

# Tudományos-Ipari Revitalizációs és Egészségügyi Központ



## **Az Ajuverdikus teák használati utasítása**

Gorgiladze D.A

Pinajev R.N

2010

## Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	1
A méregtelenítés alapelvei .....	5
Az alapteák leírása .....	9
VEDOMIX .....	9
RELANORM .....	12
AGNIMAX.....	15
GELMAX.....	17
Kiegészítő teák.....	18
Diagnosztikai módszerek a keleti medicinában .....	23



Az NPCRIZ és az NPCRIZ Europa hivatalos magyarországi logisztikai raktár bázisa  
[www.biopeptid.com](http://www.biopeptid.com)

## Bevezetés

A keleti gyógyászatban létezik egy sor, olyan természetében és összetételében egyedülálló növény, amelyeknek a klasszikus gyógyászatban egyszerűen nincs alternatívája. Ezek a növények képezik a teák legfontosabb összetevőit. Elősegítik a szervezet önszabályozását, öntisztulását, immunrendszerének erősítését és az öregedési folyamatok lassítását.

Azonban van számos olyan gyógynövény és fűszer, az úgy nevezett „királyi fajták” amelyeket Ázsiából kerültek Európába. Ázsiában már az ókorban is használták, nem csak az udvari szakácsok, de gyógyítók és alkimisták is, akik megalkottak számos rendkívül hatékony receptet, amik sajnos örökre titokban maradtak.

Ma újból kezdjük felfedezni ezt a csodálatos keleti fűszer- és növényvilágot. Nem győzünk csodálkozni, hogy a keleti bölcseknek miképpen sikerült felépíteni a világ modelljét akkori teóriájuk segítségével. Egyszerűen és tömören magyarázzák el több betegség nyilvánvaló okait, illetve egyszerű módszereket kínáltak a gyógyításra, amelyek befolyásolják a test és a szervek működését, függetlenül a betegségtől. Ez a módszer nem csak működött, de még működik mai napig is!

Ez a modell az Európai orvostudomány őse!

Manapság egyre több bizonyíték lát napvilágot a védikus bölcsek és gyógyítók meglátásainak helyességéről. Az ajurvédikus egészség-tudomány, a második születését ünnepli.

Sajnálattal vagy szerencsénkre elmondhatjuk, hogy az összes keleti receptúra nem egyformán hat mindenkire, ezért az utóbbi hat évben kombinálni próbáltuk a keleti és a tradicionális gyógyítás eszközeit.

Eleinte a teák összetételét úgy variáltuk, hogy a fő ajurvédikus füveket és fűszereket tradicionális recept alapján kevertük össze, támaszkodva a közel-keleti kollégáink tudására.

Ez eleinte egyértelműen, 100%-os eredményt hozott. Az idő múltával, és a klinikai tapasztalatok alapján azonban rájöttünk, hogy messze nem egyforma hatást tudunk elérni a betegeknél. Ezért arra a következtetésre jutottunk, hogy a gyógyításban egyfajta sorrendiséget alkalmazunk, ami azt jelenti, hogy a kúra elején először a kombinált (keleti és hagyományos teakeverék) recepteket, majd 2009-től vezettük be, az olyan teafű keverékeket, amelyekben minimum 80%-ban a hagyományos gyógyfüveket alkalmazzuk.

Így jött létre a teák több csoportja.

### **1. Alapteák**

Az összetétele főként ajurvéda teákból és fűszerekből áll, amelyek főleg Oroszországban és Kelet-Európában ismertek. Hatásuk megegyezik az egzotikus indiai és tibeti teákkal. Hatásuk többféle:

Vedomix – méregtelenít, salaktalanít, stimuláló, regeneráló

Relanorm – szabályozza az idegrendszert, stressz oldó, de nem tompít, mint sok más nyugtató

Agnimax – serkenti az emésztést, méregtelenít és immunmoduláló.

Gelmax – parazitaölő és immunerősítő.

### **2. Kiegészítő teák**

Ezek a teák ajurvédikus elven működnek, de az összetevőik 100%-ban hagyományos fűvek. Ajánljuk az alapteák csoportjában szereplő készítményekkel együtt, a legjobb hatás elérése érdekében.

Aktoforsz – zsíryanagcserét serkenti, erősíti az érfalakat.

Alvenorm – a légzőszervek működését segíti

Amirotón – vértisztító és méregtelenítő

Bilinorm – májtisztító és epeút tisztító

Defemax – jótékony hatással van a visszerekre, és az aranyérre

Dianorm – javítja a gyomorműködést, nyombélfekély és hasnyálmirigy problémákra ajánlott

Korgiton – a szív- és érrendszer keringését javítja

Nasztronorm – Normalizálja az idegrendszer működését, nyugtató hatású.

Pangiton – Javítja a hasnyálmirigy működését, és csökkenti a vércukorszintet.

Repronorm - Elősegíti a női urogenitális rendszer normális működését.

Testonorm - Elősegíti a férfi urogenitális rendszer normális működését.

Flonorm – Veseműködést segíti

Hondromix - Elősegíti a porcszövet-regenerálódását

### 3. Ideális forma

Javasoljuk a bél mikro-flórájának normalizálására és a testsúly korrekciójára. Összetételét a „Alapteák” csoportjában szereplő teák képezik, 5 féle aroma hozzáadásával. (szamóca, áfonya, ananász, citrom, meggy)

Reméljük, hogy a teák elnyerik tetszésüket, és mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbbet, és végül elnyerik méltó helyüket a konyhában!

Gyakorlatilag, minden méregtelenítési folyamatot a bél tisztításával kell kezdeni. Az egészség és a betegség is a bélrendszer állapotától függ. Ez már több ezer éve köztudott. A szervezetben három anyagcsere-, vagy pontosabban energia rendszer működik, amely fenntartja az életfunkciókat. Az első a „vata”, amely mozgásba hozza a természetet. A működésétől függ az idegrendszer és a vastagbél állapota, valamint a légzés. A „vata” egyensúlyának bomlásával idegrendszeri zavarok léphetnek fel, megfázás, gyulladás jöhet létre, megbetegedhetnek a húgyutak, kialakulhat gyomorfekély, akaratlan mozgáshoz vezethet, bélrenyheség, szorulás okozója lehet.

A második energiarendszer a „pitta”, ami energiát közvetít. A működésétől függ az emésztés, a vér, az immunrendszer és a máj állapota. A „pitta” egyensúlyának kibillenése fekélyhez, gyulladásokhoz, colitishez, aranyérhez, májgyulladásához, magas vérnyomáshoz, infarktushoz és stroke-hoz vezethet.

NPCRIZ EUROPA

Az NPCRIZ és az NPCRIZ Europa hivatalos magyarországi logisztikai raktár bázisa - [www.biopeptid.com](http://www.biopeptid.com)

A harmadik energiarendszer a „kapha”, amely energiát fogad be. Állapota a gyomor, a hasnyálmirigy és a lép működésére van befolyással. Egyensúlyának bomlásával vesekő, epekő, ízületi problémák, nyálka felhalmozódás, toxikus és allergikus betegségek, asztma, cukorbetegség, érlelmeszesedés léphet fel.

Ha a hármas energiarendszer („három-dosa”) egyensúlyban van, a szervezet jól működik, de általában az emberek helytelen életmódja, táplálkozása rossz anyagcseréhez, ezáltal a mérgező anyagok felhalmozódásához vezet. Ezek a salakanyagok lerakódnak a belekben, így gátolják a tápanyagok felszívódását, ezzel megbomlik a szervezet energiarendszerének hármas egyensúlya. A toxikus anyagok a vérben halmozódnak. A mérgeanyagok lerakódása idővel a szervekben és a szövetekben olyan mértéket ér el, hogy a szervezet megpróbál megszabadulni ezektől. Ebben a periódusban jelentkeznek a betegségek különböző tünetei. A beteg orvos fordul, az orvos pedig a tünetek gyógyítására koncentrálnak. A tünetek között elvész az alapbetegség, így maga a valós probléma fedve marad, kezeletlenül.

A legtöbb betegség lefolyása hasonló mechanizmuson alapul, ezért a betegségek megelőzésének leghatékonyabb módszere a méregtelenítés. Az ajurvédában gyakran alkalmazzák a szervezet kíméletes és aktív méregtelenítését is. Az aktív méregtelenítés módjai: a hánytató-terápia („vamana”), a hashajtás („virichan”) és a beöntés („basti”).

Nem szabad elfelejteni, hogy ezek a módszerek alapos előkészítést igényelnek, csak hozzáértő személyek felügyeletével végezhető. Mindazonáltal létezik egy kíméletesebb alternatíva is. A több ezer éves gyakorlat azt mutatja, hogy ha az ember rendszeresen végzi a kíméletes méregtelenítést, akkor felér az aktív méregtelenítéssel. Kombinálva más módszerekkel, amely helyreállítja a szervezet energiarendszerét és biokémiai egyensúlyát, hozzásegít az egészség és a szépség megőrzéséhez. A kombinált terápia alkalmazása során követni kell a keleti gyógyászat által meghatározott fő elveket.

## A mérgeztelenítés alapelvei

1. Béltisztítás és a „három-dosa” összehangolása
2. Immunrendszer normalizálása (kórokozók eltávolítása, immunerősítés)
3. A „problémás” szervek kezelése, majd az alábbi sorrendben a következők: máj, vér, vesék, hasnyálmirigy, tüdő

Ha megpróbáljuk „lefordítani” a fenti 3 lépést, a havi Ajurvedikus teakúrára, akkor az alábbi kombináció ajánlott:

1. Vedomix + Bilinorm
2. Vedomix + Amiroton
3. Vedomix + Flonorm
4. Vedomix + Pangiton + Dianorm
5. Vedomix + Alvenorm

Természetesen, nem feltétlenül érvényes ez a fito-terápia kúra a különböző szervek gyógyításához, mint például a tüdő.

Egyszerűen kombinálni lehet két teát, pl. a vedomixet és az alvenormot. Ezt az egyszerű eljárást alkalmazza a fogyasztók többsége a leggyakrabban. Tartósabb és hatásosabb viszont, ha tiszteletben tartjuk az alapvető elveket a szervezet egyensúlyrendszerében.

Az első és második elvet, általában sokan próbálják egyesíteni. Úgy gondoljuk, hogy ez sok esetben jó megoldás lehet. A fenti okok miatt, rendelkezünk számos alapvető teakészítménnyel. Ezek együttes használata, viszonylag rövid idő alatt normalizálja az idegrendszer működését, megtisztítja a szervezetet nem csak a mérgeanyagoktól, de a kórokozóktól is, egyensúlyba hozza a szervezet működését, normalizálja a védekező rendszert. Az alábbi táblázat tartalmazza az első csoportba tartozó teák használati útmutatóját.

1. táblázat – az alapteák komplex használati útmutatója méregtelenítéshez

	Vedomix	Gelmax	Agnimax	Relanorm
1. hónap	Este, éhgyomorra	Napközben (14. <sup>00</sup> - 16. <sup>00</sup> ) 15 perccel evés előtt	-	De-tt, 15 perccel evés előtt
2. hónap	Este, éhgyomorra	Napközben (14. <sup>00</sup> - 16. <sup>00</sup> ) 15 perccel evés előtt	-	De-tt, 15 perccel evés előtt
3. hónap	Este, éhgyomorra	-	Napközben (14. <sup>00</sup> - 16. <sup>00</sup> ) 15 perccel evés előtt	De-tt, 15 perccel evés előtt



A kúra során a testsúly korrekcióra is ható teakeverékek alkalmazása kissé eltér az előzőektől, az alábbiak szerint. (Ild. 2. táblázat)

2. táblázat – az ajurvéda teák komplex használati útmutatója méregtelenítéshez és testsúly korrekcióhoz

	Vedomix	Gelmax	Agnimax	Relanorm	Amiroton	Bilinorm	Pangiton	Ideális forma
1. hónap	+	+		+				
2. hónap	+	+			+	+		
3. hónap	+		+				+	+
4. hónap	+							+
5. hónap	+							+

Megjegyzés a 2. táblázathoz:

Vedomix – este, éhgyomorra

Gelmax – napközben, 15 perccel evés előtt

Agnimax - napközben, 15 perccel evés előtt

Relanorm – délelőtt (11-12 óra körül)

Amiroton – reggel, 15 perccel evés előtt

Bilinorm - napközben, 15 perccel evés előtt

Pangiton – reggel, 15 perccel evés előtt

Ideális forma – 2-3-szor naponta, evés előtt

A méregtelenítő kúra mellett szükség van bizonyos diéta betartására, ami hozzájárul, hogy gyorsabban megszabaduljon a szervezet a salaktól, méreganyagoktól, allergénektől és a súlyfeleslegtől.

3. táblázat – a méregtelenítő és súlycsökkentő kúra mellé ajánlott diéta

Termékcsoportok	Segíti a méregtelenítést	Gátolja a méregtelenítést
Gyümölcsök	Alma, barack, bogyós gyümölcsök Cseresznye, vörös áfonya, aszalt füge, mangó, őszibarack, körte, datolyaszilva, gránátalma, aszalt szilva, mazsola	Avokádó, banán, kókuszdió, tamarindusz, grapefruit, szőlő, citrom, sárga dinnye, narancs, papaja, ananász, szilva
Zöldségek	Spárga, cékla, brokkoli, kelbimbó, fehér káposzta, répa, lila káposzta, zeller, padlizsán, fokhagyma, gomba, hagyma, petrezselyem, borsó, paprika, krumpli, retek, spenót, gabonacsírák	Uborka, édesburgonya, paradicsom, cukkini
Gabonák	Árpa, kukorica, köles, zabpehely, basmati rizs, rozs	Főtt zab, barna rizs, fehér rizs, búza
Hüvelyesek	„egyik sem”	„mind”
Hús és állati fehérjék	Baromfi, főtt tojás, nyúl, szarvas	Marha-, bárány- disznóhúsok és a tenger gyümölcsei
Diófélék	„egyik sem”	Különösen káros!
Magok	„egyik sem”	„mind”
Édességek	Csak a méz megengedett	„mind”
Fűszerek	Mind, a sót kivéve	-
Tejtermékek	Csak a kecsketej	Tej, túró, sajt, joghurt, tejszín
Növényi olajok	Mérsékelten: mandulaolaj, kukoricaolaj, napraforgó olaj	-

## Az alapteák leírása

### VEDOMIX

A szervezet méregtelenítésének alapteája, valamint kíméletesen tisztítja a bél nyálkahártyáját. Beindítja az emésztés során a belekben felhalmozódott toxinok elégetését. Optimalizálja a belekben az emésztést és a felszívódási folyamatot. Elősegíti a sebek, fekélyek, vágások gyorsabb gyógyulását. Emeli a vér hemoglobin szintjét. Erősíti az immunrendszert és optimalizálja a mikro-flóra összetételét. Hosszú távú használata segít normalizálni a testsúlyt és a vérnyomást. Parazita ellenes hatása van. Helyre állítja a szervezet energiáinak egyensúlyát („a három-dosa” egyensúlyát). Kombinálható az összes többi teával.

### A vedomix tea összetevőinek alapvető tulajdonságai

A **zöld tea** polifenol vegyületeket, katekint, nyomelemeket és vitamint tartalmaz. A zöld tea egyik legjelentősebb terápiás tulajdonsága összefügg a katekin tartalmával, amely a tealevelek egyik kémiai összetevője. A katekin legfontosabb gyógyító hatása abban rejlik, hogy erősíti a véredények falát és növeli a rugalmasságukat. Ezen kívül hozzájárul a szervezet C-vitamin raktározásához úgy, hogy gátolja annak oxidációját molekuláris szinten. A polifenol vegyületek gátolják a szabadgyökök kialakulását (az oxigén atomok a magas energia szintjükkel károsítják az intercellurális -sejtek közötti- membránokat) az anyagcsere során, így gátolja az értrombózis kialakulását és javítja a vérkeringést. A zöld tea hosszú távú használata (1-3 hónap) normalizálja a vérnyomást.

A zöld tea egyik fontos gyógyító hatása, hogy a fertőzések és gyulladások során felhalmozódott mérgeanyagok kiürítését segíti.

A **gyömbér** – a szervezet számára – sok hasznos anyagot tartalmaz. Ezek közül a legfontosabbak: aszpargin, alumínium, kalcium, kaprilsav, króm, kolin, zsírok, rost, vas, germánium, linolénsav, mangán, magnézium, olajsav, nikotinsav, foszfor, szilícium, kálium, nátrium, C, B1, B2, B3 és A vitaminok.

A gyömbér gyökér jellegzetes ízét az illó olajok adják, melyek a rizómában koncentrálnak, következő arányokban: zingiberén – 70%-ban, keményítő – 4%-ban, gingerol – 1,5%-ban, kamfenol, linalol, gingerin, fellanden, bisabolen, borneol, citrál, cineol, cukor és zsír. A csipős ízét a gingerol adja meg.

A fentiekon kívül, a gyömbér tartalmaz pótolhatatlan aminosavakat, beleértve a treonint, triptofánt, leucint, fenilalanint, metionint, valint, stb..

NPCRIZ EUROPA

**A gyömbér, mint gyógyszer széleskörű tulajdonságokkal rendelkezik:**

- Fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, felszívódást segít, görcsoldó, szélhajtó, sebgyógyító, izzasztó, tonizáló, baktericid (*baktériumok pusztulását okozó fizikai kémiai hatás, amely azonban a spórákat nem öli el*) epehajtó és antibakteriális hatása van.
- Erős antioxidáns hatással bír, erősíti az immunrendszert, jól véd a parazitáktól, gátolja a baktériumok elszaporodását, véd a bélférgességtől.
- Jótékony hatással van az emésztésre, a légúti megbetegedésekre – influenza, köhögés, lerakódások a tüdőben, orrmelléküreg gyulladás, - valamint torokfájásra, kiváló köptetőként is, a főtt, zúzott gyömbér gyökér jól felmelegíti a testet.
- A gyömbér kiváló gyógyszere számos allergiás- és bőrbetegségnek, valamint a bronchiális asztmának is.
- Semlegesíti a különböző mérgek káros hatását, beleértve a gombaméregzést is.
- Csökkenti a vér koleszterin szintjét.
- Csökkenti az ízületi gyulladás, ízületi kopás, ödéma, rándulások és izomhúzódások okozta fájdalmakat, valamint a reumatikus fájdalmakat.
- Csökkenti a menstruációs fájdalmat.
- Stresszoldó és erősíti a szervezet fizikai állapotát.
- Hepatitisz ellen is használják
- Serkenti a pajzsmirigy működését.
- Javítja az agy vérkeringését, erősíti az érfalakat, javítja a tanulási és emlékező képességet, csökkenti a vérnyomást, véd az érleszesedés ellen.
- A gyömbér nagyon hatásos a szervezet öregedése ellen vívott harcban, mert azon kívül, hogy hozzájárul a potencia növeléséhez, gyógyítja a meddőséget, javítja a méh tónusát és növeli a szexuális vágyat. Ez talán a leghatásosabb módszer a sejtekben lerakódott salakanyagok és mérgek ellen.
- A gyömbér ismert, mint fogyasztó szer is, mivel gyorsítja az anyagcserét.

- A gyömbér ajánlott számos onkológiai megbetegedés megelőzésére is.
- A gyömbér sok receptúra összetevője, bizonyítva kiemelkedő jelentőségét a gyógynövények között.

### Kardamom

A kardamom magjai 8%-ban illóolajat tartalmaznak, valamint keményítőt és fehérjét. A fentiekén kívül, kalciumot, foszfort, vasat, magnéziumot, cinket és a B vitaminok csoportját. Keleten a kardamomot fűszerként használják, ezen kívül teához, kávéhoz aromaként adagolják, mellyel csökkentik a koffein és a tein káros hatását a szervezetre. A kardamom jótékony hatással van az emésztésre és a húgyutakra – az egyik legjobb emésztést serkentő. Méregteleníti a szervezetet, salaktalanítja a beleket. Hurutoldó, csökkenti az allergia, és a bronchiális asztma tüneteit. Kínában, már 3000 évvel ezelőtt használták az emésztőrendszer betegségeinek kezelésére, Indiában, a IV. században pedig az elhízás ellen alkalmazták.

Kardamommal kezelhető a megfázás, a láz és a vese betegségei. Ezen kívül gyógyítja a torkot, csökkenti a hányingert, antiszeptikus hatása van, javítja a látást, erősíti az immunrendszert, bizonyított a tonizáló és az antidepresszáns hatása.

**Emblica** (latinul: phyllanthus emblica, más néven: amalaki, vagy amla – „Indiai pöszméte”)

Az egyik legismertebb ajurvedikus fa, amelynek termése az egyik szintén legismertebb és legerősebb fiatalító hatással rendelkezik. Hihetetlenül magas az aszkorbinsav tartalma (3 gramm gyümölcsönként), és ez még nem minden! Az emblica tartalmaz még nikotinsavat, karotint, riboflavint, tiamin bromidot, metionint, triptofánt, olajat, tannint, galliumot, glükózt, albumint, cellulózt, valamint kalciumot, vasat, foszfort, rezet és különböző kaucsukot.

A gyümölcsökben sok a flavonoid, a cseszav és a pektin. A magjai fehérjebontó és zsírbontó enzimeket, valamint illóolajat tartalmaznak. Ez az egyik leggyakoribb, természetes skorbutellenes szer. A szárított amalaki gyümölcs savanyú. Helyreállítja a szöveteket, és gyorsítja a regenerálódás folyamatát. Az emblica természetes antioxidáns, geroprotector és immunmodulátor. Hatékony antivirális, antibakteriális és gombaölő szer. Gyulladáscsökkentő és lázcsillapító. Erős tonizáló, valamint afrodisziákum. Jó vérszegénységre, mivel stimulálja a hemoglobin szintézist. Tisztítja a májat és a vért. Hatásos a cukorbetegségre, mert csökkenti és szabályozza a szervezet cukor- és a koleszterin szintjét, csökkenti a vérnyomást. Kíméletes vizelethajtó. Hatékony szer a krónikus tüdőbetegségekre, a felső légúti problémákra,

mint köptető és hörgőtágító. Az emblica-ban található glikozidok és szaponinok normalizálják a bélfunkciót, megakadályozva a székrekedést, a puffadást és bélgörcsöket. A gyümölcs természetes fertőtlenítő hatással bír, tisztítja a beleket, gátolja a fertőzés terjedését a belekben és a genitáliákban.

## RELANORM

A relanorm tea normalizálja a szervezet idegrendszerét. Növeli a központi idegrendszer által szabályozott ingerküszöböt, stressz oldó. Növeli az idegrendszer teljesítményét, tónusosabbá téve azt. Segít normalizálni az alvás-ébredési ciklust. Erősíti az immunrendszert.

A relanorm tea összetevőinek alapvető tulajdonságai

A **szegfűszeg** sok illóolajat tartalmaz, A, B1, B2, és PP vitaminokat, valamint ásványi anyagokat: magnézium, kalciumot, nátriumot, foszfort és vasat.

Az erős fertőtlenítő hatása, gátolja az erjedést a mikroflórában. (Ezért is használják a szegfűszeget különböző pácokhoz). Segíti az emésztést, erősíti a gyomrot és a májat, javítja a memóriát, normalizálja az agyi vérkeringést. Alkalmazható különböző mérgek felhalmozódása esetén, húgyúti-, bél- és tüdőfertőzéseknel. Fájdalomcsillapító és antidepresszáns hatása van. Jótékony hatással van az emésztő rendszerre. Felmelegíti a testet. Nyákolódó, eltávolítja a szervezetből az allergén anyagokat.

A **bazsalikom** az egyik legjobb gyógyhatással bíró növény. Indiában szent növénynek tartják. Néhány levél vízhez, vagy ételhez adva megtisztítja azokat, és megöli a mikrobákat. Még a lakásban, a cserépben tartott növény illatával is véd a fertőzéstől, a köhögéstől és a megfázástól, és ez nem túlzás! Indiában évezredek óta tisztelik a bazsalikomot. A régi bölcsék hitték, hogy a növény érintésének is gyógyító hatása van.

NPCRIZ EUROPA

A bazsalikom hatása a különböző betegségekre a következő:

**Magas láz:** a bazsalikomnak kiváló antibiotikum, baktériumölő, gombaölő, fertőtlenítő és lázcsillapító hatása van, hatékonyan védi a szervezetet majdnem minden bakteriális, vírusos és gombás fertőzéstől.

**Légzőszervi megbetegedések:** a növényvel jól kezelhető majdnem minden légzőszervi megbetegedés, beleértve a krónikus és akut bronchitist is. A bazsalikom véd az asztmától úgy, hogy gyulladáscsökkentő, oldja a hörgő görcsöket és könnyíti a légzést. A növény hatóanyagai és illóolaja nem csak gyógyítják az asztmát, de a kialakulását is megakadályozzák. Illóolaja C vitamint, kamfenolt, eugenolt és cineolt tartalmaz, mely nem csak a tüdő fertőzésének kezelésére alkalmas, de gyulladáscsökkentő is. Azt is megállapították, hogy a dohányzás okozta enyhe károkat is gyógyítja a tüdőben. Antibiotikus hatása miatt, a bazsalikom alkalmas a tuberkolózis gyógyítására is.

**Szív- és érrendszeri megbetegedések:** a bazsalikom C-vitamint és olyan antioxidánsokat tartalmaz, mint az eugenol, melyek védik a szívet és az érrendszert a szabadgyökök káros hatása ellen. Ezen kívül, az eugenol csökkenti a vérnyomást és a koleszterin szintet is.

**Stressz:** a bazsalikom a C-vitamin és egyéb antioxidáns hatóanyag tartalma miatt, - melyek megkötik a szabad gyököket - a minimumra csökkentik ezzel a stressz által okozott károkat. Nyugtatók az idegeket, csökkentik a vérnyomást, és a gyulladás súlyosságát. Az egyik ilyen antioxidáns a kamfenol.

**A szájnyálkahártya megbetegedései:** a bazsalikom a szájüreg remek frissítő és fertőtlenítő szere. Elpusztítja a szájban lévő baktériumok 99 %-át, és gyorsítja a fekélyek gyógyulását. Ezen kívül védi a szájüreget a dohányzás által okozott rákos elváltozások kialakulásától. Pusztítja a fogszuvasodásért, a fokkőért és a kellemetlen szájszagért felelős baktériumokat.

**Vesekő:** a bazsalikom csökkenti a vér húgysav szintjét, tisztítja a veséket vizelethajtó hatásának köszönhetően. Az ecetsav és némelyik illóolaj komponense hozzájárul a vesekövek oldásához. Ezen kívül a bazsalikom fájdalomcsillapító hatással is rendelkezik, gyengíti a vesekövek okozta fájdalmat.

**Fejfájás:** a bazsalikom jó fejfájásra, migrénre, megfázásra, magas vérnyomásra. Kamfenol, eugenol, cineol és metilkaikol tartalmának köszönhetően, kiváló fájdalomcsillapító, nyugtató és fertőtlenítő hatású.

**Öregedés:** a C és A vitamin, a növény hatóanyagai és illóolaja kiváló antioxidáns tulajdonsággal rendelkeznek, így megvédik a szervezetet a szabad gyökök által okozott csaknem összes károsító hatással szemben. Az ajurveda szerint, meghosszabbítja a fiatalságot.

**Immunrendszer:** a bazsalikom az immunrendszer kiváló stimuláló szere. Számos fertőzéstől megvédi a szervezetet. Friss tanulmányok rámutatnak arra, hogy gátolja a HIV-vel fertőzött és daganatos sejtek szaporodását.

A **fahéjat** széles körben használja az ajurveda. Különösen jó hatással van a legyengült és idős szervezetre. Javítja a szív tónusát, és erősíti azt. Hatékonyan gyógyítja az influenzát, az anginát, jó izomgörcsök ellen, bronchiális asztmára és bőrbetegségekre. Megkönnyíti a nehéz ételek emésztését, a bélgázok kialakulását, csökkenti a hasfájást. A fahéjat rászórhatjuk a megtisztított sebekre és vágásokra is, mert kiváló fertőtlenítő hatása van, az eugenol olaj tartalma pedig természetes fájdalomcsillapítóként hat. Német tudósok által végzett kutatások bebizonyították, hogy a fahéj teljes mértékben gátolja az escherichia coli és candida albicans okozta húgyúti fertőzések kialakulását. Létezik olyan adat is, hogy a fahéj csökkenti a vér cukorszintjét is. Ezen kívül, sok fitoterapeuta ajánlja a fahéjat, mint hangulatjavító szert neurózis ellen, az emlékező képesség javítására, a mentális egészség megőrzésére, depresszió ellen, a szklerózis multiplex gyógyítására, és agyvérzést követően.

Az **édesgyökér**, a növények között az „aranyérmes”, első helyet érdemli, mivel hatása minden szervre kiterjed és felerősíti a többi gyógynövény hatását is. Az ajurveda gyűjteménybe soroláskor az édesgyökeret a „gyógynövények kulcsa”-ként tartja számon. Gyógyító hatóanyagai a gyökér kérgében találhatóak, a glicirrizin és a glicirrizinsav, amely kémiaailag rokonságban áll a kortikoszteroid hormonokkal. Az édesgyökér kivonata kortizon hatásával véd a gyomorfekély ellen. Hála a szaponin tartalmának, nyugtató és köptető hatása is van.

A liviricin nevű glikozid tartalmának köszönhetően, hashajtó, epehajtó és görcsoldó hatása is van. Magas a gliciram tartalma, mely immunmoduláló, gyulladáscsökkentő és adaptogén. *(A szervezet szélsőséges fizikai és szellemi terheléséhez való alkalmazkodást elősegítő)*

Az édesgyökér további összetevői megakadályozzák a prosztatata mirigy (dül-mirigy) daganatok kialakulását, könnyítik a vizeletürítést.



## AGNIMAX

Javítja az emésztést, serkenti az anyagcserét és az immunrendszert. Gyorsítja a szervezet méregtelenítését, a salakanyagok és mérgek kiürítését.

Az agnimax tea összetevőinek alapvető tulajdonságai

A **borsmenta**, görcsoldó hatása révén, fájdalomcsillapító és értágító is. Javítja az emésztést, csökkenti a hányingert, fokozza az epe kiválasztást, jó asztma és puffadás ellen. A menta teát fogyasztják nyugtatóként, használják hörgő- és tüdőgyulladásra, szív- és érrendszeri valamint nőgyógyászati betegségek kezelésére. A borsmenta levelének főzete fertőtleníti a szájüreget, a különböző gyulladásos folyamatok során. Nyugtató hatása van. Használják szívritmuszavar megszüntetésére, stimulálja a szív működését és a vérkeringést. A mentatea jótékonyan hat hidegrázás és láz ellen. Kitűnő ellenszere a fádalomnak és a láznak, az olyan tüneteknek, mint a gyomor- és hasfájás, puffadás, gyomorégés, emésztési zavar, csuklás, fejfájás, migrén, hányás és tengeri betegség. A borsmentában található tannin védi a beleket az irritációtól, nagyon hasznos hasmenés esetén, görcsös székrekedésnél és fekélyes vastagbélgyulladásra. A menta keserűanyag tartalma serkenti a máj és epehólyag működését, ezért használják májtisztítóként és epeköhajtóként is.

### Fahéj, gyömbér és kardamom

*Részletes ismertetést lsd. feljebb.*

**Édeskömény** jótékonyan hat a görcsös vastagbélgyulladásra, gyomorhurutra, puffadásra, emésztési zavarokra, bélproblémákra. Ellazítja a belek izmait, ezáltal csökkentve a görcsöt.

Más gyógynövényekkel kombinálva, (ánizs, gyömbér, stb.) az édeskömény, mint köptető és parazitaellenes szer is hatásos. Az édesköményt a menstruációs ciklus normalizálására már régóta használják. A modern kutatási eredmények igazolták, hogy az édesköménynek enyhe ösztrogén hatása van, vagyis úgy működik, mint a női nemi hormonok. Ez az a hatásmechanizmus, amivel a menstruációs ciklust is szabályozza. Az édeskömény csökkenti a klimax ideje alatt jelentkező tüneteket. Jótékony hatással van a vese betegségeire, a vizeletürítési problémákra, a húgyúti fertőzésekre és a vesehomokra. Az édeskömény magjai nyugtatják a központi idegrendszert, kiküszöbölve az idegességet és a félelmet. Az édeskömény jótékonyan hat a rákos betegek szervezetére, a kemoterápia után. Segíti a méreganyagok gyorsabb kiürülését, gyógyító hatással bír és helyreállítja a szervezet természetes mikroflóráját.



## GELMAX

Ez a teakeverék immunmoduláló és parazita ellenes hatással rendelkezik. Javítja az emésztést, fokozza a bél perisztaltikáját. Segíti a gyomor és nyombél kiválasztását. Epehajtó hatása van. Hatásos a belekben, a májban és a tüdőben előforduló paraziták ellen.

Az gelmax tea összetevőinek alapvető tulajdonságai

A **gyömbér** erőteljes stimulálója az anyagcsere folyamatoknak, de mindenekelőtt az emésztésre van serkentő hatással. Fokozza az emésztőnedvek termelését, erősíti az immunrendszert. Kifejezetten méregtelenítő, gyulladáscsökkentő és antiallergén hatással rendelkezik. Elpusztítja, nem csak az élősködőket, de azok petéit is. Mérsékelt gombaölő hatása is van.

A **varjútövis** tartalmaz antraglikozidot, antrakinson származékokat, - melyek közül a legfontosabb a frangulin - szerves savakat, szaponint és cseresavat. Az emésztő enzimek elpusztítják az antraglikozidokat, ezzel felszabadítják az emodint és a hrizafan savat. Hozzájárul a nyálkahártya receptorok stimulálásához, fokozza a vastagbél perisztaltikáját, így a bél többi traktusa nincs kitéve további irritáló hatásnak. Ezért a varjútövisnek enyhe hashajtó hatása van, így gyorsítja a bélnyálkahártya regenerációját, ami fontos a parazitaellenes kúra szempontjából.

Az **ánizs** stimulálja az emésztés motoros és kiválasztó funkcióját, véd a bélférgektől, köptető és fertőtlenítő hatása van. Termését alkalmazzák a bronchitis gyógyítására, köhögés és számarköhögés ellen, hurutos felső-légúti megbetegedésekre valamint a gyomor-bél traktus betegségeinek gyógyítására. A népi gyógyászatban az ánizs magjaiból készült teát lázcsillapításra, vizelethajtásra, paraziták ellen és görcsoldásra használják. A legfontosabb alkalmazási terület: idegrendszeri zavarok, puffadás, aerophagia (abnormális levegőnyelés), ideges hányás, migrén, szédülés, idegrendszeri eredetű ájulás, menstruációs fájdalmak, ingerlékenység, paraziták ellen, asztma, hörgő görcsök, köhögés, terméketlenség, frigiditás, oliguria *(a kiürített vizelet mennyiségének csökkenése)*

A **szegfűszeg** erős fertőtlenítő és bélféreghajtó hatású növény. Optimalizálja a szervezet mikro-flóráját, elpusztítja a paraziták petéit, javítja az emésztést, „belső tüzet gyújt”, fokozza a gyomor és a máj működését, valamint javítja a memóriát, normalizálja az agyi vérkeringést. Gátolja a különféle mérgező salakanyagok lerakódását, valamint védi a húgyutakat, a beleket és a tüdőt a fertőzésektől. Fájdalomcsillapító és fertőtlenítő hatása van. Jó emésztési zavarokra és puffadásra. Felmelegíti a testet. Nyákkoldó hatása van, segíti az élősködők, a mérgek és allergén anyagok kiürítését a szervezetből.

## Kiegészítő teák

**AKTOFORSZ** - segíti a máj anyagcseréjét és méregtelenítő funkciójának normális működését. Normalizálja a zsíryanagcserét, javítja az érfalak sejtellátását, valamint a szervek és szövetek mikro-cirkulációs paramétereit. Antioxidáns, és enyhe vérnyomáscsökkentő hatása van. Csökkenti az érlelmeszesedés kialakulásának kockázatát.

**Javallott:** vegetatív- és érrendszeri dystonia, magas vérnyomás, és az érlelmeszesedés minden fajtája esetén.

**Alkalmazás:** 2-szer naponta, evés előtt

**Összetétele:** Zöld tea, borsmenta, csipkebogyó, áfonya levél, nyírfa levél kivonat.

**ALVENORM** - javítja a légzőszervek működését, nyákoldó hatása van. Védi a tüdőt a maradandó károsodásoktól. Gyulladáscsökkentő és antiallergén hatású.

**Javallott:** krónikus hörghurut, tüdőátulás, tüdőasztma, valamint a tüdőgyulladás utáni lábadozás időszakára

**Alkalmazás:** 2-szer naponta, evés előtt. Fontos: fogyasztása napközben 12 – 16 óra között ajánlott

**Összetétele:** Zöld tea, szegfűszeg, levendula virágzat, fehérmályva gyökér, csipkebogyó, hársfavirág kivonat.

**AMIROTON** - vértisztító és enyhe méregtelenítő hatású. Antioxidáns.

**Javallott:** a gyomor és bélrendszer krónikus megbetegedései esetén, valamint a vesék, a hasnyálmirigy és a tüdő betegségeire.

**Alkalmazás:** 2-szer naponta, evés előtt. Fontos: fogyasztása reggel 7 – 10 óra között ajánlott **Összetétele:** Zöld tea, gyömbér, borsmenta, lándzsás útifű levél, édesgyökér, orbáncfű.

**BILINORM** - fokozza a máj, méregtelenítő és fehérjeképző funkcióit. Csökkenti a mérgezési tüneteket, valamint a máj jobb felső negyedének "nehéz" érzését. Enyhe gyulladáscsökkentő, görcsoldó és epevédő hatással rendelkezik. Lassítja a máj elzsírosodását és a májzsugort.

**Javallott:** májgyulladás, epeúti dyskinesia, súlyosbodás nélküli krónikus epehólyag-gyulladás, valamint, a vegyszerek, alkohol és gyógyszerek hatása következtében kialakult krónikus mérgezés, (ekcéma, psoriasis, neurodermitis, vitiligo betegség, pattanások) esetén.

**Alkalmazás:** 2-3-szor naponta evés előtt. Fontos: fogyasztása napközben 13-15 óra között ajánlott.

**Összetétele:** Zöld tea, csalán levél, lenmag, kálmos gyökér, cickafark

**DEFEMAX** - csökkenti a visszerek és az aranyér okozta panaszokat. Erősíti a véredények falát, fokozza a belek perisztaltikáját, görcsoldó, fokozza a vérkeringést a kismedence régiójában.

**Alkalmazás:** 2-3-szor naponta evés előtt.

**Összetétele:** zöld tea, koriander mag, varjútövis, cickafark, szenna levél, édesgyökér

**DIANORM** - védi és helyreállítja a gyomor, a nyombél és a hasnyálmirigy működését. Kimondott nyálkahártya védő hatása van. Optimalizálja a hasnyálmirigy enzimek termelését. Csökkenti a gyomortáji teltség- és diszkomfort érzetet.

**Alkalmazás:** 2-3-szor naponta, evés előtt.

**Összetétele:** zöld tea, gyömbér, fehérmályva gyökér, édesgyökér, édeskömény

**KORGITON** - szabályozza a szív- és érrendszer működését. Optimalizálja a szívizomra és az érfalakra nehezedő nyomást. Kíméletes vérnyomáscsökkentő hatása van.

**Javallott:** vegetatív-és érrendszeri dystonia, magas vérnyomás, szívkoszorúér betegség esetén.

**Alkalmazás:** 2-3-szor naponta, evés előtt.

**Összetétele:** zöld tea, lándzsás útifű levél, levendula virágzat, csalán levél, csipkebogyó.

**NASTRONORM** - szabályozza az idegrendszer működését, nyugtató hatása van. Hangulatjavító, magabiztossá tesz Stresszoldó hatása van.

**Javallott:** elhúzódó stressz, neurózis, sírógörcsre való hajlam, klimax és krónikus fáradtság esetén.

**Alkalmazás:** 2-3-szor naponta, evés előtt.

**Összetétele:** zöld tea, citromfű, gyömbér, bazsalikom, levendula virágzat, szúrós gyöngyajak, (*Leonurus cardiaca*)

**PANGITON** – szabályozza a hasnyálmirigy működését, gyógyítja a cukorbetegséget. Fokozatosan csökkenti a vércukorszintet. Megelőzi a cukorbetegség és a diabéteszes angiopátia kialakulását. Szabályozza az inzulin és emésztő enzim termelés folyamatait. Enyhíti a krónikus hasnyálmirigy-gyulladásal járó tüneteket.

**Alkalmazás:** 2-3-szor naponta, evés előtt. Fontos: fogyasztása reggel 7-10 óra között ajánlott.

**Összetétele:** zöld tea, áfonyahajtások, cickafark, eukaliptusz levél, kamilla virág, levendula virág

**REPRONORM** - segíti a női urogenitális rendszer normális működését. Mérsékelt vérzéscsillapító hatással rendelkezik, görcsoldó, nyugtató. Kíméletesen korrigálja a női hormonok működését. Mérsékli a menstruációs és menstruációt megelőző időszak, valamint a klimax tüneteit.

**Alkalmazás:** 2-3-szor naponta, evés előtt.

**Összetétele:** zöld tea, hibiszkusz virág, borsmenta, lándzsás útifű levél, cickafark, levendula virág

**TESTONORM** - szabályozza a férfi urogenitális rendszer működését. Prosztata megnagyobbodás esetén, mérsékli a húgyhólyagban kialakult pangást. Vágyfokozó hatása van.

**Javallott:** krónikus prosztatagyulladás, merevedési zavarok és kezdő stádiumban lévő prosztatata daganat esetén.

**Alkalmazás:** 2-3-szor naponta, evés előtt.

**Összetétele:** zöld tea, vérontófű, kardamom, petrezselyemzöld, édesgyökér.

**FLONORM** - segíti a vesék normális működését. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó és mérsékelt vizelethajtó hatással rendelkezik. Helyreállítja a vizelet fizikai és kémiai egyensúlyát, növelve a só és egyéb lerakódások húgyúti feloldását.

**Javallott:** krónikus vesemedence-gyulladás, hólyaghurut, vesekő, vesegyulladás.

**Alkalmazás:** 2-3-szor naponta, evés előtt.

**Összetétele:** zöld tea, reszelt citromhéj, borsmenta, áfonya levél, medveszőlő levél.

**HONDRONORM** – az ízületek és a gerincoszlop gyógyteája. Gyorsítja a porcregenerálódást, csökkenti az ízületek duzzanatát és gyulladását.

**Javallott:** ízületi kopás, ízületi gyulladás osteochondrosis (*degeneratív csontosodási betegség*) és minden reumatikus betegség esetén.

**Alkalmazás:** 2-3-szor naponta, evés előtt.

**Összetétele:** zöld tea, borsmenta, zsurlófű, kurkuma, gyermekláncfű gyökér, nyírfa levél kivonat.

**IDEÁLIS FORMA** – testsúly korrekcióhoz ajánlott. Csökkenteni a zsírok felszívódását a gyomor-bél traktusban, fokozza a bél perisztaltikáját, méregtelenít, salaktalanít. Enyhe hashajtó hatása van. Szabályozza a szervezet mikro-flórájának mennyiségi és minőségi összetételét. Gyforma összetevőkkel rendelkezik mind az ötféle ízben: ananász, meggy, citrom, áfonya, szamóca.

**Alkalmazás:** 2-3-szor naponta, evés előtt.

**Összetétele:** zöld tea, szudáni rózsaszirm, lenmag, kapor mag, laminaria, alekszandriai levél, folyékony és száraz aroma: citrom, ananász, szamóca, meggy, áfonya.



## Diagnosztikai módszerek a keleti medicinában

Ahhoz, hogy a betegség ne hatalmasodjon el a szervezetünkben, fontos, hogy időben felfigyeljünk a változásokra, és intézkedjünk a megelőzéséről. A korai és időben való diagnosztikával csak a keleti medicina dicsekedhet. A tradicionális keleti medicina segítségével, jóval korábban tudomást szerezhetünk a betegségről, még a tünetek megjelenése előtt – ez az egész szervezet és annak aktív energiarendszerének megfigyelésén alapul. A tünetek megjelenése, mindig a „három-dosa” energiarendszer egyensúlyának kibillenését jelzi. Többféle diagnosztikai módszer létezik, de a legpontosabb a pulzus-diagnosztika. A pulzus rendszeres, napi ellenőrzése tiszta, világos képet ad a szervezet állapotáról. Ezen keresztül megtudhatjuk, hogy milyen folyamatok zajlanak a szervezetben, hol halmozódtak fel a mérgeanyagok.

A radiális artéria (*orsócsontütőér az alkaron*) pulzusát a bal és jobb kéz középső három ujjával vizsgálhatjuk: mutatóujj, középső ujj, gyűrűsujj. A bal csuklón tapintjuk, úgy hogy a mutatóujj a bal kéz hüvelykujja felől helyezkedjen el. Ne vizsgáljunk pulzust, fizikai megterhelés, evés és alkoholfogyasztás után!

Szintén nincs értelme vizsgálni éhezés, fürdés, és magas hőmérsékletű helyeken (pl. szauna, napozás). A pulzus vizsgálatok a kar legyen enyhén behajlítva, rakjuk a középső három ujjunkat a csuklóra, a radiális artériára (*orsócsontütőér az alkaron*), és tapintsuk ki a pulzust!

A három ujjunkkal annyira nyomjuk csak az artériát, hogy érezzük a pulzus lüktetését. Vizsgálva a könnyed, felszíni és a mély pulzációt, meghatározhatjuk a szervek állapotát. A különböző pontokon kitapintható pulzussal, képet kapunk az energiaáramlás csatornáinak állapotáról. Az energia együttáramlik a vérrel, és átjárják a létfontosságú szerveket.

Könnyed, felszíni pulzustapintás, a radiális artérián (1. szint)					
Vastagbél (V)	Epehólyag (P)	Szívburok (K)	Gerinc (K)	Gyomor (P)	Vékonybél (V)
◀ Jobb kéz			Bal kéz ▶		
Mély pulzustapintás, a radiális artérián (7. szint)					
Tüdő (V)	Máj (P)	Vérkeringés (K)	Vese (K)	Hasnyálmirigy (P)	Szív (V)

A nyíl mutatja a pulzus-hullámváz irányát

V – mutatóujj

P – középsőujj

K - gyűrűsujj

## JOBB KÉZ

### „V” pont – mutatóujj

A három középső ujjunkat ráhelyezve a jobb csuklóra, a mutatóujjunkkal a vastagbél állapotát vizsgáljuk, felszíni tapintással – 1. szintű pulzus vizsgálat. Nagyon fontos odafigyelni arra, hogy az ujjunk melyik oldala felől érezzük a lüktetést. Ha a mutatóujjunkkal a tenyér felől (V) érezzük a pulzációt, akkor több mint valószínű, hogy szorulásról, puffadásról vagy I (*vastagbél nyálkahártyájának kiboltosulása*) van szó. Ha a mutatóujj ujjbegyével érezzük (P) a lüktetést, akkor vastagbélgyulladás, aranyér, divertikulózis vagy bélpolip jöhet szóba. Ha a mutatóujj testfelőli oldalával érezzük a lüktetést (K), akkor több mint valószínű, hogy a vastagbélben nyálka felhalmozódás, vagy paraziták vannak.

Mély tapintás (maximális erővel történő nyomás, mely során még érezhető a pulzus) a mutatóujjal, a V pont felől jobb kézen, a tüdő állapotát vizsgáljuk – 7. szintű vizsgálat. Ha erős pulzációt érzünk a mutatóujjunkkal, terhelt vastagbélműködésre utal, ha még ennél is erősebb mély pulzust tapintunk, akkor egyértelműen terhelt tüdőműködésről van szó. Ha a mutatóujjal a tenyér oldala felől (V) érezzük a lüktetést, akkor több mint valószínű, hogy korábbi tüdőgyulladás okozta elváltozást, vagy közelmúltban lefolyt hörgőgyulladást, tüdő sclerosist, tüdőtagulást, száraz köhögést vagy légúti allergiát jelent. Abban az esetben, ha a mutatóujj ujjbegyével P oldal felől érezzük a pulzációt, akkor az légcső- és hörgőhurutra utal. Amennyiben a mutatóujjal a váll felől (K) érezzük a lüktetést, akkor légzőszervi lerakódás, allergia és asztma kerülhet szóba.

### „P” pont – középsőujj

A három középső ujjunkat ráhelyezve a jobb csuklóra, a középsőujjunkkal az epehólyag állapotát vizsgáljuk, felszíni tapintással – 1. szintű pulzus vizsgálat. Ha a középsőujjunkkal a tenyér felől (V) érezzük a pulzációt, akkor több mint valószínű, hogy epehólyag rendellenességről, atóniáról vagy az epehólyag hiányáról (műtéttel, eltávolítva) van szó. Ha a középsőujj ujjbegyével érezzük a (P) lüktetést epekő által okozott gyulladás, epe- és hasnyálmirigy gyulladás és nyombélfekély. Abban az esetben, ha a váll felől (K) érezzük a lüktetést, akkor epekő és epesűrűsödés áll fenn.

Mélytapintással a máj állapotát vizsgáljuk – a 7. szintű pulzus vizsgálat. Ha a középsőujjunkkal a lüktetést a csukló felől érezzük, akkor krónikus epehólyag gyulladásról, ha középen érezzük (P), akkor bilirubin (vérfesték) lebontási zavarról, bevérzésekről beszélhetünk. Ha a váll felől érezzük a lüktetést, akkor epeangásról, zsíryanagcsere zavar és érlemzesedés jöhet szóba.

### „K” pont – gyűrűsujj

A három középső ujjunkat ráhelyezve a jobb csuklóra, a gyűrűsujj felszíni tapintásával az érzelmi állapotról kaphatunk képet. Ha a tenyér felőli „V” oldalról érezzük a pulzációt, akkor szorongó, aggódó, a „P” oldalról dühös és ingerült, a „K” oldalról kötődő, birtokló embert jellemez.

Erős nyomással következtethetünk a szív és érrendszeri keringés működésének állapotára. A lüktetést a „V”oldalról érezve gyenge láb vérkeringésről és visszerekről, a „P” oldalról érezve gyenge kéz vérkeringésről és Raynaud-kórról, a „K” oldalról érezve gyenge agyi vérkeringésről beszélünk.

**A bizonyos szerveknek megfelelő pontban érzett erős pulzáció azt jelenti, hogy a szerv terhelten működik (hiper-funkció és túlerheltség)**

## BAL KÉZ

### „V”- pont mutatóujj

A három középső ujjunkat ráhelyezve a bal csuklóra, könnyed, felszíni tapintással, a mutató ujjunkkal a tenyér felől (V) érezzük a lüktetést, akkor a vékonybél állapotáról kapunk képet.

Pulzáló érzés a váll (K oldal) felől, a túlzott váladék termelésről (nyálka) és mérgeanyagokról, lassú emésztésről vagy zsíros hasmenésről árulkodik. Ha a pulzáló érzés középen tapintható „P” pontban ujjbeggyel, akkor duodenitisre (duzzanat a nyombélben) és nyombél fekélyre utal, a pulzáló érzés a tenyér oldaláról (V) hyperprochoresisről vagy felszívódási zavarokról árulkodik.

A szív állapotát a mutatóujj mély nyomásával diagnosztizálják (7. pulzus szint). Pulzáló érzés „K” oldalról magas vérnyomásra, érlemeszesedés és tawara-szárblokk (*a szív ingervezető rendszerének károsodása*) betegségre vall, „P” oldalról magas vérnyomásra, szívbelhártya- és szívizomgyulladásra, „V” oldalról ritmuszavarokra vall.

### „P” - pont középsőujj

A három középső ujjunkat ráhelyezve a bal csuklóra, könnyed, felszíni tapintással, a középső ujjal le tudjuk ellenőrizni a gyomor működését. Lüktető érzés a váll (K oldal) felől, túlzott nyálka- és mérgeanyag lerakódásról árulkodik a gyomorban, valamint gyomorhurutra utal alacsony gyomorsavval, a „P” oldal felől, gyomorhurut magas gyomorsav tartalommal, nyálkahártya erózió, és gyomorfekély, a tenyér oldaláról (V) gyomorszűkület, rekeszizom sérv, nyelőcső reflux és gyomor dysmotility.

Mély nyomással, a középső ujjal a P pontra, a lép működését (helyesebben mondva a hasnyálmirigy funkciót) ellenőrizhetjük. Pulzáló érzés a tenyér és törzs felől, a hasnyálmirigy enzim hiányáról árulkodik, a P pontban pedig a hasnyálmirigy gyulladást jelez.

## „K” - pont gyűrűsujj

A gyűrűsujjal való könnyed, felszíni tapintással a gerinc állapota felől bizonyosodhatunk meg. Bármilyen lüktetés ebben a pontban problémáról árulkodik.

Mély nyomással (7 pulzus szint) információt kapunk a vese működéséről. Pulzáló érzés a váll (K oldal) felől, ciszták jelenlétéről, vesebetegségek és vesekövek kialakulásáról árulkodik .A vese lüktetése amit ujjbeggyel érzékelünk krónikus pyelonephritist (*a vese és felső húgyutak gyulladása*), cistitist (*hólyaghurut*), veseköveket jelez. Ha a vese lüktetését a tenyér felől érzékeljük (V-oldal), több mint valószínű, hogy húgyúti rendellenességet vagy nephroptosis (*a vese süllyedése*) állapíthatunk meg.

Az ilyen típusú pulzusellenőrzés elsajátítása, rendszeres napi gyakorlással jár és intuíciót igényel. Van néhány fontos apróság ebben a diagnosztikában, amire oda kell figyelni. Ha erős lüktetést (hyper-funkciót) érzünk a hasnyálmirigy táján és a vese környékén, akkor azt mondhatjuk, hogy hajlamunk van a cukorbetegségekre vagy akár annak kezdeti stádiumában vagyunk. Ha egyidejűleg érezhető erős lüktetés a hasnyálmirigy és a tüdő táján, akkor allergiáról, asztma és pajzsmirigy diszfunkcióról van szó. Összefoglalva: szeretném felhívni a figyelmüket arra a tényre, hogy a pulzus-diagnózis kulcsfontosságú a diagnosztikában, a meridiánok és páros szervek ismeretén alapul. A napi pulzusmegfigyeléssel meg lehet tanulni a betegségek tökéletes „olvasását”.

Alább felsoroljuk a leggyakoribb problémás helyzeteket (betegségeket) az egészséggel kapcsolatban és a megoldást az ajurvedikus teák segítségével. Az ismertetett séma jó támasz lesz azokban az esetekben, amikor a betegség meglepetésként ér. Ha a betegség nem akut, hanem krónikus stádiumban van, akkor a probléma megoldását méregtelenítéssel kell kezdeni, amiről már korábban írtunk.

- **Alacsony vérnyomás (Hypotensio):** Vedomix (1 szer éjszakára 6 héten keresztül)
- **Alkoholizmus:** Amiroton (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Bilinorm (2 szer naponta 6 héten keresztül)
- **Allergia:** Amiroton (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Aktoforsz (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Agnimax (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül),
- **Álmatlanság, depresszió, nyugtalanság:** Nastronorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Relanorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 2 hónapon keresztül)
- **Aranycér:** Defemax (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Cukorbetegség I és II típusú:** Pangiton (2 szer naponta korlátlan ideig) + Vedomix (1 szer éjszakára 3 hónapon keresztül) + Flonorm (1 szer napközben 2 hónapon keresztül)
- **Csontritkulás:** Bilinorm (2 szer naponta 2 héten keresztül) + Repronorm (2 szer naponta 3 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Elhízás:** Ideális forma (2 szer naponta 2 hónapon keresztül), azután Aktoforsz (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Emésztési zavarok,** melyek elégtelen gyomor és a hasnyálmirigy működéssel függenek össze: Dianorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Pangiton (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Emlő betegségek:** Repronorm (1 szer reggel 3 héten keresztül) + Agnimax (1 szer napközben 3 héten keresztül), azután (1 szer éjszakára 6 hónapon keresztül)
- **Epekő:** Bilinorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Epevezeték betegségei:** Bilinorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)

- **Érelmeszesedés (Atherosclerosis):** Vedomix (2 szer naponta 3 héten keresztül) + Aktofors (1 szer napközben 3 héten keresztül), azután Bilinorm (2 szer naponta 3 héten keresztül)
- **Fájdalmas menstruációk, és premenstruációs szindróma:** Repronorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Relanorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 3 héten keresztül)
- **Gyomorfekély és nyombél betegségek, duodenitis (vékonybél gyulladás):** Dianorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (éjszakára 3 héten keresztül)
- **Gyulladásos bőrbetegségek:** Bilinorm (2 szer naponta 2 héten keresztül) azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Hisztéria:** Relanorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Repronorm (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Hörgő asztma:** Alvenorm (2 szer naponta 2 héten keresztül) + Pangiton (1 szer reggel 3 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer éjszakára 3 héten keresztül)
- **Idegrendszer betegségek:** Relanorm (2 szer naponta 6 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 6 héten keresztül)
- **Immunrendszer gyengülése:** Agnimax (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Influenza:** Agnimax (2 szer naponta 2 héten keresztül) + Amiroton (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Izületi gyulladás (Arthritis):** Hondromix (2 szer naponta 3 héten keresztül) + Bilinorm (1 szer napközben 3 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 6 héten keresztül)
- **Klimax:** Relanorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Repronorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 3 hónapon keresztül)
- **Koszorúér betegség:**(angina, infarktus utáni cardiosclerosis-szíveméynyedés, rehabilitáció szívinfarktus után) Korgiton (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Relanorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 2 hónapon keresztül)
- **Köszvény:** Flonorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)



- **Krónikus gyomorhurut:** Dianorm (2 szer naponta 2 hónapon keresztül).
- **Krónikus hólyghurut és pyelonephritis:** Flonorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Relanorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 3 héten keresztül)
- **Krónikus hörghurut:** Alvenorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Agnimax (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül).
- **Krónikus mérgezés (dohányzás, alkohol fogyasztás, hosszú távú gyógyszer használat):** Amiroton (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Aktoforsz (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Különböző eredetű hepatitis, máj cirrózis:** Bilinorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Magas vérnyomás (Hypertonia):** Korgiton (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Relanorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 2 hónapon keresztül)
- **Migrén:** Nastronorm (1 szer estére 1 hónapon keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül).
- **Pajzsmirigy betegség:** Pangiton (1 szer reggel 3 héten keresztül) + Alvenorm (1 szer napközben 6 héten keresztül) + Relanorm (1 szer este 6 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 3 héten keresztül)
- **Paraziták (férgek):**Vedomix (éjszakára) + Agnimax (napközben) + Gelmax (reggel és este) mindet 2 hónapon keresztül
- **Petevezeték és petefészek gyulladás (Krónikus adnexitis):** Repronorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Relanorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 3 héten keresztül)
- **Pikkelysömör (Psoriasis), neurodermitis (bőrhámlás) :**Bilinorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Amiroton (2 szer naponta 2 héten keresztül), és a kurzus befejezésével Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Prosztata adenoma:** Testonorm (2 szer naponta 2 héten keresztül) +Vedomix (1 szer éjszakára 2 hónapon keresztül)
- **Prosztata betegség:** Testonorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Flonorm (2 szer naponta 2 héten keresztül)

- **Reuma:** Hondromix (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Szívbetegség:** Korgiton (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Aktoforsz (2 szer naponta 2 héten keresztül) azután Vedomix (1 szer éjszakára 2 hónapon keresztül)
- **Szívritmuszavar:** Korgiton (2 szer naponta 6 héten keresztül) + Relanorm (1 szer este 3 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 3 héten keresztül)
- **Szorulás:** Ideális Forma (2 szer naponta 3 héten keresztül) + Vedomix (1 szer éjszakára 6 héten keresztül) + Relanorm (1 szer napközben 1 hónapon keresztül)
- **Tüdőgyulladás:** Alvenorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Agnimax (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Vastagbélgyulladás (colitis):** Amiroton (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 6 héten keresztül) + Ideális Forma (2 szer naponta 1 hónapon keresztül)
- **Vérszegénység:** Amiroton (1 szer naponta 3 héten keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 3 héten keresztül)
- **Vesekő és pyelonephritis (vese és a felső húgyutak gyulladása):** Flonorm (2 szer naponta 2 héten keresztül), azután Vedomix (2 szer naponta 2 héten keresztül)
- **Visszér:** Aktoforsz (1 szer reggel 3 hónapon keresztül) + Korgiton (1 szer napközben 3 hónapon keresztül) + Relanorm (1 szer este 3 hétén keresztül), azután Vedomix (1 szer éjszakára 6 héten keresztül)

Az összes teát 7 percig 200 ml (87-92fok C) forró vízben áztatva készítjük és melegen isszuk, 15 perccel evés előtt.