Mindig érdemes rendszerekben gondolkodni

Minden mindennel kapcsolódik valamilyen módon, formában. Amennyiben egy tényezőben változás áll be, az minden további tényezőre (kisebb, nagyobb mértékben), de hatással van, s azokban is elmozdulást eredményez, beszéljünk akár szellemi, akár fizikai irányú „elmozdulásról”.



A ThétaHealing® spirituális filozófiai rendszer mélyreható támogatást nyújt az önmegismerés folyamatában olyan módszertan mentén, amely könnyedén elsajátítható azok számára, akik elhívást éreznek annak megismerésére.

Táplálék kiegészítő termék úgy válasszunk önmagunk számára, hogy figyelembe vesszük a test, mint egész működését, valamint az esetleges gyógyszeres kezelések vonatkozó hatásait.

A **B-vitaminok** a leghasznosabb vitaminok. Ezek hozzájárulnak a testi funkciók széles körének fenntartásához.

Tiamin (B1-vitamin),
riboflavin (B2-vitamin),
niacin (B3-vitamin),
pantoténsav (B5-vitamin),
B6-vitamin,
biotin (B7-vitamin),
folsav (B9-vitamin)

és **B12-vitamin** - ez a nyolc vitamin alkotja a **B-komplex vitamint** amely a teljes testrendszer támogatja.



ThétaHealing®:

Termékrendelés:
 Dr. Életerő
Eljen egészségben

dreletero.com
+36 30 45 27 803



elektrahatzopoulos.com
+36 30 74 35 497

Hogyan csökkenthetjük a környezetszennyezést, ha online vásárolunk?

Kövessd ezeket a tippeket, hogy kevésbé terheld a környezetet, amikor vásárolsz:

1. Ne vásárolj hirtelen felindulásból!

Töltsd meg a kosaradat lassan, és megfontoltan. Ha napokig elhúzod a vásárlást, biztosan elkerülhető lesz, hogy olyasmit vásárolj, amire nincs is szükséged vagy ki maradjon valami fontos a rendelés leadásakor.

Ezzel módszerrel a csomagok és a velük érkező hulladék mennyiségét is lecsökkentheted.

Extra tipp: Ha közösen vásároltok egy boltból a kollégákkal nem csak a hulladék lesz kevesebb, de a szállítási díj is!

2. Válassz olyan eladókat, akiknek fontos a környezetvédelem!

Bizony az online boltok sokkal fenntarthatóbb és környezetkímélőbb megoldás jelentenek, mert egy internetes bolt „felépítése” alatt nem keletkezik sirt, építési törmelék, nem vágnak ki fákat, nem betonoznak alapot. Káros szén-dioxid kibocsátás sem lesz a fűtési és hűtési rendszerek beépítésének és működésének hatására.

Napjainkban számos elkötelezett vállalkozással találkozhatasz az online térben, akik az áru beszerzésétől a kiszállítáig teljes mértékben figyelembe veszik a környezetvédelmet, ilyen példa a www.nowastehome.hu is, ahol mindent megtalálsz a tisztítószerektől az újrahasznosított ruháig.

3. Rendeld házhoz!

Matematikailag bizonyított tény, hogy a legnagyobb karbonlábnyom akkor keletkezik, amikor egyedül elkocsikázunk egy üzletig.

Az online vásárlások lecsökkentik a feleslegesen megtett út hosszát az üzletig és ezáltal a káros anyag kibocsátás mértékét is!

A mai csomagkiszállító cégek rengeteg időt és energiát ölnek abba, hogy a legoptimálisabb legyen a kiszállítás, hiszen ez a saját anyagi érdekük is. Az elmúlt



években már a szomszédos országok közötti vásárlás sem okoz gondot, ahogy a termékek cseréje és visszaküldése is egyszerűbben megoldható, mint ha vissza kellene kocsikáznunk az üzletbe, és abban a csomagolásban küldhetjük vissza, amiben kaptuk.

4. Csökkentsd a stresszt a vásárláson megspórolt idődben!

Az amerikai Delaware Egyetem kutatásai szerint, az online vásárlás mégsincs kedvező hatással az utakon futó személyautók számára, ugyanis a virtuális vásárlással megspórolt időt sokan további utazásokra és vásárlásokra használják fel.

Az tanácsolom, hogy Te is és Én is próbáljuk megállni, hogy feleslegesen utazzunk, hiszen már egyszer megvásároltuk az interneten, amire igazán szükségünk volt.

A kényszeres vásárlással szorosan összefüggő, stresszes életmódunkra megoldást jelenthet, ha valamilyen módon a kapcsolódasz a természethez, kirándulsz, sétálsz vagy kertészkedsz kicsit!

5. Személyes kontra virtuális vásárlás?

Nézzünk egy konkrét példát! Besétál a kedves vevő egy ruhaboltba, ahol megtalálja számára tökéletes pólót. Tegyük fel környezetbarát alternatívában gondolkodik és újrahasznosított anyagokból készült terméket vásárol, miközben visszautasítja a pénztárnál a műanyag- vagy papírzacskót és a vállfát, így nem visz haza szemetet.

Ezzel a viselkedési mintával úgy gondoljuk, hogy minden tőlünk telhetőt megtettünk, hogy óvjuk a környezetünket!

Rosszul gondoljuk!

Az a póló bizony egy komplett csomagolási mátrixban érkezett még az üzletbe. Minden egyes darabot külön-külön csomagoltak, majd végül betették egy nagyobb, speciális műanyag tárolóba és azt egy karton dobozba, méretek szerint. A legtöbb helyen még egyszer használatos vállfákkal árulják ezeket a termékeket. Mindent elkövetnek, hogy a termékek a gyártástól a polcra kerülésig eladható állapotban maradjanak és ehhez mindent alaposan be kell csomagolni.

A lényeg:

Amikor új dolgot vásárolunk, szinte minden esetben terheljük a környezetet! Az internetes vásárlásokkal azonban, nem csak a **felesleges csomagolások**, de a levegőbe és a vízbe jutó **káros anyagok mennyiségét is csökkenthetjük**, miközben **értékes időt szabadíthatunk fel** saját magunk számára. Érdemes ezen elgondolkoznunk!



www.nowastehome.hu
Tel.: +36 30/913 7782
E-mail: info@nowastehome.hu

Hogyan csillapítsuk a kínzó migrént?

A migrén a leggyakrabban emlegett fejfájás-típus. Gyakran az erős fejfájás szinonimájaként használják, helytelenül. A fejtartériák – hirtelen fellépő véredényfeszüléssel, majd a feszülés oldódásával okoznak migrénes fejfájást. A migrénre jellemző gyakori féloldali fájdalom a nőknél sokkal inkább előfordul, mint férfiaknál.

A migrén sokszor a **menstruációs ciklussal** van kapcsolatban. Gyakran halmozottan fordul elő egyazon családban a véredények görcsös összehúzódására való hajlam. Úgy tűnik – adottság kérdése az, hogy ez migrén formájában nyilvánul-e meg, vagy aszmában, netán angina pectorisban, amely a szívkoszorúerek rohamszerű szűkülete. Biztos viszont, hogy a migrén kialakulásában mind a vegetatív labilitás, mind az általános lelki labilitás szerepet játszik. Mindenesetre nem az „*erejükkel nagyzó*” típusok szenvednek migrénben, hanem azok az emberek, akiknek **az életben minden valahogy nehezebben megy.**

A migrén **rohamok formájában jelentkezik**, melyek 4 órától 3 napig tarthatnak és havonta többször ismétlődhetnek. Előfordulhat azonban több hónapos, esetleg éves szünet is, máskor havi 6-8 roham is. A fájdalom általában **lütető, görcsös** jellegű, szinte mindig **hányinger**, de legalábbis **étvágytalanság**, máskor **hányás**, a külvilág ingerei (fények hangok, szagok) iránti **fokozott érzékenység** kíséri. A betegek többsége nehezen vagy alig tudja ellátni napi teendőit, legjobb, ha sötét, nyugodt szobában le tudnak feküdni, ahol nem zavarja őket senki.

A migrén kezelésében megkülönböztetünk **roham- és megelőző kezelést**. Rohamkezelésre mindenkinek szüksége van, de ez nem jelent feltétlenül minden esetben gyógyszeres kezelést. Első lépésként **a lehető legtöbb kiváltó tényező kiiktatása** javasolt, mert így is kivédhetünk legalább néhány migrén rohamot. A kezelés megfontolásakor arra is legyünk tekintettel, hogy az adott migrénes beteg



nyakcsigolyájával is gyakran van probléma, ezért érdemes ezt is megvizsgáltatni egy szakemberrel.

Hogyan csökkentjük a migrénes rohamokat?

- Lehetőség szerint **ne hason aludjunk**, hogy így a nyaki gerinc ne törjön meg, a fej vérátáramlása így nem korlátozódik. Háton vagy oldalfekvésben nyakhengert, vagy kicsiny, feszes kispárnát használjunk, amelyen a fej kilazulva megpihenhet. Nem szabad például a fejnek a hengerről „*lelöglnia*” (rajz lent).

- Akut roham esetén tegyen **hideg vizes borogatást** a homlokára, szeméire, néha a nyakára is. Saját magának kell tapasztalnia, hogy mi kellemesebb Önnek és mi hoz több enyhülést.

- Már a halántékon, a szemek mellett – ott, ahol egy természetes kis vályú található – **két ujjal körözés** megkönnyebbülést hozhat. Próbálja ki, melyik körözési irány kellemesebb Önnek! A fontos csupán az, hogy mindkét kéz puha nyomással azonos irányban körözzön. Néha az orrgyök feletti körözés is segít.

- Próbáljon **izomlazító gyakorlatokat** végezni! Az izomlazító technikák semmilyen eszközt nem igényelnek. Ezeket csoportos foglalkozások keretében, illetve otthon is elsajátíthatja. Egy másik le-

hetőség, hogy minden nap legalább fél órát szakítson **olyan tevékenységekre**, amelyeket **megnyugtatónak talál**: hallgasson zenét, kertészkedjen, fürödjön hosszan vagy olvasson.

- **Aludjon eleget!** Az átlagos felnőttnek 7-9 óra alváásra van szüksége éjszakánként. Az alvás mellett is pihenjen és lazítson! Ha lehetséges, feküdjön le egy nyugodt, csendes, sötét szobában, ha érzi a fejfájás kezdetét. Ruhába csomagolt jeget is helyezhet a tarkójára, finoman nyomkodhatja a fájdalmas területeket a fején.

- Érdemes megtanulni egyéni **stresszkezelési technikákat**, hiszen mindennapi életünk rengeteg stresszel jár, és elkerülni sajnos nem lehet.

Vegye igénybe szakember segítségét is

A **gyógymasszőrök** hatékony segítséget nyújthatnak a migrénes rohamoknál a kötőszöveti masszázssal, vagy ha kellemesebb: enyhe nyakmasszázs. A homlok-, halánték- vagy fejbőrmasszázs is gyakran kellemes érzést hozhat.

Léteznek kimondottan migrénre kialakított **akupunktúras kezelések**, amelyek pár alkalom után látványosan lecsökkentik a rohamok gyakoriságát, roham idején pedig a fájdalom csillapításában nyújthatnak segítséget.



Májust az egyik legszebb hónapnak tartom, anyák napja, pünkösöd, gyereknap, és nem utolsósorban a szerelem hónapja. A természet megajándékozott mindenkit, virágba borultak a fák, s kinyíltak a tavaszi virágok, amik már a színükkel is derűt, optimizmust sugallnak. A májusban nyíló virágoknak se szeri-se száma, menjünk hát virágot szedni! Most nyílnak a legszebb vadvirágok, mint búzavirág, pipacs, vadrózsa, pünkösdi rózsza, orgona, cickafark és az íriszek, és a bokrok, fák virágai.

A kozmetikaipar nagyon sok vadvirágot használ fel, virágvíznek, kivonatnak, hogy bőrünk szép legyen.

A búzavirág a kékszínű tünneményt Imolának, kékkonkolyának, vagy zsukollatnak is mondják, de nemcsak nevei csengenek szépen (latinul például: Centaurea cyanus), külseje is igen mutatós. Habár gyomnövény, égszínkék virágainak festéke számos gyógyító anyagot hordoz. A népiesen égi virág, gabonavirág, kék búzavirág, kékvirág vagy kék konkoly néven ismert búzavirág leginkább a búzatablákban, rozsföldeken terem. A búzavirágból nyert hidrolátum ideális a számítógép előtt töltött hosszú munkanap alatt elfáradt szemek ápolására, enyhíti a szemhéjak duzzadságát, nyugtatja az irritált, portól és környezeti szennyeződésektől szenvedő szemeket. Egy fáradt nap után 20 percre helyezzünk egy búzavirág vizes vattapamacsot szemünkre, meglátjuk, csodákra képes.



élénkítő hatású, minden típusú arcbőrre alkalmas. Feszítő, frissítő, ráncellenes, fellép az öregedés jelei ellen és hozzájárul a bőr regenerálódásához. Csillapítja a bőrpirosodást és bársonyossá teszi a bőrt, felfrissíti, felüdíti, derűssé teszi a fáradt, élettelen arcbőrt. Arcápolásban tonikként használni fantasztikus hatású!

A hársfavirág a hársfa a tiliaceae családjába tartozik, rengeteg fajtája van elterjedve és legtöbbjüknek elismert a gyógyhatása, a gyógyászati és kozmetikai tulajdonságai. A hársfavirág évezredek óta ismert és felhasznált virág, amely minden májusban gyönyörködtet bennünket édes, finom illatával. (Az ezüst hárs nem gyógynövény!) A virágvíz értékes elemeket tartalmaz és jótékony hatását közvetlenül a bőrre vitel által vagy kozmetikai készítmények összetevőjeként fejti. A hársfavirág-víz ragyogást és derűsséget kölcsönöz a bőrnek, különösen a fakó, érett arcbőrnek előnyös. Jó hatással van az érzékeny, irritált fejbőrre, de a hajra is, és akár gyermekek részére is... Tulajdonságai: visszaadja az arcbőr fényét, derűjét, csillogást kölcsönöz a hajunknak, gyulladásgátló hatású.

A levendula illatos tulajdonságai mellett fizikailag és is elismerten nyugtató hatású. Egy sor olyan összetevőt tartalmaz, amelyek elősegítik a bőr regenerálódását, hegesedését. A levendulavirágok desztillációjával készül a levendula illóolaj és ez alatt a folyamat alatt nyerik a levendulavizet is, amelyet különböző bőrre szánt alkalmazásokhoz és hidrolát terápiához használnak. A levendulavíz tulajdonságai: nyugtatja és felfrissíti a bőrt, hegesítő

hatású. Elősegíti a sérült bőr regenerálódását, szerkezeti javítását, kitisztítja a bőrt és a fejbőrt is. Napozás után kiváló nyugtató hatást érhetünk el, ha testpermetként használjuk.

A **FIORE NATURAL** készít **virágvizeket** (hidrolátumokat) is, melyeket jó szívvel ajánlunk használni önmagukban is. Minden hidrolátumunk vízgőz desztillációval készül, tartalmaz némi illóolajat is. Szívesen tesszük krémjeinkbe, a megfelelő hatás elérése érdekében. Búzavirág vízből, és búzavirág glicerines kivonatból készül a **szemkörünyék ápoló szerumunk**, egyedülálló eredménye miatt. Arckrémjeinkben megtalálható a vadrózsavíz, a levendulavíz, fantasztikus ápoló hatásukért. Hidrolátumainkat arcra, testre, hajra is fel lehet használni.

Nézz körül a webshopunkban, hamarosan friss virág- és növényvizeket fogsz találni.



Fiore Natural
Handmade Cosmetics

Fiore Kozmetikumok
Termékeink megrendelhetőek
honlapunkon:
fiorecosmetics.hu
Telefonszám: 36-70/3700-227

AZ ELEKTROSMOG MÁR AZ EGEKIG ÉR!

LEHET A FÁJDALOM OKA EZ IS?



**VAN
MEGOLDÁS!**



Erdős László

A SPACE HARMONY SYSTEM PARTNERE

Tel.: 06 70 949 7787

E-mail: sugarzaspajzs@gmail.com

www.sugarzaspajzs.hu

Fáradt?

**ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
VASSAL ÉS
B-VITAMINOKKAL**



A benne lévő szerves kötésű **vas** és a **B-vitaminok** hozzájárulhatnak:

- a normál vörösvértest-képződéshez,
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez.

Gyümölcslé-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

Javasolt nőknek, várandós és szoptató anyáknak, gyermekeknek, idősebbeknek, betegségből lábadozóknak, sportolóknak, vegetáriánusoknak és aktív életmódot folytatóknak.

Nem tartalmaz:

- alkoholt • tartósítószer
- mesterséges színező- és aromaanyagokat • laktózt.



Forgalmazza: Sal-Bert Kft. Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001

☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Miért esznek előszeretettel a kutyák füvet?

Néhány kutyánál ez teljesen természetes, szeretik a friss hajtásokat és nincs semmilyen egészségügyi oka. A legtöbbször viszont azt jelzi, hogy a kutyánk gyomrával nincs minden rendben.

A savas gyomor megnyugtatóására hasznos a fűevés, hiszen a fűszálak irritálják a gyomrot, ezért a kutya hamar kiadja magából. Ilyenkor általában sárgás, nyálkás esetleg fehér habos folyadék veszi körül a fűszálakat. Nem kell megijedni, a kutyáknál ez normális. Kiürül és mintha mi sem történt volna, megy tovább az élet. A hányás őket nem terheli annyira meg.

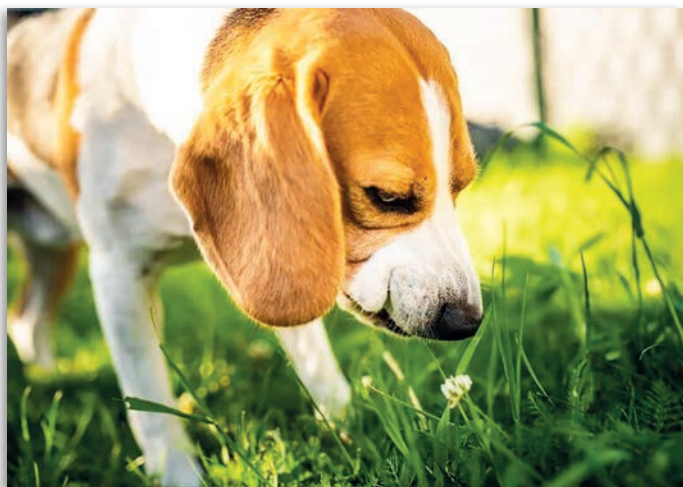
A fű evésnél szeretném arra felhívni a figyelmet, hogy én **nem mindenhol** engedem. A városban vagy olyan helyen, ahol tudom, hogy szokták a füvet műtrágyázni vagy vegyszerezni, ott nem engedem, hogy tépegessék a fűszálakat. Saját kertben vagy kint az erdő körüli sétáinkon viszont nyugodtan „legelhetnek”.

Ha gyakran előfordul a fűevés és utána a **savas hányás**, akkor érdemes már az elején tenni annak érdekében, hogy ne fadjuljanak el a dolgok. Sokan alkalmaznak savlekötő tablettákat kutyájuknál, viszont ez hosszú távon nem oldja meg a problémát és sok esetben még ront is a helyzeten, hiszen nem a kiváltó okot szünteti meg, csak tünetet enyhít.

A gyomor megfelelő pH értékének beállításához ma már rendelkezésünkre állnak különböző **természetes megoldások** is.

Néhány tipp, amivel el lehet kerülni ezt a savas állapotot:

- este lefekvés előtt pár szem tápot vagy jutalomfalatot kapjon a kutya, hogy reggelre ne ürüljön ki teljesen a gyomra
- igyekezzünk mindig friss eledelt adni, mert a tápokban lévő olajok sokszor avasak
- segítsük a gyomrát lúgosító gyógynövényekkel (búzafű, lucernafű)



- adjunk az ételéhez natúr kefir vagy reszelt kígyóuborkát, ezek nyugtatják a gyomrot és enyhe lúgosító hatásúak is

Amennyiben nem vagyunk biztosak a gyógynövények használatában és szeretnénk egy komplex megoldást savasodás ellen, már van erre a célra összeállított gyógynövényekverék, kifeje-



zetten a kutyák igényeire szabva. A **HAPPY TUMMY** emésztés- és bélrendszer támogató gyógynövénykeverékben megfelelő arányban és magas minőségben szerepel minden olyan gyógynövény, ami az emésztést segíti: búzafű, kamilla, levendula, csalán.

Előfordulhat, hogy hosszabb ideig fennáll a kutyánk gyomorproblémája. Ilyenkor sose késlekedjünk, inkább legyen egy felesleges körünk az állatorvosnál, minthogy ne menjünk időben.

*Egészséges napot!
Magyari Detti
kutyaherbológus*

mybulldogshop.com



Öntözzünk – de helyesen!

Állítólag az idei nyár is nagyon aszályos lesz, de a forró száraz időszakok mellett özvízszerű zivatarokra is számíthatunk. Ez nem csak bennünket visel meg, de növényeink tűrőképességét is próbára teszi. Hogy ne szenvedjenek kiskertünk lakói visszafordíthatatlan károkat, feltétlenül öntöznünk kell. De nem mindegy, hogyan!

„A talaj a növények atyja, a víz az anyja” – szól a latin közmondás. A fiatal, fejlődő növények számára a legjobb „az égből hulló áldás”. De a jóból is megárt a sok: túl bőséges égi áldásban a virágok elhervadnak, a szirmaik összetapadnak, a növények megrothadnak, és a termések megpenészednek. Ezért régen a kertészek jobb szerették a hiányzó nedvességet a locsolókannájukból pótolni, mint a fentről érkező esetlegesen túl sok esőt. Tartósan csapadékos időben a szabadban nevelt cserepes növényeket oldalukra fordították, hogy ne mosódjanak ki a földjükből a tápanyagok.

Már az ókorban is ügyeltek a jó minőségű öntözővízre. A kedvenc már akkor is az **esővíz** volt. A kútvíz túl kemény, azaz túl magas a mésztartalma, csakúgy, mint sok helyen a ve-



zetékes ivóvíznek, ezért például a leanderen és más meszes öntözővizet kedvelő növény locsolásán kívül más növény öntözésére nem alkalmas, főleg a permetező öntözésre nem, mert fehér foltokat hagyhat vissza a leveleten.

A többi locsolási szabály sem sokat változott az ókor óta: **nyáron délben nem szabad öntözni**, mert egyrészt a víz nagy része elpárolog, másrészt a megülő cseppek (gyűjtőlencseként működve) megpörkölik a levelet.

A növényeket ne érje hideg zuhany! Mindig csak **langyos vízzel** locsoljunk. So-

hasem szabad hideg kút-vagy csapvízzel öntözni. Ezért töltsük az öntözésre szánt vizet egy dézsába, és állítsuk napos helyre. A melegítést a napsugarak elintézik. Főleg az uborka nem viseli el a hideg öntözővizet, még a növekedésben is képes megakadni. Ennek a hidegérzékeny növénynek a locsolóvizét a paraszttasszonyok forró tejsavó hozzákeverésével melegítették fel.

„Aki mindennap locsol, az valamit rosszul csinál!”

Ezt a megjegyzést gyakran hallhatják a kezdő kertészek. Nézzünk egy példát erre. Vegyünk 20 liternyi csapadékot. Ez a mennyiség elegendő egy ember számára, hogy teljesen bőrig ázzon és meghűljön, addig a kiszáradt 1 négyzetméternyi talajfelszínre hullva két centiméternél mélyebbre alig hatol be. Ha pedig zivatar támad, akkor a nehéz esőcseppek a kérgesre száradt talajfelszínen a kis barázdákban csak szétfolynak. Emiatt sokszor egy nyári eső nem mentesít bennünket az öntözés alól. De ha nekilátunk öntözni, akkor azt helyesen tegyük!

A helyesen ebben az esetben azt jelenti, hogy **sokat, azaz jó alaposan**. Ha egy négyzetméternyi ágyásfelületre egy tele locsolókannányi (10 l) vizet öntözzünk, akkor nem öntöztünk, legalábbis nem úgy, hogy a növényeink számára hasznosítható legyen. Mivel a víz így nem hatol a talaj mélyebb rétegeibe, a növények gyökerei arra kényszerülnek, hogy kevéssel a felszín alatt terüljenek szét,





mert csak így tudják hasznosítani a kapott vizet. Ezzel viszont megnő a kiszáradásra való fogékonyság. Ez a jelenség a légyszárúakra és a fás szárúakra is egyaránt vonatkozik. Minél mélyebbre hatolnak a növények gyökerei, annál nagyobb az esélye annak, hogy olyan talajréteghez érnek, ahol tartós nedvesség uralkodik. A laza szerkezetű, humuszos talajban még a saláta is 1 méter mélyre fejleszt gyökereket, más zöldségnövények pedig még ennél is mélyebbre nyúlnak. Ha alapos locsolás után a növények töve körüli talajt mulcsozzuk, akkor még a forró nyári napokon is elegendő mennyiségű vizet biztosítunk számukra, mivel megakadályozzuk a talajnedvesség elpárolgását.

Mit tegyünk az „iszákosokkal”?

Régen egyes helyeken az volt a szokás, hogy az állandóan szomjas és éhes tőknövények mellé egy köre egy vödörben vizet állítottak, és gyapjuszalaggal vagy rongydarabbal vezették belőle a vizet a növények tövéhez, amelyet egészen beástak a talajba. Néha előfordult, hogy idővel elszakadt a nedvszívó vízvezető szalag vagy kiszáradt, mert túl rövid volt, és nem ért le a vizesedény aljáig. Ekkor újra be kellett nedvesíteni a sza-

lagot vagy az edényt feltölteni vízzel, hogy a nedvesség megint a talajba vándoroljon.

Az előbbinél egyszerűbb öntözési módszer, ha nagy **agyagcserepeket** ásunk be a paradicsom, a tökfélék vagy más, a vízhiánytól gyorsan lekókadó növények mellé, és azokat rendszeresen feltöltjük vízzel.

A tapasztalt kertészek az ültetés után – legyen szó akár zöldségről vagy gyümölcsről – „**tányért**” képeznek a növények köré. Ez a földhalommal kerített öntözőárok megakadályozza, hogy a víz minden irányban szétfolyjon, így csak a gyökerekhez szivárogo le.

A gyümölcsfák öntözése

A nagyméretű gyümölcsfák lombkoronájának szegélye alatt ásunk kb. 10 cm mély gyűrűt, hogy az **öntözővíz közvetlenül a gyökerekhez jusson**. Nyár elején marhatrágát is keverhetünk a vízhez, így egyúttal trágyázhatunk is.

Ha száraz időszakban nem adunk fáinknak legalább 50 liter vizet, akkor nyugodtan maradjunk inkább a kerti székben és lustálkodjunk, mert ennél kevesebb mennyiség csak felesleges idő- és vízpocsékolás. Az öntözővíznek ugyanis csak elenyésző része jut el a gyökerekhez. Jó locsolási módszer, ha

az öntözőcsövet kintről az árok peremére helyezzük, és az öntözőcsapot csak annyira nyitjuk meg, hogy a víz csak épp csepegjen, vagy igen vékony sugárban folyjon a csőből. Hagyjuk ott fél napig a tömlőt, szükség esetén éjszakára is, vagy esetleg tovább, míg a fa összes gyökere kellő mértékben megszívta magát. Néhány óránként tegyük át a koronon másik helyre az öntözőcsövet.

Különösen jó vízellátást biztosít kerti fáink számára a barkácsboltokban kapható karvastagságú **dréncső**, melyet az ültetésnél gyűrű alakban helyezünk el a fák gödrébe. Az ültetőgödörnek jó tágasnak kell lennie, hogy a locsológyűrű a fa gyökérrendszerét ne korlátozza a növekedésben. A cső egyik végét a fa lombkoronájának pereme alatti területig vezessük, szükség esetén ebbe töltjük az öntözővizet. A cső perforált, így a víz a gyökerekhez szivárogo. Amikor nem használjuk, tömjük be a végét, nehogy egerek vagy más kíváncsiszkodók fészkeljék be magukat. Egy kilyuggatott, kellő vastagságú öntözőtömlő földbe áása is megfelel erre a célra.

Reméljük ez a néhány jó tanács és ötlet könnyebbé teszi a kertészkedők minden napjait. Bőséges termést és szép, egészséges növényeket kívánunk!

30 éve **EGYM**
Golden Yacca

Egységben az egészséggel

Az emberi szervezet méregtelenítéséhez, az élettanilag hasznos tápanyagok beépítéséhez, a hiányzó mikrotápanyagok pótlásához és az ellenállóképeség növeléséhez a Golden Yacca természetes étrend-kiegészítő termékcsaládot ajánljuk.

TELEFONOS ÜGYFÉLSZOLGÁLAT: (+36) 83 51 51 51
EMAIL: EGYM@EGYM.HU • WWW.EGYM.HU

THERMAL
NATURAL LIFE

Thermalkristály
Fürdőkúra Otthon

Reumás? Kimerült? Fáj a dereka vagy nehezen mozog?
Ellazulna és felfrissülne a saját fürdőkádjában?
VÁLASSZON TERMÉSZETES GYÓGMÓDOT, INTENZÍV GYÓGYFÜRDŐ KÚRÁT!

2x 2,5 kg
Thermal Fürdőkristály

+1
AJÁNDÉK KRÉM

Forgalmazza:
MediLine Kft;
Bijo Szakáruház;
Herbaház;
Patella-96 Kft.

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény és bioboltokban valamint webáruházunkban:
www.thermalkristaly.hu • Tel.: +36 30 927 69 43

Tavaszi örökzöld és tuja megújítási program

A tavasz első napsugarai nem csak a mi szívünket melengetik meg, hanem a növényeknek is azt üzenik: itt a kikelet, ideje megújulni. Noha az örökzöldek egész évben megtartják lombzatukat, a téli hidegekben jellemzően megfakulnak, elszíneződnek. A tavaszi nap-sütés hatására azonban nedvkerin-gésük felélénkül, életre kelnek. Ehhez azonban segítség kell.

Bizonyára Ön is tapasztalja, hogy az idő-járásunk egyre szélsőségebb. A téli és nyári aszályok, a tavaszi özőnvizek, a 30 fokos hőmérsékletingadozások komoly stresszhatásoknak teszik ki az örökzöldeket is. A legyengült növények pedig nem tudnak védekezni a gombás betegségek és a szívogató kártevők támadásai ellen.

Az elszáradt ágak mindenképp azt jelzik, hogy lépnie kell. Ha időben fülöncsípi a betegséget, az elszáradt részek kimetszésével, egy vegyszeres vagy nem vegyszeres kezeléssel és egy regeneráló tápanyag koktéllal viszonylag gyorsan helyreállítható a növény erőnléte és egészsége. Súlyosabb esetben viszont a fűrészt kell nyúltni.

Ezért is szoktam mindig azt javasolni az ügyfeleimnek, hogy a megelőzésre koncent-ráljanak. Már rég nem igaz, hogy az örökzöl-dek mindent kibírnak. Egyre több betegség támadja őket, amit tápanyag és kondíció hi-ányában nem tudnak hatékonyan kivédeni.

Hogyan tudja „fitten” tartani az örökzöldjeit?

A rendszeres tápanyagutánpótlással és a megfelelő öntözéssel. Az örökzöldeket érde-mes a hőmérséklet függvényében heti 1-2 alkalommal bőven belocsolni a csepegtető öntözés helyett. Így gyökerei mélyre nyúl-nak, stabil lesz a növény és eléri a mély víz-rétegeket is.

A komplex tápanyag utánpótláshoz dol-goztam ki az **Örökzöld rutin** programot, ami jó kondícióban tartja:

- a tujákat,
- a fenyőféléket,
- a ciprusokat,
- a berkenyékét és
- a babérmeggyeket is.



A 3 összetevőből álló koktél könnyen hasz-nosuló tápanyagokat, az egészséges színért és erős gyökéretért felelős nyomelemeket és a talajéletet (és így az örökzöldekkel szim-biózisban élő gombaféléket) is támogató huminsavakat tartalmaz. A koktél komplex megoldást nyújt a növény erőnlétének meg-örzésére, sőt a betegségek gyógyítására is kiválóan alkalmas kúraszerűen alkalmazva (szükség szerint 2-3 ismétlés 2 hetente).

Az örökzöld rutin koktél összetevői:

- a **Amalgerol**, amit növényi C-vitamin-nak is szoktak hívni, igazi nagyágyú az im-munizálásban
- a **Smaragd Extra Mg** nagyon sok mag-néziumot tartalmaz (Magnézium oxid 14%) ami kifejezetten SEGÍTI az örökzöld markáns zöld színének megőrzését, ma-gas foszfortartalma (P_2O_5 foszfor pentosid 56,9%) segíti a gyökéret növekedését a gyökérzóna erőteljes megújulását.
- és a **HuminGarden Plus**, ami egy granu-lált humusz. Kiválóan oldódik vízben, ezért könnyű használni a növények táplálásában, rendkívül magas huminsav tartalommal.

A koktélt egészséges növényeknél ele-gendő évente két alkalommal, tavasszal és ősszel kijuttatni alapos beöntözéssel.

A gyengélkedő örökzöldek megóvása:

Ha felütötte a fejét az első sárgulás, könnyen visszafordítható a terjedése a **MyrKlorózis** nevű biostimulátor lombtrá-

gyával. Ez az aminosavas készítmény azon-nal és könnyen hasznosuló tápanyagokkal támogatja a növényt a gombás betegségek leküzdésében.

Szintén a korai szakaszban, vagy pre-venációs céllal érdemes bevetni a Scudo rezes lombtrágyát. Ez szintén egy amino-savas készítmény, ami azonnal felszívódó tápanyagokat és 9% rezet tartalmaz. A réz a szövetekbe beépülve hosszan ke-ring a növényben, így biztosítja a tartós gombaellenállóságot.

Ha komolyabb a gond, és már egész ágak barnultak el, muszáj bevetni a vegyszeres kezelést. Ilyenkor első lépésként ki kell vág-ni a beteg ágakat, hogy lassítsa a fertőzés terjedését, majd egy megfelelő lizsthermat és peronoszpóra ellenes készítménnyel el kell végeznie a vegyszeres kezelést. Ezt kö-vetően már lehet Scudoval ismétlni a per-metezést.

Ha az első kezeléssel készen van, jöhet az Örökzöld rutin koktélja, hogy a növény és a talajélet megerősítésével tartósan le tudja gyúrni a betegséget.

Az éhező, tápanyaghiányos növény nem tudja magát megvédeni, meggyógyítani!

Egészséges szép örökzöldeket kíván:

Molnár Gábor Éva
kertészmérnök

kertfluvesites.hu

A keresztrejtvény helyes megfejtését beküldők között 3 db fél éves Zöld Újság előfizetést sorsolunk ki.

Beküldési határidő:
2021. június 23.
Cím: 4401 Nyíregyháza
Pf. 355.

A 2021/3. számban megjelent rejtvény megfejtése:
Remélem sikerült már Lacikát elaltatnod!

A beküldők közül
Borosné Tóth Judit (Szeged)
Feketéné Gardil Anita (Baja)
Tóthné Vigh Róza (Mezőtúr)
fél éves előfizetést nyert!

Gratulálunk!

A Zöld Újság megrendelhető a kiadó címén:

4401 Nyíregyháza,
Pf.: 355

E-mailben:

megrendel@zoldujstag.hu

illetve telefonon:

06 20 366 6500

Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt.

Postacím: 1900 Budapest

Előfizetésben megrendelhető az ország bármely postáján,

a hírlapot kézbesítőknél,

www.posta.hu WEBSHOP-ban

(<https://eshop.posta.hu/storefront/>),

e-mailen a hirlapelofizetes@posta.hu

címen,

telefonon 06-1-767-8262 számon,

levélben a MP Zrt. 1900 Budapest

címen.

Előfizetéssel kapcsolatos

reklamáció:

06-1-767-8262

				DOHÁNYZÁS A VICC POENJA 1.	KEREKED BETÜKBŐL ÁLL	ELKERGET ...ELREPÜL	FEJFEDŐK	KORSZAK	NŐI NÉV	BECÉZETT KATALIN
A VICC POENJA 2. KÜSZVA BELEMÉGY	POSTÁN ÉRK. HATVÁNYKITEVŐ	RÁSZÁMOLNI JELENLÉGI	MEGHOKOL KAMERA VAN ILYEN	OLSZOB-RÁSZ	FEDD	BACSIKA	AKI BETŪI AKTÁK	N H	ESZÉK	
VESZTESEGEK GyŰMÖLCS		MUTATÓ SZÓ	NYAKVEDŐ ANGOL SŰR	IZESÍTŐ KÖNYV-RÉSZEK	FAI	DÉLSZLÁV NÉP GYERME-TEG	SÍR-... PÁROS SZERV	EGYESŰLET (NVL)		GY
KIS LAJOS						VÁLYŰ				
HANG-REMEG-TETÉS										
KICSO-DÁK? A LÍRA RÖV.		TENGERI ÁLLATOK VIGYÁZ	ISMERT TÉNY MELYEKET?			INDIAI VÁROS MIT SZŐRNYE-TEGEK	NEM TILT MEG	KÖZÉPEN HASAD!	R S	HELYHATÁROZÓ
... ÉLEKTRA		HALFAJTA RŐSSZUL KALKULÁL								
TEHERHORDÓ ÁRTANI IGYEKVŐ			RÓMAI 49 KAKAS-DISZ (NVL)		GVE SZOLM. HANG			JÓSÁG RÉSZEI ...-ET		
RÓMAI 50	PAJTÁS	CSAVARGAT CSÜNGŐ				ALÁVALÓ ANGOL ITAL			G J	DUNA-KESZI-...
UNDOR					ANGOL ITAL ÁLLÓKÉPVETÍTŐ			... CARTE		TORNÁDO RÉSZEI
BÓDULAT			N Á		HIBÁS VÉGTAG TS					
ÚTON-ÁLLÓK, RABLÓK						MEGVÁSÁROLHATO				
						PORCIÓKRA OSZT				

Fizessen elő most egy évre 4200 Ft helyett 3500 Ft-ért! Érdeklődjön elérhetőségeink bármelyikén!



Postacím: 4401 Nyíregyháza, Pf. 355., Email: info@zoldujstag.hu, zoldujstag@zoldujstag.hu

Internetes elérhetőség: www.zoldujstag.hu Telefon: 06 20 366 6500, 06 42 786 785

Hirdetésfelvétel: zoldujstag@zoldujstag.hu

Terjesztés: LAPKER Rt. országos hálózatán keresztül

Előfizethető, megrendelhető: a szerkesztőség címén, illetve a megrendel@zoldujstag.hu e-mail címen.

Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt. Postacím: 1900 Budapest

Előfizetésben megrendelhető az ország bármely postáján, a hírlapot kézbesítőknél, www.posta.hu WEBSHOP-ban (<https://eshop.posta.hu/storefront/>),

e-mailen a hirlapelofizetes@posta.hu címen, telefonon 06-1-767-8262 számon, levélben a MP Zrt. 1900 Budapest címen. hirlapelofizetes@posta.hu

Nyomdai kivételzés: Arany Napsugár Kft., Nyíregyháza Felelős vezető: A Kft. ügyvezetője

ISSN: 1785-4911

Hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget. A cikkek, grafikai megoldások utánközlése a kiadó írásbeli engedélye nélkül tilos!

A FELELŐSSÉGGEL GONDOLKODÓK LAPJA

Gyomirtás természetes módszerekkel

A gyomokra sokat panaszkodunk vagy siránkozunk. De a legelterjedtebb kiirtási módszer (a gyökerestől kitépés) mellett van néhány kevésbé ismert módszer is, melyekkel a gyomok növekedését kordában tarthatjuk, illetve kellőképpen kiszoríthatjuk őket kertünkéből.

Bár a kertészkedők dolgát könnyíti: a kereklevelű repkényt, az árvacsalánt, a tyúkhúrt és a veronikafajokat többnyire különösebb ellenállás nélkül, gyökerestül könnyedén kihúzhatjuk a talajból. Ezeket a burjánzásra hajlamos vadnövényeket a gyomok közé sorolni „rágalmazásnak” minősülne. Azokban az időkben, amikor még nem volt olyan sokféle trágyaféleség, a kitépés után ezeket a könnyen bomló növényeket szétterítették az ágyásokon. Ezenkívül az első három említett növény zsenge leveleit és fiatal hajtáscúcsait **a konyhában zöldfűszerként** is hasznosíthatjuk salátákhoz keverve, levesbetétként vagy főzelékek ízesítésére.

A zöldség- és salátafélék közé veszünk körömvirágot (Calendula), mint ahogy a kolostori kertészetekben szokásos volt. A körömvirágon kívül spenótot és modern kerti virágként igen kedvelt bársonyvirágot (büdöske) vagy más egy-nyári virágot is ültethetünk. Csak az a fontos, hogy gyorsan nőjenek és hamar kitöltsék az üresen maradt hézagokat, mielőtt még a fékezhetetlen gyomok tért hódítanának. Ha úgy látjuk, hogy a virágok idővel elnyomják a zöldségeket, nyugodtan ritkítsuk meg őket. A kiszedett virágokat vázába is tehetjük vagy az ágyásokon szétterítve mulcsként használhatjuk.

Régebben – főleg a száraz nyarú vidékeken – az ágyások szélére 10-20 cm-es sávban **vadkakukkfűvet** (Thymus serpyllum) telepítettek. Elődeink ugyanis megfigyelték, hogy e növény hatékonyan tartja távol a gyomokat az ágyástól. Feltehetőleg ez nemcsak annak köszönhető, hogy a növekedéshez szükséges fényt, tápanyagokat és vizet teljes mértékben maguknak sajátítják ki, hanem gyökereik



olyan anyagokat választanak ki és adnak le a talajba, amellyel sakkban tartják a konkurens gyomokat.

Ugyanezt a célt tölti be az ágyások szegélyére sűrűn ültetett **citromfű**. Nem beszélve arról, hogy illatos leveleit évente kétszer-háromszor is „arathatjuk” gyógyteakészítés vagy mulcsozás céljára.

Egy régi kertészbölcsesség szerint évente elegendő kétszer jó alaposan gyomlálni, az időjárástól függően főleg négy-nyolc héttel a vetés vagy a palántázás után. Gyomlálásnál ne legyen a talaj túl nedves, de túl száraz sem. A tapasztalt kertészek már megézésből tudják, hogy mikor „jött el az idő”, azaz mikor lehet a gyomnövényeket a legkisebb ellenállást tanúsítva kitépni

A következő szabály már bibliai idők óta érvényben van: **Azelőtt kell eltávolítani a gyomnövényeket, mielőtt virágot bontanak**. Mert ha már elszórták az ágyásokon a magjaikat, akkor csak vesződséges munkával tudjuk féken tartani.

Megelőzhetjük a tavaszi gyomirtást azzal, ha ősszel a növények betakarítása után, (5-10 rétegnyi) **papírt** terítünk szét az ágyásokon, és vékony rétegben földet szórunk rá. A fényhiány ugyanis megakadályozza a gyommagok kicsírázását. Tavaszra a papír lebomlik, és az ágyások (gyommentesen) készen állnak zöldségeink számára.

• Egy módszer, amely főleg a száraz éghajlatú vidékeken válik be: az ágyásokat négy héttel a magvetés vagy a palántázás előtt **alaposan öntözzük meg**, nagy szárazság esetén pedig tíznaponta még 2-3-szor ismételjük meg. Mihelyt kihajtanak a gyomok, kétélű kapával kapáljuk (vagy tépjük) ki őket. A régi kertészeti könyvek azt javasolják, hogy ezt a módszert az ágyások betelepítése előtt még egyszer végezzük el. Mivel főleg a szél, a víz és az állatok, mint pl. a hangyák terjesztik a vadon élő növények magjait, érdemesebb az első gyomkikapálás után elkezdni az ágyások beültetését.

Ősszel gereblyézzük össze a **diófa le hullott lombját**, és terítsük szét a csupasz, növényi maradványoktól mentes ágyásokon, majd szórjunk rá vékony réteg földet. A diófa leveleinek csersavtartalma a csapadék hatására kioldódik, és a talajba mosódva meggátolja a gyommagok csírázását. Tavaszra ez a hatás fokozatosan elmúlik, elkezdhetjük betelepíteni az ágyásokat.

A gyökerükkel **erősen terjedő gyomokat**, mint pl. a tarackbúza vagy a podagrafű, **közvetlenül ne szórjuk a komposzthoz**, hanem először készítsünk belőlük trágyalevet. Az erjedést meggyorsíthatjuk, ha csalánleveleket is szórunk hozzá. legkorábban három hét elteltével adjuk a komposzthoz.

Tudta azt, hogy a kenderből származó
CBD tartalmú krémek kimagaslóan jól
kezelik a bőr problémáit?



STOP!

- *Bőrgyulladások*
- *Ekcéma*
- *Allergiás dermatitis*
- *Pikkelysömör (psoriasis)*
- *Pattanás (akne)*

**Próbálja
ki most!**

*Vessen véget
bőrproblémáinak!
Kezelje természetesen,
szteroidok nélkül!*



**Prémium kender termékek,
CBD olajok, CBD krémek, táplálék-kiegészítők:**

WWW.CBDdoki.hu

+36 70/205-7457



THC mentes



Legális



Regisztrált



Természetes



Bevizsgált



Labor tesztelt



CO2 extrakciós



GMO mentes



Nano-emulzió



AXIBENT

www.axibent.hu



Természetes kozmetikai termékek

Gyógyiszap minősítésű Kazár-VII. bentonitporral

Arcápolás



Kéz- és lábápolás

Hajápolás



Fürdőzés

Arcápolás tiniknek



Sport és regeneráció



Gyógytermék



- + Ásványi anyagokban rendkívül dús
- + Kiválóan méregtelenít
- + Nagy vízmegkötő képesség

- + Regenerálja a bőrt
- + Lúgosítja a testet
- + Enyhíti az ízületi fájdalmakat



+3670/776-2504



www.axibent.hu