

Hogyan védekezhetünk hatékonyan?

influenza – köhögés
nátha – torokgyulladás...





Hogyan védekezhetünk hatékonyan?

influenza – köhögés – nátha – torokgyulladás...
megelőzés – harc a kórokozókkal – lábadozás

Az immunitás olyan kifejezés, amelyet orvosok és laikusok egyaránt gyakran használnak. Immunitásunkat hibáztatjuk, ha fáradtak és kimerültek vagyunk, esetleg túlhajtottuk magunkat a munkában, vagy éppen fordítva: az előbb említettekkel valóban kárt okozunk az immunrendszer működésében és meggyengítjük. Ezért merülhet fel a kérdés: hogyan lehetséges, hogy egyesek azonnal megbetegednek, amint beköszönt a rosszabb idő, másoknak viszont egy osztálynyi fertőzött gyerek közelében sem történik semmi bajuk? A válasz egyszerűnek tűnik ugyan, ám mint ebből a füzetből kiderül, annyira azért mégsem egyértelmű. A dolgok megértéséhez sokkal mélyebbre kell ásunk, és pontosan erről szól ez az ismertető.

Dr. Alexandra Vosátková





1. MI AZ IMMUNITÁS?

Védelmi mechanizmusok rendkívül összetett és szövevényes rendszeréről van szó. Ez véd bennünket a fertőzésektől, azaz a külső támadásoktól, valamint eltávolítja a szervezetben belül működésképtelenné vált vagy bármilyen módon sérült szöveteket. Az alábbiakban immunrendszerünknek elsősorban azzal a részével foglalkozunk, amely a külső támadásokkal szembeni védelmet látja el. Az immunreakciók bizonyos mértékig egyénenként eltérőek. A természet törvénye szerint, amit nem használunk, az elkorcsosodik. Gyermekünk gyakran túlságosan steril környezetben élnek, ezért fordul elő náluk olyan sok immunzavar. De erről majd később...

2. HOGYAN MŰKÖDIK?

Mi történik tehát abban az esetben, ha „összefutunk” egy baktériummal, vírussal vagy egyéb támadóval? Először az ún. nem specifikus immunreakció lép fel ellenük. Ez az első védelmi vonalunk, amelynek feladata, hogy felvegye a harcot minden idegen, oda nem tartozó anyaggal. Ennek a védekezési folyamatnak rendkívül erős kísérőreakciói és viharos jellegű tünetei vannak. Rendszerint láz, fáradtság, étvágytalanság kíséri. Ilyenkor valóban „rosszul” érezzük magunkat, testünkben villog a vészjelző, minden funkción készenlétben van,

és szervezetünk minden módon az élet és az egészség megőrzésén fáradozik. És akkor most képzeljük el, hogy bevesznek egy gyógyszert, amely elnyomja a küzdelem tüneteit, és azt az érzést kelti, hogy minden rendben van. Egész testünk harcol, mi viszont elmegyünk dolgozni, este találkozunk a barátainkkal, sőt sokan még sportolnak is, és még egy kis nyugalmat sem biztosítanak háttérként ahhoz a harchoz, amely a szervezet belsejében zajlik... Ezen az úton haladva egészen biztosak lehetünk benne, hogy immunitásunkat előbb vagy utóbb meggyengítjük. Más lenne persze a helyzet, ha olyasmire folyamodnánk, ami támogatja az első védvonalat a harcban. Ennek a szernek a segítségével szervezetünk intenzívebben védekezhetne, és rövidebb idő alatt győzné le a betolakodót. Egyelőre nem áruljuk el, mi is lenne az, amit érdemes lenne bevenniük, de ne aggódjanak, nem kell sokáig várni a receptre. Amint lecseng a legviharosabb reakció, testünk elkezdi fokozni védekezésének hatékonyságát. Lgyekszik folyamatosan csökkenteni az erő kifejtését, kevesebb energiát fektet be, és eközben jobb eredményeket ér el. Ennél a fázisnál lép színre a szervezet memóriája, tehát azon képessége, hogy gyorsan felismerje, valójában mivel is harcol. Ezt nevezzük specifikus immunitásnak, amely ellenanyagokkal dolgozik. Az ellenanyagok (antitestek) feladata, hogy

megjelöljék azokat a betolakodókat, amelyeket szervezetünk már ismer. Testünk pedig ennek segítségével gyorsan elpusztítja a támadókat az úgynevezett ölüsejtek, vagyis az erre a feladatra szakosodott limfociták segítségével. Ez a mechanizmus rendkívül fontos. Vannak olyan betegségek, amelyek hosszú távú, akár egész életen át tartó nyomot hagynak maguk után. Ilyenek például a gyermekbetegségek, amelyeket életünk során csak egyszer kaphatunk el. Am ezzel szemben például az influenzára szervezetünk csak igen rövid ideig – napokig, legfeljebb hetekig – emlékszik. Butaság lenne, ha megpróbálnánk kétségbeesetten elkerülni a fertőzésekkel való találkozást. Szükségünk van rájuk, nekik kell megtanítaniuk immunrendszerünknek, hogy ki kicsoda. Ezért is szenvednek a gyerekek az óvodában olyan sok fertőzéstől. Szervezetüknek „meg kell tanulnia” a leggyakoribb kórokozókat. És most egy pillanatra képzeljük el, mi történne, ha a gyerekek egyáltalán nem kerülnének kapcsolatba a külső támadókkal. Ha azonnal antibiotikumokat kapnának, hogy egészségesek legyenek, vagy egyszerűen elkülönítenék őket a többi gyerektől. Az ilyen gyerekek immunrendszere később nem lenne képes arra, hogy rugalmasan és gyorsan reagáljon a támadásokra. A megoldás tehát a gyerekek segítése úgy, hogy a megjelenő betegség csak rövid ideig tartson, és enyhe

lefolyású legyen. Ennek köszönhetően megismerkedhetnek azzal, amivel kell, szervezetük reagál, mégsem kell sokáig otthon maradniuk. Már a bevezetőben is felmerült az antibiotikumok kérdése. Azt azért érdemes már az elején tisztáznunk, hogy az antibiotikum nem maga az ördög. Olyan gyógyszerekről van szó, amelyek már több ezer életet mentettek, és segítségével az orvostudomány rendkívül súlyos betegségeket gyógyít. A baj az, hogy túl sokszor használjuk őket. Az antibiotikumok a baktériumokat gyengítik vagy ölik meg, ezért vírusfertőzés esetén, mint amilyen például az influenza, teljesen felesleges a használatuk (kivéve a bakteriális felülfertőződés esetét – A szerk.). A vágóhídi állatok takarmányának antibiotikumokkal való kiegészítését pedig egyenesen be kellene tiltani. A baktériumok ugyanis nagyon gyorsan szaporodnak, és elég közülük egyetlen olyan, amely ellenáll az antibiotikumnak – ahhoz, hogy pillanatok alatt egy egész rezisztens törzs jöjjön létre.

3. MI MINDEN TÁMOGATJA AZ IMMUNRENDSZER MŰKÖDÉSÉT?

A védelmi energia a hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint annak az „energiacsomagnak” a része, amely az ember rendelkezésére áll. Szervezetünk az aktuális szükségletei szerint dönt arról, mikor, hova, mennyi energiát küldjön.



Más szóval: ha van elég erőnk, jó a fizikai és a lelki állapotunk, akkor képesek vagyunk bárminek ellenállni. Ebből következik, hogy ha támogatni szeretnénk az immunitásunkat, akkor először a fizikai és szellemi kondíciónkon kell dolgoznunk. Másképp fogalmazva: megfelelő egyensúlyt kell kialakítanunk a munka és a pihenés között, továbbá oda kell figyelniünk a megfelelő mennyiségű mozgásra (ha lehet, kint a természetben), alvásra, valamint szem előtt kell tartanunk az öröm és az elégedettség érzésének fontosságát, és változatosan kell étkeznünk. Az öröm érzését ugyanis ápolni kell. Magától jön ugyan, de nem olyan gyakran, mint kellene. Tehát ha az embernek öröme van szüksége, összpontosítania kell rá, illetve célzottan keresnie kell. Minél nehezebb az életünk, annál intenzívebben kell keresnünk az öröm minden pici darabját. Annál is inkább, mert tudományos kutatások egyértelműen bebizonyították: elsősorban a krónikus stressz hat negatívan az immunreakciókra.

4. MI MINDEN GYENGÍTI AZ IMMUNRENDSZER MŰKÖDÉSÉT?

A már említett túlterhelésen kívül (legyen szó akár fizikai, akár lelki teherről) ide tartozik minden, ami túlmegy bizonyos határon. Ez a határ minden embernél máshol húzódik. Van, aki sokat elbír, más viszont kevesebbet. És mindenkinek ismernie

kellene magát annyira, hogy tudja, mekkora terhelést bír el. Ha az említett tűrőhatárunkat ki szeretnénk tolni, van ugyan rá lehetőségünk, ám ehhez megfeszített munka és kitartás szükséges. Szervezetünket az idegen eredetű anyagok támadása, baktérium-, vírus-, gomba- vagy parazitafertőzések is gyengíthetik. Ha az ellenség túlságosan erős, akkor nem tudjuk legyőzni. További igen fontos tényező az immunrendszerünk edzése. Ez a folyamat teljesen természetes is lehet. Elég annyi, ha mindennap elmegyünk sétálni, tekintet nélkül arra, milyen az idő. Aki szeretné, vegye hozzá a szaunázást, a hideg vízben zuhanyozást, a reggeli harmatban való mezítláb járást, a gyors gyaloglást vagy a lassú futást, esetleg bármilyen formájú mentális higiéniát, a lélek ápolását. Ne feledjük: testünknek teljesen mindegy, hogy fizikai vagy szellemi tevékenységbe fekteti-e az energiáját. Mindemellett azt se tévesszük szem elől, hogy a természetben teljesen hétköznapi dolog a baktériumokkal való találkozás, és erre szükségünk is van. Röviden szólva: teljesen mindegy, milyen terhelésről van szó, mert erőnk csak egy van.

5. MILYEN KÉSZÍTMÉNYEK LEHETNEK A SEGÍTSÉGÜNKRE?

A különböző helyzetekben más-más célzott gyógymódot kell alkalmazni. Nézzük ezeket.

- a) Elérkezett a szezonális betegségek támadásának időszaka, szeretnék felkészülni rájuk.** Ilyen esetekben a VIRONAL használata javasolt. Adagolása: naponta 2x1 csepp / 10 testsúlykilogramm, ám egyszerre legfeljebb 7 csepp. Javasolt ilyenkor még a FLAVOCEL, amely felgyorsítja az immunreakciókat, és pótolja a szükséges C-vitamin mennyiséget. Adagolása: felnőtteknek naponta 3x1 tableta, gyerekeknek a súlyuk szerint ennek a fele vagy harmada.
- b) A körülöttem élő emberek közül egyre többen betegednek meg, valósággal körülvesszek a kórokozók.** Ilyenkor is használható a VIRONAL, amelynek szedését kiegészítjük a GREPOFIT kapszulák megelőző célú alkalmazásával, felnőttek esetén napi 2x2 kapszulát bevéve. Nagyobb gyerekeknél elegendő a napi 2x1 kapszula, kisebbeknél (például óvodásoknál) pedig a napi 1x1 kapszula.
- c) Kezdem furcsán érezni magam, valószínűleg bujkál bennem valami.** VIRONAL naponta 5x5 csepp, GREPOFIT naponta 5x1 kapszula, GREPOFIT DROPS naponta 5x7 csepp. Ezek a megnövelt adagok legfeljebb 5 napig szedhetők.
- d) Lázam vagyok, kitért rajtam a betegség.** Lásd a c) pontot, és hozzávesszük naponta 5x5

csepp adagban a DRAGS IMUN-t. Ebben az esetben se szedjük a készítményeket ebben a magas adagban 5 napnál tovább. Az enyhülés többnyire gyorsan bekövetkezik.

- e) Ha a betegséget fülfájás is kíséri.** Azonnal vegyül elő az AUDIRON-t, és csöpögtessünk belőle naponta 3-5x1 cseppet mindkét fülbe. Ezzel az esetek 80%-ában elkerülhetjük az orvosi beavatkozást. Abban az esetben, ha torokfájás is nehezíti az életünket, használjuk a GREPOFIT SPRAY-t, és naponta legalább 5-ször fújjunk belőle a torkunkba. Ezzel párhuzamosan csökkentjük a többi GREPOFIT (kapszula és cseppek) adagját. Ha nagyon erős a váladékképződés, és sehogy sem enyhül, hívjuk segítségül a CYTOSAN-t. Adagolása felnőtteknek napi 3x1 kapszula, 1 órával étkezés után, gyermekeknek – a testsúlynak megfelelően – alacsonyabb.
- f) Lábadozás: az akut problémák lecsengtek, de a betegségtől még fáradt vagyok.** VIRONAL naponta 3-szor – testsúly szerinti adagban, GREPOFIT naponta 3x1 kapszula, IMUNOSAN naponta 3x1 kapszula.
- g) Ha a fáradtság sokáig megmarad (a láz elmúlásától számított 1 hét után is fennáll).** Érdemes a lábadozást a STIMARAL szedésével lezárni. Adagolása: reggel és délután 5 csepp.



Le kell szögeznünk, hogy az ENERGY termékei magát a betegséget nem állítják meg, de enyhítik és felgyorsítják a lefolyását – ezért egy vírushatás, amely VIRONAL nélkül rendszerint 10 napig tart, VIRONAL segítségével akár egy-két nap alatt is leküzdhető. Az ENERGY készítmények használata mellett az immunrendszer aktív marad, folytatja az „edzést”, és megőrzi az emlékezőképességét – vagyis nem veszítünk semmit, és a betegség sem „tör le” minket.

6. TULAJDONKÉPPEN MI MINDENRE JÓ A VIRONAL ÉS TÁRSAI? VIRONAL

Olyan eszköz, amely hatékonyan fokozza a tüdő erejét, valamint a szervezet védekezőképességét a nyálkahártyák területén és a szervezet belsejében egyaránt. A hagyományos kínai orvoslás szerint erősíti a védelmi energiákat, továbbá a vastagbél energiáját, valamint a bőr feszességét és ellenálló-képességét. Mivel megnöveli a szervezet védelmi erejét, sokkal hatékonyabban tudunk megküzdeni a kórokozókkal, legyen szó akár baktériumokról, akár vírusokról vagy gombákról. Emellett antioxidáns hatású, lerövidíti a fertőző betegségek lefolyását az arc-, homlok-, száj- és orrüregi gyulladásoktól, valamint az orrgarat-gyulladástól kezdve a különböző

vírusfertőzéseken, influenzán, tüdőgyulladásra át egészen a hasmenéssel kísért állapotokig. Erősíti a nyirokrendszert, valamint az emésztőszervek működését. Használata antibiotikummal is kombinálható.

Tartalma:

- » illóolajok
- » gyógynövények, mint például:
 - hársfavirág
 - kakukkfű
 - kerti torma
 - nagy sarkantyúka
 - keskenylevelű ökörfarkkóró
 - grépfrútmag
 - kínakéreg
 - és sok egyéb.

FLAVOCEL

Szudáni hibiszkuszról származó C-vitamint tartalmaz, és antioxidánsként hat. A készítményben található bioflavonoidok magukban hordozzák az ún. francia paradoxont, mert ezek a bioflavonoidok megtalálhatók a vörös borban is, amelyről tudvalevő, hogy kis mennyiségben fogyasztva javítja a szív-érrendszer működését. Ám nekünk nincs szükségünk a borra, hiszen itt van a FLAVOCEL. A készítmény tartalmaz még illóolajokat, amelyek erősítik a szervezet védekezőképességét, valamint javítják

a nyálkahártyák állapotát, elsősorban a hörgőkben és a tüdőben.

GREPOFIT

Grepofit termékcsalád: rendelkezésünkre állnak **kapszulák** (amelyek a beszedésüket követően kb. egy óra múlva hatnak, ám hatásuk hosszan tartó: 3-4 óra), **cseppek** (gyakorlatilag azonnal hatnak, ám hatásuk nem olyan hosszan tartó), valamint **spray** (helyi alkalmazáshoz).

Mindegyik GREPOFIT készítmény tartalmaz:

- » grépfrútmag-olajat: természetes antibiotikum, vírusellenes és gombaölő hatás.
- » Echinaceát: erősíti a nem specifikus immunitást, azaz az első védelmi vonalat.
- » szudáni hibiszkuszt: C-vitamin-forrás, gyulladáscsillapító és fertőtlenítő hatás.
- » orvosi zsályát: csökkenti a túlzott izzadást, gyulladáscsökkentő, antibiotikum jellegű és összehúzó hatása van.

DRAGS IMUN

A perui őserdőkben élő Croton lechleri fából származó gyanta gyulladáscsökkentő, vírusölő, baktériumellenes és gombaölő hatású. Mindenütt kifejti a hatását, ahol „nagy a láng”, valamint csillapítja a hasmenést.

IMUNOSAN

Erősíti az immunitást a különböző betegségek

esetén, támogatja a szervek immunreakcióit, és megelőző hatású számos civilizációs betegséggel szemben. Antioxidáns és az immunitásra ható gyógynövényeken kívül tartalmaz még Ganoderma lucidum gombát, amely véd az allergiával szemben, és daganatellenes tulajdonságú, továbbá Agaricus blazei Murill gombát, amely támogatja az immunrendszer működését, és ugyancsak daganatellenes hatású.

AUDIRON

Gyógynövény alapú, erős fertőtlenítő hatású készítmény, amely elsősorban fül-fájás csillapítására javasolt. Emellett fertőtlenítésre a test bármely területén alkalmazható. Bőrpírra, kisebb fekélyekre kifejezetten jótékony hatású. A gyógynövényeken kívül tartalmaz mirha olajat (rendkívül hatékony gyulladáscsökkentő, amely a fájdalmat is csillapítja), máriatövismag-olajat (sebgyógyító hatású), továbbá ricinusolajat, amely felkészíti a beteg területet mindarra a jóra, amit az AUDIRON magában hordoz.

STIMARAL

Széles körben alkalmazható, gyógynövény alapú készítmény. Egyrészt erősíti a szervezet működését, meghozza az emésztés támogatásával, másrészt segíti az alkalmazkodást a megváltozott



Az Ön tanácsadója:

Daróczy Zoltán természetgyógyász

Mandala Életfa Kft.  ENERGY

Energy regisztrációs szám: **111414**

4024 Debrecen, Jászai Mari u. 4. fszt.3.

06/30/963-1635. 06/52/537-777

www.termeszetesgyogymodok.hu

mandala@termeszetesgyogymodok.hu