

# **Azzá lettél, amit ettél.....!**

**Ismerd fel! Fogadd el! Változtass!**

**A kombuchagomba-tea, a papaya és a szerves jód gyógyászati alkalmazásának lehetőségei**

*Prof. Dr. Török Szilveszter*

## ***BEVEZETŐ***

Ez a kis füzet az eddig megjelent ismertetőink ötvözete. Az anyag szerkesztésénél úgy éreztem, hogy dr. Török Szilveszter professzor úr gondolatai mellett feltétlenül helyet kell adnunk azoknak a gyakorlati tapasztalatoknak, amelyeket termékeink terjesztése kapcsán az elmúlt években szereztünk, illetve az irodalmi forrásmunkákban leltünk fel. Minden alcím, amely előtt egy csillagot talál, az dr. Török Szilveszter professzor úr könyvének részét képezi. Így tudja különválasztani az általunk összeállított anyagoktól.

## **Azzá lettél, amit ettél – Az egészség megőrzésének lehetőségei a XXI. század embere számára**

„Az vagy, amit eszel. Ne öljetek sem embert, se állatot, sem táplálékot, amelyet a szátokba vesztek. Mert ha élő táplálékot esztek, az élni fog bennetek, de ha megöltök a táplálékokat, a halott táplálék benneteket is megöl. Az élet csak élettől származik. Minden, ami megöli táplálékokat, megöli testeteket is. És minden, ami megöli testeteket, megöli lelketeket is. És testetek azzá válik, amit megesztek, ahogy szellemetek is olyan, amilyenek gondolataitok. Ne legyetek olyanok, mint az ostoba paraszt, aki földjén megfőzött, megfagyott és megromlott magokat vetett el. És eljött az őszi, és földjén semmi sem termett. És nagy volt az Ő szűkössége. Legyetek inkább olyanok, mint az a paraszt, aki élő magokat vetett el földjén, és élő gabonát termett a földje, amely százszorosan megfizetett az elvetett magokért. Mert bizony mondom nektek, hogy csak az élet tüze által éljetez, mert aki megöli a táplálékokat, az megöli testeteket és lelketeket is.”

(Részlet az Esszénus Evangéliumból, Krisztus tanítása, dr. Székely Edmond fordításában)

A pénz mindenek feletti hatalma az emberiség kollektív karmájává vált. Kivetülései, megjelenési formái nap, mint nap fülön csíphetők. A legnagyobb bűn, amit az ember maga ellen elkövet, a földjeinek, az ivóvizeinek és táplálékainak megmérgezése. Az urbánus életmóddal együtt jár a tömegfogyasztás. Nagy tömegeket lehetetlen ellátni friss, jó minőségű élelmiszerekkel. Az élelmiszergyártás eszközei a hővel való tartósítás, a génmanipulált hozamnövelők, az agresszív tartósítószerkezesek, a sugárkezelések, a mesterséges színezőanyagok és ízfokozók, aromák, állomány- és tömegjavítók. Az eredmény az emberi érzékszervek számára tetszetős „élelmiszerkáprázatok”.

Az élelmiszer jövevényező a magyar nyelvben, a „Lebensmittel” szó fordításából keletkezett, ami azt jelenti, hogy élő anyag, magyarul **élő(mi)szer** lenne a helyes fordítás.

Az élelmiszertörvények nem tartalmazzak az élőszerkezesekre vonatkozó előírásokat, ugyanis a törvények alapvető kritériuma a stabil, hosszú eltarthatóság. Mint tudjuk, a természetben a legfőbb állandóság a folyamatos változás, az élettevékenység során a szín, a forma, az íz állandó változása. Ezen tulajdonságok legtermészetesebb megnyilvánulása törvényileg tiltva van élelmiszereinkben. Nyugati civilizációk, amelyek „előttünk járnak”, ma nyílt fórumokon bevallják, hogy a **betegségek ellen folytatott harcot elvesztették**. A szív- és érrendszeri és a rákos halálások száma minden mértéket túlhalad. Minden harmadik ember allergiás, új és ismeretlen betegségek keletkeztek, amelyekből az emberek nem képesek kigyógyulni. Egyre gyakrabban hangoztatják, hogy az emberiség ilyen tömeges mértékű betegségei az elfogyasztott táplálékokra vezethetők vissza.

**Célunk az egészség megőrzése, vagy annak visszaszerzése**  
**Évbiliókkal ezelőtt az élet kialakulásának alapja a természet egyensúlyi állapotának volt köszönhető. Ma a természet egyensúlyának megbomlása okozza az élővilág fokozatos pusztulását, így az emberiség életminőségének folyamatos romlását.**

Az ember alapvető tulajdonsága, hogy állandóan „rágcsálja” a tudás almáját, és mindig túl akar tenni a Teremtőn. Amikor felfedezi egy-egy alkotóelem emberi szervezetre gyakorolt hatását, máris kivonja azt, és „**gyógyszert**”, táplálék kiegészítőt készít belőle. Nem veszi figyelembe azt a környezetet, azt a hatásmechanizmust, amelyben egy bizonyos anyag komplex módon fejtette ki a hatását.

**Alapelvünk az, hogy a természet receptúrájához se hozzáadni, se abból elvenni nem szabad!**

Bármelyik termékünket veszi a kezébe, ez az elv érvényesül. Az általunk felhasznált növények 100%-ban organikus módon termesztettek, szárításuk, és porításuk is „emberi hőmérsékleten” történik. Nincsenek kivonatolva, és adalékokkal sem dúsítjuk őket.

## **A növények mumifikálódása**

A mumifikáció azt jelenti, hogy egy élettelen állat, vagy leszakított növény úgy veszti el nedvességtartamát, hogy eközben nem indulnak be azok a kémiai reakciók, amelyek az alkotóelemek lebomlását eredményeznék. Sokan szárítottunk már gyógynövényeket. A növények ilyen módon történő feldolgozása azt eredményezi, hogy a bennük lévő hatóanyagok bioaktív formában megmaradnak, amelyek a szervezetbe kerülve tökéletesen felszívódásra képesek. Ez csak akkor lehetséges, ha a szárítandó növények eredeti geometriai formáját nem sértjük meg.

## **Az élet a baktériumokról szól**

Dr. Lynn Margulis a szimbiózis elméletének zászlóvivője kifejtette, hogy az élet az egysejtűek megjelenését követően úgy bonyolódott, hogy különféle tulajdonságú élőlények a bonyolultabb feladatok ellátására közösségeket hoztak létre. Ezek az élőközösségek alapfunkciókat látnak el egy bonyolultabb felépítésű, akár az evolúció csúcán lévő élőlényben. Ők a mi nélkülözhetetlen társbérőink, melyek legnagyobb számban emésztőrendszerünkben találhatóak, össztömegük megközelíti a 4-5 kg-ot. A baktériumok felelősek az immunrendszer hatékonyságáért,

az érfalak rugalmasságáért, az izom és kötőszöveti reakciók gyorsaságáért. A hímivarsejtek aktivitásáért az a baktérium a felelős, amely ostorként csatlakozik az ondósejthez. A legmegdöbbentőbb példa - Dr. Margulis szerint – az, hogy a sejtmagban az RNS – DNS szalagok tartópillérei úgyszintén baktériumok.

Az orvostudomány fejlődése során feladatának tűzte ki, hogy a szervezetünk számára káros baktériumokat kiirtsa. Ezek a szerek azonban széles spektrumúak, amely azt jelenti, hogy nem tesznek különbséget szervezetünk hasznos társbélőit és idegen helyfoglalóit között.

Az antibiotikum az élő éré „életellenes hatású anyag” mindent kiírt, hasznosat és károsat egyaránt. A kezelés után mód nyílta például arra, hogy az orvos *Lactobacillus acidophilus* – bélbaktériumokat, baktériumokat - juttatna vissza a szervezetbe, ami jórészt helyreállítaná a rendet, de a gyakorlatban nem ez történik. A hasznos társbélők kiirtását követően a bélflórát elborítják különféle sarjadzó gombák (*Candida albicans*, *Candida guilliermondii*), amelyek térfoglaló progressziót hajtanak végre a szervezetben, ami azt jelenti, hogy spórás szaporodásuk révén szervezetünk minden részébe eljutva ezek a paraziták szinte kiirthatatlanul befészkelik magukat, és súlyos betegségeket idézhetnek elő. Anyagcseréjük folytán folyamatosan mérgezik az amúgy is mérgekkel terhelt szervezetet.

Az immunrendszer hatékonysága a bélflóra öntisztító, méregtelenítő tevékenységének hatékonyságán múlik. Ha bélflóránkat megfelelően karbantartjuk, társbélőinket megbecsüljük, az egyensúly sohasem borulhat fel.

**Az élőmiszerek legfőbb ismérve, hogy élőflórát tartalmaznak, ennek ellenére manapság még nagyon kevés élőflórás élelmiszerhez juthatunk hozzá a boltokban. Az élőflórás joghurtok, a kaukázusi kefir, a kombucha azon kivételes táplálékaink közé tartoznak, amelyek alkalmasak a szervezet számára szükséges mikroorganizmusok és hasznos élesztőgombák pótlására.**

Tudomásul kell vennünk, hogy az ember számtalan alacsonyabb szintű élő szervezeteknek ad otthont. Önmagában egy hierarchikus rendszer, amely ugyan önálló individuum, de egyedül védtelen. Megfoszthatjuk magunkat hűséges segítő szinergistáinktól, de akkor nagyon magányosak leszünk, olyannyira, hogy hamarosan elpusztulunk.

## **Fogyasszunk élőflórás élelmiszereket!**

### ***Azzá lettél, amit ettél: ISMERD FEL!***

Az emberiségre általánosan elmondható, hogy fáradt, meggyötört, beteg és „embertelen” életet él.

Az ember, mint természeti lény kiszakította magát ősi, megszokott környeze-

téből. A Földanyával évezredek óta fennálló természetes, harmonikus kapcsolata megszűnt. Talán évtizedek is eltelnek anélkül, hogy talpa a szűz földdel érintkezne, vagy saját kezéből friss forrásvizet inna. A legnagyobb bűne az emberiségnek, amelyet maga ellen elkövet, hogy megmérgezi ételét, italát és környezetét. Önmaga is részévé vált az elszennyezett világnak.

***Azzá lettél, amit ettél – FOGADD EL!***

Éld meg, hogy az elfogyasztott tápos, génmanipulált, vegyszerkezelt élelmiszerek következtében Te is tápos, génmanipulált, vegyszerekkel mérgezett lettél!

***Azzá lettél, amit ettél – VÁLTOZTASS!***

Az első lépcső, hogy szabadulj meg a testedben felhalmozódott mérgektől. A második lépcső, hogy vállalj felelőséget minden falat ételért, minden korty italért, amit a szádba veszel. Ha módod van rá, termessz zöldséget – csírákat, vonulj ki a városközpontból, térj vissza a természetes környezetbe. Szabadidődben ne otthon ülj, inkább mozogj, sportolj.

#### \* **A kombuchagomba eredete**

A kombuchagomba-tea italról az első feljegyzések Kínából, időszámítás előtt 221-ből ismeretesek, ahol „Mennyei teaként”, sőt „Az örök élet itala”-ként említik. A kombucha elnevezés egyes utalások szerint a Japánban ismert „kombu” tengeri alga és a tea kínai „cha” elnevezéséből származtatható.

Latin elnevezése alapján a kombuchagombának semmi köze a gombákhoz, ez egy meduzamycéta, vagyis egy hasznos, háziasított medúza. Mások szerint viszont egy zuzmó és moszatféleség keveréke. A botanikusok kiderítették, hogy a kombuchagomba emberi közreműködés nélkül is jól megél, például Ázsia szubtropikus, tropikus vidékein a rizsföldek öntözésére-víztelenítésére szolgáló vizesárokban, de jól érzi magát északabbra is, ahol a túlevelűek kéregpedéseiből kicsurgó nedvekkel táplálkozik.

A Távol-Keleten, Keleten (Korea, Japán, Kína, India, Oroszország) évszázadok óta széles körben elterjedt házi szert japángomba, mandzsuri gomba, orosz-gomba, volgai medúza, teagomba néven említik. Az ízére utalva pedig kínai gomba, japángomba, teabor, teasör, volgai gomba, életpezsgő stb. elnevezéseket használják.

## \* A kombuchagomba összetétele

A kombuchagomba sokféle mikroszervezet, az élő szervezet számára hasznos mikroflóra; baktériumok; élesztők szimbiózisát jelenti.

Dr. Galza H. mikrobiológus szerint a kombuchagomba legfontosabb baktériumai: az *Acetobacter aceti*, a *Bacterium xylinum*, az *Acetobacter pasterianum* és a *Gluconobacter oxydans*, az élesztők közül a *Schizosaccharomyces pombe*, a *Saccharomycodes ludvigii*, a *Pichia fermentans*, különféle micodermák és torulafélék.

A házasított medúza nyálkás, gumyszerű tömegét az *Acetobacter xylinum* kultúra képezi, a *Gluconobacter oxydans* gluconsavat állít elő, az élesztők a cukorból alkoholt termelnek, az alkoholos erjedés terméke a széndioxid (vizes oldatban szénsav), végül az *Acetobacter*ek az alkoholt ecetsavvá alakítják, de az édeskészsavanykás, kellemesen szénsavas teában ezen kívül más metabolikus termékek is jelen vannak: **tejsav, glükuronsav, almasav, borkósav, maleinsav, citromsav, oxálsav, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>** és más a **B-vitamin komplexhez** tartozó termék, különböző aminosavak és enzimek. A teában marad az eredeti feketetea alkaloidja a **thein**. A tealé optimális **pH-értéke 3,0**.

A teában lévő tejsav a belek pH-értékének egyik fontos szabályozója. Mint ismeretes a tejsav két izomereje közül az **L(+)** **tejsav** az izomszövetben található, sói a lactátok, melyek **szerves kötésben biztosítják az élettanilag fontos ásványi anyagok felszívódását** és beépülését a szervezet élettani folyamataiba.

A kombuchateában lévő **glükuronsav a máj fő méregtelenítője**, amely a májban is keletkezik.

A szervezetben a **hidroxil csoportokat tartalmazó mérgező hatású vegyületeket glükuronsav-glykoziddá alakítva hatástalanítja**. Ha a **méreganyagok hozzákapcsolódnak a glükuronsavhoz, akkor már nem kerülnek vissza a szervezetbe, hanem kiválasztódnak a vizelettel és a verejtékkel**. A megfelelő mennyiségű glükuronsavat termelő egészséges máj is kritikus állapotba kerül, ha a környezetből nagyobb mennyiségű mérget (dohányzás, alkohol, kábítószeres, gyógyszerek, sőt antibiotikumok) kap feldolgozásra. A máj méregtelenítő munkáját jelenlegi életvitelünk mellett támogatni kell, ebben pedig kulcsszerepet játszik a glükuronsav, melynek pótlása elengedhetetlen. **A kombuchateában lévő glükuronsav és származékaik mennyisége meghaladja a 25 mg-ot literenként**. Ez az ismert legmagasabb érték a természetes élelmiszerek között, ezért kitűnő méregtelenítő ez a teaital.

**A kombuchatea természetes energijaital az adenzin-trifoszfát (ATP)** tartalma miatt. Az izmokban található ATP három molekula foszforsavat tartalmazó adenin-nukleotid.

Az ATP biológiai szempontból nagy jelentőségű; kimutatták baktériumokban, gombákban, rovarokban, gerincesekben. Az ATP-molekulában a foszfátkötéseknek energiagyűjtő és átalakító szerepük van; a szénhidrátok és a lipidek (olajok, zsírok) biológiai lebontásakor felszabaduló energiát tartalmazzák és továbbítják (különböző szintézisek, izommunka, stb.). Igen fontos szerepe van az ATP-nek a zsírsav oxidációkban, a fehérjeszintézisekben, a cukor- és tartalékszénhidrátok képződésében, az idegingerületek vezetésében, az ionok és más anyagok sejthártyákon át történő transzportjában. Gyógyszerként is alkalmazzák, értágító hatása is jelentős. Az erjedt gombaitalban található **hyaluronsav az ízületek kenőanyagként ismert**, de az immunválaszok szabályozásában is szerepet játszik.

A vízoldható B-vitaminok egymást támogató u.n. szinergista hatással rendelkeznek, ezért hatásosabb, ha az egész B-komplexet együtt adják. A felesleget a szervezet kiüríti, ezért a B-vitaminokat naponta pótolni kell.

A **B<sub>1</sub>**-vitamin többek között javítja a szellemi tevékenységet, fenntartja az idegrendszer, az izmok és a szív normális működését.

A **B<sub>2</sub>** a bőr, a köröm és a haj vitaminja, de javítja a látást, mérsékli a szem kifáradását. Hiánya a máj, az ajak, a bőr károsodását váltja ki.

A **B<sub>6</sub>** óvja az idegrendszert, elősegíti az öregedést késleltető nukleinsavak szintézisét, mérsékli a szájszárazságot és a vizeletürítési problémákat, csökkenti az éjszakai izomgörcsöket, a kézszibbadást és a végtagok ideggyulladását. Természetes vízhajtóként működik.

A **B<sub>12</sub>**, azaz a vörös vitamin, elősegíti a vörös vértestek képződését és regenerálódását, és így megelőzi a vérszegénységet. Fokozza a gyermekek növekedését és étvágyát, növeli a szervezet energiáját, mérsékli az ingerlékenységet, javítja a koncentráció-, emlékező- és egyensúlyozó képességet.

A **B<sub>13</sub>** oldja a szorongásos, feszült állapotokat, enyhíti a pszichovegetatív kimerültséget, gátolja a koncentráció- és emlékezőképesség csökkenését.

A **B<sub>15</sub>**-vitamin az E-vitaminhoz hasonló antioxidáns hatású. Meghosszabbítja a sejtek élettartamát. Közömbösíti a szeszital utáni vágyakozást. Csökkenti a vér koleszterinszintjét. Enyhíti az anginás és asztmás tüneteket, védi a májat a zsugorodás ellen, megakadályozza a gyógyszerfüggőség kialakulását, fokozza az immunválaszokat, véd a levegőszennyezés ellen.

A **B-vitamin komplex családtagja a H-vitamin**, amely akadályozza az őszülést, csökkenti a hajhullást. Enyhíti az izomfájdalmakat, csökkenti a kiütéses bőrbetegségeket (dermatitiszek) és az ekcémát.

A **kolin is a B-komplex** tagja, segíti a koleszterinszintézis szabályozását. Megkönnyíti az idegimpulzusok haladását, amelyeket az agy az emlékezés folyamatában felhasznál. Segít leküzdeni az időskori emlékezetvesztést. A májban segít a toxikus anyagok és a gyógyszerek méregtelenítésében. Nyugtat. Támogatja az Alzheimer-kór (agylágyulás) kezelését.

A **C-vitamin** gyógyítja a sebeket, égési sérüléseket, a vérző fogínyt. Meggyorsítja a műtét utáni sebgyógyulást, hegeképződést. Csökkenti a vér koleszterinszintjét. Segít megelőzni a különböző típusú vírusos és baktériumos fertőzéseket, általában fokozza az immunrendszer működését. Védelmet nyújt a rákkeltő anyagok hatása ellen. Megakadályozza a rákkeltő nitrozaminok képződését. Természetes hashajtó. Mérsékli sok allergiát előidéző anyag hatását.

## **Tiszteld meg tested méltó táplálékkal, mert az a Te otthonod. Megtisztult testben szépül a lélek.**

### **Kombucha, az élő stílus**

A kombuchát felépítő mikroorganizmusok, élesztőgombák, tejsavbaktériumok, vitaminok és más bioaktív anyagok tökéletes szimbiózisban élnek szervezetünkkel, mely azonnal felismeri, és befogadja mindezeket.

Mi történik, amikor fogyasztjuk? A kombucha az érlelési folyamatok révén enyhén szénsavas, savanykás, pezsgőre emlékeztető alkoholmentes ital, ami attól savanyú, hogy a benne lévő élő szervezetek nagyon nagy számban fordulnak elő, viszont a tápanyagukként szolgáló cukorból minimális áll már rendelkezésükre. Több millió éhes „kis lény” kerül emésztőrendszerünkbe, és mohón felfal minden, a számára ehető, az emésztőrendszerben megtalálható tápanyagot. Letisztítják a bélbolyhokról az odatapadt, emészthetetlen nyálkás anyagokat, ennek következtében emésztőrendszerünk „fellélegzik”, beindul az öntisztító, méregtelenítő folyamat.

A kombucha által kiváltott metabolizmus a szervezetben rengeteg mérget, és pangó anyagot szabadít fel. Ha ez újból felszívódik a vérben, átmenetileg előfordulhat szédülés, fejfájás, kiütések, ezért a **KOMBUCHA FOGYASZTÁSA MELLETT NAPI 2-2,5 LITER TEÁT, TISZTA VIZET, FOLYADÉKOT IGYUNK.**

Mit érzünk a kombucha fogyasztását követően? Az első, amit a fogyasztók meg



szoktak jegyezni, hogy feldúsul a székletük, és úgy érzik, mintha emésztőrendszerük egy óriási nagy tehertől szabadult volna meg. Ennek oka, hogy a kombucha éhes élő mikroorganizmusai felfalnak minden olyan – számukra emészthető - anyagot (ezek az anyagok számunkra sokszor emészthetetlenek), amelyet a tápcsatornában megtalálnak, miközben súlyuk akár ötvenszeresére is megnőhet. Feldúsult székletünkben nagy mennyiségben megtalálhatók a szervezetből kiürített méreganyagok és az elpusztult kombucha telepek, mivel az emésztőrendszerben uralkodó 37-40 °C-os hőmérséklet a kombucha élettevékenységét erősen gátolja.

**A kombucha szervezetünkbe jutva maximum 6-8 óráig képes élettevékenységét fenntartani, ezért fontos a kombucha teát nap, mint nap rendszeresen fogyasztani.**

Itt szeretnénk azt is megjegyezni, hogy a kombucha osztódással, és nem spórákkal szaporodik, mint a lassan már népbetegséget okozó candida gomba. A kombucha nem képes kiirtani a Candida albicanst, viszont aktívabb élettevékenysége révén képes a Candida albicans elől a tápanyagokat, legfőképp a cukrot (szénhidrátot) felfalni, s ezzel csökkenteni annak életterét, szaporodási lehetőségét.

#### \* **A kombuchagomba-tea hatása**

A teaital természetes, testazonos anyagokat tartalmaz, melyek közvetlenül bekapcsolódnak, beépülnek az élő szervezet biológiai folyamataiba.

Jelenleg a lakosság táplálkozásában zömmel a főtt, sült, grillezett ételek szerepelnek, de rengeteg tartósított terméket fogyasztunk (pasztőrözött, sterilizált, szárított, konzerválószerrel kezelt élelmiszerek) és így elpusztul a táplálékainkban lévő „élet”, azaz a biológiailag aktív élő szervezetek, anyagok, információk és energiák.

A természetgyógyászati diétetika (táplálkozástan) előírásai szerint a napi táplálékoknak legalább 50%-a nyers és friss, azaz élő táplálék legyen, hogy az élet-, az élő szervezet számára legfontosabb biológiai faktorok (hasznos baktériumok, hasznos gombafélék, enzimek, hőérzékeny vitaminok és más bioaktív anyagok) kellő mennyiségben állandóan rendelkezésre álljanak. Utóbbiak nélkül sem mi, sem a növények nem maradhatnának életben.

#### \* **Gyógyítanak-e a gyógyszerek?**

Gondoljanak arra, hogy 1 g termőtalajban 250 millió mikroorganizmus él és fejti ki hasznos tevékenységét. Gondolnak-e arra, hogy pl. amikor antibiotikumokat fogyasztunk, akkor – nyersfordításban – életelleni anyagokat viszünk a szervezetünkbe? Az antibiotikumok segítségével az orvostudomány megfékezte a járványo-

kat, de a káros (patogén) baktériumok mellett a szervezetbarát, emésztésünket, immunrendszerünket segítő mikroorganizmusok milliárdjai is áldozatul estek. Sohasem volt olyan mértékű a gyógyszerfogyasztás, mint ma, és ennek ellenére sohasem volt annyi beteg ember, mint korunkban. Már a 70-es években híres tudósok állították, hogy az emberiség mintegy egyharmada beteg a gyógyszer mellékhatások, mérgezések miatt, és azt is kijelentették, hogy a század végére az emberiség kétharmadát fenyegeti ez a veszély. **A gyógyszerkészítmények gyógyító hatásuk mellett egyre fenyegetőbb káros mellékhatásokat okoznak, melyekre újabb gyógyszereket kell szednünk.**

**\* Hogyan segít ebben a helyzetben a kombuchatea?**

Jelenlegi táplálkozási szokásaink következtében életenergiánk nagyon jelentős része az emésztésre fordítódik. Minden elfogyasztott táplálék magában hordozza annak a növénynek, vagy állatnak a rezgéseit (energoinformatikáját), amelyet az élete (és leölése, learatása) során összegyűjtött, és amelyek emésztőrendszerünkben, idegrendszerünkben feszültségeket, görcsöket stb. okoznak. Ezeket mi már úgy éljük meg, mint negatív érzések, gondolatok, ingerültség, stressz, fájdalmak, puffadások stb. özönét. A gombatea segít nekünk a legtöbbet, mint egy abszolút természetes, friss, élő, fejlődő, pozitív energiákat és információkat hordozó bioaktív, szervezetbarát, biomassza-táplálék. Szervezetünk homeosztázisa a gombatea fogyasztása révén aktívabbá válik, felgyorsul. Ennek hatása szervezetünk azon pontján jelentkezik, ahol a legjobban legyengültünk, ahol leginkább felhalmozódtak a salakanyagok, mérgeanyagok (gyomor, belek, ízületek, ínhüvely stb.). Ha az ízületekben feldúsultak a húgysavkristályok, és ezeket a kombuchatea segítségével elkezdjük onnan kioldani, kezdetben erős ízületi fájdalmak jelentkezhetnek. Az ital folyamatos fogyasztásának hatására hamarosan túljutunk a szervezet válaszreakción, az ízületi lerakódások fokozatosan kiürülnek, az öngyógyító mechanizmus beindul.

**\* Mit tapasztalhatunk a kombuchatea fogyasztását követően?**

A tea rendszeres fogyasztása révén ismét kialakul a normális bélflóra, az emésztőrendszer működése regenerálódik. Ezáltal beindul az egész szervezet öntisztító mechanizmusa, megújulási öngyógyító folyamata. Az emésztési panaszok a legtöbb esetben a tea fogyasztásának megkezdése után 2-3 héten belül megszűnnek. A betegek arról számolnak be, hogy rendszeresen van székletük. Az aranyeres panaszok jelentősen enyhülnek, és hosszabb távon meggyógyulnak. A teafogyasztók zöme arról számolt be, hogy bőrük feszesebbé vált és kisimult.

A kombuchatea méregtelenít, a poly B-vitamincsoport természetes forrása, így idegrendszert, immunrendszert erősítő, bélflórát regeneráló hatása van. A kedvező tápanyag- felszívódás tisztítja, aktiválja és erősíti a vért, javítja a vérkeringést. A jó vérkeringés rugalmassá teszi a kötőszöveteket. A szervezetbe kerülő aktív, hasznos 10 és 10 millió mikroorganizmus ( $2 \times 10^7$  élősejt/dl) a vérben lévő cukorszintet is kedvezően befolyásolja.

Dr. Glothe H. szerint a kombuchagomba életműködéséhez purinra és cukorra van szükség (a gomba tápoldata ezért a feketetea, mely purinvázis alkaloidákat tartalmaz, és cukor). Az erjedési folyamat végén a teaitalban a purinszint és a cukor mennyisége minimálisra csökken, viszont a mikroorganizmusok szimbiózisának a száma maximális értékűvé válik. Az emberi szervezetbe kerülve ezek a mikroszervezetek tápanyaghoz szeretnének jutni, a cukrot az emésztés folyamán a vérből, a purint pedig a máj által kiválasztott húgysavakból vonják magukhoz. Ennek eredményeként csökken a vércukorszint, a húgysav vízoldhatóvá alakul, mely így könnyen kiürül a szervezetből.

Arról is vannak adatok, hogy a teaivók vizelete az első napokban sűrű és kellemetlenül szagos lesz, később kitisztul, világosabb és szagtalanabbá válik. A fogyasztók felénél vizeletszaporulat jött létre. Idősebbeknél a vizezés könnyebbé vált, megszűntek a csípős érzések és férfiaknál a prosztatata panaszok is csökkentek.

A felmérésben résztvevők több mint egyharmada testszaga kedvezőbb változást észlelte. Valamennyi teaivónak javult a fizikai és szellemi aktivitása, teljesítőképessége és kitartása (ez pedig az életminőség alapmutatója). A többség az étvágya kedvezőbb változásáról, az alvászavarok jelentős javulásáról számolt be. A résztvevők 70%-a a környezeti ingerhatásokkal szemben ellenállóbbá, optimistábbá vált.

Idős, beteg emberek beszámolóiból egyértelműen megállapítható, hogy állandó felfűvódásuk, székrekedési gondjaik, ödémáik csökkentek vagy megszűntek, erőnlétük, közérzetük pedig javult.

#### \* **Mi mindenre jó a kombucha?**

Röviden összefoglalva általánosan **javítja az étvágyat**, stabilizálja és aktiválja az emésztőrendszert, normalizálja a vérkeringést, a vérnyomást és a vér koleszterinszintjét, elmulasztja a fejfájásokat stb.

**Helyreállítja a bélflórát**, ezáltal tökéletesedik a szervezet **öntisztító mechanizmusa**, aminek következménye, **hogy erősíti az immunrendszert, tisztítja a vért, segít a stressz-oldásban, fizikai teljesítményt fokozó, harmonikus életműködést elősegítő ital.**

Több ezer éves tapasztalatok összegezése alapján a teaital folyamatos fogyasztás

tása karbantartja az egészséget, jó közérzetet, nagyobb fizikai és szellemi teljesítményt biztosít, meghosszabbítja az életkort.

- Csökkenti a szervezet kiszáradását, a ráncképződést; **puhítja, rugalmassá és selymessé teszi a bőrt**; halványítja, megszünteti a bőrön lévő pigment foltokat (májfoltok); jól kezeli az **ekcémát, a pikkelysömört**. A bőrön lévő elváltozások esetében a tea külsőleges használatát is javasoljuk.
- Normalizálja és **stabilizálja a vérnyomást**; oldja az idegrendszeri terheléseket; **jó közérzetet és nyugodt alvást biztosít**.
- **Puhítja a megkeményedett, elmeszesedett vénákat és artériákat; gyógyítja az érszűkületeket és a visszértágulatokat**. Az említett esetekben a tea külsőleges használatát is javasoljuk.
- Enyhíti az izomfájdalmakat; **oldja az ízületekben lerakódott húgysavakat, segít a köszvényen**.
- **Erősíti az immunrendszert és így az allergiák elleni védekezésben is jó hatású szer**.
- Az emésztőrendszer aktiválása révén **rendezi a székrekedést**.
- Segít a lerakódott váladékok feloldásában, **enyhíti az asztmás rohamokat**.
- Előmozdítja a **zsírszövetek lebontását, így súlycsökkenés érhető el**. Mindenki számára fontos azonban a rendszeres napi testmozgás is. **Sportolók esetében a gombatea rendszeres fogyasztása kifejezetten ajánlott**.
- **Tisztítja a vért, és erősíti a vesék tevékenységét**.
- **Méregtelenít**; oldja és megköti a májból felszabaduló méreganyagokat, segíti a máj és az epehólyag hatékonyabb működését, **oldja az epe- és veseköveket**. Erősen csökkenti a vegyi anyagokkal szembeni érzékenységet a méregtelenítés miatt.
- **Leapasztja, csökkenti az ödémákat**.
- **Elősegíti a csontszövetek képződését**; enyhíti a zúzódásos, töréses fájdalmakat; **erősíti a körömlemezt, és gyorsítja a körmök növekedését**; erősítő hatása van a **hajhagymák** működésére is.
- **Természetes antibiotikus hatása jól érvényesül gyulladásoknál** (szájüreg, fogíny, fertőző hasmenés, vékony- és vastagbél, erek, petefészek, prosztatata, hasnyálmirigy); megelőzi, illetve **kezeli a Candiázist, kiirtja a szervezetből az élősködőket**. **A kombuchának lúgosító hatása van, ezért fékezik a Candida szervezetben belüli szaporodását** egyrészt azért, hogy **aktívabb anyagcseréjük révén csökkentik a Candiázis életterét**, másrészt a vér pH-értékének lúgos irányba történő eltolása **gátolja a Candiázis szaporodását, és életben maradását**.

- Gyógyítja a keléseket és hólyagos fertőzéseket.
- Gyógyítja a szürke hályogot és a szemlencsén lévő egyéb képződményeket.
- **Enyhíti a klimaxos tüneteket.**
- Vannak irodalmi utalások azzal kapcsolatban is, hogy a kombuchatea megelőzi a rák kialakulását, meghosszabbítja az AIDS-betegek életét, stb.

#### FONTOS FIGYELMEZTETÉS!

A kombuchatea ellenjavallt gyomorsavtúltengés esetén. **Ebben az esetben a kombucha kapszulák fogyasztása javasolt.** Hasznos a gyakorlatilag egészséges emésztőrendszerrel rendelkezőknek, gyomorsavhiány esetén pedig nélkülözhetetlenül fontos.

### A kombuchatea házi készítése, a tartós érlelő edény előnyei

A kombucha-mozgalom elindításával elsődleges célunk az volt, hogy minél több ember élvezhesse a kombucha egészségvédő hatását. Rendszeresen ellenőrzött, garantált minőségű, az Egyesült Államokból származó **törzstenyészetünk**ből már több ezret adtunk azoknak, akik vállalták a kombucha tea otthoni készítését. A **tartós érlelő edény** elterjedése ennek ellenére még nem számottevő. 4-5000 háztartás már rendelkezik a tenyésztéshez használt legkorszerűbb, valójában már több ezer éve alkalmazott kerámiaedénnyel. A folyamatos érlelési módszer előnye, hogy állandóan rendelkezésünkre áll a kész tea, nincs szükség hűtésre, szűrésre, rendszeres edény mosásra, az edényben az állandó optimális hőmérséklet biztosítható. A gomba 2-4 cm vastagságot elérve felveszi az edény alakját, s a belső kialakítás miatt fennakad az edény kúpos részén elválasztva egymástól az újonnan feltöltött friss teát a már érett, iható kombucha italtól. Utántöltéskor az edény alján lerakódott „seprő” nem keveredik fel, állandóan tiszta gombatea csapolható belőle.

**Aki befőttes üvegben neveli a gombáját,** ne feledje el betartani legfontosabb instrukcióinkat:

- várjuk meg, míg a tea kellő mértékben megerjed, mivel a cukros, édes teák többet ártanak, mint használnak,
- a fermentációs idő 6-7 nap, átlagosan 26 °C-os hőmérséklet szükséges,
- hagyjunk az edényben legalább 5-8 cm-es légteret,
- sűrű szövésű természetes anyaggal fedjük be az üveget, hogy ne kerülhessen bele muslica, annak petéje vagy olyan szennyező anyag, amely a gomba pusztulását okozhatja,

- az érett teát lehetőség szerint tiszta gumicsővel szívjuk le, hogy ne keveredjen fel a „seprő”.

Hosszú távon a könnyebb kezelhetőség és számos egyéb előnye miatt a tartós érlelő edény mindenképpen kifizetődőbb!

### **Az otthon készített kombuchatea receptje**

Első lépésként felforraljuk a szükséges vízmennyiséget, hozzáadunk literenként 80 g (kb. 4 evőkanálnyi) kristálycukrot, majd jól elkeverjük, hogy a cukor teljesen feloldódjon. Ezzel leforrázunk literenként 2 teáskanálnyi fekete vagy zöld teát, és ezt **5 percig** állni hagyjuk. (**Javasoljuk az általunk összeállított teakeverék használatát.**)

Ezután a kész teát leszűrjük (papír, vagy arany filterrel, uszadék, lepedék véletlenül se maradjon a teában), **kézmelegre hűtjük**, üveg-, agyag- vagy porcelán-edénybe töltjük. Körülbelül 10%-nyi érett kombucha teát öntünk hozzá és belehelyezzük a gombát.

Amennyiben kifejlett, 1-2 cm vastag gombánk van, úgy 6-8 nap elteltével tiszta kézzel kiemeljük a gombát, leszűrjük az italt és üvegekbe töltjük, ezután hűtőszekrényben tároljuk. Hűtés nélkül túl gyorsan megecetesedik. Lehetőség szerint a kész tea fejtésénél ne rázzuk fel az üveget. Az üveg alján keletkező üledéket 4-5 hetenként távolítsuk el.

Soha ne zárjuk le légmentesen (pl.: műanyag fóliával) üvegünket vagy tartós erjesztésű edényünket! A hőmérséklet ne emelkedjen 26-28 °C fölé! Amennyiben Ön **egyéb gyógynövényeket** is a teához kíván keverni, úgy feltétlenül vásárolja meg **A kombucha a csodálatos gomba c. könyvet**, ahol a **Teatan c.** fejezet ezzel a témával foglalkozik.

#### **\* A kombuchatea kúra**

**A napi adagokat fokozatosan kell emelni.** Az első napokban **6 evőkanálnyi teával kezdjük**, azt is három részre osztva. A rendszeres, mindennapos fogyasztás 2-3 dl. **Reggeli előtt 1 dl** az emésztőrendszer tisztítására, regenerálására, **0,5-1 dl ebéd után** és ugyanannyi vacsora után az emésztés elősegítésére.

Akik emésztésük regenerálását, szervezetük méregtelenítését, a betegségek megelőzését kívánják elérni, azoknak **naponta 2-3 dl** tea fogyasztását ajánljuk, háromhetes kúra során. 1-2 hetes szünet után a kúrát újra lehet kezdeni.

Betegség esetén napi háromszor 1 dl-t ajánlunk, 3-6 hónapos kúra során. Súlyosabb betegek túl sok tea fogyasztásánál „gyógyulási krízis”-t tapasztalhatnak.

Kezdjék tehát nagyon kis adagokkal a kúrát, 1-2 teáskanálnyival az első napokban és fokozatosan növeljék az adagot. **A kúrák időtartama alatt célszerű növelni a napi folyadékbevitelt** (frissen préselt zöldség- és gyümölcslevek, természetes ásványvíz).

Tapasztalatok szerint csupán a kúra első napjaiban kell óvatosnak lenni. Amint a szervezet megszokja a teaitalt, akkor már **akár 1 liternyit is megihatnak** naponta.

Nyári időszakban, vagy nagyobb fizikai terhelés esetén nagyobb a folyadékvesztés. Ilyenkor ásványvízzel fele-fele arányban hígítva akár nagyobb mennyiség is fogyasztható.

Gyógyszerfogyasztók figyelmébe ajánljuk, hogy a kombuchatea segíti a gyógyszerhatóanyagok felszívódását. Így a gyógyszerbevitelt akár csökkenteni is lehet, de ezt a kezelőorvossal meg kell beszélni.

#### \* **Kombuchatea gyermekeknek és kismamáknak**

Gyermekeknek 2,5-3 éves kortól javasoljuk a tea fogyasztását, gyári készítmények közül a jódos koncentrátumot; 1 dl-t ásványvízbe vagy gyümölcslébe keverve naponta. A tea hatására nő a gyermekek fizikai, szellemi aktivitása, ellenállóképességük is fokozódik és betegségeik lefolyási ideje csökken.

Kismamáknak a gyári készítésű (Kombucha Hungary) normál teaitalt javasoljuk, naponta legfeljebb 1-2 dl mennyiségben. A papayás kombucha készítményeket a terhes nők és a szoptató kismamák ne fogyasszák, nekik is a jódos koncentrátumot javasoljuk!

#### **Kombuchatea cukorbetegeknek**

Az elmúlt öt év tapasztalata alapján kijelenthetem, hogy a kombucha jótékony hatással van a cukorbetegségben szenvedőkre. Ez annak is köszönhető, hogy a kombucha a szervezetbe kerülve előszeretettel fogyasztja a szervezetben lévő cukorszármazékokat, lúgosító hatása révén támogatja a hasnyálmirigy működését. A legkiemelkedőbb eredménye a cukorbetegség következtében fellépő impotenciára és érrendszeri megbetegedésekre gyakorolt pozitív hatása.

**CUKORBETEGEKNEK NEM JAVASOLJUK A HÁZI KÉSZÍTÉSŰ KOMBUCHATEA FOGYASZTÁSÁT**, mivel otthoni körülmények között ellenőrizhetetlen a tea cukortartalma, pH-ja és a hatóanyagok összetétele. Ezért a cukor-

betegségben szenvedőknek azt ajánljuk, hogy vásárolják a normál, palackozott kombucha gombateát, melyet otthon, a kupakot levéve még néhány napig (2-5 nap) érleljenek, és csak ezután kezdjék fogyasztani.

## **Candida a XXI. század népbetegsége**

A *Candida albicans* tulajdonképpen egy ártalmatlan élesztőgomba, amely a legtöbb ember bélflórájában megtalálható anélkül, hogy panaszokat, vagy betegséget okozna. **A *Candida albicans* elterjedésének kiváltó oka a széles spektrumú antibiotikumok alkalmazása, amelyek károsítják a normális baktériumflórát, és így támogatják a *Candida*-gomba túlszaporodását.**

A *Candida* kezelés egyik legfontosabb alapja, hogy étkezésünkben kizárjuk a könnyen oldódó szénhidrátot (cukor, fehér liszt) tartalmazó élelmiszereket. Kerüljük az étkezési gombákat, fűszereket, ételecetet, a legtöbb sajtfélét és az alkoholtartalmú italokat is.

A *Candida* a szervezetben úgynevezett gombafonalakkal szaporodik (hifa), és a véráramon keresztül behatol bármelyik szövetbe, a legkülönbözőbb szervekbe, és így tetszőleges helyen szaporodhatnak tovább.

A legnagyobb veszélyt azonban a *Candida* gombák természetes, rendszeres elpusztulása jelenti, mivel ezek szétesésekor olyan toxikus anyagok szabadulnak fel, amelyek rendkívüli módon megterhelik az immunrendszert, és a fokozott hisztamin kiválasztása révén különböző allergiákat idéznek elő.

Az antibiotikum nemcsak gyógyszerek formájában, hanem az ilyen jellegű gyógyszerekkel kezelt állatok húsa, tejtermékek és tojás útján is bejuthat szervezetünkbe. Az antibiotikumok hatására a szervezetben erőteljesen pusztulnak a mikroorganizmusok, ennek következtében mindenütt elhalt szövetek képződnek. A folyamathoz még nagyban hozzájárulnak azok a pangó, emészthetetlen anyagok, amelyek többek között a különféle vegyszerekből, élelmiszeradalékokból raktározódnak el a szervezetben.

A *Candida* nagyon jól szaporodik elhalt szövetek és bomlástermékek környezetében.

A *Candida* igen jól rejtőzködik a szervezetben, így az orvosok gyakran csak nagyon későn ismerik fel. Ez idő alatt azonban a különféle felállított diagnózisok alapján már számos gyógyszeres kezelést kap a beteg, melynek hatására olyan *Candida*-mutációk jönnek létre, amelyek ezt az ártalmatlannak tűnő spórás élesztőgombát egy veszélyes kórokozóvá változtatják.



Manapság már olyan betegségeket is Candida eredetűnek tulajdonítanak (Dr. Mandel), mint például a **fülzúgás, kettős-látás, nyaki panaszok, sclerozis multiplex, vastagbél-daganatok, a vékonybél-, húgycső-, petevezeték-, petefészek-, krónikus torok-, homlok- és arcüreggyulladások.**

A Candidiasis – meglepő módon - **csecsemőknél, kisgyermekeknél** is rendkívül gyakori. A tehéntejből készült tápszerekben lévő antibiotikumok meggátolják a csecsemő „normális” bélflórájának kialakulását.

### **Hogyan segíthetünk a Candidiasis kezelésében?**

A kombuchában lévő Schizosaccharomyces a Candidával ellentétben hasadó gomba, ami nem tartalmaz spórákat, így a szervezetben nem képes elterjedni (ez az oka annak, hogy a kombuchát nap mint nap újra kell pótolni a szervezetben, mivel az „dolga végeztével” 6-8 órán belül kiürül). **A kombucha támogatja a szervezetbarát bélbaktériumok élettevékenységét.** Ezek megfelelő számú jelenléte önmagában meggátolja a Candida továbbterjedését. **A kombucha lúgosító hatása fékezi a Candida szaporodását,** és aktívabb anyagcseréje révén csökkenti a Candida életterét.

A papaya készítményeinkben lévő **papain enzim** alkalmas a szervezetben felhalmozódott, pangó fehérjék, nyákosító anyagok lebontására, ezáltal **csökkenti a Candida életterét.**

A harmadik, és talán a legfontosabb tényező a teafaolaj belsőleges használata lenne, ugyanis természetes baktériumölő hatása miatt halálos ellensége a Candidának, ezzel szemben képes a szervezetbarát baktériumokkal támogató, együttműködő kapcsolatot kialakítani. Kírhathatlannak tűnő körömgombák teafaolaj hatására egy-két hét alatt múltak el úgy, hogy eközben nem sérültek a környező sejtek, szövetek.

A teafaolaj belsőleges használatát hosszú ideig tiltották, azonban Ausztráliában és Nyugat-Európa egyes országában megfelelő dózis alkalmazásával ma már engedélyezik. Magyarországon sajnos nem követi ilyen gyorsan ezt a tendenciát. A teafa szárított levelében ugyan minimális mértékben, de megtalálható a teafaolaj. Terveink között szerepel egy kombuchával, papayával és teafa levéllel készült termék piacra hozatala.

**A Candidás betegeknek a Kombucha kapszulát papayával, zöldpapaya savanyúságot, Papaya & Green filteres teát és a Papaya tablettát javasoljuk fogyasztásra.**

\* **Kombuchatea szellemi foglalkozásúaknak**

A B-vitaminokat szellemi vitaminnak, meg energiavitaminnak is szokás nevezni. Mivel a gomba-tea teljes értékű B- vitaminforrás, ezért a stresszes körülmények között élőknek és szellemi munkát végzőknek (vállalkozók, managerek, politikusok, sportolók, művészek stb.) különösen hasznos a rendszeres fogyasztása. Házi- és szakorvosok a fentiek miatt ma már gyakran ajánlják a kombucha készítményeket pacienseiknek.

\* **Kombuchatea ülő foglalkozásúaknak**

A tea azon kívül, hogy az **intenzívebbé váló anyagcsere miatt bontja a zsírszöveteket, a belek mozgását is felgyorsítja** és így az anyagcsere termékek sem maradnak tovább a belekben, hanem kiürülnek. **A tea rendszeres fogyasztásakor gyakoribb a széklet.**

Ha a kombuchateával fogyókúráznak, akkor jórészt megmaradhat az evés öröme, nem fontos állandóan a kalóriák számolgatásával bíbelődni. Mindehhez hozzátesszük, hogy a tea fogyasztása mellett mindenkinek rendszeres napi mozgásra, fizikai terhelésre van szüksége, mivel a mozgás az élet.

### **Kombucha és az alkohol**

Ha az italozáskor az utolsó pohár kombucha, akkor mentesülünk a másnaposság kellemetlen érzésétől.

Amerikában végeztek egy kísérletet, amikor is alkoholfogyasztás közben folyamatosan itattak kombuchát a megfigyelt személyekkel. Az eredmény megdöbentő volt. A kísérletben résztvevő személyeken nem volt tapasztalható az illuminátság tünete, és a véralkohol szintjük alacsony értéken maradt. A kombuchában lévő falánk mikroorganizmusok az alkoholt cukorra bontják, és elfogyasztják.

Elvonókúrák terápiás italaként is sikeresen alkalmazták.

\* **Léböjt-kúra kombuchateával**

Ezeknél a kúráknál, amelyeket célszerű a hold-hónap II. és IV. fázisaiban végezni (ezek a fázisok a tisztítás, a méregtelenítés, a böjt legtermészetesebb időszakai), a kombuchatea tegye ki - a friss és nyers zöldségből vagy gyümölcsből préselt levek mellett – a folyadékmennyiség felét. Tapasztalatok szerint a kúra eredménye maximális fizikai erőnlét és szellemi frissesség. Érdekes megállapítás volt, hogy

a 7 napos böjtöt folytatóknál még az utolsó napon is teljesen normális, rendes széklet volt tapasztalható.

Ez nyilvánvalóan a már említett, felgyorsult anyagcsere folyamatokkal és a rendezetté vált bélműködéssel magyarázható.

### **Az állatok állathoz méltó életet érdemelnének!**

A városi ember embertelen körülmények között él, amelyet önnön maga teremtett sajátmagának.

Hűségese társai, a háziállatok ide is elkísérték. Az ember folyamatos elszakadása a természettől közel kétszáz éve kezdődött el az ipari forradalom hajnalán. Az elmúlt két évtizedben már a „kutyához méltó élet” alapfeltételeit is kiúztuk környezetünkben. A városokból eltűntek a parkok, fás sétányok. Háziállataink a legszennyezettebb levegőt szívják be a talajhoz közel. A kutya és macskaeledelek azoknak a génmanipulált élelmiszereknek végtermékei, amelyeket már az embereknek nem tudnak eladni.

Nem lehet azon csodálkozni, hogy kedvenceinken ugyanazokat a betegségi tüneteket fedezzük fel, mint önmagunkon. Lerombolt immunrendszer, allergiás tünetek, elhízás, asztma, degeneratív megbetegedések. Az ő egészséges táplálkozásukért is mi vagyunk a felelősek.

### **\* Kombuchatea az állatgyógyászatban**

A komplementer gyógymódok egyre jobban terjednek az állatorvosi praxisban is. Eredményesen alkalmazzák a gombateát vírusos és bakteriális fertőzések esetén kutyáknál, macskáknál, madaraknál. Tapasztalatok bizonyítják, hogy beteg állatoknál a kombucha belső és külső alkalmazása nagy számban gyógyította a parvót, a viszkető ekcémát, a Hodgkin-kórt. A gombateát az állatok ételébe, italába keverték a kezelések során. A tea a beteg állat bélflórájának regenerálása során mintegy probiotikumként hatott. Kifejezetten ajánlható a kezelés heveny hányással járó betegségek gyógyítására is.

Nagyüzemi állattartás esetén a kombuchatea ivóvízben történt adagolásával (baromfik, sertések) növekedett az állatok ellenálló-képessége, a tápanyagok felszívódása és hasznosításának hatásfoka. Különös hangsúlyt kap a kombuchatea itatása a lótenyésztésben, a versenylovak teljesítményének fokozása szempontjából is.

Dr. Abidin a kombucha gombateát magyarországi megjelenését követően több száz állat gyógyításánál használta eredményesen.

A DR. ALOE juice megjelenését követően allergiás és májbetegségekben szenvedő kutyáknak adták a készítményt, igen jó eredménnyel.

Dr. Abidin készséggel nyújt tájékoztatást kollégáinak a 06-1-330-5131 telefonszámon.

Tapasztalatairól készült tanulmányát kérésre minden állatorvosnak postai úton megküldjük. Megrendelhető: 06-27/358-465-ös telefonszámon.

### \* **Rendszeres gyógyszerfogyasztók figyelmébe**

Gyakran felmerül a kérdés, hogy komoly szervi betegségben szenvedő, vagy krónikus betegek, akik hosszú távon rendszeres gyógyszeresedésre kényszerülnek, fogyaszthatják-e a kombuchateát? Az ő esetükben kiemelten ajánljuk, hogy a kúrát ne kezdjék nagyobb mennyiséggel. Szoktassák szervezetüket ehhez az élő italhoz a napi adag fokozatos emelésével, figyeljék szervezetük reakcióit, melyek a kúra első napjaiban a méregtelenítési tünetek miatt átmeneti rosszabbodást is mutathatnak, de ez biztosan nem tartós változás. A kombuchatea emésztést javító, és konkrétan a tápanyagok felszívódására kifejtett jótékony hatása miatt előadódhat, hogy a rendszeresen szedett vitaminok, ásványi anyagok, táplálék kiegészítők mellett a gyógyszer hatóanyagainak a szokásosnál nagyobb hányada szívódik fel. Ezért a kezelőorvossal konzultálva, annak útmutatása szerint, lehetővé válik a szokásos gyógyszeradagok csökkentése is.

Gyógynövénytea kúrák esetében gyakran felmerül két kérdés: **kell-e szünetet tartani és van-e a teának mellékhatása**. Nos, a kombuchatea esetében régóta biztosan tudjuk, hogy semmiféle káros mellékhatása nincs. A kúra hossza általánosságban a motivációtól függ. Ha egyszerűen egészségesebbek akarunk lenni, akkor egy háromhetes kúra elegendő, naponta összesen 2-3 dl teával, egyenlő részletben reggeli előtt és vacsora után.

**Konkrét betegség** esetén, például bélpanaszok, **reuma, köszvény, májtisztítás, vértisztítás** stb. naponta háromszor 1-1 ½ dl teával javasolt 3-6 hónapig. Egy-két hónap szünet után a kúra ismételhető. Folyamatos, hosszú ideig tartó alkalmazása nem javasolt. Ha szünetet tartunk két kúra között, jobb hatást érünk el, mint folyamatos alkalmazás esetén.

Székrekedés csak feketetea és kamillatea, vagy kamillatea tápoldat használata esetén fordulhat elő, valamint ha a házi készítésű tea erjesztési ideje, vagy az erjesztés hőmérséklete nem volt elegendő (ilyenkor a tea még édes). Ilyen esetben a garantált minőségi gyári kombuchateát javasoljuk.

Magas vérnyomást okozhat, ha a gomba tápoldatát zöldteából készítették.

**Gyomorégés.** A jó minőségű gombatea pH-értéke 2,8-3,5 között van. Ez semmiféle emésztési problémát nem okozhat. Ha mégis úgy érzi a fogyasztó, hogy az ital irritálja a gyomrát, akkor vagy étkezés közben, vagy étkezés után fogyassza a kombuchateát. Ha ennek ellenére nincs javulás, akkor kevés szódabikarbónát keverjen az italba és az említett tünet minden bizonnyal megszűnik. **A kombucha kapszulák fogyasztásával a gyomor irritációja megszüntethető.**

\* **Menzesz**

Alapvetően a havi vérzést nem befolyásolja a gombatea. Ugyanakkor a tapasztalatok azt bizonyítják, hogy a papayás tea elősegíti a ciklus beállítását.

\* **Vérzékenység**

A kombuchatea tisztítja a szervezetet, tehát bizonyos értelemben hígítja a vért. Akik vérhígító gyógyszereket szednek, azoknak ezzel kapcsolatban ajánlatos kikérni kezelőorvosuk véleményét.

\* **Kombucha és az interferon összehasonlítása**

Dr. Wiesner R. orvosbiológus (Bréma) 1987-ben közölte, a kombuchateával kapcsolatos vizsgálati eredményeit. 246 beteg esetében (reuma, asztma, májgyulladás, vese rendellenesség, szklerózis multiplex) vizsgálta a kombuchateaital hatását és összehasonlította azokkal, akiket interferonnal kezeltek. A tea jobb eredményt ért el az asztmásoknál, míg a többi betegség esetén az eredmények kevéssel az interferonnal elért eredmények alatt voltak (reuma 92%, vese rendellenesség 89%, májgyulladás 81%, szklerózis multiplex 81%).

\* **Gyógyítja-e a kombuchatea a rákot?**

Németországban a biológiai rákgyógyítás részévé vált a kombuchateás kezelés. Az elmúlt években dr. Kuhl J., dr. Sklenar R. és dr. Carstens V. sikeres rákterápiájukkal váltak ismertté, melyben a betegek bélflórájának helyreállításában a kombuchatea fontos szerepet játszik.

Dr. Wiesner R. egy vírusellenes gyógyszert tesztelt a kombuchateával összehasonlítva. Az eredmények szerint a teaital hatékonysága csak csekély mértékben volt kisebb, mint a gyógyszeré, nem is említve a gyógyszer mellékhatásait.

## Kombucha frissítők

A frissítő fogyasztását nem kell korlátozni, mivel a koncentrátum 1:9-es hígításával készítjük. Ez azt jelenti, hogy a kombucha mellé a megfelelő mennyiségű, jó minőségű természetes ásványvizet adtunk hozzá (fontos a méregtelenítéshez a plusz folyadékbevitel).

Jelenleg feketeribizlis, őszibarackos széndioxiddal dúsított, 2000. őszétől csendes frissítőt is fogyaszthatnak. Ez a „gurmanoknak” készül. Magas C-vitamin tartalmú csipkebogyóval, emésztést javító citromfűvel és zöldteaival készül.

Nem várjuk, hogy a frissítő egy év leforgása alatt kiszorítja az élelmiszerhálózatok polcairól a közismert cukros, színezett, vegyszerezett üdítőitalokat. A fogyasztói szokások lassan, de biztosan változnak. Eredménynek értékeljük, hogy a **Magyar Olimpiai Bizottság Orvos Bizottságának ajánlásával** a Magyar Olimpiai Csapat felkészülése során kombucha frissítőt is fogyaszt.

**A Lombard FC Tatabánya futball csapata** üstökösként jelent meg a magyar professzionális bajnokságban, sikereiket a kombucha frissítőnek is köszönik.

## Kombucha gombatea vagy koncentrátum?

A kombucha koncentrátum azt jelenti, hogy egy adott élettérben **négyszer annyi élő mikroszervezet** található, mint a hagyományos gombateában. Ebből ásványvíz hozzáadásával azonos hatású, és minőségű teát kapunk.

### \* **A gyógyító papaya**

Az utóbbi években a papaya betört a köztudatba, mint a rákos betegek egyik természetes gyógyszere.

A papaya a gyógyászatban régen ismert gyógynövény, az egyetlen, amely jelentős mennyiségű **papain enzimet tartalmaz**. A papain az emésztés során elbontja a fehérjéket, és így azok könnyen emészthetővé válnak. Hazánkban 1998-ban jelent meg a papaya élettani hatásairól a „Papaya a gyógyító fa” című könyv. Ebben külön fejezet szól a kombuchatea és a papaya együttes alkalmazásáról.

A papaya-fa legapróbb része a virágtól a gyümölcs húsáig (virágja, magjai, levele, hajtásai, tejszerű nedve, amit latexnek neveznek, kérge, gyökere és gyümölcse) egyaránt gyógyító erővel rendelkezik. Ez a növény a **különbéle enzimek, ásványi anyagok, vitaminok és fehérjék gazdag forrása**. **A papaya tartalmazza mindazokat az enzimeket, amelyek megkönnyítik a fehérjék, a szénhidrátok és a lipidek emésztését.** A papain fehér nedvét, vagy folyadékát találjuk meg a zöld

gyümölcsben, de amint a gyümölcs megéri, enzimentartalma minimálisra csökken. A papain, amely a legfontosabb és legerősebb hatású enzime a papayának a pepszint és a pankreatint meghaladó mértékben segíti az emésztést. **Hatékonyágát a belekben uralkodó aktuális kémhatás (pH) nem befolyásolja** hátrányosan. A papain lebontja az elfogyasztott hús rostjait is, előkészítve azt az emésztéshez. Ez indokolja a papaya fogyasztásának fontosságát a húsevők széles tábora számára, ugyanakkor a vegetáriánusok emésztési folyamatára is kifejti jótékony hatását. A szakemberek a papaint, mint a **legerősebb fehérje emésztő enzimet tartják számon**. Ez az enzim saját súlyának 35-szörösét kitevő hús megemésztését teszi lehetővé. Ez elsősorban azoknak fontos, akik fehérjebontó-enzimtermelés elégtelenségben, vagy gyomorsavhiányban szenvednek, mivel a fehérje emésztéshez szükséges pepszin a gyomorban csak savas közegben fejti ki hatását. A gyomor normális savasságának előfeltétele a megfelelő szintű sósavtermelés, amely nagyon sok embernél nem kielégítő mértékű. Számukra az egészséges, jó emésztés kézenfekvő módja a rendszeres papayafogyasztás. **A rosszul emésztett fehérje az emésztőrendszerben hozzájárul ahhoz, hogy nyálkás fehérjeanyagok u.n. mucoproteinek (poliszacharid-fehérje kombinációk) a belek nyálkahártyáira rakódjanak le. Az elégtelen fehérjeemésztés már önmagában is alacsony energiaszintet, a szervezetben önmérgező és egyéb nem kívánatos folyamatokat eredményezhet és egy sor betegség, pl. székrekedés, köszvény, cukorbetegség, magas vérnyomást stb. háttérében állhat.**

Egészségünk és annak megőrzése elsősorban az emésztő-enzimrendszer erősségétől függ. **A papain felszabadítja a fehérjék építőköveit, az aminosavakat** (pl. a sejtfalakat erősítő alanint, stb.), ez csökkenti az emésztetlen fehérjék rothadási folyamatait, és így **jó hatású az immunrendszerre** is.

A papain enzim kiválóan alkalmas az **élő szövetek és a bélfalak megtisztítására** minden nem oda való anyagtól, **túlzott mennyiségű nyálkától, vagy elhalt szövetekből**. Ugyanakkor az élő szöveteket semmilyen módon nem károsítja és jelenléte az emésztőrendszerben elengedhetlenül szükséges.

A papaya a papain mellett számos egyéb enzimet is tartalmaz, melyek elsősorban a szénhidrátok és a lipidek emésztését segítik elő. Ezek az enzimek képesek behatolni a szövetekbe, ott segítenek **feloldani** az esetleges sérülések nyomait, **a meszesedéseket és javítják az elmeszesedett artériák állapotát is**.

Mellékhatások kizárólag csak a félig érett **friss papaya** túladagolásánál léphetnek fel. Állapotos nők feltétlenül kerüljék az éretlen papaya gyümölcs fogyasztását, mivel az spontán vetélést idézhet elő. **Gyomor- és bélfekély, valamint tüdő-tágulás esetén szintén nem javasolt a túlzott friss papaya fogyasztás annak esetleges káros mellékhatásai miatt.**

A dél-angliai Sussex Egyetem kutatócsoportja megállapította, hogy az erős hatású papain enzim kölcsönhatásba lép a méh nyálkahártyájával, illetve a méhen belül fejlődő magzat megtartásáért felelős progesteron hormonnal. Az egyik kutató tapasztalatai szerint 2-3 napon keresztül napi egy-egy félig érett papaya gyümölcs elfogyasztásának hatására bekövetkezik a vetélés.

A növény és gyümölcse az **enzimeken kívül** növényi **fehérjéket, ásványi anyagokat és vitaminokat** is jelentős mennyiségben tartalmaz. A papaya gyümölcs éretlen – félig érett állapotban meglepő módon magasabb tápértékű, mint a teljesen beérett, bár ilyenkor ízesítésre szorul (só, citromlé, méz). A még zöld gyümölcs kalóriatartalma egyharmada, könnyen emészthető fehérjetartalma viszont kétszerese az érett gyümölcseinek.

**A papayafa levele a növény legértékesebb része. A levél igen gazdag papainban, fehérjetartalma 15-szöröse az érett gyümölcseinek.**

**A papaya fehérjében szinte az összes esszenciális aminosav megtalálható.** Ezek közül az **arginin, melynek az ondótermelésben és a vér tisztaságának fenntartásában van szerepe**, talán a legérdekesebb. Előfordul még pl. a tojásban, az élesztőben. Az arginin tartalmú ételeket a nemi szervek megfelelő működése miatt érdemes fogyasztani. Dr. Ray W. kutatási eredményei bizonyítják, hogy ha **papaint juttatunk a szervezetünkbe** a fehérjék lebontására, ennek olyan egyedülálló hatása van, hogy **képes az elfogyasztott különféle fehérjékből a belekben a legtöbb arginint felszabadítani**, sőt a fehérjék bizonyos részét argininná alakítani. **Az arginin befolyásolja az emberi növekedési hormon termelését is. Ezt a hormont a hipofízis állítja elő és közvetlenül felelős a DNS és az RNS válaszreakciókért**, a májban, az izmokban, a porcokban és a zsírszövetekben folyó szintézisért. **A növekedési hormon magasabb szintje növeli az izomtónust és csökkenti a szervezetben a zsírfelhalmozódást.**

**A PAPAYA HÚSEVŐK SZÁMÁRA NÉLKÜLÖZHETETLEN!**

#### \* **Mire jó a papaya és a papaya-kombucha koncentrátum?**

A vonatkozó szakirodalomból kitűnik, hogy a címben említett koncentrátum allergia, anyatejkepződés serkentés, aranyér, asztma, bélférgesség, bőr- és pigment foltok, bőrrák, candidiásis, cukorbetegség, daganatok (ebben az esetben papaya diéta javasolt minél több éretlen gyümölcs fogyasztásával, keverjenek a salátákhoz összeaprított fiatal papayahajtásokat és leveleket, kiemelten javasolt a papaya-kombucha koncentrátum és a papaya tea fogyasztása is).



### \* **A papaya gyógyhatásai**

Részletes útmutatások találhatóak Harald W. Tietze: Papaya, a gyógyító fa című könyvében.

Divertikulózis, égési sérülések, elefántiázis, elhízás, emésztési problémák, epilepszia, érrendszeri problémák, fájdalmak, fekélyek, felfúvódás, fogágy betegségek, fogyókúra, gombásodás, gyomorégés, gyomorhurut, hasmenés, hasnyálmirigy problémák, hörghurut, immunrendszer erősítés, influenza, ízületi gyulladás, köhögés - krónikus, köszvény, kövek, krupp, láz, májmegnagyobbodás, mandulaproblémák, méhdaganat, menzesz – rendszertelen, nyálkásodás, nyirokódémák, oliguria – vizelet csökkenés, pigment foltok, májfoltok, pattanások, pikkelysömör, porckorongsérv (az Egyesült Államokban az egészségügyi hatóság jóváhagyta a papain injekció alkalmazását azoknál a betegeknél, akiknek állapota a szokásos orvosi beavatkozások nyomán nem javul), rák, reuma, rovarcsípés, sárgaság, székrekedés, szemölcsök (a friss latex hatására néhány nap alatt a szemölcs eltűnik), szénanátha, szexuális aktivitás, szívgyengeség, szívidegesség, torokfájás, tüdőbaj, tyúkszem, vércukorszint alacsony, vérnyomás magas, vértisztítás, viszketegség, vizelet besűrűsödése.

### \* **Papaya termékek hazánkban**

A hazánkban kapható papaya gyümölcsök származási helye Dél-Amerika, Thaiföld. Ezek a gyümölcsök már nem rendelkeznek az éretlen, frissen szedett gyümölcs gyógyhatásaival (több hetes szállítás, tárolás, kényszerérlelés), sőt az igen értékes latex, mely a gyümölcs héjában is megtalálható, már nem alkalmas emberi felhasználásra a termék eltarthatóságát célzó vegyszeres kezelés miatt.

Kapható a hazai piacon kandírozott papaya kocka (szárított, cukrozott gyümölcshús-kocka). Gyógyászati értéke csekély, amit tovább ront a mesterségesen hozzáadott cukor. A gyógyszertárak és egyes bioboltok a papayából kivont papain enzimmérszítményt árulnak. Az ilyen igényeket ezek a készítmények kielégítik.

Az AKVAPOL Kft. olyan feldolgozású papaya termékeket ad a vevőknek, amelyek hatóanyagai megközelítik a friss gyümölcsét. (Papaya & Green filteres tea, Papaya savanyúság, Papaya tableta, Kombucha papayás koncentrátum.)

A papaya felhasználás egyéb területei: húspuhítás, sörgyártás, rágógumi, fogkrémek, samponok, papaya pektin, fűszer, sugárvédelem (Schechter, N.D. „**A sugárzás legyőzése** ételekkel, gyógynövényekkel és vitaminokkal” c. könyvében leírja, hogy a papain jelentős **szerepet játszik a sugárterhelés kompenzálásában**. Kísérletekkel bizonyították, hogy az **előzőleg papainnal kezelt patkányok 50%-a túlélte a halálosnak minősített sugárdózist**).

## A Papaya & Green tea tisztít, méregtelenít

A papaya levél önmagában áztatva ihatatlan, éppen ezért párosítottuk egy másik jól ismert zöld gyógyítóval, a zöldteával. A zöldtea szintén rákellenes szerként is ismert, így e két növény együttes alkalmazása telitalálatnak tűnik. A Magyarországon egyedülálló filteres **Papaya & Green tea**, amely táplálkozási hibáinkat korrigálja, kiadósabb étkezések után emésztésünket megkönnyíti, a kellemetlen teltségérzetet megszünteti, már elkészítését és fogyasztását tekintve is rendhagyó. Nem forrázással, hanem 50-60 °C-os vízben áztatással készül – értékes hatóanyagainak megóvása érdekében. **Ezt a teát nemcsak inni, hanem enni is érdemes.** Maga a **teafű rengeteg enzimet, ásványi anyagot és csak zsírban oldódó** (tehát a teavízben nem) **vitamint tartalmaz, melyet a filterrel együtt a szemébe dobnánk.** A Távol-Keleten évszázados jó szokás a teafű elfogyasztása. Ezt javasoljuk mi is, áztatás után vágjuk fel a filtert és tartalmát vajás kenyérrel, mézzel, kefirrel elkeverve, vagy leveshez, főzelékhez téve fogyasszuk el. A papayás zöldtea a méregtelenítő kúrák nélkülözhetetlen részévé vált.

**Javasolt napi adag: 1-2 filter.**

## Savanyított zöldpapaya Ausztráliából

Ausztráliában, Gympie-ben megismerkedtünk egy olyan papaya termesztővel, aki vállalta, hogy kimondottan részünkre **műtrágya- és vegyszermentes papayát termeszt**, s éppen a legmegfelelőbb időben szüreteli le annak félig érett gyümölcsét és friss hajtásait. A papaya minősége szempontjából az sem mindegy, hogy milyen éghajlaton termesztik, a hatóanyagok legmagasabb koncentrációja a felföldi papayában található meg.

A savanyú káposztánál alkalmazott savanyítási eljárás bizonyult a legmegfelelőbbnek, melyet némi technológiai változtatással a **frissen leszüretelt papaya savanyítására használunk** az ausztráliai ültetvényen. Ezzel a módszerrel nemcsak a C-vitamin tartalom őrizhető meg, hanem az **A-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>-, B<sub>12</sub>-, D-, E- és K-vitamin** is. Az eljárásnak köszönhetően a papayagyümölcs friss, ropogós állaggal, hatóanyagait megtartva érkezik meg hozzánk. Egzotikus ízét közelíteni akartuk a magyar ember ízléséhez, ezért a legkedveltebb magyar fűszerekkel teszteltük, így született meg az új termék: **a kapros-tormás és a tárkonyos-fokhagymás ízesítésű zöldpapaya savanyúság.** Minden üveg savanyúság 2 db papaya gyümölcsöt rejt magába, a benne lévő feketeborsra emlékeztető magok a gyümölcs magjai, értékes hatóanyagai miatt érdemes ezeket is elfogyasztani.

**Javasolt napi adag: 1-2 evőkanállal.**

## Papaya tabletta



A Papaya tabletta 100%-ban organikusan termesztett zöld papaya friss hajtásaiból és félérett gyümölcsének szárítmányából, magjából készül.

**Az utóbbi évtizedben a papaya a daganatos betegségek kiegészítő természetes gyógymódként vált ismertté világszerte.** A nemzetközi szakirodalomban számtalan pozitív eredményekről olvashatunk a papayával történt sikeres rákgyógyítás témakörében. A papaya a gyógyászatban régen ismert gyógynövény, fő hatóanyaga a **papain enzim**, amely a pepszinnél is erősebb és a proteázok/proteolitikus enzimek közül a legnagyobb mértékben **képes az állati fehérje lebontására.** A **papain erős gennyoldó és gyulladáscsökkentő** hatással is rendelkezik. A papayában található komplex enzimek serkentik a makrofágok (nagy falósejtek) tevékenységét, és képesek a ráksejteket demaszkírozni (felismerhetővé tenni) az immunrendszer számára. **A papaya hosszú távú fogyasztása nem jár semmilyen káros mellékhatással, szemben a sugár- és kemoterápiával.**

**A papaya tablettát javasoljuk: táplálkozási hibák korrekciójára, emésztési problémákra (gyomorsav-, emésztőenzim hiány, puffadás, teltségérzet, székrekedés), daganatos betegségeknel a terápia kiegészítésére, illetve utókezelésre, gyulladáscsökkentőként, tejallergia esetén kombucha koncentrátum kúrával kombinálva, allergia esetén, bélféreghajtásnál, bélfertőzésnél kiegészítő kezelésként, valamint fogyókúra alkalmával.**

### \* A jód (I) az élet alappillére

Ismeretes, hogy a jód a legnagyobb rendszerszámú elem az összes létfontosságú elem között. A jód a gerincesek számára nélkülözhetetlen elem, mert a pajzsmirigy hormonok egyik alkotója.

A pajzsmirigy által termelt hormonok közül a tiroxin ( $T_4$ ) és a trijód-tironin ( $T_3$ ) tartalmaz jódot. A tiroxin 4 jódatomot, a trijód-tironin 3 jódatomot tartalmaz. A jód rendszáma: 53, atomtömege: 120, 90, gyakoribb oxidációs állapota  $I^{-1}$ ,  $I^{+5}$ . A  $T_3$  ötször aktívabb a  $T_4$ -nél. A pajzsmirigy főleg  $T_4$ -et állít elő. A jód évezredek óta ismert, nélkülözhetetlen nyomelem. Mintegy 5 000 éve Kínában a pajzsmirigy megnagyobbodását tengeri algák, moszatok, lamináriák fogyasztása révén gyógyították és előzték meg. Hippokratesz 2400 évvel ezelőtt hasonló módon jódban gazdag tengeri termékekkel kezelte a golyvát.

Az elemet 1811-ben Courtois B. francia kémikus fedezte fel tengeri moszatok, szivacsok hamujában.

Az emberi szervezet 20-30 mg jódot tartalmaz, és ennek túlnyomó része a

pajzsmirigyben található. A két pajzsmirigy hormon közül a  $T_4$  termelésében beálló zavar számos betegséget idéz elő. A jódtartalmú pajzsmirigy hormonokat fehérjéhez kötődve, inaktív formában szállítja a vér. A hormon, majd a jód felszabadítását specifikus enzimek végzik. Így keletkezik a  $T_4$ -ből  $T_3$ .

Az egyik enzim szelént tartalmaz, a másik szelén hiány esetén lép működésbe (vésztartalék). A folyamat tehát csakis adott szelénkoncentráció esetén működik megfelelően.

A vér normális  $T_4$  koncentrációja 5-10 mikrogramm/dl, míg a  $T_3$  hormoné 100-200 nanogram/dl.

#### A jódtartalmú pajzsmirigy-hormonok élettani hatása rendkívül sokrétű.

A legfontosabbak:

az **anyagcsere folyamatok fokozása** (nő az oxigénfogyasztás és a hőtermelés), **fokozódik a fehérjék, az enzimek szintézise** (nő az energia és az oxigén szükséglet), **felgyorsul a ribonukleinsavak (RNS) szintézise**, a sejtek energiaközpontjaiban (mitokondriumok) zajló folyamatok aktivizálódnak ( $T_4$ ) az embriók, az újszülöttek és csecsemők sejtosztódásában (növekedés) meghatározó szerepet töltenek be. A  $T_4$  és a  $T_3$  szint a gyermekeknél (felőttkorig) magasabb, mint a felnőtteknél.

A jódkoncentrációnak optimuma van, csak adott koncentrációig serkenti a pajzsmirigyét. Nagy koncentráció esetén a  $T_3$  és a  $T_4$  kiválasztás (jódbeszállítási gátlódás miatt) csökken.

Az emberi szervezet jódszükséglete legalább 70-80 mikrogramm naponta, azonban legalább **150-160 mikrogramm kell a szervezeti egyensúly biztonságosabb fenntartásához**. A hazai javasolt napi jódbevitel életkor, nem és állapot szerint a következő:

Életkor, év	0-0,5	1	3	6	10	14	18	19 és felett	áldott állapot	szoptatási időszak
mikrogramm/nap	40	50	70	90	120	150	150	150	175	200

Japán adatok szerint – a zömében tengeri termékekből álló étrend miatt – a lakosság napi jódbevitele eléri, sőt meghaladja az 500-700 mikrogrammot. Lehet, hogy ez a japán „csoda” egyik fontos feltétele.

Az Amerikai Egyesült Államokban a jelentős tengeri-termék fogyasztás, a **tehenek, a tyúkok tápjának jódozása, a só, az étkezési olajak, egyes sütőipari termékek dúsítása** (KI és  $KIO_3$ ), ismert gyógyszeripari cégek 100, 200, és 500 mikrogrammos jódtablettáinak forgalmazása révén a **napi jódbevitel elérheti a 350 mikrogrammot**. A bevitt jód a bélrendszerben szívódik fel a nap folyamán, a **felesleg pedig 6-8 óra alatt a vizelettel kiürül**.

A jódhány kialakulását a nem kielégítő jódbevitel (az ország több, mint 80 %-a jódhányos, jódszegény terület!) és egyes un. goitrogén anyagok (goatr, fr. struma),

vagy másképpen sztrumigén anyagok idézik elő. Házinyulaknál a káposztával való rendszeres etetés a pajzsmirigy megnövekedéséhez vezet, csökken az alapanyagcse-re, az állatok gyorsabban híznak. **Az emberi szervezetben a rendszeres káposzta fogyasztás jódszegény vidéken szintén golyva kialakulásához vezet.** Két anyag játszik a folyamatban szerepet. Egyrészt a tiocianátok (rodánsav származékok), amelyek gátolják a jód szállítását a szervezetben és beépülését a pajzsmirigybe – jódagolással hatásuk kivédhető. A másik csoportba az oxazolidintionok tartoznak. Ezek golyvaképződést kiváltó hatása nem védhető ki jódtartalmú készítmények adagolásával. A káposztafélékkel etetett háziállatok teje is tartalmazhat oxatolidintionokat. A bemutatott két anyag megtalálható szinte az összes keresztesvirágú termésében: káposzta, kelkáposzta, brokkoli, bimbóskel, retekfélék, torma, mustár, repce.

**A vegetáriánusok nyerskosztos elve** nagyobb mennyiségű keresztesvirágú termés fogyasztása esetén gátolhatja a pajzsmirigy életműködését (csökkent működés = hipotireózis), viszont e hatás felhasználható a pajzsmirigy túltengésében, fokozott hormonelválasztáskor (hipertireózis).

Goitrogén tulajdonságú a sok kalciumot és magnéziumot tartalmazó „kemény” ivóvíz, ásványvíz, de a vizek klórozással történő fertőtlenítése is.

A jódhányó következménye a golyva. Ha nem megfelelő a pajzsmirigy jódelátottsága, csökkenni fog a  $T_4$  és  $T_3$  termelése, és az agyalapi mirigy fokozott hormontermelésbe kezd, amely a pajzsmirigy méretét növeli (eutireózis). Ez a bejutó kevés jód fokozottabb beépülését segíti elő, a pajzsmirigy funkció helyreáll, de a mirigy méretét nem csökkenti. Ezt a jelenséget az éhezés, az energia- és fehérje hiányos táplálkozás, sebészeti beavatkozás, égési sérülések, infarktus, fertőzések, sőt egyes gyógyszerek ( $\beta$  blokkolók) is kiválthatják.

A pajzsmirigy csökkent működése is a jódhányóval függ össze (mixödéma). A golyva esetén a pajzsmirigy normálisan működik, mixödémánál azonban nem. Adott területen lévő jódhányót nevezik endémiás golyvának.

**A csökkent pajzsmirigy működés tünetei: bárgyú arckifejezés, felpuffadt arc, lassúbb beszéd, rekedtes hang, durva, száraz és hámló bőr, vastagszálú, ritka haj, törékeny körmök, stb.**

**A jódhányó a magzatra is károsító, veszélyes.** Jelentősebb jódhányó fogamzási zavarokat, abortuszt, koraszülést válthat ki, a gyermek **szellemileg elmaradott lesz (kisebb agytérfogat, kisebb IQ).**

A  $T_4$  és  $T_3$  jelentősebb hiánya fejlődő gyermekeknél (óvodás, iskolás kor) **tes-ti, szellemi visszamaradást** okozhat (kreténizmus). Alacsony termet, a csontváz fejlődésének visszamaradottsága, a **csontok gyengébb szilárdsága**, a vérkoleszterin magas értéke a jellemző tünetek.

\* **Jódforrások, jódpótlás**

A legjobb jódforrások a tengeri termékek: **algák, laminária (tengeri káposzta)**, halak, rákok, jódban gazdag talajon (pl. Békés megyei területen) termelt növények, zöldségek. A táplálékokkal a szervezetbe kerülő jód egy része a májba kerül, s így szabályozódik a vérben lévő jódmennyiség szintje. Az endémiás területeken javasolt a jódozott só használata. (A száraz tengeri sóban nincs jód! A só bepárlása során a jód „szublimál”, de a nedvesebb helyen tárolt jódozott konyhasóból is rövid idő alatt elillan a jód.) A jódaqua és a jódid, jódatartalmú tabletták patikában beszerezhető készítmények. Közérdeklődésre számot tartó új jódos termék az élő mikroflóra **„Jódos kombucha koncentrátum”**.

A szervezetben a jód  $I^{1+}$  oxidált állapotban található. Pozitív töltése folytán változtatja a színét, elveszíti toxicitását és biológiailag aktív elemmé válik. A  $I^{1+}$  képes áthatolni a sejtmembránokon. A pajzsmirigy legfontosabb funkcióinak, és hormonális tevékenységének alapja a  $I^{-} \rightarrow I^{1+}$  reakció.

A jód csakis a  $I^{1+}$  formában aktív biológiailag,  $I^{-}$  formában teljesen elveszíti biológiai aktivitását. A tiroxin ( $T_4$ ) speciális hormonális funkciója annak a következménye, hogy a jód pozitív egy vegyértékű formában  $I^{1+}$  van benne jelen.

A jód mikroelem szerepe egyedülállóan unikális. **Ha a jód  $I^{1+}$  formája hiányozna, az élet általában eltorzult állapotban létezne, de lehetséges, hogy teljesen meg is szűnt volna.** Az értelmes élet kérdése az összes lehetséges bolygón a legszorosabban kapcsolódik a jód jelenlétéhez a bolygó atmoszférájában. A szerves, szelíd, kék jód éppen ezt a biológiailag aktív, pozitív, egy vegyértékű jódatomot hozza létre.

## A jód az egészség oktánszáma

*A jód a pajzsmirigy* hormontermelésének alapvető üzemanyaga. A pajzsmirigy határozza meg szervezetünk alapenergia szintjét, fordulatszámát. Ettől leszünk „pörgősek”, vagy „lomhák”. A gyors és logikus szellemi reakciókat - a japán gazdasági csoda titkát - az amerikai kutatók a magas jódfogyasztásban találták meg. A japán nők karcsúságukat, szép bőruket a kielégítő jódbevitelnek köszönhetik. A japán nők számára ismeretlenek a menopauzával járó kellemetlen tünetek. Az átlagos japán ember napi 400-500  $\mu\text{g}$  jódot fogyaszt, az amerikaiak napi normája 250-350  $\mu\text{g}$ , Magyarországon az elfogadott érték napi 180-200  $\mu\text{g}$  lenne, de a lakosság ennél jóval kevesebbet fogyaszt.

**A megfelelő jódelátottság javítja szervezetünk betegségekkel szembeni ellenálló képességét.**

A jód további fontos tulajdonsága, hogy megnyugtatja a szervezetet, stabilizálja az idegrendszert. Idegfeszültségben a szervezet folyamatos stressz állapotot él át, amely csökkenti, rontja a szervezet immunvédelmét, jelentős rizikófaktora a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos megbetegedéseknek.

A jód szervezetünk legaktívabb katalizátora a táplálékok égetésével, hasznosításával kapcsolatban. Ha az anyagcsere nem teljes, a táplálék felesleges és nem kívánatos zsír formájában lerakódik. A tartós jódhiány nemcsak pajzsmirigyzavarokat, betegségeket és túlsúlynövekedést eredményez, hanem depresszióhoz, tartós agykárosodáshoz is vezethet.

Magyarország területének 85%-a jódhiányos. A jódhiány még veszélyesebb ott, ahol az ivóvíz erősen klóros, mivel a klór gátolja a jód felszívódását. A WHO Magyarországot jódhiányos területként tarja nyilván. A **szerves kék jód** ( $I^{1+}$ ) szelíd, nem irritálja a jóderzékenyeket.

### **Kombucha koncentrátum szerves jóddal**



Mindennapi életünkben találkozhatunk jódos készítményekkel (jódozott só, jódban gazdag ásványvíz). Ezekre azonban általában az a jellemző, hogy a jódot szervesetlen kötésben tartalmazzák, ami azt jelenti, hogy a jód a csomagolás, vagy a palack felnyitását követően hamarosan elillan (szublimál). Ezért lehet a tengerparton a friss levegőt belélegezve a napi jódszükségletet légzéssel magunkhoz venni.

A szerves kötés „biztonságos rabságban” tartja a jódot, ami azt jelenti, hogy a jódos koncentrátum felbontását követően a jód mennyisége az oldatban állandó marad. **500 ml jódos kombucha koncentrátumból 2 liter jódos kombucha tea készíthető, így 1 dl hígított italban 40 µg szerves jód van.** A hazai napi ajánlott 200 µg-os mennyiség, valamint a japán 500 µg-os fogyasztás alapján ki-ki könnyedén eldöntheti, hogy mennyi jódos kombuchát fogyasszon, természetesen figyelembe kell venni az egyéb jódtartalmú élelmiszerek fogyasztását. Pajzsmirigy túlműködés esetén pedig ajánlott konzultálni a kezelő orvossal is. A szerves jódot valójában nem lehet túlada-golni, ugyanis a **fölösleges jód hat órán belül a vizelettel távozik a szervezetből.**

### **Kiknek ajánljuk a jódos kombuchát?**

**Jódos kombucha fogyasztását javasoljuk kismamáknak, szoptató anyukák-nak, kisgyermekeknek iskolás kortól, fogyókúrázóknak, változó korban lévő hölgyeknek, pajzsmirigy csökkent működése esetén (a kezelőorvossal konzultálva), fokozott fizikai és szellemi igénybevétel esetén mindenkinek, idősöknek szellemi frissességük megőrzésére fokozott folyadék bevitellel.**

## Kombucha kapszula család



A kombucha fogyasztás hazai térhódítása ellenére sokan nem részesedhettek annak jótékony hatásaiból, hiszen gyomor- és nyombélfekély, valamint gyomorsav túltermeléssel összefüggő egyéb panaszok esetén ellenjavallt, és jellegzetes savanyú íze miatt sok felnőtt és főleg kisgyermek egyébként is idegenkedett fogyasztásától. Ezért vált szükségessé a kombucha kapszula elkészítése, amelyet bárki fogyaszthat, semmiféle ellenjavallata nem ismert. A kombucha koncentrátumból testhőmérsékleten történő szárításos eljárásnak köszönhetően - szerintünk a világon először - nekünk sikerült élőflórás kombucha port, illetve kapszulát előállítani.

Az élőflórás kombucha azt jelenti, hogy lehűtött cukros teára helyezve a kombucha port, újból kialakul a tenyészet.

1db Kombucha kapszula = 0,5dl Kombucha teával.

## Jódos, papayás, és Aloe Verás kombucha kapszulák



A kombucha kapszula útján számtalan értékes anyagot juttathatunk be szervezetünkbe. A kombucha a vivőanyag és a méregtelenítő szerepét tölti be, s megtisztítva a bélrendszert, tökéletes felszívódást tesz lehetővé, emellett **a hozzáadott gyógynövények hatása megsokszorozódik.**

## Kombucha kapszula szelíd jóddal



A jód élettani hatásáról, a hiányából eredő egészségi problémákról, valamint a szervezet megfelelő folyamatos jódelátásának jótékony hatásairól (pl. IQ-szint növekedés, memória javulása, szellemi teljesítmény növekedése, harmonikus anyagcsere stb.) részletesen olvashat az erről szóló fejezetben.

## Kiknek javasoljuk a jódos kombucha kapszulát?

*Mindenkinek, aki a jódos kombucha koncentrátumot savanykás íze miatt nem szívesen fogyasztja, de hízásra hajlamos, mozgása, problémamegoldó képessége lelassult, napi munkája „magas fordulatszámot” követel, interníven sportol, tanul, továbbképzzi magát, anyagcsere problémái vannak. Különösen ajánlott kis-mamáknak, szoptató anyukáknak, iskolás gyermekeknek és időseknek.*



## Kombucha kapszula papayával



A papaya egy csodálatos gyógynövény a gyökerétől a csúcsáig. Mint ismeretes, legfőbb hatóanyaga a papain enzim saját súlyának 35-szörös mennyiségű állati fehérje gyors lebontására képes, hatékonyan segítve az emésztőrendszer munkáját, a puffadás és kellemetlen teltségérzet elkerülését. A papaya enzimeji feloldják és kitisztítják szervezetünkben a test szerte lerakódott fehérje jellegű nyálkákat, melyek mind emésztő-, nyirok- és érrendszerünket, mind a légzőszerveket terhelik. Más módszerekkel kombinálva (ananász, kombucha, almaecet) kitűnő fogyókúrás szernek bizonyult. A papayát – mint kiegészítő terápiát – világszerte sikerrel alkalmazzák a rák elleni küzdelemben.

**A papayás kombucha kapszulát ajánljuk mindazoknak, akik a papayás kombucha koncentrátumot savassága miatt nem tudják fogyasztani, de emésztési problémákkal, székrekedéssel küzdenek, anyagcseréjük lassú, akik emésztő nedvek hiányában hajlamosak a puffadásra, bizonyos enzimek hiánya miatt bőrükön fokozott a szemölcsök, májfoltok kialakulása, akik diétáznak, fogyókúráznak vagy egyszerűen szeretnék megőrizni alakjukat, vagy kiegészítő terápiaként daganatos betegek számára.**

## Kombucha kapszula Aloe Verával



A **DR. ALOE – AOLE VERA juice** bevezetése után rendkívül közkedvelt lett, de hamar kiderült, hogy a régóta kombuchát fogyasztók esetében a párhuzamosan alkalmazott aloé kúra még szembetűnőbb jótékony hatásokkal járt. Az aloé és a kombucha megfigyelt **szinergista (egymást erősítő) hatása** indokolta, hogy e két „csodaszert” egy termékben is bárki megkaphassa, a kapszulás forma pedig azért volt fontos, mert így ki tudtuk küszöbölni a savasságot. Az ősidők óta gyógyászati célra használt **Aloe Vera Barbadosis külső és belső hatásairól** részletesen olvashatnak a „**DR. ALOE**” fejezetben, valamint **Prof. dr. Török Szilveszter: DR. ALOE – a természet erejével gyógyít c. könyvében.**

Kiknek ajánljuk az aloés kombucha kapszulát?

**Mindazoknak, akik rohanó életmódjuk miatt nem tudják magukkal hordozni a DR. ALOE juice-t, de annak belsőleges gyógyhatásaira szükségük van asztma, hörghurut, cukorbetegség esetén a gyógyszerek mellett a vércukorszint csökkentésére, gyomor- vagy nyombélfekély esetén a gyomorsav lekötésére, emésztési zavarok, székrekedés, máj- és epepanaszok esetén, belső szervi gyulladások (hólyag- és hüvelygyulladás, mandula- és ínygyulladás, vastagbélgyulladás, szív- és érrendszeri panaszok, vénás pangás, magas vérnyomás ese-**

tén, lázas állapotban. Ezenkívül betegségek utáni lábadozás időszakában, általános tonizáló, immunerősítő szerként, az egészség megőrzése és a hosszú élet érdekében idős korban is.



**DR. ALOE, a természet erejével gyógyít. Minőség megfizethető áron.**

**Az Aloe Vera Barbadensis, a hosszú, egészséges, aktív élet elixírje.** Ausztráliában termesztett, hidegen sajtolt, a legmagasabb minőségi igényeket kielégítő terméket ajánljuk Önnek.

Az IASC (Nemzetközi Aloe Tudományos Tanács) által minősített termék. Az Aloe Barbadensis 99, 5%-os kivonata.

A liliomfélékhez tartozó aloénak mintegy 300 fajtája közül csak néhány rendelkezik kiemelkedő gyógyhatással.

**Hatóanyagai: vitaminok, ásványi anyagok, csaknem az összes esszenciális aminosav, másodlagos aminosavak, mono- és polysacharidok (aloe-polysacharidok nagy mennyiségben), enzimek, szaponinok. Emodin-mentes!**

***Az Aloe Vera legalapvetőbb hatásai:***

- fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő (baktérium-, vírus- és gombaellenes hatás)
- méregtelenítő, emésztést javító (szabályozza az anyagcsere folyamatokat, segíti a bélműködést, a tökéletesebb felszívódást, támogatja a máj működését, erősíti a szervezet méregtelenítő funkcióját)
- sejtnövekedést serkentő (gyorsítja a sérült felületek regenerálódását, gyorsítja az új, egészséges sejtek növekedését)
- fájdalomcsillapító, idegnyugtató (vitamin tartalma biztosítja az idegrendszer védelmét)
- immunerősítő (létfontosságú hatóanyagai komplexen biztosítják a szervezet hosszú távú kiegyensúlyozott működését, fokozottan érvényesül ez a műtétek utáni lábadozás időszakában).

***Felhasználása az alábbi betegségek, panaszok esetén javasolt:***

*Külsőleg vagy külső-belső felhasználást kombinálva:*

Allergiák, álmatlanság, bőrgyulladás, csalánkiütés, csípések, ekcéma, égési sérülések, fekélyek, gombásodás, herpesz, horzsolások, hüvelygyulladás, ínyvérzés illetve gyulladás, izomgörcs, izomláz, ízületi gyulladás, köszvény, kopaszság, kiütések, zúzódás, vágás.

*Belsőleg:*

**Asztma, aranyér**, cukorbetegség, depresszió, gyomorégés, hörghurut, húgyhólyag-fertőzés illetve gyulladás, köhögés, lázas állapot, mandulagyulladás, májműködési zavarok, prosztatata problémák, székrekedés, vérszegénység, vérnyomás problémák, vastagbélgyulladás, vérhas, vesefertőzés, vénás pangás, visszér.

Irodalmi utalások szerint a trópusokon súlyos bőrbetegségek (pl. **lepra**) gyógyítására is bevált.

**Biogén stimulátorai serkentő, erősítő hatásúak.**

**Sportolók izomláz, rándulás, íngyulladás esetén külsőleg, belsőleg is alkalmazhatják.**

**Szokásos napi adagja: 1-2 x 0,25-0,5 dl gyümölcslével, teával, ásványvízzel hígítva.**

Az Aloe Vera felhasználásáról részletesebb információt talál:

**Prof. Dr. Török Szilveszter: DR. ALOE, a természet erejével gyógyít** c. kiadványunkban, amely postai úton is megrendelhető.

## Zöldgyógyítók

### Zöldárpa por és tablettá

Hiába fogyasztunk nagy mennyiségben táplálék kiegészítőket, vitamin tablettákat, ezek gyakran rossz hatásfokkal szívódnak fel, mert egy adott időben nincs jelen a beépülésükhöz szükséges komplex természetes anyagok teljes választéka. Sok esetben, nagy mennyiségben tartalmaznak szintetikus anyagokat, melyek épp ellenkező hatást váltanak ki, számolnunk kell ezek egészségkárosító hatásával is.

A zöldárpa por és tablettá az árpa friss tavaszi hajtásait tartalmazza, mely egyedülállóan magas koncentrációban és épp a szervezet számára szükséges arányban tartalmazza a számunkra szükséges **ásványi anyagokat, vitaminokat, enzimeket, növényi fehérjéket és a klorofillt**. Zöldárpa egy vitaminbomba, amely más élelmiszerekkel összehasonlítva jóval magasabb arányban tartalmaz **béta karotint, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>-, C-, E-, H-vitamint, folsavat, panthotént és nikotinsavat**.

Az enzimek szervezetünkben a katalizátor szerepét töltik be, bármely életműködésünk teljesen elképzelhetetlen nélkülük. A zöldárpa bővelkedik a számunkra létfontosságú enzimekben, többek között az egyik leggazdagabb **SOD (superoxid**

dismutáz) enzimforrás. A SOD egy különleges hatású antioxidáns, amely jelentősen lassítja az öregedés folyamatát. A zöldárpa klorofill tartalma - a zöld vér - az emberi szervezetbe kerülve valódi piros vérré válik, emellett gyulladáscsökkentő hatása is érvényesül.

A zöldárpa pozitív hatásai: segíti a mellékvesekéreg működését, javítja a bél perisztaltikáját, irányítja az életfunkciókat, ezen kívül a sejtépítés elősegítése, lábadozó betegek gyógyulási idejének lerövidítése, táplálja bőrünket, gátolja a pigment foltok kialakulását a bőrön, jó fogyókúra szer, mivel fogyasztásával szervezetünk minden nélkülözhetetlen tápanyagot megkap. Hasznos székrekedés ellen, jótékony vérszegénység esetén. Javítja a szexuális potenciát, a spermiumok életképességét. Jelentős ásványi anyag tartalma jelentősen csökkenti az allergiás tüneteket, a fogszuvasodás veszélyét. Koncentrált kálium tartalma gyakran hatékonyabb a szívgyógyszereknél, és a májkómás betegek megmentője is lehet. A zöldárpa meggátolja a koleszterin felhalmozódását, így hatással van a magas vérnyomás kialakulására is. Javasolják anyagcsere helyreállítására, valamint a gyomorsavtermelés szabályozására.

Méltán nevezhetjük a zöldárpát mindent adó tápláléknak, hiszen kevés zöldséget, gyümölcsöt tartalmazó „egészségtelen” táplálkozás, sőt még böjt vagy fogyókúra esetén is megad szervezetünknek mindent, amire egészséges működéséhez szüksége van. Mivel kizárólag természetes anyagokat tartalmaz, rendkívül gyorsan felszívódik, és tökéletesen hasznosul.

A folyamatos tápanyagellátás érdekében a zöldárpa **napi rendszeres fogyasztását javasoljuk**

Napi javasolt adagja 3 x 2-3 db, vagy 2-3 x 1 kávéskanál por joghurtba, mézbe, zöldséglével elkeverve.

## **Kiknek ajánljuk?**

**Tökéletes táplálkozás kiegészítő mindazok számára**, akik rendszertelenül étkeznek, kevés friss zöldséget, gyümölcsöt fogyasztanak. Emésztési és felszívódási problémáik vannak, valamilyen hiánybetegségben szenvednek, fokozott szellemi vagy fizikai megterhelésnek vannak kitéve. A zöldárpára szüksége van a közétkezésben étkező iskolás gyermeknek, és felnőttnek, kismamáknak, az idős embereknek (főként a SOD enzim miatt). A szervezet elsavasodásával járó betegségben szenvedőknek, fekélybetegeknek a gyomorsav megkötésére, a savtermelés szabályozására, a szervezet lúgosítására, a Candida albicans leküzdésére. Szív- és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, magas vér-koleszterin szint esetén, erős kimerültségben, állandó levertségben szenvedőknek a kálium pótlására. **Fogyókú-**

**rázóknak és böjtölőknek** a hiánybetegségek elkerülésére, lábadozó betegeknek erőnlétük gyorsabb visszanyerésére. Dezodoráló hatású klorofill tartalma miatt nyelőcső, gyomorszáj és általában gyomorpanaszokkal küzdőknek, erős dohányosoknak, fokhagymát kedvelőknek.

**Dr. Yoshihide Hagiwara japán professzor Zöldárpa a mindentadó táplálék c. könyvében** részletes útmutatás található zöldárpa felhasználásának lehetőségeiről és gyógyhatásairól.

A könyv postai úton is megrendelhető címünkön.

### **Alfa-C tabletta (lucerna céklával)**



**A mindennapok nélkülözhetetlen társa serdülő lányoknak, kismamáknak, érett asszonyoknak, idősödő hölgyeknek.**

Kinek nincs szüksége az Alfa-C-re? Azoknak, akik naponta fogyaszthatnak szabadban termesztett, műtrágya- és vegyszermentes friss zöldségeket, mely táplálkozásuk legalább 1/3-át kiteszi. Erre a nők 90%-ának nincs lehetősége.

Ezek szerint a **nők 90%-ának nap, mint nap szüksége van a szerves kalciumot, vasat, jódot, rezet tartalmazó Alfa-C-re.**

A szerves kötés azt eredményezi, hogy a természetet felépítő bioaktív alkotóelemeket szervezetünk azonnal felismeri és befogadja, ez biztosítja a tökéletes felszívódást.

A lucerna minden étkek atyja.

Természeti népek felfedezték, hogy lovaik sokkal frissebbek és erősebbek, ha lucernát esznek, így ők maguk is elkezdtek fogyasztani.

A lucerna gyökerei akár tíz méter mélységig is lehatolnak, és az altalajból veszik fel az ásványi anyagokat. Jelenlegi táplálkozási szokásaink mellett nagy szükségünk van erre a „takarmány” növényre.

A lucernában jelentős mennyiségű szerves növényi kalcium található, melynek beépüléséhez szükséges vivőanyagok épp a megfelelő arányban található meg. A lucerna szerves kalcium tartalmának tökéletes hasznosulása mellett elkerülhető a mészlerakódás, a kőképződés (ízületekben, vesében, artériákban stb.). **Rendszeres fogyasztása erősíti a csontozatot**, fogazatot, segítségével megfékezhetjük a **csonttrikulást**. A szervezet emésztőrendszerére **lúgosító hatást gyakorol**. Értékes összetevői a béta karotin, **B<sub>6</sub>**-, **C**-, **D**-, **E**-, **K**-, és **U-vitamin**, valamint a kötőszövetek rugalmasságát biztosító **L-borostyánkősav**, mely eddigi ismereteink szerint a lucernán kívül igen kevés növényben lelhető fel. A **szervezet öregedését fékező L-borostyánkősavat** szervezetünk csak egy bizonyos életkorig képes saját

maga előállítani, a későbbiekben kívülről történő bevitele révén ajándékozhatjuk meg magunkat hosszú élettel.

A lucerna **kitűnő rostforrás**. Rendszeres használatával székrekedési problémákat lehet kiküszöbölni. Szerves vastartalma tökéletesen felszívódik. A **vashiány** gyakran végigkíséri a hölgyek életét, a szerves vas bevitele minden korosztálynak elengedhetetlenül fontos.

Az Alfa-C a **kismamák számára** biztosítja az optimális kalcium és egyéb ásványi anyag ellátást, amely a magzat csontozatának, fogzatának és belső szerveinek kialakulása szempontjából elengedhetetlen, valamint a megfelelő tejelválasztást a szoptatás időszakában.

A lucerna szerves kalcium- tartalma **serdülőkorban** hozzájárul a fejlődő csontozat szilárdságához, a csontfejlődési rendellenességek elkerüléséhez. A hölgyek **havi vaspótlására** mindként növény, különösen ezek kombinációja kiválóan alkalmas. A **változó korban**, s a menopauza után a csonttrikulás elkerülése vagy csökkentése érdekében a jól felszívódó szerves kalcium rendszeres bevitele elengedhetetlen.

**Idős embereknek nemre való tekintet nélkül** a lucerna L-borostyánkősav tartalma hozzájárul az életkilátások javításához.

A lucerna magas **klorofill-tartalma fontos szerepet kap a vérképzésben**, az idegrendszer karbantartásában, a stressztűrés fokozásában. Kiegyensúlyozott, állandó jó közérzetet biztosít. A lucerna páratlan tonizáló, **életerő fokozó** hatású, szabályozza a bélműködést, gazdag proteinben és aminosavakban, gyulladáscsökkentő hatása **reumás és ízületi problémák** esetében is érvényesül. Hatékony gyomorpanaszok, felfúvódás, fekélyes állapotok, étvágytalanság esetén. A lucerna, mint kiemelkedően lúgos élelmiszer alkalmas a szervezet elsavasodásának ellensúlyozására és a felesleges gyomorsav természetes lekötésére. **Jó vérzékenység ellen**, elősegíti a vér alvadását, a sebek, külső-belső fekélyek gyógyulását (**gyomor-, nyombélfekélyes valamint diabéteszes betegeknek is ajánlott**).

A lucerna serkenti a **tejelválasztást**, enyhe hashajtó, és **egyben természetesen vizelethajtó is**.

Jódban gazdag területen termesztett lucerna – mint pillangós virágú növény – fokozott mértékben képes a **szerves kötésű jód** felvételére. A jód természetes pótlása **iskolás korban** a tanulási készség és **memória fejlesztése**, felnőtt korban a koncentrációs képesség, a **szellemi teljesítőképeség fokozása** érdekében ajánlott. Az Alfa-C tabletta a cékla jelenléte miatt méregtelenítő, immunerősítő, fizikai és szellemi teljesítményt növelő készítmény is.

A cékla kiváló kálium, kalcium, szilícium, magnéziumforrás, de tartalmaz vasat, foszfort, rezet, cinket, mangánt, ként, jódot, kobaltot, krómot, nikkelt, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>,

B<sub>6</sub> és C- vitamint, niacint, biotint és folsavat is. A mikroelemek nélkülözhetetlenek az ásványi anyagok hajba, körömbe, idegrendszerbe, májba, és a csontokba történő beépüléséhez. Például a cink jótékony hatással van a fáradtság leküzdésére, a szellemi aktivitásra, de szükséges az ivarszervek és a hasnyálmirigy számára is. A cékla festékanyaga, a **betain képes felismerni, és elpusztítani szervezetünkben az idegen, rendellenes szöveteket.**

**A cékla serkenti a vérképzést, növeli az ellenálló-képességet, támogatja a nyirokrendszer működését. Jó hatással van az emésztőrendszerre, normalizálja a vérnyomást, vízajtó és méregtelenítő hatása közismert.**

**Az Alfa-C tabletta fogyasztása fentiekben részletezett komplex természetes hatóanyagtartalma miatt a magzati kortól az emberi élet legvégső határáig végigkíséri és segíti egészségünk megtartását.**

Termékeink feldolgozása 35 °C-on történik, így a bioaktív alkotóelemek teljes spektruma károsodás nélkül kerül szervezetünkre. **Vis Vitalis**, avagy az életerő alapja, hogy szervezetünket **élő táplálékokkal** lássuk el. Erre a Kombucha Hungary alacsony hőmérsékletű feldolgozási technológiája a garancia.

A dobozban található 150 tabletta egy bőséges havi adag, melyből az **átlagos napi adag 2 x 2 db**. Fokozott fizikai és szellemi igénybevétel, menzesz alkalmával, valamint a menopauza idején napi **2 x 3 db** tabletta fogyasztása javasolt.

## **Levelek az Alfa-C-t fogyasztók táborától**

„... feleségem kislány kora óta **vérszegény**, rengeteg vastablettát megevett már, s ez abban az időszakban javította is a vérképét, de nem lehet folyamatosan tablettákon élni. Halottuk a TV-ben, hogy az Alfa-C egy **növényi eredetű vaspótló**, így ezt is kipróbáltuk. Feleségem szorgalmasan szedte, s ezzel is el tudtuk érni a gyógyszereknél tapasztalt javulást, ezért úgy döntöttünk, hogy ha valamit folyamatosan kellene szedni, **legyen az inkább egy természetes szer, ami csak lucernából és céklából van, ez biztosan nem árthat...**”

„... nem vagyok már fiatal, **gondolnom kell a csontritkulásra**, de ami még zavaróbb, az éjszakánként előforduló lábikragörcs, melyre gyakran felriadok. A csontritkulás megelőzésére, saját megnyugtatómra szedem egy ideje az Alfa-C-t, de arra nem is gondoltam, hogy a lábgörcsöt is megszüntetheti, már legalább 3 hete nem fordult elő, remélem nem is fog...”

„...túlzott mennyiségű gyomorsavamat régóta zöldárpa porral kötöm le, de legutóbb, amikor elfogyott, nem tudtam másikat venni a gyógynövényboltban, javasolták, hogy talán jó lesz helyette az Alfa-C tabletta is. Elmondhatom, hogy nagyon bevált, bár eleinte többet, később már kevesebbet kellett bevennem belőle.

Mellékesen azt tapasztaltam, hogy 1-2 hét alatt valahogy megtisztultam. **Eleinte a széketem, vizeletem és még a szagom is sokkal erősebb volt, többet is jártam WC-re**, de most már visszaállt az eredeti állapot azzal a különbséggel, hogy könnyebbnek, élénkebbnek érzem magam, s mintha fényesebb lenne az egész világ, az Alfa-C valóban jót tett nekem. Azt már csak csöndben mondom hölgytársaimnak, akiknek nap, mint nap széklet gondjaik vannak, hogy rendszeresen, gond nélkül megoldódott ez a gyerekkorom óta elhúzódó problémám is.”

**3 Z + 2 CS = heti 5. A természet ősi ereje mellékhatások nélkül**



Zöldzab, zeller, zöldárpa, csalán, csipkebogyó, fokhagyma, zöldtea, paradicsom, papaya, kombucha, paprikaolaj, szerecsendió, tökmagolaj.

Furcsának vagy akár tiszteletlennek is tűnhet Önnek ez az elnevezés - a heti hetet nem garantáljuk -, de saját tapasztalatai meg kell hogy győzzék Önt is a készítmény kiemelkedő hatásáról. A férfiaknál visszatérnek a serdülőkor reggeli, kellemes gondolatokkal társuló erekciói. A hölgyek a tüzet melegebben, és többször átélik.

A készítmény fejlesztésénél három célt tűztünk ki magunk elé:

- a perifériás vérkeringés javítását,
- az örömhormonok aktiválását,
- a megfelelő ellazulás elérését, a stressz oldását.

Szív- és érrendszeri megbetegedések esetén ügyeljünk a **felvállalt teljesítmény következményeire!**

A felhasznált növények jórészt ismertek, a zeller, a tökmagolaj, a paprikaolaj, a fokhagyma, a paradicsom a népgyógyászat ismert eszközei. A zöldzab „zabosító” hatására először a XII. században Mongóliában a nomád-tatár törzsek figyeltek fel. A tatárok kizárólag nyers húst ettek, friss lóvért és kancatejet ittak, semmiféle zöldséget, vagy gyümölcsöt nem fogyasztottak. Büszkék voltak nomád vándorló életmódjukra, nem kötötte őket se a föld, se a tulajdon. A friss legelőkön a zab fiatal hajtásait legelve a lovak vérében és tejében megjelentek a zöldzab hatóanyagai. A hosszú vándorlások, harcok közben a tatárok rendszeresen megtapasztalták a zöldzab kölcsönözte mágikus erőt. A sámánok tanácsára az öregedő kánok rendszeresen fogyasztottak friss vért és komiszt (kancatejből készült erjesztett italt). Fiatal feleségeik is kaptak az italból.

A készítményben található zöldárpa hatásairól a 35-36. oldalon részletes leírást található.

„A **csalán tea főzete** a hölgyek csípős nyelvét tüzes csókra ingerli, szívüknek szelídséget és forró odaadást parancsol” idézet egy XIX. Századi füveskönyvből.



A szerecsendió a mediterrán kultúrák szelíd élénkítőszere, enyhe hallucinogén hatása következtében segíti a szerelmi álmodozást.

A paradicsom, a csipkebogyó, a piros paprika nemcsak magas A-, C- és E-vitamin tartalma miatt fontos, hanem piros színük fodorozza gyökérpontunk „energiatengerét”.

A népgyógyászat gyakran használ piros, rózsaszín növényeket a nemi vágyak fokozására, a szerelmi vágyak gerjesztésére, a meddőség megszüntetésére külsőleg és belsőleg egyaránt. (Miért veszünk kedvesünket pirosra festett mézeskalács szívet?!)

### **Kiegészítő jó tanácsok**

A nemi vágyak hosszútávú fenntartásának alapeleme a helyes táplálkozás. Fogyasszunk könnyen lebomló növényi fehérjéket (nyers zöldségek, zeller-paradicsom saláta, csirák: zsázsa, lucerna, retek, lencse, napraforgó, tökmag), a tenger gyümölcseit: rák, kagyló, osztriga, tintahal, tonhal.

Egy pohár száraz vörösbor segít az ellazulásban, de óvakodjunk a tömény alkoholtól és a zsíros ételektől.

### **Gyógyfüves AFRODIZIÁKUMOK, stresszoldók.**

LEUZEÁ-gyökér alkoholos kivonata izgató, egyben segíti az ellazulást.

SZAGOS MÜGE-levél fehérborba áztatva, vagy az ágynemű közé téve jó hatással van a férfiakra.

A KORIANDEER magja, szára, levele, gyökere ételbe főzve, vagy nyersen fogyasztva enyhe hallucinogén hatású.

Az ORVOSI ZILIZ friss gyökereit gyömbérrel tejben megpároljuk. Az alkoholmentes gyömbérsör is jótékony hatású.

A perifériás vérkeringés fokozására, az ellazulás megkönnyítésére a medvehagyma bor, rozmarinbor, meggybor, ribizli bor egyaránt kitűnő.

Külsőleg alkalmazott, vérbőséget előidéző gyógynövények (ezeknek olajos kivonatait bedörzsölve használjuk): bazsalikom, borsmenta, fahéj, kakukkfű, gyömbér, petrezselyem, zellerlevél.

Vágykeltő aromás növények: rózsaoilaj, fahéj, ylang-ylang, levendula, rozmarin, citromfű. Ezeknek a növényeknek az illóolajait vásároljuk és aromalámpából párologtatjuk.

3 Z + 2 CS javasolt napi adagja kúraszerűen 3 x 1-2 tableta. Az eredmény változó, 1-2 naptól 1-2 héten belül jelentkezik. A türelmetlenség és a negatív önszuggesztio, a túlzott dohányzás, a drog- és alkoholfogyasztás a pozitív hatást károsan befolyásolják. A készítmény káros hatása nem ismert. Állandó fogyasztása

esetén napi 2-3 x 1-2 tablettát javasolt. Ilyen esetekben 2-3 havonta tartsunk egy 3-4 hetes szünetet, mely után azonos dózisban ismét fogyaszthatjuk a készítményt.

Készítményünket ajánljuk azoknak a sportolóknak, testépítőknek is, akik mesterséges szteroidok fogyasztásával fokozzák teljesítményüket, izomtónusukat. A tablettában megtalálható természetes erőforrások segítségével hasonlóképpen elérhető a megfelelő erőnlét és izomtónus a szteroidok káros mellékhatásainak (impotencia, testi és lelki degeneratív elváltozások) elkerülésével.

### **„Zöld” tablettáink túladagolása**

A székletürítésen jól megfigyelhető a fogyasztott tabletták, kapszulák felszívódása. Zöld termékeink alapanyagai túlnyomó részben friss hajtások szárítmányai (zöld-árpa, zab, lucerna). Felszívódásuk szervezetünkben akkor jó, ha székletünkben a zöld színű elemek csak minimálisan észlelhetők. Az első napok után általában ez be is következik. Ha esetleg túladagolnánk a „Zöld” tablettákat, ez a szervezetre nincs károsító hatással, viszont a székletürítésnél a nem hasznosult alkotóelemek kiürülnek.

Sportolók, fogyókúrázók a dobozon jelzett napi adag 2-3 szorosát fogyasztják. Mellékhatásokról nem érkezett jelzés.

### ***Gyermeksors: az elvárásoknak mindig megfelelni***

Ma az tűnik ki társai közül, aki leghamarabb teljesíti a vele szemben támasztott elvárásokat: **gyors felfogás, megoldó képes, logikus gondolkodás**. Alapkövetelmény **a kellő kompenzációs és stressztűrő-képesség, a stabil, kitartó fizikai és szellemi teherbírás**. Ennek csak az a gyermek tud eleget tenni, aki kiegyensúlyozott, megnyugtató érzelmi háttérrel rendelkezik. A lelki tényezők mellett fontos a gyermek egészségi állapota, amelynek legfőbb alapja az egészséges, „élő élelmiszerek” fogyasztása, a tiszta, természetes környezet, melyben elegendő idő jut pihenésre és testmozgásra is.



### **\* 5 – Okoska, a család büszkesége**

***Sárgarépa tablettát vitaminokkal, sütőélesztő mikroelemekkel, és szelíd jóddal.***

Gyermekek számára készült a tanulási készség, az IQ-szint, a fizikai állóképesség növelésére, a gyermeki idegrendszer megóvása, stressztűrő képességének fokozása, valamint a napi vitamin, ásványi anyag szükséglet fedezése céljából.

Egy doboz a korosztályonként feltüntetett adagolás betartása mellett egy bőseges havi adagot tartalmaz.

*Prof. Dr. Török Szilveszter fejlesztése*

**DOMINÁTOR – IQ-d MINDIG A TOP-on**  
**Zöldtea tablettá vitaminokkal, sütőélesztő mikroelemekkel,**  
**és szelíd jóddal.**



*Fokozott fizikai és/vagy szellemi megterhelésnek kitett felnőttek számára készült a fizikai erőnlét, a koncentráció képesség és a memória javítására, az idegrendszer teherbíró képességének növelésére, a fáradékonyság megszüntetésére, valamint a mindennapi vitamin, ásványi anyag és nyomelem igény kielégítésére.*

A gyermekeknek szánt készítményben a közismerten magas vitamin (főként béta-karotin) tartalmú sárgarépa jelenlétét antioxidáns hatása mellett kellemes, édeskés ízhatása indokolta.

A felnőttek készítményében a kellemetlen mellékhatások nélküli retard tonizáló hatást a zöld tea biztosítja, amely gazdag ásványi anyag tartalma mellett az utóbbi idők kutatásai szerint rákellenes hatással is bír, jelentősen serkentik az agyműködést és kiemelkedő szellemi teljesítményt tesznek lehetővé. A készítmények alapját képező „zöld gyógyítókhöz” társul a sütőélesztő, amely természetes formában tartalmazza a **B-vitaminokat**, melyek komplex formában egymást támogatva, szinergista hatással rendelkeznek. Mivel a felesleget a szervezet kiüríti, napi utánpótlása szükséges.

A B-vitaminok rendkívül szerteágazó szerepet töltenek be a szervezetben. A teljesség igénye nélkül például a B<sub>1</sub> - vitamin többek között fenntartja az idegrendszer, az izmok és a szív normális működését, a B<sub>2</sub> - vitamin a bőr, köröm, haj és szem vitaminja, a B<sub>6</sub> - vitamin óvja az idegrendszert, késlelteti az öregedést, a B<sub>12</sub> - vitamin a vörös vértestek termelését segíti, fokozza az étvágyat, a gyermekek növekedését, csökkenti az ingerlékenységet, javítja a koncentráció, emlékező és egyensúlyozó képességet. A B-vitamin komplex egyéb összetevői stresszoldó, energia növelő, vérkoleszterin szint csökkentő, májvédő, immunerősítő, öszülést, hajhullást csökkentő (biotin) hatást fejtenek ki a szervezetben. A készítmények **antioxidáns hatással** is rendelkeznek A-, C-, E-vitamin és szelén tartalmuknál fogva.

A legújabb kutatások szerint az agyban lévő cluster-víz „kristályszerkezetének” kialakításához, regenerálódásához nagyon fontosak a különleges mikroelemek. Egyhangú táplálkozásunk, illetve termőföldjeink kizsigerelődése következtében ezeknek a mikroelemeknek a beviteléről – természetes utánpótlás híján – saját magunknak kell rendszeresen és tudatosan gondoskodnunk.

A tabletták a felnőtt, illetve gyermeki szervezet szükségleteihez igazodva eltérő mennyiségben és összetételben tartalmazzák az **ásványi anyagokat és nyomelemeket** (pl. kalcium, magnézium, vas, cink, réz, mangán, molibdén, króm stb.) Mint ismeretes a WHO Magyarország területének 85 %-át jóhiányos területnek nyilvánította, ennek megfelelően a **lakosság nagy része is jóhiányos**. A jód rendkívül fontos szerepet tölt

be az anyagcsere szabályozásában, a hormonháztartás és az immunrendszer működésében, ezenfelül a szervezet jódeállottsága döntő hatással van az agy fejlődésére, a szellemi színvonal, az **értelmi képességek**, az **IQ-szint** alakulására. A jódeállottság szintje lemérhető a kismamáknál a magzaton, a szoptató anyukáknál a csecsemő fejlődésén, az iskolás gyermekeknél pedig a tanulmányi eredményen. A jódehiány a felnőttéknél is rányomja bélyegét az anyagcserére (pl. gyakori elhízás), a hormonális működésre (pl. pajzsmirigy alulműködés összes tünete), a szellemi teljesítményre (pl. koncentrációs nehézségek, memória romlása), s összességében a szervezet működésének számtalan megnyilvánulására. Mindkét tableta könnyen felszívódó, **szerves, szelíd kék jód**ot tartalmaz, mely a jódeérzékenyek többségénél semmilyen problémát nem okoz. A szerves jódot nem lehet túladagolni, a felesleg néhány órán belül távozik a vizelettel, ezért napi utánpótlása szükséges, amely e tablettákkal könnyedén megoldható.

**A \*5 és a Dominátor tableta szedhető kúraszerűen vagy egy tartós, fokozott szellemi megterhelés időszakában, azonban a javasolt napi adagolás melletti folyamatos alkalmazása a napi vitamin- és ásványi anyag szükséglet fedezésén túl, az egyénre jellemző átlagnál magasabb szellemi teljesítmény kiegyensúlyozott, állóképességet biztosít. Javasolt napi adagja 3 x 1-2 tableta, fokozott terhelés esetén 3 x 2-3 tableta.**

*Prof. Dr. Török Szilveszter fejlesztése*

## Külső-belső kozmetikumok

### \* A kombuchatea külsődleges használata, alkalmazása

Ahol kemény a víz, sokan szenvednek a bőr kiszáradásától, amely mindig viszketéssel, mosdás után. Ilyen helyzetben a szappan használata nem kívánatos, mivel lúgosítja a bőrt és így elősegíti a kiszáradását és hámlását. Segít a kombuchateás ledörzsölés, pakolás, fürdő. A testet ellepő kb. 37<sup>o</sup>-os fürdővízhez 0,5-1 liter gombateát kell önteni. A javasolt fürdési idő 15-20 perc. A fürdő frissítő, élénkítő hatást is kifejt. A gyakori bőrproblémák kezelésénél a kombuchateával bedörzsölhető a sömörös, gombás bőrfelület (állatok esetében is), de kezelhetők a különböző bőrbetegségek kombuchás fürdőkúrával is. **Övsömör, ekcéma és súlyosabb gombás bőrfertőzés** esetén a kombuchatea borogatást ajánljuk, főleg a holdhónap I. és III. fázisaiban, amikor is a hatóanyagok a lehető legmélyebben behatolva fejtik ki kedvező hatásukat.

A fejbőrre helyezett teapakolás elősegíti a haj erősödését, dúsabb növekedését és a korpásodás megszűnését.

## **Kombuchatea a szépségápolásban**

A szépségápolás (kozmetika) új irányvonalát képviselik a kombucha készítmények, melyekkel **külső és belső használat során érhető el a legmegfelelőbb eredmény**. Az emésztőrendszer normalizálásában elérhető, hogy a bőrünk kisimul, és selymes tapintásúvá válik. A pigment-foltok elhalványíthatók, a kiütések, szemölcsök pedig eltüntethetők a megfelelő kombucha készítménnyel.

A kombuchatea kész kozmetikum, arcvíz, amely különösen hatásos, ha a bőr pattanásos, gyulladásos, zsíros, pórusos. Alkalmazása egyszerű: kevés teát (egyszeri kezeléshez szükséges mennyiséget) öntsenek kis pohárba, mártsanak bele vattát, és alaposan töröljék át az arcukat, kivéve az ajkakat és a szemhéjakat. Ezt a kezelést reggel és este rendszeresen végezzék. Bizonyos idő múlva észrevehető, hogy a jellegzetes zsírosodás csökken, a bőr frissebbé válik és a színe is szebb lesz. A szokásos arcmosás helyett 2 evőkanálnyi teagomba és 0,5-1 dl kénes ásványvíz oldatát megfagyasztják, és ezzel a jéggel dörzsölik át az arcukat, az eredmény nem sokáig várat magára, a bőr kitisztul, és simává válik.

### **\* Papaya külsőleges alkalmazása**

Szeretnénk felhívni figyelmüket a papaya külsőleges használatára is, hiszen bizonyos típusú szemölcsök megszüntetése és nehezen gyógyuló sebek kezelése terén kitűnő eredmények érhetők el vele.

A zöldpapaya is egy olyan „csodaszernek” tekinthető, amely egyszerre külső és belső kozmetikum is. Köztudott azonban, hogy hiábavaló lenne szépségünk külsőleges ápolása, ha szervezetünkön belül nem uralkodik tökéletes rend. Régi igazság, hogy a bőr egészségünk tükré. Ez fokozottan igaz emésztő rendszerünkre, hiszen jól működő emésztés, megfelelő méregtelenítés nélkül elképzelhetetlen a bársonyos bőr, a dús, fénylő haj. Hiába próbáljuk a belső hiányosságokat kívülről pallástolni, ez hosszú távon megoldhatatlan. Egyre többször tapasztaljuk, hogy már fiatal korban, gyermekeknél is komoly bőrproblémák jelentkeznek, melyek sajátos módon gyakran a nem megfelelő táplálkozással és a fokozott gyógyszerfogyasztással állnak összefüggésben. A külső szépítkezést érdemesebb a belső „kozmetikázással”, emésztésünk rendbehozatalával kezdeni. Nincs egyéb dolgunk, mint folyamatosan támogatni szervezetünk öntisztító, méregtelenítő, öngyógyító folyamatait, megadni szervezetünknek mindent, amire szüksége van, s aztán hagyni, hogy az a természet évmillióis törvényei szerint működjön.

***A Renaissance arckrém, testápoló, sampon és kondicionáló legfontosabb hatóanyagai:***

kombucha gombakivonat, zöldpapaya kivonat, teafa-, ligetszépe-, jojoba-, avokádó-, kukoricacsíra olaj, virágméz, A- és E-vitamin, béta-karotin, biotin, D-panthenol. Mindezt a Renaissance névhez illően elegáns, exkluzív csomagolásban adjuk a vásárlók kezébe.

A **Renaissance arckrém** éjszakára és nappalra, hölgyek és urak számára egyaránt, minden bőrtípus ápolására alkalmas. Természetes hatóanyagai táplálják, regenerálják, védik a bőrt, késleltetik a bőr öregedési folyamatát, optimális szinten tartják a bőr zsír- és vízháztartását.

A zsírpótlást a vitaminokban gazdag, hidegen sajtolt kukoricacsíra olaj, az esszenciális zsírsavakat tartalmazó jojoba- és ligetszépe olaj, hidratáló hatását többek között a szénhidrátokban és aminosavakban gazdag virágméz biztosítja. Papaya gyümölcsének, magjának és levelének kivonata antiallergén, frissítő, sebgyógyító hatású. A bőr védelmét, s a kisebb sérülések gyors gyógyulását teafaolaj tartalmának köszönhetjük. Kombucha gombakivonat tartalmának gyulladáscsökkentő, szabaddyök megkötő, bőrnedvesítő, bőrtápláló hatását klinikai tesztek igazolják.

A bőr öregedési folyamatának lassítását az E-vitamin jelenléte garantálja. Az A-vitamin és béta-karotin bőrvédő, hámosító, a káros sugárzásoktól védelmet nyújtó hatású. A bőr egészséges működésének fenntartásában, bársonyos simaságának biztosításában a biotin, azaz a H-vitamin nélkülözhetetlen.

A **Renaissance testápoló** fentiekén kívül még avokádó- és napraforgó olajat is tartalmaz. Bőrmegújító, frissítő hatása kellemes közérzetet biztosít. Különösen ajánlott fogyókúrázóknak és kismamáknak anticellulitisz hatása miatt.

A **Renaissance hajsampon** a fent felsorolt hatóanyagokon kívül a hajhagymákat tápláló D-panthenolt is tartalmaz.

A lúgos kémhatású samponok és szappanok oldják a hajszálak mintegy 80 %-át alkotó keratint. Használatuktól, s a nem megfelelő öblítéstől a haj fénytelen, töredezett és fakó lesz. A fejbőrön elszaporodott gombák ürüléke, valamint keratin kristály lerakódások megakadályozzák a fejbőr normál légzését, akadályozzák tápanyag utánpótlását. **A Renaissance samponban lévő papaya feloldja a fejbőr lerakódásait, a kombucha gombakivonat baktériumai a fejbőrön elszaporodott baktériumoknak, a teafa olaj pedig antiszeptikus hatású,** tehát megszünteti a fejbőr gombásodását, korpásodását, s ezzel együtt a kóros hajhullás egyik okozóját.

A **Renaissance hajbalzsam** helyreállítja a fejbőr normál pH-értékét. Hajunk legnagyobb ellenálló képességét a 4,0-4,5 pH-értékű hajápoló szerekkel érhetjük el. Természetes papaya ecet tartalmánál fogva éppen ilyen mértékű savasságot biztosít a Renaissance hajbalzsam. Fertőtlenítő, hajhagymákat és hajat tápláló hatását mintegy 4-5 perc alatt fejti ki, ezután alaposan öblítsük le.

## **Fejlesztés alatt lévő termékeink**

### ***Kombucha kapszula teafa levéllel***

**Terveink között szerepel** a kombucha jótékony tulajdonságait a teafalevéllel ötvözve egy, a maga nemében egészen újfajta kapszula megalkotása, amely lehetővé tenné a **teafaolaj belsőleges alkalmazását**.

A teafát és **természetes antiszeptikus hatású, gomba-, vírus- és baktériumölő tulajdonságú** olaját már többé-kevésbé megismerhettük. Külsőleges alkalmazása mind a természetes bőr- és hajápolószerekben, mind a kozmetikumokban világszerte elterjedt. A teafás kombucha kapszulával a szervezetbe juttatott markáns hatású teafa olaj mennyisége tökéletesen ellenőrizhető, s megnyitja az utat a nehezen kezelhető, illetve gyógyítható belső gombás, vírusos és bakteriális fertőzések természetes módon történő megszüntetése felé. Ez a kapszula nagy eséllyel indul a **Candida albicans** elleni harcban. A teafa olaja úgy pusztítja a Candida albicanst, hogy eközben sem a szervezetbarát mikroorganizmusokat, sem **belső szöveteinket, szerveinket nem károsítja**. A kipusztított paraziták helyét a kombuchában található szervezetbarát mikroorganizmusok foglalják el, regenerálva ezzel a bélflórát, s megszüntetve a candida életterét.

## **FOGY-ÁSZ ananász-papaja-kombucha-ligetszépeolaj**

Az elhízás a hölgyek egyik legfájóbb problémája. Azt tapasztaltam, ha két nő leül beszélgetni, két perc múlva már szóba kerülnek a fogyókúra rejtélyei.

Az ananász, a papaya és a kombucha tökéletesen kiegészítik egymás hatását. Az ananászban lévő bromelin, a papayában lévő papain és a kombuchában élő mikroorganizmusok együttesen érik el a szervezet öntisztító, méregtelenítő funkciójának beindulását, a pangó, nyákosító fehérjék, és emészthetetlen anyagok lebontását, kiürítését, valamint a nehezen mobilizálható zsírszövetek lebontását. Úgy érezzük, hogy a Fogy-ász egyesíti a manapság piacon lévő fogyókúrák készítmények erejéit. **A mi koncepciónk: mellékhatások nélküli, fokozatos** (a szervezetet nem megterhelő) **fogyás, s az elért eredmények hosszútávú megőrzése**.

## **Az optimális sporttáplálkozás a kombucha termékcsalád segítségével**

### ***Sporttáplálkozás = egészséges táplálkozás***

Egy sportoló energiaszükséglete duplája egy általános életmódot folytató ember energiaigényének. A sportolók táplálékbevitelének 20-30%-át friss zöldségeknek,

zöldségleveleknek teljes őrlésű gabonák, barna rizs, telítetten zsírsavakat tartalmazó magvak, csíráknak, 20-30%-át könnyen oldódó szénhidrátoknak, 20-30%-át friss gyümölcsleveleknek, 10-20%-át állati fehérjének, zsiradéknak kellene alkotnia.

Az egészséges táplálékok beszerzése, és fogyasztása a sportolóknak ugyanolyan gondot jelent, mint a városi életmódot folytató embereknek. Éppen ezért nélkülözhetetlen a számukra, hogy táplálkozás kiegészítőket, vitaminokat és olyan katalizátorokat fogyasszanak, amelyek segítségével sportteljesítményük fenntartható, és amelyekkel a sportolás közötti szünetekben tökéletes regeneráció érhető el.

A sportsérülések (zúzódások, húzódások, izomgörcsök) kezelése úgyszintén egy fontos feladat a sportolók számára. Külső sérülésekre Kombucha papayás koncentrátumból készült pakolás, DR. ALOE-s borogatást javasolunk.

Az alábbi összeállításban szeretnénk javaslatot tenni a felkészülési időszakra, a versenyzési időszakra, illetve a pihenési időszakra az általunk gyártott termékekből.

*Felkészülési időszak:*

Napi 3 x 3 db Zöldárpa tableta (az utolsó három szem 18 óráig legyen elfogyasztva), 3 x 2 db Papaya tableta, 2 dl Kombucha jódos koncentrátum 1,5 liter szénsavmentes ásványvízben feloldva.

*Versenyzési időszak:*

Napi 3 x 3 db Zöldárpa tableta, 3 x 2 db Papaya tableta, 3 dl Kombucha jódos koncentrátum 1,5 liter szénsavmentes ásványvízben feloldva. Azoknak a sportolóknak, akik 40-50 percet meghaladó aktív sportot folytatnak, javasoljuk 2 kávéskanál Zöldárpa port, 15-20 szem mazsolát akácmézzel összekeverni, és 30-40 perc aktív sportolás után elfogyasztani. Versenyzés megkezdése előtt 1000 mg C-vitamin tableta elfogyasztása.

*Pihenési időszak:*

Napi 3 x 2 db Zöldárpa tableta, 3 x 2 db Papaya tableta, Kombucha frissítő

***Mire mit javasolunk.***

Termékeink megalkotásánál **alapelvünk, hogy táplálékod legyen a gyógyszered, és gyógyszered legyen a táplálékod**, ez a szellemiség hatja át valamennyi készítményünket. Ki kell hangsúlyoznunk, hogy a gyógyszergyárak által kínált gyógyszereket termékeink nem helyettesítik, mindenki maga dönt a gyógyulás útjáról. Az emberiség több ezer éves táplálkozási és gyógyítási tapasztalatain alapuló **népgyógyászat évszázadok óta használja azokat a gyógyító hatású élelmiszereket, amelyek termékeink alapját képezik.**

Az alábbi gyűjtemény útmutatót nyújt készítményeink felhasználási lehetőségeiről, melynek alapja egyrészt természetgyógyászok, fitoterapeuták tapasztalatai, másrészt maguknak a fogyasztóknak saját gyógyulásukról szóló hiteles beszámolóit.



Allergia	Kombucha, papaya termékek, DR. ALOE
Alkoholfüggőség	kombucha
Általános, jó közérzet	kombucha termékek, P&G tea
Alvási zavarok	kombucha, DR. ALOE
Asztma	kombucha, DR. ALOE
Bélférgesség	DR. ALOE, zöldpapaya savanyúság (fekete magjai szétrágva)
Candida Albicans	Kombucha papayás kapszula, DR. ALOE, (teafaolajos készítmények)
Cukorbetegség	kombucha, zöldárpa, DR. ALOE
Csontritkulás	Alfa-C, zöldárpa, papaya, kombucha
Daganatos megbetegedések	papaya termékek, kombucha, zöldárpa
Durva bőr, bőrkeményedés	DR. ALOE, kombucha pakolás tejszínhabbal, zöldárpa
Égési sérülések	kombucha gomba, DR. ALOE, Renaissance arckrém
Ekcéma	Renaissance testápoló, DR. ALOE
Elhízás, fogyókúra	zöldpapaya savanyúság, P&G tea, Zöldárpa, papayás és jódos kombucha koncentrátum, Három nővér,
Epekő	papayás kombucha, DR. ALOE
Érelmeszesedés	kombucha, DR. ALOE
Feledékenység, memóriazavarok	jódos kombucha, DR. ALOE
Fogak, fogíny karbantartása	DR. ALOE, zöldárpa por, teafaolaj
Gyenge körmök	kombucha, zöldárpa, Alfa-C
Gyomor- és nyombélfekély, savtúltengés	kombucha aloés kapszula, zöldárpa, DR. ALOE
Gyomorsav-, emésztőenzim hiány	papayás kombucha, papaya termékek
Hajhullás, korpásodás	kombucha teás és DR. ALOE hajpakolás, Renaissance hajsampon és hajbalzsam
Hasmenés	kombucha tea (étkezés után), zöldárpa
Immunrendszeri gyengeség, AIDS	papayás kombucha, zöldárpa, DR. ALOE
Intenzív sport	jódos kombucha koncentrátum, zöldárpa, papaya tableta, 3 Z + 2 CS
Köszvény	papayás kombucha, zöldárpa, zöldpapaya savanyúság
Krónikus köhögés	DR. ALOE, papaya termékek, zöldárpa
Külső gombásodás	kombucha pakolás, DR. ALOE, teafaolaj
Lábadozó betegek	DR. ALOE, kombucha jódos kapszula, zöldárpa
Lábizzadás	papaya termékek, kombucha
Lumbágó	külsőleg: kombucha, P & G tea erős főzete borogatásként belsőleg: zöldárpa, és papaya tableta

Magas koleszterinszint	kombucha, zöldárpa, Alfa-C, papaya termékek, DR. ALOE
Májproblémák, májtisztítás	kombucha, Kombucha papayás kapszula
Mandula probléma	P & G tea erős főzete gargalizálva, DR. ALOE, papayás kombucha, teafaolaj
Menzesz és menopauzás probléma	Papayás kombucha, DR. ALOE
Méregtelenítés	kombucha és papaya termékek
Napozás, leégés	Renaissance testápoló, DR. ALOE
Nátha, megfázás, influenza	papayás kombucha, papaya tabletta, DR. ALOE
Ödéma	jódos kombucha, DR. ALOE
Öregedés	zöldárpa, Alfa-C, kombucha
Pajzsmirigy alulműködés	jódos kombucha
Pigment foltok	kombucha külsőleg-belsőleg, Renaissance arckrém, zöldárpa por
Prostata problémák	kombucha, zöldárpa, Alfa-C, 3Z+2CS
Reuma, ízületi gyulladás	kombucha, kombucha aloés kapszula, DR. ALOE
Rovarsípések	DR. ALOE, kombucha
Sclerózis multiplex	kombucha, papaya termékek, zöldárpa
Stressz-oldás	kombucha, zöldárpa
Szájhigiénia	DR. ALOE, kombucha, zöldárpa por
Székrekedés, aranyér	Papayás kombucha tea (étkezés előtt) vagy kapszula, papaya savanyúság, DR. ALOE, zöldárpa
Szembetegségek	DR. ALOE külső-belső alkalmazás
Szemölcsök	DR. ALOE, papaya savanyúság (külsőleg), kombucha gomba pakolás
Szépségápolás, pattanások, bőr megfiatalítása	kombucha, DR. ALOE külsőleg és belsőleg, zöldárpa
Szexuális élet, csökkent potencia	kombucha, 3Z + 2 CS, zöldárpa
Tanulás, szellemi megterhelés	jódos kombucha, *5 - Okoska, Dominátor, zöldárpa
Tejérzékenység	papayás kombucha, zöldárpa
Vállizom merevség	Kombucha papayás kapszula, DR. ALOE
Vastagbélgyulladás	kombucha termékek, DR. ALOE
Vérnyomás probléma	kombucha, zöldárpa, papaya
Vérszegénység	zöldárpa, Alfa-C, kombucha
Vérzékenység	zöldárpa, papaya
Vesekő	kombucha, DR. ALOE
Visszér	kombucha termékek, DR. ALOE

***Felhasznált irodalmi források:***

1. *Kőrös, E.*: Bio-szerveetlen kémia. Gondolat, Budapest, 1980. 86.
2. *Pais, I.*: A mikroelemek jelentősége az életben. Mezőgazda, Budapest, 1999. 53-55.
3. *Vinczer, P.*: JÓD. Ásványi anyagok és nyomelemek szerepe az élő szervezetben. Természetgyógyászat, 1995. nov. 16-20.
4. *Rácz, G.*: Káposzta és pajzsmirigy. Természetgyógyászat, 1999. okt. 3.
5. *Török, Sz.*: A jód fontossága. Életerő, 1999. júl-aug. 30-31.
6. *Mochnacs, I.V.*: A jód polimerek és a szervezet biológiai lehetőségei. Leningrád „Tudomány” 1979. 9-10.
7. *DR. Harold H. Markus, Hans Finck*: Betegnek érzem magam, és nem tudom miért, 1990
8. *Lynn Margulis*: Az együttélés bolygója, 1998

***Viztérítő Könyvkiadó kiadványai***

*Harald W. Tietze*: Kombucha a csodálatos gomba

*Harald W. Tietze*: Gyógyító vizelet

*Harald W. Tietze*: Papaya a gyógyító fa

*Gonda István – Illés Csilla*: Test a lélek színpada

*Béky László*: A természetes gyógymódok kézikönyve

*Dr. Yoshihide Hagiwara*: Zöldárpa, a mindentadó táplálék

*Dr. Pásztorfi János*: Életed egy kivételes lehetőség

*Kisfaludy György*: A teremtés üzenete

*Dr. Prof. Török Szilveszter*: A megszentelt egészség

*Dr. Prof. Török Szilveszter - Jakab István*: Azzá lettél, amit ettél

*Dr. Prof. Török Szilveszter*: DR. ALOE – aki a Természet erejével gyógyít

*Jakab István*: A csírák csodája – a Természet élő ereje

Copyright © 2000 Jakab István  
Published by: Jakab István Vízterítő Kiadó  
2151 Fót, PF. 42.

***Termékeink postai úton történő elérhetősége***

Azon vidéki települések lakói, ahol még nem kaphatóak termékeink, oda postai utánvétellel küldjük el termékeinket, könyveinket melyek áráról telefonon adunk bővebb felvilágosítást.

Jakab István 2151 Fót, Bánya utca 17.

Telefon: 06-27/358-465, Fax: 06-27/358-499

**A kiadás joga: Jakab István tulajdona**

*Levélcím:* 2151 Fót, Pf. 42. *Telefon:* 06-27/358-465, 06-27/358-332,

*Fax:* 06-27/358-499

*Email:* akvapol@mail.datanet.hu

*WEB page:* <http://w3.datanet.hu/~akvapol>

*Felelős kiadó:* Jakab István

**ISBN 963 00 4555 9**



*Készült:* Possum Lap- és Könyvkiadó, Nyomdai Kft. gondozásában

*Felelős vezető:* Várnagy László *Telefon:* 218-7858; 216-4327; 06-209-345-318