



Natúrkamra

Ez csak természetes

HÍRLEVÉL

II. ÉVFOLYAM. 4. SZÁM 2011. SZEPTEMBER

Ízelítő aktuális számunkból:

- Gondoltunk a férfiakra is! Bemutatjuk a Logona Mann férfikozmetikumokat
- A néma veszélyforrás: az elektroszmog
- Intim ápolás, szőrtelenítés
- Termékajánló: Xilovit fogkrém, Bonsalt Na-mentes só, Feketedió kivonat, Stevia
- Kipróbáltuk, ajánljuk: Goji Berry Juice, Szűztea Diéta italpor
- Érdekességek az alvásról: Mi okozhat alvászavart?
- Recept: Cukkinifelfűjt
- Ajánljuk magunkat!

Kedves Olvasóink!

Örömmel tájékoztatjuk Önöket, hogy szeptembertől ismét havonta jelentkezünk hírlevelünkkel, melyben igyekszünk bemutatni újdonságokat, érdekességeket.

Hogy miért volt az elmaradás?

Webáruházunk előző évi tapasztalatait értékelve, a hasznos és jól működő dolgokat megtartva mindenképp szerettünk volna megújulni, hogy megkönnyítsük az Önök dolgát. Ezért megbízást adtunk egy fejlesztő cégnek, hogy tegye könnyebben kezelhetővé, színesebbé és hatékonyabbá honlapunkat. Sajnos ez a munka nem várt módon sok bosszúságot okozott számunkra, mivel az informatikai cég részéről nem azt kaptuk, amit vártunk. Sajnos nem tudták az ígért határidőket tartani, a munka sem úgy alakult, ahogy vártuk, mindez visszavetett minket.

Amikor már azt gondoltuk, hogy minden rendben, indulhatunk végre teljes gőzzel, akkor újabb problémák jelentkeztek, szóval megszenvedtük újítási terveinket.

Ezzel kapcsolatosan szeretnénk a segítségüket kérni abban, hogy ha oldalunk böngészése vagy rendelés közben valami gondot találnak, azt jelezzék nekünk, hogy orvosolni tudjuk.

Kérjük, írják meg nekünk véleményüket honlapunkról, hogy szükség szerint további változtatásokat hajthassunk végre, hogy zökkenőmentes legyen a vásárlás.

Köszönjük közreműködésüket, és reméljük, hogy ezen túl is kedves és főként elégedett vásárlóink között tudhatjuk Önöket.



Gondoltunk a férfiakra is!

LOGONA MANN termékcsalád

A Logona-Kosmetik Mann termékcsaládot célzottan a férfiak bőrének speciális igényeire fejlesztették ki, mert a férfiak bőre más – jelentősen vastagabb és robusztusabb mint a nőké –, minek következtében lassabban is öregszik.

Ennek ellenére hálás azért a hatékony, természetes ápolásért, amire a természet legjobb hatóanyagai képesek.

A férfias tónusú fűszeres-fás illat önmagában is meggyőzővé teszi a Mann-kozmetikumot. Cédrus-, citrus-, lucfenyő és szantálfa illóolajok aromás, tisztán természetes keveréke hosszú időn át körülveszi Önt jellegzetes illatával.

Amire a férfinak szüksége van:

Borotválkozó krém

lágy, szappanos összetétel a különösen sima, irritációmentes nedves borotválkozáshoz

Aftershave Lotion

borotválkozás után értékes fák és gyógynövények fűszeres illatával frissít

Aftershave balsam

a borotválkozás utáni bőrpírt ápolja és enyhíti anélkül, hogy égetne

Hidratáló gél

zsírmentes; a bőrt esszenciális hidratáló anyagokkal kezeli, feszesíti és a ráncokat kisimítja

Deo Spray

a hosszantartó frissességért; értékes fák és gyógy-növények fűszeres illatával



A néma veszélyforrás: az **elektroszmog**

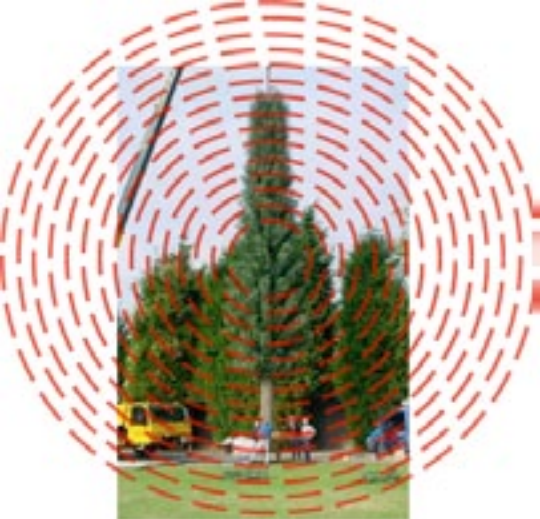
*Nem látható, nem hallható,
nem szagolható és nem ízlelhető.*

Miért is kell védekeznünk?



Elektroszmog = az ember hasznosította elektromosság káros sugárzásainak összefoglaló elnevezése, a szervezetre károsan ható elektromágneses tér (EMF)

Mindenhol jelen van, ahol vezetékes vagy vezeték nélküli elektromos készüléket üzemeltetnek. A sugárzás a forrástól sugárasan terjed, áthatol minden anyagon és láthatatlan veszélyt jelent, mint a mérgek, baktériumok, vírusok vagy a fősugárzás. Érzékszerveink nem érzékelik. Minden, az élő sejtek számára idegen, azaz eltérő hullámhosszú sugárzás (energia) téves információ, mely megzavarja a sejtek normális működését, így azok megbetegszenek, majd elhalnak. Különösen védtelenek a helyváltoztatásra képtelen növények, és gyors sejtosztódásuk miatt a gyermekek.



AZ ELEKTROSMOG- ELEKTRO-ALLERGIA TÜNETEI

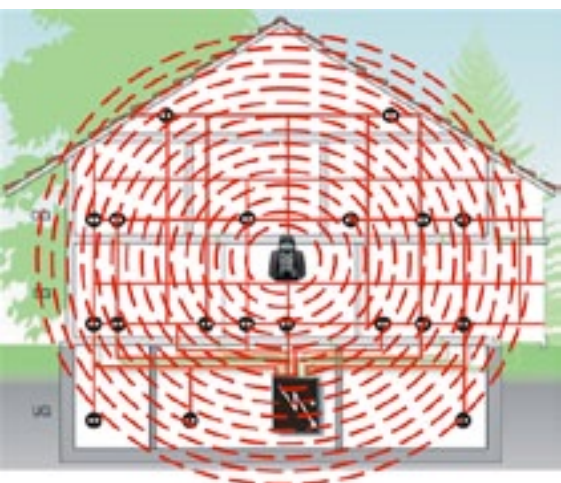
Fejfájás, szédülés, memória- és koncentráció zavar, feladatmegoldó képességének a csökkenése, szellemi blokk, idegesség, ingerlékenység, agresszivitás, alvászavar, félelem, depresszió és öngyilkosság, rossz közérzet, testi-lelki fáradékonyság, látászavar, szürke hályog, fülzúgás, hallásromlás, bőrtünetek, ízületi- és izomfájdalmak, hajhullás, ágybavizelés, hirtelen csecsemőhalál, légszomj, asztma, szívritmuszavar, meddőség, vetélés, magzatkárosodás, Fvszám csökkenése (immungyengesség), vérszint emelkedése, daganatos betegségek.

Életünk 80-90% töltjük zárt helyiségben, csaknem felét a munkahelyen, ezért nem mindegy milyen épületben lakunk és dolgozunk 1986-ban az Egészségügyi Világszervezet elismerte a "beteg épület szindrómát"!

Egy svéd tanulmány hatására az osztrák orvosi kamara (ÖAK) felhívást intézett orvosaihoz, melyben felkéri őket, hogy nagyobb energiát szenteljenek a szülők és a gyermekek felvilágosítására a mobiltelefonok okozta károsító hatásokról. A kutatások kimondják: a mobil- és zsinórnélküli telefonok károsítják az emberi örökítőanyagokat (DNS) megnövekedett rizikótényezőt jelentenek az ismert tumorok kialakulásánál halláskárosodást okozhatnak „Az elektromágneses terek és sugárzásuk hasonlóan működnek, mint sok más környezeti és életmódbeli faktor: az évek múlásával kumulálódik a hatásuk! Ennek következtében a gyermekeket tiltani kell a mobiltelefonok használatától!”



(Dr. Gerd Oberfeld, az ÖAK referense)



Háztartás:

Magasfeszültségű vezetékek, Tv, porszívó, elektromos tűzhely, fűrógép, számítógép, playstation, hajszárító stb...

Magasfrekvenciás mezők:

Rádió-adók, Tv-adók, bébi-figyelő, mobiltelefon, vezeték nélküli, ún. Cordless-telefon, mikrohullámú sütő, műholdvevő, radar stb...

Nincs gyógymód a szó szoros értelmében, de a kóros állapot helyreállítható és megelőzhető. Ehhez szükséges az egyén aktív részvétele. Kerülni kell az elektroszmog forrásokat – könnyű mondani, nehéz megvalósítani. Életmódbeli változások szükségesek (táplálkozás, pihenés, stresszoldás) a testi – lelki egyensúly visszaállítására.

Megoldás?

EnergyLife Épületharmonizáló!



Nagyfrekvenciás készülékekre:



EnergyLife termékek katalizátorként funkcionálnak és harmonizálják a veszélyes EMF-hullámokat.

Az EnergyLife chip szélesspektrumú rezgést bocsát ki, ezáltal mind az alacsony, mind a magasfrekvenciás sáv tartományban ki tudja fejteni hatását. *A termékekről bővebb információt honlapunkon olvashat: www.naturkamra.hu*





Bizony, a szépségápolás nemcsak izgalmas és kellemes dolgokból áll, hanem sokszor olyasmint is tennünk kell a szépségünkért, ami kifejezetten kellemetlen, sőt néha fájdalmas is. Ilyen például a szőrtelenítés.

Hiába mondják a férfiak, hogy a borotválkozás csupán az ő keresztjük, ez egyáltalán nem így van. Ha csak nem olyan szerencsés egy nő, hogy nagyon kevés vagy semmilyen szőr sem nő rajta, akkor bizony neki is meg kell küzdenie ezzel. De legalább annyi kedvezmény megadatik nekünk, hogy nem kell ezt a kellemetlen műveletet minden nap megismételni, ráérünk ritkábban, és még válogathatunk is az eszközök között. Mi most néhány természetes készítményt ajánlunk figyelmükbe.

Szőrtelenítés



A termékek egyedi formulája gyengéden távolítja el a gyökerektől fogva a szőrszálakat, kitisztítja a szőrtüszőket és véget vet a bőr alá benőtt szőrszálaknak. A nyugtató kamilla kivonat, a gyógyító teafa olaj és a friss citrom leve kényezteti és ápolja bőrét. A teafa olaj gyulladáscsökkentő és érzéstelenítő hatásáról ismert.

Ellenőrzött bio szőrtelenítő termék. Vízben oldódó, ezért könnyen eltávolítható. Kíméletes a bőrhöz, nincs szükség utókezelésre. Ez az egyedülálló termék kíméletes, praktikus és kellemes megoldás a szőrtelenítés gondjaira.

A MOOM kíméletes, nem okoz hámsérülést, így nincs szükség utólagos ápoló szerekre. A MOOM kezelés után bőre egészséges, fiatal, puha és természetes marad. Ez az egyedülálló termék kíméletes, praktikus és kellemes megoldás a szőrtelenítés gondjaira.

A MOOM termékeket a világ minden táján csak azok a nők választják, akik rajonganak a természetes növényi eredetű bőrápolásért. Ez a forradalmian új termék hosszan tartó selymes bőrt biztosít, csökkenti a szőrtelenítéssel járó fájdalmat és megszünteti a gyantázás és más szőrtelenítési eljárások kényelmetlen velejáróit.

A MOOM előnyei:

Ellenőrzött BIO termék

Ideális megoldás az érzékeny bőr kezelésére.

Gyengéden távolítja el a szőrszálakat, így akár 8 hétre is simává varázsolja bőrét.

Fájdalommentes szőrtelenítést biztosít. A gyantázással ellentétben csak a szőrszálakhoz tapad nem pedig a bőrhöz.

Szőrtelenítő és ápoló egyben.

A maximális gyengédséget és a vízben oldódást a cukor biztosítja.

A mosható, újrahasznosítható vászon lezuhó csikok akár évekig is eltartanak.

Az üveg tégelyek mikrohullámú sütőben vagy forró vízben melegíthetők.

A MOOM nem tartalmaz viaszt, gyantát, szintetikus színező- és konzerválószerket.

Maradék a bőrről langyos vízzel könnyen lemosható.

Nem tesztelik állatokon.

Összetétel: nádcukor*, víz, citromlé*, kamilla kivonat*, esszenciális olajok*=(teafa*), aloe vera*

*összetevők ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból.



Indim ápolás

TERMÉKAJÁNLÓ

XILOVIT FOGKRÉM



A Xilovit fogkrém nagy mértékben (27%) tartalmaz xilitet, ami természetes módon segítheti fogaink egészségének megtartását. A száj pH-értékét stabilan tartja, mert a fogszuvasodást okozó baktériumok a xilit jelenlétében nem képesek szaporodni. A xilit segítheti az ásványi anyagok visszaépülését a fogakba. Felnőttek és két évnél idősebb gyermekek használhatják.

BONSALT Na-MENTES SÓ



Az új generációs szívbarát BONSALT a sós ízek szabadságát nyújtja. A BONSALT olyan étkezési só, amely kizárólag természetes anyagokat tartalmaz, viszont nem tartalmaz nátriumot, amely szervezetünkben számos betegség forrása. Öröm ízlelni, tisztelni az újgenerációs BONSALT sót, melynek fogyasztása lehetővé teszi bármely főtt, vagy nyers ételünk megszóktatott sós ízének élvezetét. A szívbarát BONSALT sós ízek szabadságát nyújtja. Speciálisan alacsony kalóriatartalmával bármely diétához használható. A forradalmian új BONSALT sót, mely 0% Na tartalmú, 25 országban forgalmazzák.

FEKETE DIÓ KIVONAT



Az indiánok porrá tört fekete dió kérget alkalmaztak gombás bőrfertőzések és bélférgesség gyógyítására. Ma is alkalmazzák az emésztőrendszer karbantartására. A feketedió kérge ugyanúgy alkalmas a székrekedés mint a hasmenés kezelésére. Rák-megelőző hatást is tulajdonítottak neki, amely megfigyelés abból adódhatott, hogy gombaölő hatásánál fogva távol tartja azokat a gombákat, amelyeknek egyes anyagai rákkeltőnek bizonyulnak. Mindenesetre a feketedióból készült gyógyszert 1990-ben Németországban rákellenes szerként jegyezték be. A feketedió kopáncsa sok C-vitamint tartalmaz. A kopáncsból kinyert levét herpesz, ekcéma, fekélyek és szifilisz ellen alkalmazták Amerikában, hagyományosan. Főzetét pedig féregűzőként.

A **Stevia rebaudiana Bertoni**, egy, a napraforgófélék (Asteraceae) családjához tartozó, Dél-Amerikában őshonos, 240 változatban megtalálható növényfajta egyike, melynek jótékony tulajdonságait a guarani indiánok évszázadok óta ismerik. Jólval korábban édesítették vele italaikat, mint az európai ember megismerte volna a kristálycukrot, használták éhségük csökkentésére, csakúgy, mint sebeik gyógyítására.

Gyógyhatásai:

Legutóbbi klinikai kísérletek kimutatták a stevioside kedvező hatását a magas vérnyomás, a kóros elhízás, a 2. típusú cukorbetegség valamint a reflux kezelésében. Még nem teljesen befejezett kísérletek arra utalnak, hogy a stevioside rendszeres fogyasztása – kalcium megtartó hatása folytán – hozzájárul az osteoporosis megelőzéséhez és kezeléséhez is. Antibiotikus tulajdonságával segít a fogszuvasodás megelőzéséhez és az ínybetegségek kezeléséhez.

Stevia tabletta

Csak természetes édesítőszert tartalmazó diétás étrend-kiegészítő.

Energia- és szénhidrátmentes, 50-szer édesebb a nádcukornál!

Oldódási idő kb 30 mp.

Egyenérték: 200 db tabletta = 600 g cukor.

EFSA által ajánlott napi mennyiség felnőtteknek: max. 50 db tabletta.

Összetevők: Steviol glycoside, REB A 98, és erythritol. GLUTÉNT ÉS LAKTÓZT NEM TARTALMAZ.

A vegyes étrendet nem helyettesíti.

Ajánlott felhasználása: tea, kávé, és egyéb meleg italok tetszés szerinti édesítéséhez, italok édesítésére, fogyókúrázók és cukorbeteg számára.

MELLÉKÍZMENTES !

A termékekről
részletesen olvashat
honlapunkon!



Kipróbáltuk! Ajánljuk!

*A **Goji Berry Juice**-t mi is kipróbáltuk. Hatékonyságáról, a lent leírt tulajdonságairól meggyőződünk, ezért szívből ajánljuk azoknak, akiknek fontos az egészségük megőrzése. Ajánljuk azoknak is, akik valamilyen akut vagy krónikus betegséggel küzdenek, mert azáltal, hogy méregteleníti a szervezetet, támogatja annak működését.*

Ismert hatásai:

A hagyományos kínai gyógyászatban az egészség, szépség, vitalitás és a hosszú élet gyümölcsként tartották számon. A kínai emberek a mai napig használják a goji bogyót egészségük megóvása érdekében.

A lícium-cserje bogyói gazdagok antioxidánsokban, mint pl.: C-vitaminban, carotinoidokban, mint (Zeaxanthin és Cryptoxanthin), polyszacharidokban (proteoglycane: LBP1, LBP2, LBP3 és LBP4), aminosavakban (pl.: Isoleucin, Methionin), ásványi anyagokban és nyomelemekben (többek között cinket, kalciumot, szelént, vasat tartalmaz) és más táplálkozás-fiziológiailag értékes szekunder növényi tápanyagokban (flavonidokban, terpénben).

A lícium-cserje terméséből készült 100-os bio Goji-gyümölcsital (Lycium barbarum, WolfBerry) már egészen kis mennyiségben is fogyasztva, magas antioxidáns tartalmú, értékes növényi anyagokkal látja el testét, amelyek segítenek megelőzni a korai öregedést. Ösztönzi szervezete vitalizálódását, támogatja regenerációját.

Immunerősítő hatással bír. Javítja az emlékezőképességet, segít fenntartani az egészséges keringési rendszert, látást, a normális vércukor-, illetve az egészséges koleszterin szintet.

Enyhíti a fejfájást és a szédülést. Csillapítja a stresszt és az idegességet, javítja az alvás minőségét.

Elősegíti az egészséges máj- és veseműködést, az emésztést, támogatja a fogyókúras folyamatot.

Csökkenti a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. Enyhíti a változókori tüneteket. Erősíti a csontokat és az izmokat. Segít aktiválni a gyulladáscsökkentő enzimeket.

Fogyasszák egészséggel!



*A **Szűztea diéta italpor**-t is kipróbáltuk. Csillapítja az éhségérzetet, biztosítja a szervezet számára a vitaminokat és ásványi anyagokat, ezáltal a fogyókúra alatt sem alakul ki hiánybetegség. Akár két étkezés is kiváltható vele. Vízzel vagy kókusz-, zab-, rizstejjel is fogyasztható. Garantált, hogy erőnlétünk nem csökken, sőt a szokásos kávé is elhagyható, mert élénkítő hatása is van.*

A Szűztea Diéta Turmixpor értékes fehérjéket (aminosavak), vitaminokat és más ásványi anyagokat tartalmazó élelmiszer a testsúlycsökkentő étrend eredményességének érdekében. Akár a napi étrend egy része - különösen a vacsora, az eredményes fogyókúra érdekében - is helyettesíthető a Szűztea Diéta fehérje turmix ital elfogyasztásával.

Alkalmazási javaslat: 3-5 dl folyadékban keverjen el 3-4 evőkanál italport, a keveréshez shakert vagy turmixgépet is használhat. A testsúlycsökkentő diéta idején megfelelő mennyiségű (2 l) folyadék fogyasztása szükséges.



Érdekességek az alvásról

Mi okozhat alvászavart?

Alvászavarról akkor beszélünk általánosságban, amikor valaki nehezen alszik el, gyakran felébred álmából, felületes az alvása, reggelente fáradtan és „nyomottan” ébred. Gyakran tudomásunk van az okáról (pl. felébreszthet a fájdalom, nátha vagy allergiás állapot esetén az orr eldugulása, nedvedzése, stb.), gyakran azonban csak kutatjuk az okot, hogy miért nem alszunk jól és pihentetően.

Az alvászavar fajtái is rámutathatnak a zavart kiváltó okra. Van, amikor maga az elalvás nehézkes, azaz álmatlanságban szenvedünk (időskorúaknál gyakori), vagy amikor könnyen elalszunk, de nem alusszuk végig az éjszakát, hanem gyakori felébredésekkel küszködünk, azaz rövid az

alvásidő. Ettől függően léteznek az elaltató, illetve az átaltató, azaz alvást segítő szerek és megoldások.

Alvászavarok négy fő csoportra oszthatóak:

Elégtelen alvás- inszomnia (az elalvás és az átalvás zavara, alvásdeficit). Túlzott aluszékonyság-hiperszomnia (alvástúlsúly, az ébresztőrendszer /serkentő formatio retikuláris/ túlsúlya, vagy az alvásrendszer /gátló formatio retikuláris/ elégtelensége okozhatja, ennek igen sokféle kiváltó oka lehet, összefoglalóan túlzott aluszékonyság szindrómának is nevezik az állapotot. Nem kóros a túlfokozott kimerülést követő rendkívüli alvás. Kóros viszont a napközben jelentkező alvásroham /narkolepszia/, a pszichológiai betegségekhez (pl. depresszió) társuló nappali aluszékonyság, továbbá az alvás alatt kialakuló légzészavar (gyors légzés-hyperventiláció, légzéskimaradás-apnoe).

Az alvás-ébrenlét zavara (a biológiai óra megzavarása, pl. gyors időzóna-változásokor vagy műszakváltáskor – fáziseltolódások).

Az alváshoz kapcsolódó működészavarok, és minőségileg kóros alvászavarok- paraszomnia (ide sorolható a gyermekek éjszakai felriadása, ágybavizelése miatti felébredések, szorongás, a felnőttek „lidércnyomásai”, az alvajárás-szomnambulizmus, az alkoholmérgezéssel járó kórosan kevés paradox alvás-felületes alvás túlsúlyal).

Alvászavarok, alvászavarok elégtelenségei mechanizmusuk szerint a következő főbb formákban különíthetők el:

Lelki okokból kialakuló alvászavarok elégtelenség lehet átmeneti vagy helyzetfüggő (szituatív inszomnia), amikor heveny lelki konfliktus váltja ki az alvászavart (családi, pénzügyi-munkahelyi problémák, vizsga-

druk). Ebből nem ritkán tartós szorongás és idült elégtelen alvás, alvászavar alakulhat ki.

Személyiségzavarok, elmebetegség is okozhat alvászavart, inszomniát. Depresszióban a hajnali túl korai felkelés, mániás betegségben pedig a súlyos elalvási nehézség a jellemző.

Gyakori a gyógyszerek, élvezeti szerek által okozott elégtelen alvás, alvászavar. Nyugtatókhoz, altatókhoz való hozzászokás után a hirtelen megvonás súlyos álmatlansághoz vezethet. Feketekávé (és alkohol esti) délutáni fogyasztása esetén az elalvás késleltetett, gyakori felébredések jönnek létre, az alvásidő csökken. A megromlott éjszakai alvás másnap fokozza az élvezeti szerek általi igényt (a fokozatos csökkentés a megoldás).

Alvás alatti légzészavarok (felületes légzés, légzésszünetek, horkolás), valamint alvás alatti izomrángások szintén zavart okozhatnak.

részlet a www.bioenergetikus.hu-ról



Cukkinifelfújt tojásmentesen



Hozzávalók (2-3 főre):

3 gömbölyű cukkini (vagy
3 hosszúkás cukkini)
1/2 vöröshagyma, felaprítva
1 pohárnyi (kb. 250 ml) vegán
besamel-mártás (nagyon sűrű)
3 csapott ek. csicseriborsóliszt
3 ek. burgonyakeményítő
2 ek. búzadara
2 tk. sütőpor
sáfrány
kurkuma
curry
koriander
olívaolaj
só, bors

A felaprított hagymát kevés olajon megpirítjuk, majd a kivájt cukkinihússal együtt kicsit pároljuk. Fűszerezük sóval-borssal, kurkumával, sáfránnyal és curryvel. Addig pároljuk, amíg krémes lesz a töltelék. Utána pürésítjük a besamel mártással együtt. Hozzáadjuk a csicserilisztet, a keményítőt, a sütőport és egy csipet sót.

A cukkinis krémmel megtöltjük a felfújtformákat. 200-220 fokra előmelegített sütőben sütjük, amíg megemelkedik a felfújt, majd utána 180 fokra csökkentjük a hőmérsékletet és tovább sütjük összességében legalább 35 percig. Közben ne nyissuk ki a sütőt, nehogy összeessen. A sütő lekapcsolása előtt győződjünk meg róla, hogy kellően átsült-e, mert különben túl folyékony és gumis állagú lesz belül.

AJÁNLJUK MAGUNKAT!



890 Ft



Xilovit természetes növényi
alapú édesítőszer 250 g



980 Ft



Xilovit fogkrém 100 ml



399 Ft



Nöm laktózmentes teljes tej
1 liter 3,5%



4390 Ft



Basica Compact tableta
120 db



6175 Ft



MOOM bio szórtelenítő
csomag rózsalajjal 170 g



3890 Ft



Dr. Chen Szüztea turmix itálpör
455 g



Palackba zárt üzenetek a természettől
Bach virágesszenciák

AJÁNLJUK MAGUNKAT!

