

Ízelítő

aktuális számunkból:

- Ortomolekuláris medicina (termékismertető)
- Itt a sütőtök szezonja
- Figyelmébe ajánljuk: Biorganik növényi sajtok; Chia mag; Nogrey lotion
- Mire jó a birsalma?
- Karácsonyra ajánljuk: Dr. H auschka natúr kozmetikumok
- Érdekességek az alvásról
- Receptjeink
- Termékajánló
- Könyvajánló
- Ajánljuk magunkat!

Orthomolekuláris medicina a betegség az egészség hiánya...

Linus Pauling amerikai Nobel-díjas vegyészprofesszor használta elsőként az ortomolekuláris medicina fogalmát. Ezzel jelölte azt a felismerést, hogy az emberi szervezetben a vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek optimális koncentrációja szükséges ahhoz, hogy testi, szellemi és lelki téren jó közérzettel rendelkezünk.



Megfogalmazása a következőképpen hangzott: "Az ortomolekuláris medicina a jó egészség megőrzésére és a betegségek kezelésére törekszik oly módon, hogy az emberi szervezetben változást idéz elő olyan anyagok koncentrációjában, melyek a szervezetben egyébként is megtalálhatók és a jó egészségi állapothoz szükségesek."

Orvosok és terapeuták rendíthetetlen munkájának köszönhetően az ortomolekuláris medicina a hagyományos orvosi biokémia és a természetes gyógyászatok közti hidat kezdi megteremteni. Időközben az ortomolekuláris medicina négy fő tartópillére különült el:

* **Hiányállapotok megszüntetése.** Közismert példa erre a terhesség alatt fellépő hipokróm (vashiányos, folsavhiányos) anémia és ennek megszüntetése folsavval és vassal, vagy a hashajtó szerek mértéktelen használata miatt kialakuló kálium- és magnézi-

umhiány, s ennek kezelése káliumsókkal.

* **Megnövekedett szükséglet.** A nagyobb szükséglet egyedi biokémiai adottságok miatt is létrejöhethet, főként azonban az anyagcsere megváltozott feltételei és a vele

szemben támasztott követelmények következménye. Példaként a műtétet követő magasabb C-vitamin-szükségletet említhetjük.

* **Megavitamin-terápia,** mellyel egy-egy tápanyag hatásspektrumát gyógyszerként alkalmazza.

* **Megelőzés.** Nagyszabású tanulmányok támasztják alá, hogy a vitaminbevitelnek krónikus-degeneratív betegségek megelőzésében fontos szerepe van.

Összességében elmondható, hogy *szinte nincs olyan állapot - legyen az fiziológiás, vagy betegség - amikor ne lenne szükség jól megválasztott és hangsúlyozottan személyre szabott vitamin-nyomelem-ásványi anyag pótlásra.*

Az ortomolekuláris medicina terápiai lehetőségei:

- Méregtelenítés a sejtekben, a bélflóra szabályozása, regenerálása
- Az immunrendszer erősítése (védekezőképesség fokozásával)
- Az oxigénfelhasználás javítása, a sejtlegzés fokozása
- Védelem a szabad gyökökkel szemben
- Betegségeket és műtéteket, különösen sugár- vagy kemoterápiát követő hagyományos terápia támogatása (kiegészítése)
- Egyoldalú táplálkozásból adódó kockázatok megszüntetése
- Élsportolás támogatása a sejszintű stressz csökkentésével
- A teljesítőképesség fokozása
- A sejtek degenerálódásának kivédése (daganatmegelőzés)
- A szövetek regenerációs készségének fokozása
- Krónikus betegségek kezelése, fékentartása

Mi az ortomolekuláris orvoslás?

Az ortomolekuláris orvoslás ott lép közbe, ahol valamilyen hiányállapot áll fenn a „hiányosan táplált sejtek” szintjén, melyek ezen hiányállapot következtében „elhasználódtak” és az egészséges működés visszaállításához fontos bioenergetikai anyagokra van szükségük. Ezáltal az optimális működés az egyensúlyi állapotából kiközösített organizmus számára újból biztosítottá válik.

Mivel az egészség a legfontosabb kincsünk, ezért a legjobbat kell biztosítanunk számára annak érdekében, hogy meg is tudjuk tartani.

Félreértések és előítéletek az ortomolekuláris orvoslással kapcsolatban

Mint az már a közelmúltban feltűnt „új gyógyítási módszerek” esetében is előfordult, az ortomolekuláris orvoslással kapcsolatban is, különböző híresztelések kerültek ki a köztudatba, melyeket ugyanúgy nehéz tisztázni, mint sok más, az előző időszak új gyógyítási módszereivel kapcsolatban elterjedt dogmákat. Orvosok és a témát nem ismerők azt a véleményt képviselik, hogy igen sokszor nagyon magasak az adagolási

útmutatás által ajánlott dózisok. Ezen érvelés helytelensége abból adódik, hogy ezek az irányértékek alapvetően a normál egészségi állapotú emberek szükségleteire vonatkoznak. A nagyobb mennyiségű tápanyag bevitelére már csak azért is szükséges és ajánlott, mert segít az oxidációs stressz leküzdésében; azaz segít megelőzni, hogy a szervezetet a szabad gyökök túlságosan megterheljék. A betegségek megelőzésében, valamint kezelésénél vannak olyan anyagok, melyeknek nincs, vagy csak igen kevés mellékhatásuk van, ezért a megfelelő adagolás mellett ártalmatlanok.

A napjainkban tanított orvoslás számára a megelőzés még idegen gondolatnak számít. Kezeleni érthetetlen módon csak akkor kezdenek, ha a megbetegedés jelei már láthatóvá és észrevehetővé váltak. Természetesen ekkor is csak tüneti kezelést folytatnak. Ez a fajta orvoslás végülis azon a tényen alapul, hogy az emberi szervezetet nem egységes egészként, hanem úgy mond részreire bontva szemléli.

A szervezet természetes és egyértelmű módon védekezik a túladagolás ellen azáltal, hogy a fölösleges mennyiségű vízben oldható vitaminokat – mint pl. a C-vitamin, vagy a B-vitaminok- egyszerűen kiválasztja. Arra azonban figyelni kell, hogy a túl nagy mennyiségű A-vitamint a szervezet nem tolerálja. Éppen ezért a veszélytelen A-provitamint kell adagolni.

Mind a kezelőorvosoknak, mind a betegeknek szem előtt kell tartani azt a tényt, hogy az utóbbi 20 évben, a hatósági adatok alapján 100.000-nél is több esetben fordult elő az orvosok által felírt, kémiai alapanyagú gyógyszerek által okozott haláleset.

A mikrotápanyagok (vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek) által okozott halálesetek ezzel szemben olyan ritkán fordulnak elő, hogy csak egyetlenegy ilyen eset ismert!

Gyakran állítják, hogy a tápanyagpreparátumok és a gyógyszerek összeférhetetlenek egymással. Tévedés! Sőt inkább ajánlatos a mikrotápanyagokat gyógyszerekkel kombinálni, mint például abban az esetben, ha a betegnek citosztatikumot és antibiotikumot írtak elő. Ugyanis ezzel a kombinációval a gyógyszerek mellékhatásai csökkenthetők vagy teljesen kiküszöbölhetők!



Tudja-e?

A vörösbarnak már eddig is több, kedvező egészségügyi hatást tulajdonítottunk, de egy összefoglaló tanulmány szerint az élvezeti hatása miatt ugyancsak szívesen fogyasztott szeszesital a szív- és érbetegségek, a rosszindulatú daganatok vagy a cukorbetegség megelőzésére egyaránt alkalmas és kiváló ásványi anyag forrás (természetesen csak mértékkel fogyasztva).



A preparátumok általában célzottan létrehozott kombinációk, melyek ilyen kombinációban tudnak célirányosan hatni ez elérni kívánt eredmény érdekében. Emellett nem szabad elfelejteni azt a tényt sem, hogy minden hatóanyag komplex biokémiai kötésben áll egy másik anyaggal. Ha például hiányzik egy fontos enzim, koenzim vagy vitamin, akkor meghatározott anyagcsere folyamatok nem tudnak végbemenni. Éppen ezért fontos odafigyelni a helyes tápanyag bevitelre is. Természetesen a helyes tápanyagbevitel is lehetetlen lenne abban az esetben, ha mindig csak egy meghatározott élelmiszert vinnénk be a szervezetünkbe. Ezzel szemben szerencsére minden egyes étkezés számos tápanyagot rejt magában.

Az emberi szervezetet valójában nem a forrás érdekli, hanem a molekula, és az, hogy azt a céljainak megfelelően, értékesen fel tudja-e használni. Még a legtermészetesebb vitaminokat és biofaktorokat is kémiai anyagokkal szükséges kezelni annak érdekében, hogy a táplálékból elkülöníthetők legyenek.

Időközben lehetségessé vált, hogy a természetes vitaminok és bioenergetikai tényezők olyan tisztaságúak maradjanak, hogy semmilyen kémiai üledék ne maradjon mellettük. Itt csak az jelent védelmet, ha csak elismert, engedélyezett, felülvizsgált preparátumokat használunk.

A legjobb egészségmegőrző módszer persze az lenne, ha természetes alapokon nyugvó, teljesértékű táplálkozással tudnánk biztosítani a szervezet számára mindazt, amire az egészség fenntartásához szüksége van. Sajnos ez a lehetőségünk megghiúsul, mivel táplálékunkban egyre kisebb mértékben vannak jelen a létfontosságú anyagok, a kémiai beavatkozások, a műtrágyázás, a permetezés, a teljesen kiszipolyozott termőföld, a radioaktív sugárzás, a génmanipuláció, a levegő szennyezettsége és egyéb káros hatások következtében. Éppen ez az oka annak, hogy nem is olyan egyszerű megszüntetni a hiányállapotokat és a civilizációs ártalmak okozta megbetegedéseket.



Feketedió kivonat 100 ml

A feketedió gyógy-növénykénti használata Amerika - és a feketedió - felfedezése előtti időre nyúlik vissza.

Az indiánok porrá tört fekete dió kérget alkalmaztak gombás bőrfertőzések és bélférgesség gyógyítására. A cherokee törzsbeliek pedig feketedió-kopáncs főzetet addig főztek, amíg besűrűsödött, és külsőleg alkalmazták, borogatásként.

Vida Vitalis Élet elixír



250 ml

Fő alkotó részei: Fekete berkenye, gránátalma ribizli, OPC, Q 10, aminosavak, laktobacilusok, vitaminok, 19 gyógynövény:

ánizs, édesgyökér, édeskömény, bazsalikom, kamilla, turbolya, kapor, bodza, görögszéna, gyömbér, angyalgöyökér, boróka, csalán, oregano, petrezselyem borsmenta, rozsmaring, zsálya, kakukkfű.



Cal-Mag 180 Kapszula

A kalcium az emberi szervezetben 99 % -ában a csontokban és a fogakban van

lekötve. A fennmaradó 1% a vérben és a sejtekben van jelen, ahol részese számos anyagcsere folyamatnak. A magnéziumnak is fontos élettani szerepe van az emberi szervezetben. Javasoljuk alkalmazni ideg és-izomrendszeri panaszok, szívritmuszavarok, emelkedett vérnyomás, valamint stressznél.



Lúgos Csepp

pH 12,5 koncentrátum 50 ml

Lúgosítson, méregtelenítsen! Svájci, német, osztrák laborokban bevizsgált termék, Magyar OÉTI és OKI szakvéleménnyel!

A koncentrátum felhasználásával bázikus ital (lúgos víz) állítható elő akár fél perc alatt is, csak csepegtessen a cseppekből pohárba vagy üvegbe, keverje meg és fogyassza egészséggel. Svájci forrásvízből, különleges, magas szintű, szabadalmaztatott technológiával, ionkezelés révén előállított termék, energetizált vízesszencia. A cseppek a vizet különleges tulajdonságokkal ruházzák fel: a víz finommá, lágy ízűvé válik, amely segít helyreállítani szervezetünk lúg-sav egyensúlyát. Mostantól Ön is elkészítheti a saját lúgos pH8-pH9 ivóvizét, bárhol, bármikor!



Ásványi anyag komplex

Az ásványi anyagok a nyomelem-karakterű, mikroelemek (F, Br, I, Fe, Cu, Mn, Co, Zn, Mo, V, Se) és a lényegesen

nagyobb számú makroelemek (Ca, Na, K, P, S, Mg, Cl).

A mikroelemek elsősorban katalitikus funkciót töltenek be, a makroelemek főleg a csontváz számára elengedhetetlenek. 24 kémiai elem ismert az emberi szervezet esszenciális (életfontosságú) hatóanyagaként.

Javasolt: Az ásványi anyag igazolt hiánya esetén, diabetesnél, valamint prevencióként az ásványi anyagcsere segítésére.

A termékekről bővebben honlapunkon olvashat!



Itt a sütőtök szezonja

A sütőtököt régen a népi gyógyászatban máj-, vese- és bélbetegségek esetén is alkalmazták, magja nagyon egészséges, és állítólag még a köszvényt is csökkenti. Manapság már több gyártó kínál tökmagból készült tablettát, amely 10 gramm tökmag elfogyasztásával egyenértékű, fedezve az ajánlott napi adagot. Még a prosztataproblémák megelőzésére reklámozott kapszulákban is van sütőtökmagolaj.



A zöldség narancssárga színe árulkodik a sok béta-karotinról, ami a szervezetünkben A-vitaminná alakul. Ezenkívül C- és E-vitamin-forrásunk. Magas vastartalma miatt nőknek különösen ajánlható. A sütőtökben rendkívül kedvező a nátrium és a kálium aránya. Míg a zöldség húsa magas szénhidrát-tartalmú, addig magja fehérjében és esszenciális zsírsavakban gazdag, E-, B1- és B2-vitaminforrás, sok magnéziumot, káliumot tartalmaz.

Sütőtöklevár

Hozzávalók:

2 kg sütőtök, 20 dkg xilit vagy nyírfacukor, 1 dl citromlé, 1 db friss citrom, fahéj, gyömbér, vaníliarúd

Válasszunk egy szép sárga tököt. Nem érdemes bajlódni a darabolással, egyszerűen vágjuk negyedekbe, magozzuk ki, majd süssük meg a sütőben. (Nagymamám annak idején készítette úgy is, hogy felkockázta a tököt és egy lábasban megpárolta.) Sülés után húzzuk le a héját és tegyük egy edénybe, adjunk hozzá citromlevet, cukrot és turmixoljuk össze. Ezután hagyjuk egy kissé felforni. 20 percig főzzük, amíg lekvársűrűségű lesz. Ízlés szerint megbolondíthatjuk egy kis fahéjjal, gyömbérrel, szegfűszeggel, egy fél citrommal, sőt egy rúd vaníliával (amitől nagyon illatos és zamatos lesz). Fontos azonban, hogy sűrűsödéskor vegyük ki a citrommal együtt. Amint ezzel végeztünk, üvegekbe töltjük, jól lezárjuk, és az üvegeket a fejük tetejére fordítjuk néhány percre, majd egy jól "megágyazott" dunsztba tesszük egy éjszakára. Rendkívül különleges ízélményben lesz részünk fogyasztásakor.

TÖK ÁSZ - A TISZTES FÉRFIKOR ADUJA

Egy átlagos testsúlyú ember 2-3 Tök Ász tablettát napi cink-szelén szükségletének 30%-át képes fedezni. Megfázás, ízületi gyulladás, illetve felszívódási problémák esetén jóval nagyobb mennyiségre van szükségük.

A tökmag jótékonyan hat a prosztatára és ellensúlyozza a vizelet-visszatartási képzetlenséget. A szelén segítségével a szervezetünkben lerakódott mérgező nehézfémek könnyen kiürülnek (pl. higany, kadmium, ólom).

Nettó tömeg: 54 g, 90 db

Összetevők: zellergumó (53,2%), tökmag (29,8%), cink-oxid, nátrium-szelenit és zselatin kapszula.



Prostayol 6 forte



Modern tudományos eredmények alapján összeállított készítmény a prostata egészsége számára hasznos 6 féle hatóanyaggal. A hagyományos prostayol kapszula továbbfejlesztett változata, - napi 1 kapszula - háromszoros mennyiségű halolajjal és tökmagolajjal, kiegészítve gyógynövényekkel és likopinjal.

A tökmagolaj és a törpepálma gyümölcs hozzájárul a prostata egészséges működésének fenntartásához.

A halolaj kedvező arányban tartalmaz többszörösen telítetlen, úgynevezett omega-3 zsírsavakat (EPA, DHA), melyek hozzájárulhatnak a prostata körül lévő szervek és szövetek keringésének egészségéhez, hiszen a hatóanyagok optimális felszívódásához szükséges a megfelelő keringés.

A nagy csalán gyökér és a természetes eredetű, paradicsomból kivont likopin hozzájárulhat a prostata egészséges működésének fenntartásához.

KIPRÓBÁLTUK
AJÁNLJUK!



Solio
hidegen sajtolt olajok

Figyelmébe ajánljuk!



Növényi sajtok



A **Viofast** termékcsalád kizárólag növényi alapanyagokból készül és nem tartalmaz semmilyen állati eredetű összetevőt. Fogyasztása ajánlott vegánoknak, vegetáriánusoknak, laktóz érzékenyeknek, illetve azoknak, akiknek a tejtermékeket valamilyen oknál fogva mellőzniük kell az étrendjükben.

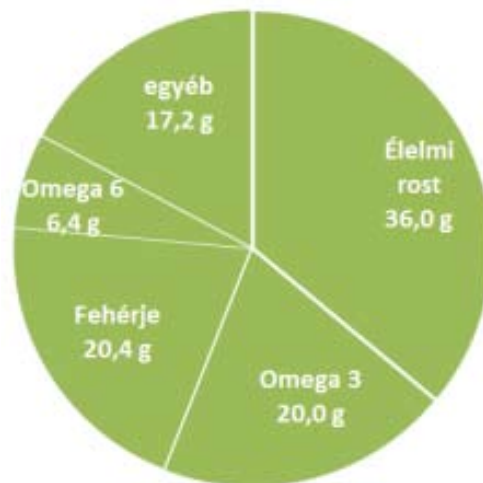
Főbb jellemzői:

- magas tápérték
- ízletes, jó minőség
- nyersen és sütve is fogyasztható, könnyen olvad
- többféle ízben is kapható (zöldfűszere-s; olivás; paprikás; füstölt; natúr; paradicsomos és mozzarella-s).
- TEJTERMÉKMENTES
- LAKTÓZ MENTES
- KOLESZTERIN MENTES
- NINCSENEK BENNE TRANSZ-ZSÍROK
- VEGÁNOKNAK FOGYASZHATÓ

Chia mag

A Chia mag vagy más néven az-tékszállya-mag egyedi élelmiszer a maga nemében köszönhetően annak, hogy nagyon magas koncentrációban tartalmaz számos, az emberi szervezet egészséges működéséhez szükséges tápanyagot. Nagyon fontos forrása a többszörösen telítetlen zsírsavaknak amilyenek az omega-3, omega-6 és omega-9 zsírsavak. Ezen kívül gazdagon található benne természetes rost, fehérje és ásványi anyag, mint például kalcium és magnézium.

A Chia mag természetes formájában gluténmentes, ezért lisztérzékenyek is fogyaszthatják, illetve lisztérzékenyeknek készült élelmiszerekben felhasználható.



Nogrey lotion ősz hajszínező

Nogrey Lotion színvisszaállító, pigmentfokozó tonik. Természetesen fiatalosabbá változtatja megjelenését mintegy két-három hét alatt. Az ősz hajszálak árnyalatáról árnyalatra sötétettedve nyerek el a kívánt színt.

Nem hajfesték, ezért azoknak a férfiaknak is ajánljuk, akik nem szeretnék, ha környezetük meglepődne természetellenes hajszínük láttán. A sienai tudósok által kifejlesztett termék már Európa több országában kapható, hölgyek és férfiak egyaránt örömmel használják.



Mire jó a birsalma?

Birsalmából egyre kevesebb van környezetünkben, pedig jellegzetes gyümölcsünk. Általánosságban húsító növény. Gyógyhatása is főleg a gyulladásokra terjed ki. A népi gyógyászatban mit hasmenést megállító biztos gyógyszer szerepel.

Ha nincs kéznél gyümölcs, a birsalmafa levele szárazon eláll egy zacskóban, amit bármikor elővehetünk. Valóban segít a hasmenésen, de kevesen tudják, hogy hatással van a székrekedésre is. A rotszegény táplálkozás, a túlzott hús-, fehérje fogyasztás, a fehér kenyér, a fehér lisztből készült tészták és a cukor emésztési problémákat okoznak. Ehhez még hozzájárul a mozgásszegény életmód. A birsalma savas hatása révén mozgásba hozza az egész emésztőszervet, segít a gyomortartalom megszabadulásától természetes módon. A birsalma azon túl, hogy serkenti a gyomorban az emésztést, gyógyítja a bélgyulladásokat is. A legjobb, ha egy fél pohár birsalmalét fogyasztunk. Húsítja a beleket és csillapítja a fájdalmat. Fájdalmas, erős menstruáció esetén javallott naponta háromszor fél pohár birsalmalét elfogyasztani. Reuma esetén is hatásos. A reuma lehet megfázás következménye, vagy időjárás változás is kiválthatja a fájdalmak erősödését, fellángolását. A birsalmalét hatásos lehet úgy a gyulladásra, mint segédkezhethet gyorsan megszabadulni az emésztés tartalmától, valamint húsítóleg hat a fájdalomra.

Fogyasztása: a birsalma sokáig eláll és nemcsak üde színfolt a kamrában, de jellegzetes illata akár aromaterápiaként is,

BIRSALMASAJT

A birsalmákat nagyon alaposan megmossuk, eltávolítjuk a magházat és annyi vízben, hogy ellepje, megfőzzük. Ízesítjük szegfűszeggel (amit egy teatojásba téve helyezünk bele a vízben, hogy utána ne kelljen horgászni), 1 citrommal, valamint fahéjrúddal, és 2 csomag vaníliás cukorral. Ha megpuhult öntsük le a főzolevet róla, majd mérjük le a gyümölcsöt és minden kilóra 70 dkg kristálycukrot számoljunk. A mérés után a fűszereket kivéve, botmixerrel pépesítjük és folyamatos keverés mellett főzzük sűrűre, ez kb. 1-1,5 óra.

Fóliával bélelt özgerinc formába öntjük, és aki különlegessé szeretné varázsolni, tehet bele előzőleg kissé megpirított durvára vágott diót.

nyugtatólag alkalmazható. Ha kúraszerűen fogyasztjuk a legjobb, ha a levét kicentrifugázzuk. Nem baj, ha nem érett, savanyú ugyan, de a gyógyító hatása még nagyobb. Kompótnak főzzük, legyünk elővigyázatosak, mert némely fajtája hamar megpuhul. Ízesítése hasonló, mint az almakompóté, fahéjjal, szegfűszeggel, citromkarikával és egy szál vaníliarúddal fokozhatjuk a birsalma fanyar ízét. Aki szeret a konyhában alkotni, készítsen birsalmasajtot, garantáltan óriási sikere lesz a családtagok körében. Levesként, lekvárként, húsok mellé szószként ajánlott még.

Gyógynövényekkel A SZÉP HAJÉRT

DR. IMMUN CSALÁN HAJCSEPP

Magas vitamin, ásványianyag és nyomelem tartalma miatt erősíti a hajhagymákat. A csalán hatóanyagai gyulladáscsökkentő, baktériumellenes, méregtelenítő hatással bírnak, serkentik a haj növekedését és a fejbőr vérkeringését. Használatával a haj dúsabbá válik, a hajszálak megerősödnek.



DR. IMMUN RÓZSA LUXUS SAMPON

Hajtápláló, hajregeneráló sampon csábító, érzéki vadrózsa illattal és összetevőkkel, kényezteti az érzékeket, a hajmosást luxus élménnyé varázsolja.

Mesterséges színezék hozzáadása nélkül, a vadrózsa virág szirmainak, bogyóinak és virágpórának komplex kivonatával készült kozmetikum.



Karácsonyra ajánljuk!

Dr. Hauschka natúr kozmetikumok



Dr. Hauschka Karácsonyi ajándécsomag - **Levendula**

A csomag tartalma:

Dr. Hauschka Tőzeg-levendula ápoló olaj 75 ml

Dr. Hauschka Levendula fürdő 30 ml

Amikor a mindennapi igénybevétel, vagy a hideg időjárás megviseli a bőrünket, valódi áldást jelent a testápolásban ez a szett. Ebben a készítményben egyesül a levendula átmelegítő és harmonizáló ereje a tőzeg kivonat védő és beburkoló tulajdonságaival. A tápláló olaj nyugalommal tölt el egy eseménydús nap előtt vagy egy csendes estén. A Levendula fürdő mélyen ellazít és felkészíti bőrt a Tőzeg-levendula ápoló olaj befogadására. A meleg víz ellazítja az izmokat és a testet, így a levendula kifejtheti relaxáló hatását.



Dr. Hauschka Karácsonyi ajándécsomag - **Neem kézápolás**

A csomag tartalma:

Dr. Hauschka Neem körömápoló stift 4 g

Dr. Hauschka Kézkрем 30 ml

A szettben található termékek segítségével érhető el kezünk tökéletes ápoltsága. Körmünk gyönyörűvé és egészségessé válik a körömápoló olaj alkalmazásától. A praktikus stiftet bármikor használhatjuk. A neem fa leveleinek kivonata, a nyúlszapuka és a kamilla megerősíti a körmök felépítését és gyulladáscsökkentő hatású. A kézkrem könnyű állagának köszönhetően azonnal beszívódik, így nem hagy zsíros nyomot maga után. Gazdag növényi olajaival és méhviasz tartalmának köszönhetően ápolja az igénybevett kezét. Nyúlszapuka, sárgarépa kivonatok által segíti a bőr regenerálódását. Orvosi zilizgyökér összetevője révén támogatja a bőr nedvességmegtartó képességét, és az elevenszülő kivonat segítségével elősegíti a megújulást.



Dr. Hauschka Karácsonyi ajándécsomag

Rózsaszirmok ápoló olaj és Bio feketetea rózsaszirmokkal

A csomag tartalma:

Dr. Hauschka Rózsaszirmok ápoló olaj 75 ml

Bio fekete tea rózsaszirmokkal 50 g

A csomagban lévő Bio fekete teát kizárólag a Dr. Hauschka ajándécszett részeként gyártották. Különleges aromája az organikus művelésből származó magas minőségű rózsaszirmoknak köszönhető. Származási helye: Kína (fekete tea), Afganisztán (rózsaszirmok).



Dr. Hauschka Karácsonyi ajándécsomag **Regeneráló nyak- és dekoltázs krém 40 ml**

A Dr. Hauschka Regeneráló nyak- és dekoltázs krém a nedvességet szabályozó mályva- és nyírfalevél kivonataival csökkenti

a szárazság okozta ráncokat és feszesíti a bőrt.

Támogatja a bőr nedvességmegtartó képességét rövid és hosszú távon is, ezáltal csökkenti a szárazság okozta ráncokat. Biztosítja a bőr feszességének érzését. Finomítja a bőr szerkezetét. Gyorsan beszívódik és intenzíven ápolja a bőrt. "Nagyon jól" tolerálható.



Érdekességek az alvásról

A jó alvást elősegítő tényezők

A jó alváshoz tökéletesen hozzásegíthetjük magunkat az elalvást segítő vagy nyugtató, melyek finoman, természetes módon segítik az agyunkat és szervezetünket a természetes „leblokkolódáshoz”. A Bioenergetikai harmonizáció és Biorezonancia kezelések, a Schüssler-só terápia, a Homeopátia, az Arany-kolloid oldat (idegrendszert erősítő hatása miatt) is nagyban segíthet alvászavaraink kiküszöbölésében.

Feltétlenül szükséges, hogy figyelembe vegyük szervezetünk belső órájának útmutatását, és próbáljunk meg minél inkább alkalmazkodni hozzá. Lehetőleg este 22 óra környékén már adjuk meg magunknak az alvás lehetőségét. Ekkor már álmosak is vagyunk, érezzük, hogy eljött az ideje a pihenésnek. Ne fosszuk meg szervezetünket - további film nézésével (főleg nem zaklató jelenetekkel), vagy gyakori éjszakai kiruccanásokkal - attól a lehetőségtől, hogy teljes energetikai harmonizációt végezhessen.

Rendkívül fontos a káros föld-sugárzások leárnyékolása kivédése, az ágy megfelelő, ártalmat-

lan sugárzási zónába való elhelyezése! Minden elektromos készüléktől (a számítógéptől is!) legalább 3 méterre célszerű elhelyezkedni, ha megoldható.

Valóban ne terheljük meg a szervezetünket túl sok és nehéz, zsíros tápanyaggal, mert az emésztőrendszer fokozott működése és a velejáró hormonális működések teljesen felborítják az alvás funkciós rendszerét. Teljesen üres hassal se feküdjünk le, mert akkor a gyomor lekötetlen savkészlete fog zavart kelteni, este célszerű nehezen emészthető szénhidrát (a rostok segítik a bélrendszer tisztulását és hamar telítenek) és könnyen emészthető fehérje tartalmú ételeket fogyasztani.

Szükséges a megfelelő vitamin és ásványi anyag ellátottság, a B6-vitamin, a niacin, a Folsav, a B-komplex vitaminok segítenek alvászavar esetén, illetve elősegítik a nyugodt alvást, a magnézium és kalcium szintén, a magnéziumot és kalciumot együtt célszerű bevenni, lehetőleg 1:2 arányban. Vas hiány esetén (főleg nők esetében) szintén előfordulhat alvászavar, gyógyászati mennyiségben történő fogyasztása előtt célszerű a vérvas-szintjét megmérni.

Triptofán (aminosav-komplex készítményeiben található meg)

fogyasztása nyugtatólag hat, főleg ha este gyümölcscsel vagy gyümölcslével együtt vesszük be. A Triptofánból állítja elő a szervezet a nyugtató hatású szerotonint (fehérjék esszenciális fehérjék szerepe), Triptofán természetes forrása pl. a pulykahús.

Ne használjunk szintetikus anyagból készült pizsamát, hálóinget, hogy szellőzhessen a test!

Ne használjunk szoros, testünkre tapadó éjjeli ruhát!

Mozogjunk, sétáljunk naponta a friss levegőn, hogy oxigénkészletünk feltöltődjék.

Elalvást és alvást segítő gyógyszerek helyett gyógyteákat fogyasszunk! Kiváló például a citromfű, levendula, macskagyökér, a komló és kamillatea, az orbáncfű hatékonysága.

Alvászavarok esetén 21 napon át fogyasszunk el egy kiskanálnyi fahéjat, mely energetikai aktivátorként elősegítheti az alvási ciklus harmonizálódását.

Vegyünk tengeri sós, vagy gyógynövényolajos meleg gyógyfürdőt, illetve zuhanyozzunk le lefekvés előtt!

Jól szellőző, puha ágyneműt válasszunk, mely csökkenti az izzadást!

Testsúlyunknak, gerincünknek és testfelépítésünknek megfelelő

matracot válasszunk! Célszerű a közeputat választani ebben az esetben is, azaz közép-kemény, közép-puha kiserelésű matracot venni.

Szellőztessük ki a helységet, ahol nyugovóra térünk!

Gondolatainkat a légzésünkre tereljük és alkalmazzuk a nyugodt, mély be és kilégzés technikát!

Célszerű egy számunkra kedves képpel, gondolattal lezárni a napot, pl. dicsérje meg magát valamiért, még akkor is, ha nehezebbre esik, egészen addig, míg el nem mosolyodik!

Biztosítsuk a sötétséget, ha szükséges akkor csak jelzőfényt használjunk!

Fogyasszunk el elalvás előtt egy pohár joghurtot, vagy egy pohár meleg tejet!

Igyunk egy kis pohár vizet és tegyünk a nyelvünkre (nem az ínyre) csak egy csipetnyi sót, harmonizálva ezzel a víz és elektrolit háztartásunkat.

Köszönjük meg magunknak az eltelt napot, bármilyen is volt! Végig csináltam, most itt vagyok, és a holnap már egy egészen új életnap!

Használjuk ki és fel a humor lazító, jótékony energetikai és mentális hatását!

Forrás: www.bioenergetikus.hu



Sütőtöklevés

Hozzávalók:

1 kicsi sütőtököt hámozni, magját eltávolítani, és apró darabokra vágni,
2 szál sárgarépat hámozni, apró kockára vágni,
1 fej hagymát kockára,
2 ev.k. olaj,
curry, só, bors, bio vegeta, pici gyömbér,
2 ev.k. teljes kiőrlésű liszt, 1 l víz,
2 ev.k. tökmag pirítva és pirítós.

Elkészítése:

Az olajon dinszteljük meg a hagymát és a répát, majd hozzá a curry és a liszt, pár percig pirítani.

Öntsük hozzá a vizet és tegyük bele a tököt, majd forraljuk fel. Ízesítsük gyömbérrel, borszal, sóval, vegetával és turmixoljuk össze kézi robotgéppel. Pirított tökmaggal, pirítóssal és tejjel kínáljuk.

forrás: harmonet.hu



Narancsos, mákos sütőtök muffin

Hozzávalók 12 db-hoz: 20 dkg tönkölyliszt, fél csomag sütőpor, csipet só, 25-30 dkg sütőtök, 2 nagy evőkanál méz, 1 teáskanál reszelt gyömbér, 80 ml olaj (semleges ízű), 80 ml narancslé (1 db közepes méretű), fél citrom leve, 1 evőkanál szemes mák, 2 tojás, 12 gerezd fehér csokoládé, 12 db muffin kapszli

A tököt hámozzuk meg, majd kockázzuk fel, és főzzük teljesen puhára.

Amikor megfőtt, öntsük le róla a maradék vizet, adjuk hozzá a mézet, pépesítsük, és főzzük sűrűre. Húzzuk le a tűzről, hűtsük langyosra.

A reszelt gyömbérrel, narancslével, citromlével, olajjal és tojásokkal keverjük krémes masszává. Majd ehhez adjuk hozzá a sütőporos, mákos lisztet.

Osszuk el a masszát a kapszlikba, és mindegyik közepébe tegyünk egy-egy gerezd fehér csokoládét. Puha, szaftos a textúrája, nem szárad ki.

forrás: ritakonyhaja.hu

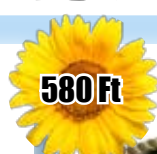
Termék ajánló



750 Ft



Glutenix gluténmentes magkeverékes sütőkeverék 500g



580 Ft



100% természetes szappan oliva



2970 Ft



Zöldvér Greenmix 9 kapszula 110 db



1250 Ft



Dr. Organic Bio Teafa fogkrém 100 ml



5455 Ft



Goji Berry juice 100%-os gyümölcsle 500 ml



650 Ft



Bionit Fagyöngy tabletta 70 db

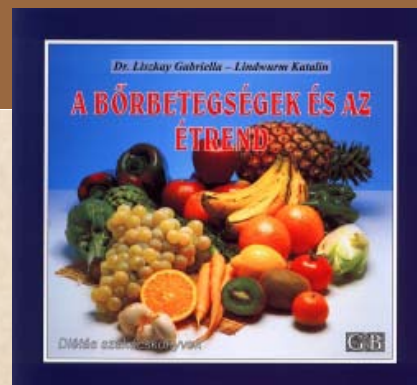
Könyvajánló



Gyuri bácsit, a szerzőt sokan ismerik. Hírnevét annak köszönheti, hogy olyan ősi tudással rendelkezik, mely egyedülálló napjainkban: ismeri és használja a környezetünkben termő gyógynövényeket. Családjában népi gyógyítók voltak több nemzedéken keresztül, tudomása szerint félezer évre visszamenőleg. Újabb könyvének társszerzője lánya, Lopes-Szabó Zsuzsa, szellemi örököse, a családi hagyományok továbbvivője. A könyv 65 gyógynövényről ad részletes leírást színes rajzokkal illusztrálva. Megtalálható benne, milyen betegségekre milyen növényt lehet használni, hogyan lehet megelőzni a komoly bajokat. Semmi nem marad titok: a több száz éves tudást szívesen osztják meg a szerzők az olvasókkal. A könyvben olvashatjuk a gyógynövényes gyógyítás történetét, általános gyűjtési és teakészítési tanácsokat, valamint betegcsoportokra bontva, a különféle gyógynövények alkalmazásához ad felhasználási javaslatokat. Gyuri bácsi és lánya, Zsuzsa minden titkukat megosztják az olvasóval. Olyan egyszerű nyelven megírt, közérthető és gyakorlatias könyvet adnak az érdeklődő kezébe, melyet még "kezdő" gyógynövényesek is haszonnal forgathatnak.



Ez a könyv a nemrégiben megjelent, Tádé fülgyertyáról és használatáról szóló kötet bővített kiadása. Megismerhetjük belőle a fülgyertyázás fortélyait, áldásos hatását és magát a Tádé gyertyát, de ez a könyv már testgyertyázásban is bevezet. Az öngyógyításnak sok formája van. A testgyertyázás előnye, hogy magunknak is könnyedén elvégezhetjük. A kéz reflexpontjain elhelyezett különböző gyertyák segítenek betegségeink leküzdésében, s ehhez a mellékelt ábrák nagy segítséget nyújtanak. A kiadvány azonban más témákat is bemutat az öngyógyítás lehetőségei közül: meditáció a beteg testrészekkel, kéz- és ujjgyakorlatok, iszapkezelés. Esettörténetek, gyógyulások történetei egészítik ki e hatékony módszer bemutatását.



A bőrbetegségek és az étrend - Kiváltó okok, tünetek, étrendi tanácsok - Receptek, gyakorlati tanácsok
A bőrbetegségek és az étrend - Kiváltó okok, tünetek, étrend... című könyv tartalma:
A könyv a Diétás szakácskönyvek sorozat következő tagja. Az első, bőrgyógyász által írt rész bemutatja az ép bőr felépítését, funkcióit, majd kitér a bőrbetegségek okaira, megelőzési és kezelési lehetőségeire. Ezt követik a leggyakoribb bőrgyógyászati kórképek, ahol a táplálkozásnak fontos szerepe van pl. csalánkiütés, allergiás bőrgyulladás, endogén ekzéma, dermatitis herpetiformis Duhring, rosacea, akne, pubertáskori pattanásosság, vitaminhiányos állapotok. A dietetikus által írt második részt kiemeli a táplálék és a bőr kapcsolatát. Bemutatja a táplálékallergia kialakulását, fajtáit, tüneteit, diagnózisát, étrendi kezelését.



A tejet tévesen tartják az ember számára tökéletes tápláléknak, hiszen a tejfogyasztás felelős számos emésztőrendszeri, szív- és érrendszeri probléma és sok más betegség kialakulásáért. Könyvünkben részletesen tájékozódhat a tejtermékek egészségügyi hatásáról és megtudhatja azt is, milyen ízletes és egészséges helyettesítők vannak a tehéntejnek.





AJÁNLJUK MAGUNKAT!



NÖVÉNYI PÁSTÉTOMOK

