

*Ájurvéda,  
Testtípusok,  
Gyógynövények*

## *Tartalomjegyzék*

• <i>Az Ájurvéda</i>	<i>3.0</i>
• <i>Dósák</i>	<i>4.0</i>
• <i>A testtípusok általános jellemzői</i>	<i>4.0</i>
• <i>Amla</i>	<i>7.0</i>
• <i>Arjuna</i>	<i>9.0</i>
• <i>Brahmi</i>	<i>10.0</i>
• <i>Kaunchsar</i>	<i>14.0</i>
• <i>Medohar Guggulu</i>	<i>17.0</i>
• <i>Shatawari</i>	<i>18.0</i>
• <i>Triphala</i>	<i>20.0</i>
• <i>Tulsi</i>	<i>21.0</i>
• <i>Vilayati Imli</i>	<i>23.0</i>
• <i>Liv-on</i>	<i>24.0</i>
• <i>BrestoD</i>	<i>26.0</i>

## Az Ájurvéda az élet nektárja

Egy olyan természetes gyógymódokon alapuló tudomány, mely a test megújulásával, betegségek megelőzésével foglalkozik.

Segít kiüríteni a mérgeanyagokat a szervezetből, és támogatja a betegségek leküzdését.

Az **ajur** szanszkrit szó, életet, - más értelmezésben egészséget, - vagyis az egészet jelenti.

A **veda** szó jelentése, tudomány. Az ajurvéda az élet-egészség tudománya, a gyógyítás filozófiája.

Az ajurvéda felhasználja a pszichológia, a diabetika, a jóga, az asztrológia, a gyógynövénytan, és sok más tudomány ismereteit, amelyek a természet anyagait, és törvényszerűségeit hasznosítják az ember számára. Hazánkban is egyre többen fordulnak ehhez a gyógymódhoz, úgy mint orvosok, természetgyógyászok és sokan az egyéni felhasználók közül.

A hagyományos gyógyászat az ajurvédával kiegészítve valósíthatja meg a teljes ember

Az ajurvéda 5000 éve fejlődött ki Indiában.

A **test** (sarira), a **lélek** (átmá), és **szellem** (manasz) harmóniájának, egységének tudománya. A nyugati holisztikus gyógyászatához hasonlóan az egész embert veszi figyelembe azzal a különbséggel, hogy az ajurvédánál az egyéni adottságok vannak a központban.

Az egyén testfelépítése, gondolkodásmódja határozza meg a gyógyítás módszerét, anyagait.

Az ember legjobb orvosa saját maga, szervezetünk, immunrendszerünk egészségét gyógynövényekkel megtámogatva, folyamatos karban tudjuk tartani.

gyógyítását, egészségét.

Az élet szakaszai és a dósák

A három dósa, a Váta, a Pitta és a Kapha határozza meg életünk szakaszait is. Amikor egyik dósát felváltja a másik, mindig változás játszódik le szervezetünkben, amit minden ember kritikus időszakként él meg.

### • **A gyermekkor:**

Életünk **Kapha** fázisa.

Ekkor épülnek fel a szövetek, alakul ki testfelépítésünk.

### • **A felnőttkorban:**

A **Pitta** uralkodik.

Ezt az életszakaszt aktivitás és alkotóerő jellemzi

### • **Az idős emberek**

A **Váta** fázisban vannak.

## Dósák

A testtípus mélyebb eredete után kutatva a Maharishi Ájurvéda az elme és a test közötti kapcsolatot vizsgálja. Az Ájurvéda szerint ezt három **működési elv** uralja, amelyet **dósáknak** nevezünk. A három dósa neve **Váta**, **Pitta** és **Kapha**. A dósák olyan átfogó elvek, melyek ezernyi különböző működést szabályoznak a test-lélek rendszerben. Három alapvető működésük – testi és szellemi funkciója – mégis megkülönböztethető.

### **Váta-dósa**

**Testi funkció:** **Mozgás**, a belső szervek működése, az idegrendszer aktivitása

**Szellemi funkció:** Az elme és az **érzékszervek** ellenőrzése, világosság, éberség, lelkesedés, élénkség

### **Pitta-dósa**

**Testi funkció:** **Anyagcsere**, emésztés, testhőmérséklet

**Testi funkció:** **Intelligencia**, az érzelmek ellenőrzése

### **Kapha-dósa**

**Testi funkció:** A **test** formájának és **felépítésének** kialakítása

**Testi funkció:** Kiegyensúlyozottság, **stabilitás**, emlékezet

Valamennyi testtípus bizonyos alapvető minőségeket hordoz magában a neki megfelelő dósa jellemzői szerint. Annak ismerete, hogy az ember Váta-, Pitta- vagy Kapha-típus azért fontos, mert az élesen rávilágít arra az étrendre, testgyakorlatra, mindennapi szokásokra és egyebekre, amelyekkel a betegség megelőzhető. **Az Ájurvéda szerint a dósák egyensúlya az egészség előfeltétele.** Ha egy vagy több dósa **elmozdul egyensúlyi állapotából**, olyan testi-lelki jelenségekkel és tünetekkel kell számolnunk, melyek eleinte a közérzet romlásában, később **betegségben nyilvánulnak meg.**

## **A testtípusok általános jellemzői**

### **A Váta-típus jellemzői:**

A **Váta-dósa** a felelős a testben végbemenő **minden mozgásért**. Mozgatja az izmokat, ellenőrzi a légzést, a táplék előrehaladását, valamint az agyból kiinduló idegi impulzusokat is. Legfontosabb funkciója **a központi idegrendszer ellenőrzése**. Az egyensúlyban lévő Váta-ember a környezetét is átható módon boldog, lelkes és energikus. Elméje tiszta és éber; belső hangja vidám. A Váta-típus alapvonása a változékonyság, vonatkozzon az méretre, formára, vagy hangulatra. A Váták kiszámíthatatlanok, a fizika és mentális energia nem állandó, hanem robbanásszerűen tör elő. Mindezen tulajdonságok közül azonban az a legfontosabb, hogy **a Váta vezérli a többi dósát**. A betegség korai fázisában a Váta egyensúlya borul fel elsőként. Ő a dósák „királya”, mert egyensúlya általában a Pitta Kapha egyensúlyát is jelenti. **Ezért a Váta-dósa egyensúlyban tartása létfontosságú mindenki számára.**

A **Váta-zavarok** tipikus példái remegés, görcsök és rohamok. Ha e dósa egyensúly felborul, idegi rendellenességek lének fel, amelyek a szorongástól és a levertségtől klinikai mentális zavarokig terjedhetnek.

### A Pitta-típus jellemzői

A **Pitta-típus** alapvonása az erő, vitatkozókedvűek vagy féltékenyek, a harciasság bennük természetes, de nem kell okvetlenül kifejezésre jutnia. Az egyensúlyban lévő pitták érzéseikben melegek és lelkesek, szeretetteljesek és elégedettek. A boldogságtól ragyogó arc kifejezetten Pitta. Általában éles, mélyreható **intellektusuk** és jó **koncentráló** képességük van. Vele született hajlamuk van a **rendre**, jól bánnak energiákkal és a pénzzel, cselekedeteikben hatékonyak. A Pitták szívesen veszik körül magukat drága, finom holmikkal nem sajnálják a pénzt luxusra; látványosan szeretnek megjelenni a világ előtt. Törekvők, és **jó vezetői képességekkel** rendelkeznek, de **bántóak** és **nyers modorúak** tudnak lenni. A Pitták **beszéde pontos és világos**; nem ritka közöttük a **jó szónok**. Határozott véleményük van, és szeretnek **vitatkozni**.

### A Kapha típus jellemzői:

A **Kapha-dósa a testnek strukturát, az elmének stabilitást** és állandóságot **ad**; fizikai erőtartalékot és állóképességet biztosít, amely beépül a Kapha-ember súlyos, izmos keretei közé. A kaphákat **szerencsésnek** tartják, mert általában jó egészségnek örvendenek; személyiségük derült, boldog, nyugodt világszemléletet sugároz, alapvonása az **elégedettség**.

A Kapha-dósa fizikailag erőt ad, és betegségekkel szemben ellenállóvá tesz. Erős hajlama van a súlygyarapodásra - a Kaphának **elegdő ránéznie az ételre, és máris pár kilót hízik**. Mivel a túlsúlyt leadni nehéz, a kaphák gyakran elhízhatnak, ha egyensúlyukat veszítik. A Kapha-dósa határozottan **lassú**. Nyugodtak és tartózkodóak, nehezen jönnek indulatba, és békét akarnak maguk körül. Természetüknél fogva gyengédek, türelmesek és elnézők. Krízishelyzetben ritkán rendülnek meg, és gyakorta vigyáznak másokra maguk körül.

Mivel ez a dósa tartja ellenőrzése alatt a test nedves szöveteit, a Kapha-dósa **egyensúlyzavara** gyakran a nyálkahártyákon nyilvánul meg. Arcüreggyulladás, a légcsőhurut, az allergiák, ezek a tünetek tél végén és tavasszal rosszabbodnak.

### **Váta-típus jellemzői:**

- könnyű, vékonydongájú
- gyorsan cselekvő
- szabálytalan étvágy és emésztés
- felszínes, szaggatott alvás, álmatlanság
- lelkesedés, élénkség, képzelőerő
- ingerlékenység, változékony hangulatok
- új dolgok gyors felfogása, de gyors felejtése
- aggodalmaskodásra való hajlam
- könnyen fárad, kimerülésre való hajlam
- robbanásszerűen feltörő fizikai és mentális energia
- éhségérzet a nap bármely szakában
- a szerelemben nyugtalanság és állandó változékonyság
- minden este máskor fekszik, étkezéseket hagy ki, és szokásaiban általában rendszertelen
- egyszer jobb, máskor gyengébb az emésztése
- rövid életű érzelmi kitörések, melyeket gyorsan elfelejt

### **Pitta-típus jellemzői:**

- közepes alkat, közepes erő és kitartás
- kifejezett étvágy és szomjúság, erős emésztés
- stresszhatás alatt hajlam haragra, ingerlékenységre
- vállalkozó természetű, szereti a kihívásokat
- kifejezett intellektus
- pontos, világos beszéd
- étkezéseket nem tud kihagyni
- szép, pirosposzsgás, gyakran szeplős bőr
- nem szereti a napot, a kánikulát
- szőke, világosbarna, vörös vagy vöröses színezetű haj
- heves éhségérzet, ha az ebéd egy fél órát késik
- életét az óra szerint éli, és zokon veszi, ha az idejét elvesztegetik
- éjjel, ha felébred, forróságot és szomjúságot érez
- felmerülő helyzetekben átveszi az irányító szerepet, vagy úgy érzi, hogy vállalnia kell
- tanul olyan tapasztalatokból, amelyeket mások túlságosan keménynek, keserűnek vagy éppen kockázatosnak tartanak
- járása határozott

### **Kapha-típus jellemzői:**

- szilárd, erős alkat, nagy fizikai erő és állóképesség
- rendíthetetlen energia; lassú és kecses mozgás a cselekvésben
- nyugodt, elengedett személyiség, nehezen jön ki a sodrából
- az új információkat lassan fogja fel, de jól megőrzi az emlékezetében
- nehéz, elnyújtott alvás• hízásra való hajlam
- lassú emésztés, gyenge étvágy
- gyengéd, türelmes elnéző
- birtoklási hajlam, önelégültség
  
- sokat töpreng, mielőtt döntetne
- lassan ébred, még sokáig fekszik az ágyban, és felkeléskor kávé kell innia
- elégedett az adott helyzettel, és azt mások békítgetésével igyekszik fenntartani
- tiszteletben tartja mások érzéseit, ez mások szemében rokonszenvesé teszi.
- az evés számára vigasztalást jelent

# Gyógynövényeink

## Amla



### Általános hatásai

1. Általános test tonizáló hatású, ezért rendszeresen szedhető
2. Megakadályozza a degeneratív változásokat
3. Simává teszi a bőrt – kijavítja a bőrhibákat
4. Puhává, selymessé teszi a haját, rendszeres szedésével nincs szükség balzsam használatára
5. Megelőző és immunerősítő, valamint öregedésgátló hatása van

### A természetes C-vitamin forrása

Az Amla tartalmazza a legmagasabb mennyiségű természetes C-vitamint. 1 kapszula körülbelül 20db narancs vagy citrom c-vitamin tartalmának felel meg. Az Amla egy kivételesen gazdag C-vitaminforrás és erőteljes antioxidáns. 100g Amla körülbelül 700mg C-vitamint tartalmaz, ami körülbelül négyszeres mennyisége annak, amennyi egy narancsban található.

### A C-vitamin jelentősége a szervezetre

Mi, az emberi faj, nem vagyunk képesek C-vitamin termelésre, így nem szabad megvárunk, hogy C-vitamin jusson a szervezetünkbe, hanem állandóan szednünk kellene. Csakúgy, mint az oxigén és a víz, a C-vitamin egy elengedhetetlen összetevője az élet mindennapi működésének a Földön.

A C-vitamin elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű kollagén termeléshez. A kollagén adja meg a sejtek és szövetek szerkezetét, csakúgy, ahogy a csontváz a test vázát. A C-vitamin alapvető szerepet játszik a növekedésben, valamint javítja és erősíti a szöveteket az emberi test minden részében. Rendkívül hasznos számos betegség megelőzésében. Általánosan erősíti az immunrendszert. Amikor az immunrendszer erős, ritkábban leszünk betegek, és a felépülés is gyorsabb.

### Tartalma

Az Amla az ajurvédikus gyógynövény alapvető komponense. Minden kapszula tartalmaz Emblica officinalis (más néven Indiai pöszméte vagy Amla) port és főzetet, 500mg gyümölcsöt.

Az Amla tartalmazza az egyik legerősebb rasayana-t, ami különösen fontos a vér, a csontok, a máj, a szív és a bőr szempontjából.

### Tudományos jelentősége

- Az Amla-t történelmi kontextusban gyógynövényként tartják számon, ami „növeli az élethosszt, és tápanyagot biztosít”.
- Az Amla hírnevét tudományos kutatások támasztják alá, bizonyítva ezzel immunerősítő tulajdonságát.
- Az Amla egy nagyon fontos gyógynövény az ajurvedikus orvoslásban több, mint 4000 éve.
- Napjainkban a legtöbb klinikai területen általánosan elfogadott, köszönhetően a kiterjedt kutatásoknak Németországban, Angliában, Indiában, és számos más országban.

## Betegségek kezelése

1. Köhögés
2. Bronchitis (hörghurut)
3. Malária
4. Gyomorsavtúltengés
5. Epeégés, epés hányás
6. Gasztritisz (gyomorhurut)
7. Fekély
8. Sárgaság
9. Hepatitis
10. Székrekedés
11. Hasmenés
12. Vérhas
13. Rák
14. Hajhullás
15. Skorbut
16. Ekcéma
17. Szívbetegség (Az epesav lebontja és megszünteti a koleszterint)

## Modern tudományok

A modern tudományok között is egyetértés van az Amla hatóerejét illetően; az egészség és szépség megteremtője, köszönhetően a rendkívül magas C-vitamin tartalomnak.

## Antioxidáns

Az oxidáció eltávolítja az elektronokat a sejtoxigénből, és aktivizálja azokat. Ezt nevezik oxidációnak. Így elektront képes felvenni, és tönkreteszi a legtöbb sejtstruktúrát azáltal, hogy kioldja a DNS-károsító szabadgyököket. Az Amlában található C-vitamin egy jól ismert antioxidáns, ami képes inaktivizálni a DNS-károsító szabadgyököket úgy, hogy kioldja az oxigénelektronokat. Így az Amlában lévő C-vitamin megakadályozza az abnormális sejtnövekedést a test minden részében.

## Klinikai kutatások

A kutatások megmutatták, hogy az Amla tizenkétszer jobban szívódik fel, és eredményesebb klinikai hatásai vannak, mint a szintetikus C-vitaminnak, ami aszkorbinsavként is ismert. A kutatások azt is bebizonyították, hogy csupán 8.7mg, Amlából nyert természetes C-vitamin egyenlő 100mg szintetikus C-vitaminnal. A szintetikus C-vitaminból hiányzik az élethez szükséges tápanyag, mint például a rutin, és a bioflavonoidok (antioxidánsok).



A „C-VITAMIN A RÁK ELLEN” című könyvben 4 Nobel Díjas tudóssal és professzorral készítettek interjút, a világ legismertebb klinikai központjaiból. L. Newbold, a könyv szerzője beszámolt a legújabb C-vitamin kutatásokról, mint a legígéretesebb fegyverről, ami képes harcolni a rákkal – nemcsak kezelés, hanem megelőzésként is. Néhány sor a borítóról:

A (Nobel Díj nyertes) Dr. Linus Pauling és Ewan Cameron kezdett vizsgálni 1100 terminális (utolsó stádiumban lévő) rák beteget. Az eredmények: a 100, C-vitamint szedő beteg négyszer tovább élt, mint az 1000 kontroll személy, akik nem szedtek C-vitamint.

Mr. Cameron mondta azt, hogy a C-vitaminnal kezelt terminális rákbetegeknek nem csak az élethosszuk nőtt meg, hanem az életminőségük is javult. A fájdalomtól való megszabadulás volt a legfontosabb a terminális rákbetegek számára.

## Arjuna (Ardzsuna)



### Főbb hatásai

- Az természetes módon hangolja át a szívet a megfelelő működésre, optimalizálja a szívverést vagyis beállítja a normál szívfunkciókat, a szívizom energiáját, ezáltal a szívpumpálás egyenletességét eredményezi
- Optimalizálja a vérnyomást és a pulzusszámot
- Beállítja a trombocita (vérlemez) funkciót
- Segíti a lipidek (fehérjék) vérben való felszívódását
- Koleszterinszint-csökkentő hatása van
- Egészségesen tartja a szívet azáltal, hogy csökkenti a stressz, az idegesség negatív hatásait
- Csökkenti az érelzáródás esélyét

A Terminalia arjuna egy lombhullató fa, ami India szerte megtalálható, és 60-90 láb magasra nő. A vastag kérget, fehértől a rózsaszínes szürkéig, India ősi ajurvédikus gyógyszereként eredetileg a szív erősítésére használják több mint három évszázada.

Ezen növényi gyógyszer klinikai vizsgálatai során arra a következtetésre jutottak, hogy hatékony megoldása lehet a koszorúér betegségekre, szívelégtelenségre és a magas koleszterinszintre. Továbbá kiváló vírusölő és mutáció csökkentő hatása van.

Ez az a növény, ami segít a szívet egészségben megtartani. Csökkenti az idegességet, enyhíti a mentális stressz okozta feszültséget. Támogatja a szívpumpák működését. Jótékonyan hat a szív- izmok feszességére. Csökkenti a rossz koleszterin szintet és a magas vérnyomást. A legjobb szíverősítő Q enzim (Q), megvéd a szívinfarktustól, a májzsugorodástól. Szabályozza a szívdobogást a szív túlzott működését.

## Aktív hatóanyagok

A Terminalia aktív hatóanyagai tartalmazznak tanninokat, kardenolidot (egyfajta szteroid, a fordító), triterpenoid szaponinok (arjunikus sav, arjunolikus sav, arjungenin, arjunglikozidok) flavonoidok (antioxidáns tulajdonságú növényi anyagok, a fordító) (arjunone, arjunolone, luteolin), epesav, ellagic sav, oligomer proantocianidinok (OPC-k), fitosterolok, kalcium, magnézium, cink és réz.

## BRAHMI (Brami) *Bacopa monneira*

### Főbb hatásai



- A Bacopa segíti az agy, az intellektus, és a mentális aktivitást
- Támogatja a fizikai folyamatokat a feszültség kioldásában
- Növeli a memóriát, a mentális épséget, és az élethosszt
- A Bacopat ősidők óta használják az idegek erősítésére/tonizálására
- Segíti regenerálni az agysejteket
- Serkenti az ingerület-átvitelt, ezáltal hatásos Alzheimer-kór kezelésében
- Oldja a szorongást
- Támogatja az idegrendszert, ezáltal jótékony hatással van a gyomorfekélyre
- Küzd a szabadgyökök ellen, ezáltal rákos megbetegedések kezeléséhez is hozzájárul
- Javítja az asztma tüneteit
- A Bacopa-ról szóló jelen kutatás bizonyítja a kognitív funkciókra gyakorolt hatását, különösen a memória, a tanulás, és a koncentráció területén.

A Brahmi az ájurvéda nagy becsben tartott növénye, amelyről azt tartják, hogy optimalizálja az agyfunkciót, fokozza a mentális éles elméjűséget, a stressz tűrés képességét, részt vesz az elme fiziológiai, élettani fejlődésében. Úgy tartják számon, mint az idegekre és az agysejtekre fiatalítólag ható növényt. Évszázadok óta alkalmazzák a memória erősítése és az összpontosítás elősegítése érdekében.

## Alkalmazás

A tiszta gondolkodás és jobb memória elérésére, valamint depresszív hangulatok esetén. Ezt a készítményt ajánljuk a koncentráció, a gondolatok tisztasága, memória és figyelem fejlesztése érdekében. Jól jön azokban a válságos és nehéz időszakokban, amikor nagyobb szellemi terhelés alatt vagyunk, pl. vizsgák, előadások előtt, vagy a meditáció elősegítése céljából.

## Bacopa monniera Leírás

A Bacopa monniera, ami a Görvélyfűfélék családjának tagja, egy kicsi, kúszó növény rengeteg ággal, kis, téglalap alakú levelekkel, és világos lila virágokkal. Természetes formájában Indiában és a trópikusokon terem, nedves földben, sekély vízben, és mocsarakban. A növény megtalálható dombokon, a tengerszinttől 4.400 láb (1341 méter) magasságig, és nagyon könnyű a nevelése, amennyiben van elegendő víz. Nyáron virágozik, és az ép növényt használják gyógyításra.

## Bemutató

A Bacopa monniera - ismert még Bacopa monnieri, Herpestis monniera, víz izsó, és Brahmi néven is -, már évszázadok óta használják az ájurvédikus orvoslásban. Eredetileg az agy frissítésére használták, hogy javítsa a memóriateljesítményt, a tanulást, és koncentrációt, és segítse az epilepsziás betegek szorongásának enyhítését. Indiában és Pakisztánban a növényt használják továbbá a szív erősítésére, az emésztés könnyítésére, és hogy javítsa a légzésfunkciót hörgőszűkületben szenvedőknél. Jelen összeállításunk a Bacopa kognitív-frissítő hatására koncentrálni elsősorban, különösen a memória, a tanulás, a koncentráció területén. Az eredmények egybehangzóak a hagyományos ájurvédikus elképzelésekkel. A kutatás szintén egybeesik a szorongás, az epilepszia, a bronhitisz (hörgőgyulladás, a fordító) és az asztma, a gyulladásos bélbetegség, és a gyomorfekély kapcsán a Bacopa ájurvédikus használatával. A Bacopa antioxidáns hatása megvédi a szabadgyököktől kardiovaszkuláris rendellenesség, és különböző típusú rák esetében.

## Aktív komponensek és gyógyszerkinetika

Farmakológiai hatékonyság szempontjából a Bacopa komponensei megbízhatóak; tartalmaz többek között alkaloidokat, szaponint, és szterolokat. Számos aktív alkotórész – a brahmin, herpestin alkaloidok, d-mannitol és hersaponin szaponinok, A sav, és monnieren – Indiában volt elszigetelve több, mint 40 évvel ezelőtt. Más aktív komponenseket is felfedeztek már azóta, úgy mint betulic sav, stigmastarol, beta-sitosterol, csakúgy, mint számos bacoside és bacopasaponin. Kognitív hatékonyság szempontjából a Bacopa összetevői – A és B bacosid - megbízhatóak.

## A működés mechanizmusa

Mivel a Bacopa elsődleges terápiás használata, hogy javítsa a kognitív funkciókat, a legtöbb kutatás ezen tulajdonságok mögött meghúzódó mechanizmusra fókuszál. A Bacopa azon képessége kapcsán, hogy az idegimpulzusok átvitelét erősíti, a triterpenoid szaponinok, és bacoside-jai megbízhatóak. A bacoside azon képessége, hogy regenerálja a tönkrement neuronokat azáltal történik, hogy javítja a kináz aktivitását, a neuronális szintézist, és a szinaptikus kapcsolatokat, valamint az idegimpulzusok átvitelét.

A kolinerg neuronális aktivitás elvesztése a hippocampusban az Alzheimer kór elsődleges mutatója. Állatkísérletek eredményei szerint a bacoside-ok aktív antioxidáns hatása a

hippokampuszban, a frontális kéregben, és a törzsdúcokban jön létre. Az állatkísérletek bebizonyították, hogy a Bacopa kivonat módosítja bizonyos enzimek megnyilvánulását, azáltal, hogy részt vesz a generálásban, és kisöpri a reaktív oxigént az agyban. In vitro kutatások bebizonyították, hogy a Bacopa egy védő hatást tesz a DNA-val szemben, ami tönkreteszi az asztrocitákat (glia sejteket, a fordító), és a humán fibroblastokat (kollagén rostok állapotáért felelős, a fordító). Állatoknál a Bacopa-nak lazító hatása volt a tüdő artériákra, aortára, légcsőre, és csípőbél- és hörgőszövetre, és gyógyít azáltal, hogy gátolja a kalciumionok beáramlását a sejtmembránokba. A Bacopa jelen van továbbá in vitro az árbocsejtek stabilizálásában, és képes gyulladásgátló hatást elérni, azáltal, hogy gátolja a prosztaglandin szintézist (azt a folyamatot, ami gyulladás és láz esetében hírvivő anyagként szolgál, a fordító) és stabilizálja a lizoszomális membránt. In vitro kutatások szerint a Bacopa kivonatnak van rákellenes hatása, és valószínűleg ennek köszönhető a DNS reprodukció gátlása a ráksejtek kapcsán.

## **Orvosi javallat, kognitív hatások**

### **Felnőttek**

Klinikai kutatások szerint a Bacopa monniera-nak rövid- (akut) és hosszú távú (krónikus) hatása is van a kognitív funkciókra. Felnőtteknél nem csak a hosszú távú változás hozható összefüggésbe a kognitív funkciók erősítő hatásával. Egy dupla-vak, placebo-kontrollált kísérletben 38 egészséges felnőttnek (18-60 év között) különböző témákat adtak 300mg placebo, vagy Bacopa monniera kivonat egyszeri beszedése mellett (standard 55% A és B bacoside kombinációjával). A témákat két órával a gyógyszer beadása után tesztelték, amikor a gyógyszer-dinamikai hatás a maximumon volt. A Bacopa kivonat rövidtávú beszedése szignifikáns változást eredményezett a kognitív funkciókban, összehasonlítva az alap értékekkel. A mért paraméterek többek között a figyelem, a munka- és rövidtávú memória, a beszédtanulás, döntéshozatal, memória megszilárdulás, végrehajtott folyamatok, tervezés és problémamegoldás, az információfeldolgozás sebessége, és a motoros érzékenység.

Másrésről a jelentős kognitív erősítés előnyeit a Bacopa kivonat több hosszú távú vizsgálati feljegyzésén is demonstrálták. Ausztrál kutatók végeztek egy dupla-vak, placebo-kontrollált, 12 hetes kísérletet, felhasználva ugyanazokat a páciens-kiválasztási kritériumokat, és a Bacopa kivonat dózisát (300mg naponta), vegyítve 55%-os bacoside-dal. Negyvenhat egészséges felnőttet (18-60 között) random módon felosztottak a kezelt és a placebo csoportba. Ugyanazt a teszt-adminisztrációs sorozatot hajtották végre a rövidtávú kísérletben, mint a kezelés megkezdése utáni 5. és 12. hétben. A 12. hét végén, összehasonlítva a placebo csoporttal, a kutatási eredmények jelentős változást mutattak a kezelt csoport beszédtanulásában, a memória megszilárdulásában és a korai végrehajtott-folyamatok sebességében. Ezeket a hatásokat nem lehetett látni az alapképességekben, vagy az 5. héten. Ezeket az eredményeket feltehetően a Bacopa antioxidáns és/vagy a kolinerg-rendszerre való hatása okozza.

### **Gyermekek**

A Bacopa-nak azon tulajdonsága, hogy képes modulálni és erősíteni a kognitív funkciókat, gyermekek esetében is tanulmányozták. Negyven, India vidéki részéről érkező gyereket (6-8 év között) válogattak össze; 20-at a kezelt, és 20-at a placebo csoporthoz. A kezelt csoport gyermekei egy kiskanál Bacopa szirupot kaptak (350mg Bacopa por/kiskanál) naponta háromszor, három hónapon át. A placebo csoport Simplex Szirupot kapott (nincsenek erre vonatkozó adatok). A vizuomotoros- és az észlelési képességet, valamint a memóriatartamot vizsgáló teszt sorozatnál a képességeket leregisztrálták előtte, majd a kezelés végén. Jelentős különbséget találtak az explorációs drive megerősödésében (útvesztő tanulással mérve),

fejlődött a perceptuális képzeleti minta, és megnőtt a perceptuális szerveződés és logika (reakciós idővel mérve). Bár ez a kutatás nem dupla-vak volt.

Egy 36, figyelemzavarral illetve hiperaktivitással diagnosztizált gyerekből álló, dupla vak, randomizált, placebo-kontrollált kísérletet végeztek 16 hetes időtartamon át. Tizenkilenc gyermek kapott Bacopa kivonatot (standard 20% bacoside tartalommal), 50mg-os dózisban, naponta kétszer 12 héten át, közben 17 különböző feladatot kaptak, valamint volt egy placebo csoport. A gyermekek fő életkora a két csoportban nagyjából 8.3 és 9.3 év között volt. Az aktív gyógyszeres kezelést lekövezték, 4 hetes placeboadagolással kombinálva, valamint értékelték a gyermekek számos kognitív funkció tesztjét az alap képességszinttől, a 4., 8., 12., és 16. hétnél. Jelentős változást figyeltek meg a Bacopa-kezelt csoport feladataiban a 12. hétnél, bizonyítékul szolgálva a mondatismétlés, a logikai memória és a páros asszociációs tanulás fejlődéséhez. A kiértékelések megmutatták, hogy ezek a fejlődések fennmaradtak 16 héten át (4 héttel a placeboadagolást követően).

## Szorongás és depresszió

A Bacopa-t eredetileg szorongásoldó gyógyszerként használják az ajurvédikus orvoslásban, amit állat- és klinikai kísérletek is alátámasztanak. Egy kísérleti patkányon modellezték a klinikai szorongást, Bacopa kivonatot adagolva, 25%-os bacoside tartalommal. A Lorazepam-mal, egy ismert benzodiazepin pánik elleni gyógyszerrel hasonló szintet ér el. Sőt mi több, a Lorazepam-mal szemben a Bacopa kivonatot nem idéz elő amnéziát, és mellékhatásokat, helyette memória-erősítő hatása van.

35 pánikrohammal diagnosztizált páciensből álló, 1 hónapos klinikai kísérlet bebizonyította, hogy a Brahmi szirup (30ml naponta 2 adagban, egyenlő 12g száraz, durva Bacopa kivonattal) jelentős csökkenést idézett elő szorongásos szindrómánál; a szorongás mértékében, a mozgásképtelenség szintjében, és a mentális fáradtságban, valamint nőtt a középmemória tartalma. Más javulásokat is feljegyeztek többek között a testsúlyban, csökkentette a légzési sebességet, és a szisztolés vérnyomást.

## Epilepszia

Habár a Bacopa az epilepszia ellenszereként van számon tartva az ajurvédikus orvoslásban, az állatkísérletek megmutatták, hogy rohamellenes aktivitás magas dózis és hosszan tartó kezelés esetén érhető el. A korai indiai kutatások kimutatták, hogy a hersaponin (az egyik lényeges komponens) védelmet jelentett a rohammal szemben egereknél. Egy sokkal későbbi indiai kutatás szintén megvizsgálta a Bacopa kivonatot rohamellenes tulajdonságát egereknél és patkányoknál. A kutatók azt találták, hogy a hasüregbe adott, magas dózisú Bacopa kivonatot injekció (közel 50% LD50) 15 napig alkalmazva, rohamellenes aktivitást mutat. Amikor alacsonyabb dózist (kb. 25% LD50) adtak be, a rohamellenes aktivitás nem volt észlelhető.

## Bronchitis és asztma

Állatkísérletek bebizonyították, hogy a Bacopa kivonatok nyugtató hatása van a kémiai indukált hörgőszűkületre, valószínűleg a kalcium sejtmembránokba való beáramlásának gátlása által. Egy korábbi, Dar és Channa által létrehozott in vitro kutatás szerint, a B monniera aktivitása tágítja a légzőszervek ereit nyulak és tengeri malacok légcsövében, pulmonális artériájában és aortájában. Egy Bacopa kivonattal végzett patkánykísérlet alátámasztotta a korábbi eredményeket. A Bacopa kivonattal, kivonva belőle a metanolt (metilalkoholt, a fordító), előzetesen carbachollal, egy acetilkolinhoz hasonló anyaggal hörgőszűkületet előidézett patkányokat érzéstelenítettek. A Bacopa kivonatot egy részének elvonása gátolta a carbachol-indukált hörgőszűkületet.

## **KAUNCHSAR (Koncssár)**

**A termék jelenleg nincs kereskedelmi forgalomban. helyettesítő termék lesz a kaunchsar, mely az indiai lóbabból készül, melynek tulajdonságai megegyeznek a kaunchal ( macuna prurienssel).**

### **Csodanövény**



#### **• főbb tulajdonságai**

- Növeli a libidót és a szexuális energiát
- Fiatalító hatású; fényessé teszi az öreg bőrt és a körmöket, valamint eltünteti a kisebb ráncokat
- Immunrendszer erősítő
- Segíti a mélyalvást
- Növeli az energiát és az állóképességet
- Optimalizálja a vérnyomást és a vércukorszintet
- Javítja a koleszterin profilt
- Csökkenti a testzsírt és a narancsbőrt
- Erősíti a csontsűrűséget és csökkenti a csontritkulást
- Izom- és ízületi fájdalmat enyhít
- Javítja a hangulatot és a jó közérzetet

### **Termékleírás**

„remekül van, jobban, mint általában, kiegyensúlyozott, nyugodt, nem dühödik fel olyan könnyen. Jobb lett az emésztése, szebb lett a bőre, többet gondol a szexre. Megváltozott még a kisugárzása is, mindenki azt mondja, hogy gyönyörű lett.”

GH Komplex – extra erős HGH Formula (60% L-Dopa)

90 növényi Kapszula dobozonként (500mg per kapszula) Macuna Pruriens, leginkább selyem babként ismert, tartalmaz L-Dopát. Az L-Dopa természetesen stimulálja a test hormontermelését. Ez egy természetes hormon kiválasztás, tudományos fejlesztés a fizikai teljesítmény és energia növelésére, csökkenti a testzsírt, növeli a szexuális energiát, segíti a mély alvást, és fiatalító hatása ismert. Kísérleti modellen történt kutatások igazolták, hogy az L-Dopa segít csökkenteni a koleszterin- és a vércukorszintet.

### **GH Komplex előnyei**

- Javítja az agyfunkciókat, és az idegrendszer optimális szintjét

- Segíti a normál nyugalmi szint elérését
- Aminosavat (L-dopa)tartalmaz , ami dopamint juttat a szervezetbe
- Rendkívül hatásos, idegrendszert erősítő gyógynövényként tartják számon a hagyományos indiai orvoslásban
- Segíti a hormontermelést, és többnyire összefüggésben áll az agy „élményközpontjával”, ami a pozitív érzelmekért és a motivációért felelős.

## **Bársonybab és fiatalítás**

Egy 1977-es tudományos kutatásban a kutatók feljegyezték, hogy az L-Dopa növelte az élettartamot az esetek több mint 50%-ában. A kutatás erős bizonyítékot talált az L-Dopa kezelés fiatalító hatására, továbbá jobb életerőt ért el öregeknél. Sejtszinten harcol a szabad gyökökkel, normál szinten tartja a GHG (növekedési hormon, a fordító) és IGF-1 (növekedési hormon, a fordító) szintet, egészséges vérnyomást, koleszterint, vércukorszintet biztosít, és a többi testfunkciót is egészséges szinten tartja, az életkorhoz viszonyítva. Lefekvés előtti használat esetén, maximalizálja a GH kibocsájtást alvás közben. Elősegíti a könnyebb gyógyulást és felépülést csak úgy, mint stimulálja az izomképződést. Ez a gyógyszer rendelkezik továbbá a vércukor szabályzó funkciójával.

## **Mucuna és a Parkinson Kór**

A Mucuna Pruriens-t régóta használják a hagyományos ajurvédikus orvoslásban a Parkinson Kórral szemben. Egy random, kontrollált, dupla vak (mikor a vizsgálat vezető sem tudja, hogy melyik a kontroll csoport és melyik a vizsgált csoport, a fordító) klinikai kísérletben a kutatók azt találták, hogy az L-Dopa természetes forrását a Mucuna Pruriens tartalmazza, és előnye túlhaladnak a hagyományos L-Dopa készítményén, a Parkinson Kór hosszú távú kezelése kapcsán. A Dopamin testünk elengedhetetlen összetevője, és elengedhetetlen az agy megfelelő működéséhez. A kutatók felfedezték, hogy a test a tyrosin aminosavat (testi és szellemi frissességet biztosító hormon, a fordító), L-Dopaminná alakítja át, ezután az L-Dopa átalakítja dopaminná. A dopamin neurotranszmittere (ingerületátvivő anyag egyik sejtől a másikba, a fordító) nélkül csökken a természetes átvitel, és az izmok merevvé és remegőssé válnak. Ezért van szüksége természetes eredetű dopaminra a szervezetnek.

## **Mucuna és a szexuális teljesítmény**

A dopamin az egyik előfutára az adrenalinnak. A dopaminerg rendszer kapcsolatban van az „élmény és mozgás központtal”, a hangulati szabályozással, a motivációval és a jutalmazó központtal is. Számos jutalmazás és élmény képes „bekapcsolni a dopamin élmény gombját”, beleértve a szexet, az étkezést, az érintést, a csókot, stb. Az adatokból leszűrött tapasztalatok szerint a dopamin termelés világosan megmutatja a szexuális viselkedés összes állomását. A kutatások megmutatják, hogy a Mucuna Pruriens-t használhatjuk a libidó növelésére, és késleltethetjük a korai magömlést, ezáltal elnyújtja a szexuális együttlétet. Javítja a szexuális viselkedést, a libidót és a teljesítményt. Növeli a spermaszámot és segíti az erekciót. A szervezet a szexuális együttlétet követően egy prolaktin nevű enzimet kezd el termelni, ami hirtelen lecsökkenti a szexuális vágyat. A Mucuna meggátolja ennek az enzimnek a termelődését, így ennek a gyógynövénynek a használói sokszor számolnak be szexuális teljesítmény növekedéséről már pár nap elteltével is.

## **Kaunch és a sportteljesítmény**

A Mucuna Pruriens népszerű továbbá a sportteljesítményben, mivel az L-Dopa tartalmaz természetes kiválasztó hormont, ami támogatja a test azon képességét, hogy stimulálja a

növekedési hormon természetes kibocsájtását. A vér szállítja a dopamint az agyba, ami növeli az agyalapi mirigy természetes HGH termelődését. Az emberi növekedési hormon (HGH), vagy szomatotropin egy fehérje, ami több mint 191 aminosavból áll, az agyalapi mirigy választja ki, és koordinálja a normál növekedést és fejlődést. Azok a receptorok, amik a HGH-ért felelősek, az egész testben megtalálhatóak a sejtekben és szövetekben. A HGH legnyilvánvalóbb hatása az egyenes csontváz fejlődése. A megnövekedett dopamin szint képes továbbá optimalizálni más hormonok termelődését, beleértve a tesztoszteront, a szexuális drive (hajtóerő) vezető hormonját, és fejleszti a szexuális teljesítményt férfiaknál, nőknél egyaránt, serkenti az izomnövekedést, és égeti a zsírt a sejtekben.

## **Kaunch és egyéb előnyök**

Az L-Dopa hasznos lehet a koncentrációban fejlesztésében, a hiperaktivitás csökkentésében (ADHD) azáltal, hogy javítja az alvási rendellenességeket. Az ADHD egy krónikus, neurológiai alapú szindróma, amit a nyugtalanság, zavartság és impulzivitás jellemez. Rengeteg páciens, aki megtapasztalta az ADHD alvási rendellenességeinek hatását, szétesetté és hiperaktívvá válik, ami alvás deprivációnak (megvonásnak, a fordító) köszönhető. Egy, az Amerikai Neurológiai Akadémia által kiadott tanulmány szerint azok a páciensek, akik L-Dopát szedtek, javulást mutattak az alvási megvonás jegyeiben, a viselkedésben és a mentális aktivitásban. A kutatók nincsenek egyetértésben a tekintetben, hogy létezik-e egy közös kapocs – az agyban lévő dopaminerg deficit, ami az alvási rendellenességeket, és az ADHD-t okozza. A korai farmakológiai (gyógyszerészeti, a fordító) kutatások, amiket 1927 és 1930 között publikáltak, egymástól függetlenül azt találták, hogy az L-Dopa szignifikáns hatást gyakorolt az arteriális vérnyomásra, valamint a glukóz metabolizmusra - hiperglikémiát (alacsony vércukorszintet, a fordító) okozva. Ezekben a tablettákban magas számban találtak nyomelemet, úgy, mint a mangán, a cink és mások. Ennek következtében valószínű, hogy a Macuna Pruriens tablettái tartalmazzanak organikus és ásványi hipoglikémiás (vércukorszint csökkentő, a fordító) összetevőket, amik indirekt és/vagy direkt módon stimulálják az inzulin kibocsájtást.

## **Utasítások**

Vegyen be 1-2 kapszulát naponta éhgyomorra. Az optimális HGH szint érdekében vegyen be 1 kapszulát naponta reggel, és 1-et este, lefekvés előtt.

## **MEDOHAR GUGGULU**



A Medohar Kapszula egy egyedülálló formula, ami küzd az elhízással, a túlsúllyal és a súlygyarapodási problémákkal küszködőknek segít. Erősen javallott, hogy az optimális eredmény érdekében szedje az útmutatóban megjelöltek szerint, amit lejjebb talál.

## **A Medohar főbb tulajdonságai**



1. A legjobb gyógynövény, ami csökkenti a test súlyát anélkül, hogy bármilyen mellékhatást okozna.
2. Premium minőségű GUGGUL-t tartalmaz, ami egy jól ismert koleszterincsökkentő gyógynövény.
3. Egyensúlyban tartja az anyagcsere funkciókat.
4. Felgyorsítja az anyagcserét, ami több kalóriát éget
5. Nem okoz szívdobogást
6. Csökkenti a magas koleszterinszintet
7. Hatékonyabbá teszi az emésztőszerv működését
8. Csökkenti a test zsírraktározó képességét
9. Vilayati Imli-vel szedve súlycsökkentő hatású
10. Hatásos az ízületi problémák enyhítésében

## Útmutató

A súlycsökkenés elérése érdekében egy kapszula MEDOHAR GUGGUL és egy kapszula VILAYATI IMLI napi kétszeri szedése javallott, sok vízzel. Magyarországon az első héten napi egy tabletta javallott, a második héttől napi 2x1.

## Összetétel

Minden kapszula tartalmazza a nyers kivonatát a következőknek:

Név	Mennyiség
Gyömbér	28mg
Feketebors	28mg
Hosszú bors	28mg
Plumbago zeylanica (Kékgyökérvirág)	28mg
Diófű	28mg
Indiai pöszméte	28mg
Terminalia bellerica	28mg
Amalaki termés	28mg
Hamis feketebors	28mg
Guggul (indiai balzsamfa)	248mg
<b>A kapszula teljes tartalma</b>	<b>500mg</b>

## Javallat

Megfékezi az elhízást, és helyreállítja a koleszterinszintet. Alap működése, hogy optimális szintre állítja be az emésztést és az epeműködést, csökkenti a fehérjeszintet a vérben anélkül, hogy érzékennyé válnának az epekőre.

## SHATAWARI

### Shatawari nőknek (*Asparagus racemosus*)

#### Általános hatásai



- Fájdalomcsillapító
- gyulladáscsökkentő
- vérzéscsillapító
- afrodisziákum
- a női nemi szervek tonikuma
- pozitívan hat a férfitermékenységre
- segíti az emésztést
- tüdő és torok problémáknál is alkalmazható
- szabályozza a vizeletet, segíti az anyagcserét

A shatawari az ajurvéda legfontosabb női tonikuma. Kitisztítja a vért, kitűnő ösztrogénforrás, fiatalító hatású.

A Shatawari egy rendkívül finom gyógynövény kivonat. Tulajdonképpen a legfigyelemreméltóbb gyógynövény nők számára, hiszen teljes körű segítséget nyújt a női hormonális rendszer egyensúlyának. A legkiválóbb természetes rántalanító, ami rendkívüli módon táplálja és tisztítja a vért, és a női nemi szerveket termékennyé teszi. Táplálja a méhet és a petét, és remekül felkészíti a ezeket a terhességre. Megelőzi az esetleges koraszülést, továbbá megnyújtja a szoptatás idejét. A Shatawari fitoösztrogént, és ösztrogén prekuzort tartalmaz, ami igazán hasznos azoknak akik alacsony természetes ösztrogénszinttel rendelkeznek, menopauza, méheltávolítás vagy a petefészkek eltávolítása miatt.

- Indiai nők által legismertebb és leggyakrabban használt gyógynövény
- Támogatja az egészséges női reprodukciós képességet
- Támogatja a normál hormonfelhasználást és az egészséges vérhormon szintet
- Támogatja az immun- és emésztési rendszer normális működését
- A Shatawari enyhítő, nyugtató, „tonizáló” hatását számon tartják a hagyományos orvoslásban is

#### Segítséget nyújt továbbá

- a menstruáció szabályozásában
- a fájdalmak csökkentésében

- nagyon hasznos a menopauzát kísérő tüneteknél, pl. hőhullámok, éjszakai izzadás, ingerlékenység, memóriazavarok és szárazság
- kiválóan serkenti a női termékenységet
- specifikusan fokozza a tejkiválasztást és tejtermelést
- védelmet nyújt terhességnél, csökkenti a hányingert

**Férfiakra vonatkozó hatása:** Ha alacsony a spermaszám és rendszertelenül termelődik, akkor ajánlott a Shatawari alkalmazása, mivel növeli azok mennyiségét és hatását.

**Emésztésre gyakorolt hatása:** Csökkenti a nyálkahártyák gyulladását, javasolt: bélhurut, Crohn-betegség, gyulladások és fájdalmak, túlzott gyomorsavtermelés, gyomorégés, fekélyek és gyomorhurut esetén.

**Légzést javító hatása:** tüdőgyulladás, száraz köhögés, torokgyulladás esetén hasznos.

**Vizeletkiválasztást javító hatása:** Vizelési nehézségnél, égető, átható szagú vizelet esetén, valamint vérvizelésnél is alkalmazható.

**Anyagcserére vonatkozó hatása:** Növeli az izomszövetet és segíti a vérképzést.

## A Shatawari előnyei

- Kiválóan alkalmas a termékenység javítására. Beállítja és táplálja a női nemi szervet, és remekül szabályozza az ovulációt
- Normalizálja a hormonális kiválasztást
- Kezeli a PMS (menstruáció) tüneteit; a fájdalom enyhítésével, és a vérvesztés csökkentésével
- Segíti a kismamák megfelelő szoptatását
- Enyhíti a menopauza tüneteit, többek között a hőhullámokat. Az ösztrogén képzésével feljavitja az alacsony ösztrogénszintet azoknál akik a menopauza fázisában vannak, vagy akiknek méh- vagy petefészek eltávolításuk volt
- Rendkívül előnyös az amenorrhoea (menstruációs zavar), a diszmenorrhoea (menstruációs fájdalom), a leukorrhoea (hüvelyi fertőzés) és más krónikus nőgyógyászati gyulladások kezelésében.
- Növeli a fehérvérsejtek számát, és jelentősen stimulálja a makrofágokat (falósejteket), ezzel segít megküzdeni a kandida gombákkal.

## Javallat a Shatawari szedéséhez

A Shatawari a következő rendellenességek kezelésében segít:

- Meddőséget
- Ovuláció szabálytalanságát
- PMS tüneteinek enyhítése, úgy mint túlzott vérzés, görcs, fájdalom, puffadás
- A menopauza és a menopauza utáni tünetekkel szemben
- Csökkenti az anyatej kiválasztást kismamáknál
- A libidócsökkenésben

## TRIPHALA (Trifala)



Haritaki



Amla



Bihitaki

### A Triphala főbb tulajdonságai

- Támogatást nyújt az emésztőrendszer teljes területének, és segíti az emésztési folyamatot az optimális szintre beállítani.
- A Triphala egy rendkívül hatásos vastagbél-, és vékonybél-tisztító, továbbá megfiatalítja az emésztőszerv működését.
- Támogatja az epefunkciót azáltal, hogy bekapcsolódik az egészséges emésztés és a vértisztítás folyamataiba.
- Segíti bejuttatni a tápanyagot a szervezetbe, és egészséges koleszterinszintet tart fenn.
- Segítséget nyújt a székrekedési és az emésztési problémákban, mindemellett nem zavarja a bélflórát.
- Hatékony a gyomorfekély és nyombélfekély gyógyításában.
- Elősegíti a bélrák leküzdését, valamint a sugárzás és kemoterápia mellékhatásait enyhíti.

### Működése

A gyümölcs tartalma a triphala-ban úgy ismert, mint anthraquinones, ami stimulálja a bél összehúzódásokat azáltal, hogy felgyorsítja az emésztés folyamatát. Az ajurvéda gyakorlóí, valamint India teljes egészségügyi hálózata állítja, hogy az összetevőjének hashajtó hatása van, és ez erősíteni tudja az emésztési folyamatokat.

### Tények

Egy 1999-es, a Phytoterápiai Tanulmányban (Phytotherapy Research) megjelent kutatás szerint, az Amla és Haritaki kivonatokat állatokon tesztelték. A kutatók azt találták, hogy mindkét kivonat helyreállítja az emésztést és a gyomorműködést (az étel útját a gyomorból a vékonybelekbe), elősegíti a rendszeres székletet. Egy 1997-es, az Orvostudományi Szaklapban (Journal of Postgraduate Medicine) megjelent tanulmány arról számol be, hogy a kutatók patkányok gyomorműködésén keresztül megmérték a Haritaki hatását. Azoknak a patkányoknak, akiken tesztelték a Haritakit, több mint 20 percen keresztül 35%-al jobb gyomorműködésük volt, mint a kontroll csoportban lévő patkányoknak.

### Hogyan fogyasszuk

A Triphala természetes kapszula formában létezik. Székrekedésre 500mg-ot kell bevenni a kapszulából éjszaka, ajánlja Virender Sodhi, M.D., N.D., és az alternatív és ajurvédikus orvos,

Bellevue, Wash. A tünetek enyhülése esetén szedését abba lehet hagyni. Hogy fenntartsuk a belek egészségét 500mg-ot a kapszulából egyszer egy nap, mondja Sodhi. Ennek az adagnak a folyamatos használata biztonságos, és nem fogja gyengíteni a bélrendszer izmainak tónusát, nem úgy, mint a legtöbb hashajtó, mondja Sodhi. A Triphala nem helyettesíti az egészséges étkezést. Figyeljen arra, hogy rengeteg gyümölcsöt és zöldséget fogyasszon, és sok gabonát.

## Figyelmeztetések

Nincsenek észlelt mellékhatások. A Triphala nem okoz hashajtóktól való függőséget, de túladagolás történhet más hashajtó készítmények együttes szedésével, ami okozhat hasmenést, kiszáradást, és elektrolit egyensúlyhiányt. Ne szedje be a Triphala-t, ha hasmenése van vagy terhes.

## Megjegyzés

Az eddigi bizonyítékok rámutatnak, hogy a Triphala gyógyítani tudja a székrekedést, és helyreállítja a bélműködést.

## TULSI



Más néven indiai szent bazsalikom, mely hatástalanítja a jelenlévő káros anyagokat, és védi szervezetünket a szabadgyökök káros hatásaitól.

### A Tulsi fő hatásai

- antioxidáns
- anti-virális (vírusölő)
- a stressz hatásait csökkenti
- az allergiás tüneteket jelentősen enyhíti
- egészségvédő hatású

### További hatások

- Segít az immunrendszert regenerálni
- Segít leküzdeni a megfázást és a köhögést, csökkenti a lázat. Támogatja az egészséges anyagcsere-folyamatokat
- Véd a gyomorfekély ellen
- Fokozza az állóképességet és az erőnlétet
- Segít vérnyomásproblémák esetén
- Szabályozza a vércukor-szintet
- Antioxidánsokban gazdag
- Csökkenti a koleszterinszintet
- Vértisztító hatású
- Méregteleníti a szervezetet
- Javítja a kedélyállapotot, csökkenti a szorongást
- Asztma esetén is jó, mivel segítheti a tüdő működésétAz allergiás tüneteket jelentősen

- csökkenti
- Lassítja az öregedést

## **Kardiovaszkuláris rendszerre gyakorolt hatásai (szív, vér, keringés)**

- Szíverősítő – megelőzi a szívrohamot
- Alacsonyabb stressz-indukált magas vérnyomás; normalizálja a vérnyomást
- Védelmet nyújt a vérkeringést - megvédi a szívet és a véredényeket, segíti a keringést
- Alacsony vérnyomást eredményez
- A magas koleszterin veszélyét csökkenti
- Védelmet biztosít a vérbe kerülő idegen toxinok káros hatása ellen (mint pl. a gyógyszerezési termékek)
- Kezeli a stressz-indukált artériás magas vérnyomást
- Kiváló szív-tonizáló, aminek együttes szedése ajánlott Arjunával

## **Értekezés az indiai szent bazsalikomról**

Ezt az értekezést Steven Maimes írta – SALAM Kutatás (Rochester, New Hampshire), hogy jobban megértsük a Tulsi nevű gyógynövény használatát és előnyeit. Ez egy folyamatban lévő tanulmány, amit folyamatosan átdolgoznak.

Az egész tanulmány alatt a Tulsiról fogunk értekezni, ami nem összekeverendő az édes, étkezési bazsalikkal.

**Családnév:** Szent Bazsalikom

**Latin név:** Ocimum sanctum („szent, illatos-ajkú bazsalikom")

**Növénycsalád név:** Lamiaceae (menta)

**Hindu:** Tulsi

**Szanszkrit:** Tulasi

A [Tulsi](#) az egyike a körülbelül 60 féle Ocimum fűszerkeveréknek, ami aromás gyógynövényt és cserjét tartalmaz, és Ázsia és Amerika trópusi részéről származik. A Tulsit némileg ismerik a nyugati világban, de széles körben India szerte terjedt el.

Összesen 3 féle Tulsit tesztenek; a zöld levelű (Sri vagy Rama Tulsi) a legismertebb, a második típus (Krisna Tulsi) a sötétzöldtől a lila levelűig; a harmadik típus egy őserdő fajta (Vana Tulsi), ami gyakran vadon nő.

A Tulsit több ezer éve ismerik és használják az ajurvédikus orvoslásban, és ez egy jól ismert szent növény az indiai szubkontinensről. A Tulsit a nyugati társadalmak nagy része figyelmen kívül hagyja, ellenére annak, hogy az ajurvédikus orvoslás nagyra becsült gyógynövénye.

Az ajurvéda egy gyógyítási szisztéma, aminek gyökere az ősi Indiába nyúlik vissza. Az Ajur „élet"-et jelent, a Véda pedig „tudás"-t. Orvosi, vallási és kulináris használatát évszázadok óta dokumentálják Ázsiában, Kínában, a Közép-Keleten, Észak Afrikában, és Ausztráliában. Miután Európában is bemutatták ezt a növényt, a keresztények számára szent bazsalikomként lett ismert.

## **Aktív összetevők**

A Tulsi levele tartalmaz illóolajat, oleanol savat és rozmarinsavat. Egyéb aktív összetevője a kariofillén. A növény tartalmaz továbbá szilárd olajat és linolénsavat.

Táplálkozási összetevői tartalmaznak A és C vitamint; ásványi kalciumot, vasat és cinket, valamint klorofilt.

A Tulsi egy erősen aromás növény; különböző variációinak szaga és íze a borsmentára, a szegfűszegre, az édesgyökérre vagy a citromra hasonlítanak. A szegfűszegszerű illat a magas koncentrációjú eugenolnak köszönhető. A növény bőségesen terem Indiában, Malajziában, Ausztráliában, Közép-, és Dél-Amerikában, Nyugat-Ázsiában. Megtalálható továbbá Puerto Rico-ban is.

**A TULSI TERMÉSZETES NÖVÉNYI KAPSZULA, NEM TARTALMAZ KOFFEINT, VAGY MÁR STIMULÁLÓ SZEREKET!**

## VILAYATI IMLI

### Vilayati Imli (Garcinia Cambogia)



- A Garcinia segít beállítani a normális étrendet és a test súlyát
- A Garcinia segíti a normális fehérje szintet, a zsírt, és a szénhidrát anyagcserét
- A Garcinia tartalmaz HCA-t (citromsav), ami közismerten megakadályozza a test zsírraktározó képességét, vagyis zsírt képes átengedni a testen anélkül, hogy elraktározná azt.

## Garcinia cambogia

A Garcinia cambogia egyszerű indiai gyümölcs, ami a sütőtökre emlékeztet leginkább, csak sokkal-sokkal kisebb. Jelenleg számos alapvető fogyást elősegítő étrend kiegészítőben megtalálható, a legismertebb ezek közül a Hydroxycut. Néhányan a Garcinia Cambogia kivonatából készítik, mások meg úgy hivatkoznak rá, mint a hydroxycitrik savra (borostyánkősavra, a fordító), vagy HCA-ra, ami egy nagyon hatásos étrend kiegészítő és zsírégető.

## Működés

Alapvetően a Garcinia Cambogia úgy dolgozik, hogy lelassítja annak a bizonyos enzimnek a termelődését a testben, ami az elhízás kialakulásáért felelős. Ennek az enzimnek egyrészt a mennyisége csökken a szervezetben, másrészt a tested rögtön eléget minden felesleges szénhidrátot, amit egy nap alatt beviszel. Amikor a felesleges szénhidrát elég, semmilyen anyag nem marad, ami kiváltja az elhízást, ennél fogva tény, hogy a Garcinia Cambogia egy „zsírégető”. Amíg ezt a felesleges zsírt égeti, az összetevők közben elnyomják az étvágyadat, tehát megerősítik a kivonat természetes hatását. Természetesen ezeket a vizsgálatokat az FDA - Food and Drug Administration – (Az Egyesült Államok Egészségügyi Minisztériumának

egy részlege, a fordító) támasztja alá.

## Mellékhatások

Jelenleg nincsenek ismert mellékhatások a *Garcinia Cambogia* esetében. A kevés számú vizsgálatnak köszönhetően azonban nehéz lenne hajszálpontosan megállapítani, hogy előfordul-e néhány esetben mellékhatás.

## LIV-ON

### A máj regenerálója

A máj a legnagyobb mirigy, ami a testben található, és rengeteg fontos funkciója van. Az ember teljes vérellátottsága naponta számtalanszor keresztül megy a májon, és minden egyes pillanatban 1 pint (kb. ½ liter) vér van ott jelen. A máj termeli és választja ki az epét, ami elengedhetetlen fontosságú az étel megemésztésében. A komplex molekulákat egyszerűbb, és használhatóbb részekre szedi szét, megőrizve a használatot, és kilökve a nemkívánt mellékterméket a kiválasztó-rendszerbe, ahonnan ez kilökődik a szervezetből.

- Az anyagcserébe bekerülnek a drogok is, ahol megsemmisülnek azok a toxinok (mérgek), melyeket a körfejlődés választ ki, ezáltal megvédi a testet a károsodástól.
- Segít továbbá hipervitaminózis (vitamintöbblet) esetén is.
- Az alkoholisták, és a legtöbb kemoterápiás beteg májkárosodásban szenved.
- A máj-diszfunkciót az inaktivitás, a tunyaság, vagy a levertség okozza, továbbá az étvágytalanság, vagy a zsíros ételektől való irtózás.

A **LIV-ON** kapszula egy teljesen természetes növényi kivonat-keverék, melyet a májfunkció védelmére, és helyreállítására találtak ki, s ezáltal egyensúlyba hozza az immunrendszert is. Továbbá megvédi a máj károsodását az autoimmunbetegségekkel, az oxidációval, és minden típusú méreggel szemben; valamint képes megelőzni a májkárosodást.

Napi rendszeres használata a májfunkciókat a legmegfelelőbb szinten tartja, és segít a növekedésben, növeli az étvágyat, valamint támogatja az étel megemésztését és beépülését. Használható minden nap, mint a máj védelme az alkohollal, a drogokkal, és a mérgekkel szemben, és hogy egészségesen tartson.

## JAVALLAT:



- Anorexia
- Májzsugorodás
- Vízkór
- Lépnagyobbodás
- Hepatitis
- Májnagyobbodás
- Sárgaság
- Májdiszfunkció
- Méhgyulladás
- Lépbetegségek

## **ÉTKEZÉSI JAVASLAT:**

Kerülje az alkoholt, a fagyasztott ételeket, a túlzott sómennyiséget, a cukros ételeket, és a finomított szénhidrátot, valamint a mesterséges édesítőket. Az alkohol erősen mérgezi a májat. Ez szintén vezethet zsírlerakódáshoz a májban, ami gátolja annak működését. Egyen több citrusfélért, sárgarépát, céklát, brokkolit, diót, áfonyát, avokádót, káposztát, karfiolt, és tojást. Kerülje a stresszt, depressziót, és a szorongást.

## **Tartalma:**

Minden 500mg-os növényi kapszula tartalmaz:

Pistacia lentiscus	25 mg
Crocus sativus (Jóféle sáfrány)	25 mg
Valeriana wallichii	45 mg
Nardostachys jatamansi (Indiai nárdus)	45 mg
Cinnamomum zeylanicum (Fahéjfa)	45 mg
Elettaria cardamomum (Kardamon)	45 mg
Gentiana olivieri	45 mg
Cymbopogon jwarancusa	45 mg
Coccus lacca (Lakktetű)	45 mg
Myrtus caryophyllus (Szegefűszeg)	45 mg
Cuscuta reflexa (Aranka)	45 mg
Cichorium intybus (Cikória)	45mg

## BRESTOD

A termék még nincs kereskedelmi forgalomban.  
Engedélyezés alatt.

### MELLNÖVESZTŐ

**TERMÉK LEÍRÁS:** A mell fejlődése pubertás korban kezdődik el, amikor a fiatal női test kémiai jeleket kap az agyalapi mirigytől. Ezek a jelek erőteljes változásokat okoznak a fiatal női testben. A mellszövet fejlődése következik be a leghatásosabban az emberi növekedési hormonok egyensúlyának megjelenésével. Ezeknek a hormonoknak a kiegyensúlyozatlansága gyenge mellnövekedést eredményez.

A **BREAST OD Kapszula** segíti az egészséges mellszövetek fejlődését.

- A **BREAST OD Kapszula** összetevőit gondosan válogatták, hogy annak ösztrogén-szerű tulajdonságai legyenek.
- Ezeknek a növényeknek a fogyasztása stimulálja a testet, hogy az megduplázza a pubertás alatti növekedési folyamatot. Az emlőmirigyek újra működésbe lépnek, és megkezdődik az egészséges mellszövetek fejlődése, egészen addig, amíg a szövet kigömbölyödik.
- A **BREAST OD Kapszula** nem csupán keményen tartja a mellett, hanem a megereszkedett mellek láthatóan megnőnek és megemelkednek. Nagy, megereszkedett mellű, teljes-alakos nők is beszámolnak a mellméret stabilitásáról, illetve keménységének javulásáról.
- A folyamat természetes, biztonságos, és rendkívül hatásos, valamint hormonmentes!

### **ÖSSZETEVŐK:**

Minden 500mg kapszula tartalmaz:  
Illatos macskamenta (Billilotan)  
Konyhakömény (Kala Zeera)  
Puraria tuberosa (Balaiqand)  
Görögszéna (Methi)