

Bevezető

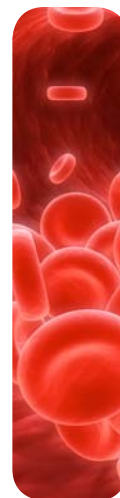


„A hajszálerek határozzák meg sorsunkat”
– ez volt a címe nagy sikerű írásomnak az aloe vera áldásos hatásairól. Azóta sokan gyűjtöttek pozitív tapasztalatokat az aloe vera „vitális itallal”, akik igazolni tudják ennek a páratlan gyógynövénynek az erejét és hatékonyságát.
Egyre-másra szemléletesen mutatkozott meg, hogy milyen fontos a hajszálereink, kapillárisaink egészsége. Ugyanis csak akkor kapják meg a szövetek és a szervek az életfontosságú oxigént, ha a vér akadálytalanul áramolhat a hajszálereken keresztül.
Az aloe vera nem hasonlítható egyetlen más gyógynövényhez sem, mivel befolyásolni tudja a hajszálerek állapotát és azok normális és egészséges belső átmérőjét. Ezért van ilyen óriási jelentősége az egészségünk megőrzése szempontjából.
A hajszálerek terhelése és reakciója, valamint az aloe vera hatása közötti összefüggésekről rendelkezésre álló tudást és tapasztalatot a legújabb kutatások mélyítették el. Ennek során világossá vált:

a terhelések minden tekintetben megnövekedtek az aloe vera hatása még tovább fokozható.

A véredények egyre növekvő terhelésének vagy a már fennálló elváltozásoknak a kiegyenlítésére tovább fejlesztettem az aloe vera alkalmazását. A gyógyerejét ugyanis szilíciummal és egy további, igen lényeges zsírsavval, a gamma-linolsavval (GLA) kombinálva tovább lehet erősíteni. Erről szól ez a brossúra.
Legyen ez az írás egy olyan vezérfonal, ami segítséget nyújt Önnek ahhoz, hogy megőrizze az egészségét, a vitalitását és az életörömét!

Michael Peuser, São Paulo, Brazília, 2008. május



Tartalom

Az egészségtelen életmódunk	4
A véredények beszűkülése és ennek következményei	5
A modern népbetegségek	6
Az egész személyiségre kiterjedő gyógyászat és az aloe vera	7
Aloe vera – 5000 év tapasztalata a gyógyításban	8
Az aloe vera titka	9
Az aloe vera és annak hatásai	10
Aloe vera – természetes terápia	11
Az aloe vera alkalmazása	12
Az aloe vera és a betegségek	13
Az aloe vera minőségi jellemzői	14
A hajszálér-kutatás legújabb eredményei	16
Szilícium – az alábecsült ásványi anyag	18
Mi történik, ha hiányzik a szilícium?	19
A szilícium és az aloe vera	20
A ligetszépe (oenothera biennis) – egy gyógynövény visszatérése	21
A sav-lúg háztartás	22
Az egészség négylevelű lóheréje	23

Az életmódunk és annak következményei



- városokban és zárt házakban élünk
- az ételünket megfőzzük
- túl édeset és túl zsírosat eszünk
- túl keveset mozgunk
- közülünk sokan dohányoznak és túl sok alkoholt isznak

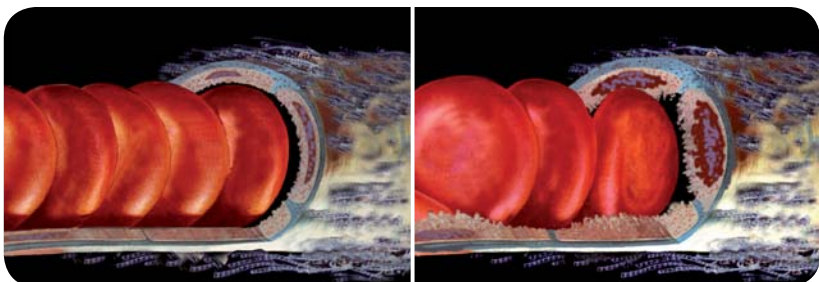
Ezek a manapság normálisnak tűnő dolgok a szervezetünk számára egyáltalán nem normálisak. A szervezetünk építőelemei, a gének ugyanis abból az időből származnak, amikor ilyen dolgok még nem voltak. Ezért a testünk sok mindenre védekezéssel, ellenállással válaszol.

A fizikai terheléseken túl egyre több ember szenved a stressz miatt, mivel gyakorta aggódnak a munkájukért, a családjukért és a jövőért. Elmondhatjuk:

a lelki terhelés növekszik.

Valamikor azután elpattan a húr, mert minden összejön. A test szempontjából egyszerű mechanizmus búvik meg mögötte:

a hajszálerek beszűkülnek.



A hajszálerek beszűkülése és ennek következményei

A hajszálerek, más néven a kapillárisok a legvékonyabb véredények. Olyan vékonyak, hogy a vörösvértestek csak egymás után férnek át rajtuk. A kapillárisok területén, és csak ott adódik át az oxigén és a tápanyag a vérből a szövetekbe valamint a sejtekbe.

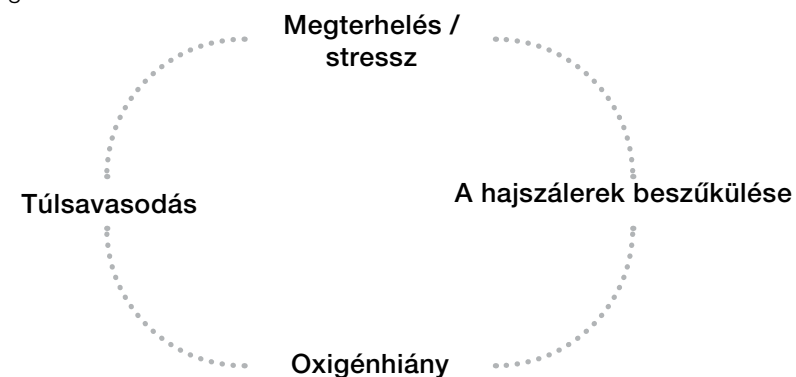
Ha a hajszálerek beszűkülnek, akkor a szövetek és a sejtek vérellátása akadozik. Ez a tápanyag-ellátásra egy ideig nincs kihatással, mivel táplálékra csak néhány óránként van szükségünk. Oxigén nélkül azonban csak pár percig élhetjük túl. Ezért a probléma, hogy:

a hajszálerek beszűkülése gyorsan oxigénhiányt okoz.

Ahhoz, hogy a sejtek mégis túléljék a hiányt, ezen a területen az energianyerés más mechanizmusaira kapcsolnak át, mégpedig oxigén nélkül. Rövid ideig működik a dolog. Eközben azonban sokkal több sav keletkezik, aminek a következménye:

az oxigénhiány túlsavasodást okoz.

Az oxigénhiány és a túlsavasodás rendkívüli megterhelést ró a szervezetre. Ezzel ugyanis a szervezet egy beteggé tevő ördögi körbe kerül, ami lényegében a betegségről és az egészségről dönt.



A következmények – a modern népbetegségek



Ha az ördögi kör életfontosságú szerveket érint, ami gyakorta áll fenn, akkor modern népbetegségek alakulnak ki. Ezeket az okaiknál fogva, amelyek életmódunkból következnek, civilizációs betegségeknek hívják.

Ezekhez tartoznak:

- a szívinfarktus és az agyvérzés
- a krónikus gyulladások és a rák
- a magas vérnyomás és az érlelmeszesedés
- az allergiák és a neurodermitisz

Csaknem kivétel nélkül idült, azaz hosszadalmas és nehezen kezelhető betegségekről van szó.

Azonban sokkal inkább döntő tény:

a civilizációs betegségek az első számú halálokat jelentik!

A véredények megbetegedései – mint például a szívinfarktus és az agyvérzés – okozzák a haláleseteknek kb. a felét Németországban.

Egy további negyedét a rákos megbetegedések jelentik.

A mai kor gyógyászata hamar eléri a határait. Ez arra vezethető vissza, hogy nem az okokat, hanem a tüneteket kezelik. Ha tehát az okok – az életmód / a hajszálerek beszűkülése – nem változnak meg, akkor a tünetek újból jelentkezni fognak. Így függőek maradunk az orvosoktól, a tablettáktól és az ipartól. Ez azt jelenti, hogy

**a modern népbetegségek ellen az orvostudomány
eddig még alig talált megoldásokat.**



Az egész személyiségre kiterjedő gyógyászat és az aloe vera

Egyre többen ismerik fel ezeket az összefüggéseket, és az egész személyiségre kiterjedő gyógyászatot követelnek.

Ez azt jelenti, hogy

- az igazi okokat kezelni kell
- figyelembe kell venni az egyéni életmódot
- természetes gyógyhatású szereket kell használni



Ha a modern népbetegségek ördögi körét közelebbről szemléljük, akkor egész természetesen az aloe verához jutunk, ugyanis

- 1. az aloe vera az okokra, azaz a beszűkült kapillárisokra hat
- 2. az aloe vera egészséges növény, mint például a többi gyümölcs és zöldség, ezért az egészséges élet természetes alkotóeleme
- 3. az aloe vera a világ egyik legrégebbi és legnagyobb hagyománnyal bíró gyógynövénye

Mi teszi tehát az aloe verát ilyen kiváló szerré az egész személyiségre kiterjedő gyógyászatban?

Az a képessége, hogy helyre tudja állítani a vér egészséges áramlását a hajszálerekben!

Ez a fáradozásunk célja az egészségünk helyreállítása érdekében.

Így elmondhatjuk:

**az aloe vera az egész személyiségre kiterjedő
gyógyászat kiemelkedő eszköze!**



Aloe vera – 5000 év tapasztalata a gyógyításban



Az aloe vera története páratlan. Évezredek óta és minden kontinensen gyűjtik a pozitív tapasztalatokat erről a rendkívüli gyógynövényről.

Minden egyéb gyógynövénytől eltérően az aloe vera

külsőleg és belsőleg alkalmazva egyaránt rendkívül hasznos.

Már az ókorban is ismerték enyhítő és gyógyító tulajdonságait:

- ➔ bőr- és égési sérüléseknél
- ➔ gombák és paraziták ellen
- ➔ gennyes fekélyeknél
- ➔ migrén esetén
- ➔ lesülésnél és számos egyéb bajnál

Még az utóbbi évszázad kezdetéig az aloe vera orvosi körökben is elismert és nagyra becsült gyógynövény volt. Csak a vegyipar és a gyógyszeripar elterjedésével szorult ki ideiglenesen ez a „természetes gyógyszertár”.

Ám 5000 év aloe vera tapasztalata olyan tudásmennyiséget eredményezett, ami tartósnak bizonyult. Az aloe vera mindennapos használata a földgolyó minden pontján egyre újabb tapasztalatok forrását jelenti.

Aloe vera – a sivatagi liliom

Egy mélyen a földben lévő középpontból kiindulva az aloe vera karvastagságú, húsos levelei minden égtáj felé növekednek. A közepéből erős, rikító sárga virágzat növekszik merőlegesen a sivatagi nap irányába.

Talán ez az impozáns jelenség volt az, ami az embereket már évezredekkel ezelőtt arra készítette, hogy kipróbálják az aloét. Az egész világon újra és újra ugyanazt a meglepő tapasztalatot szerezték, hogy

az aloe vera segít!

8

Az aloe vera titka

Mi teszi azonban az aloe verát annyira különlegessé? Ez a kérdés az aloe vera összetevőihöz vezet minket. Itt ugyanis jelentős különbséget tapasztalhatunk az egyéb gyógyhatású szerekhez képest.

A gyógyszereknek többnyire csak egyetlen hatóanyaguk van. Ez a hatóanyag eléri a kívánt hatást, és nem ritkán mellékhatásai vannak.

A gyógyfüvek többnyire összetevők csoportjait tartalmazzák, amelyek különböző tünetek és panaszok esetén kerülnek alkalmazásra.

Ezzel szemben az aloe vera a természetet egész gyógyszertárát foglalja magába! Ugyanis

a tudomány eddig több mint 150 összetevőt talált benne.

A lista A-tól (alanin) T-ig (tirozin) terjed. Egyes összetevők csak csekély koncentrációban vannak jelen, és épp ebben rejlik az aloe titka: nem egy bizonyos vitális anyag vagy „parancsadó” hatásáról van szó, hanem

az összes anyag együttese az, ami az aloe vera számos pozitív hatását lehetővé teszi.

A tudomány ezt szinergikus hatásként említi.



9

Az aloe vera és annak hatásai



Idő közben a tudomány világszerte foglalkozik az aloe verával. Minél több kutatás folyik, annál inkább igazolódik a természetes gyógyászat gazdag tapasztalati kincse.

A nép ajkán az aloe vera hatását gyakorta „a négy S” használatával írják le:

- savtalanítás
- salaktalanítás
- soványítás ill. zsírtalanítás
- semlegesítés, azaz méregtelenítés

Ezen különböző pozitív hatások alapja egy közös hatásmechanizmus. Ez a hatásmechanizmus a hajszálerek egészséges és normális belső átmérőjének helyreállítása azokon a területeken, ahol ezek a véredények a stressz, a hibás táplálkozás és a környezeti terhek következtében beszűkülnek.

A hajszálerek egészséges és normális belső térfogatának a helyreállítása az aloe vera legfontosabb hatása.

Ennek során az aloe összetevői a kapillárisok belső falain lévő mikroszkópos méretű barlangostestekre hatnak. Ezek térfogata sok ember szervezetében megnövekedett. Az aloe vitális ital ezekre a barlangostestekre hat, így azok térfogata csökken, a vér ismét akadálytalanul folyik, a szövetek és sejtek pedig újra megkapják a szükséges oxigént és tápanyagokat.

Ott ahol az oxigén-ellátás helyreállt, a szövetek, a sejtek és a szervek regenerálódhatnak. A savak semlegesé válnak, a mérgek és a salakok lassan eltávoznak. Elmondhatjuk tehát:

a vér szabadabb áramlása lehetővé teszi a szervezet regenerációját.

Aloe vera – természetes terápia

Már megállapítottuk: Az aloe vera pozitív hatásai az összes alkotórész, összetevő együttműködéséből ered, vagy másként kifejezve:

az összetevők úgy dolgoznak együtt, mint egy zenekar tagjai!

A zenekarban is az összes hangszer közös játéka adja a hangélményt, nem pedig csak a trombita vagy a hegedű. Ennek ellenére a tudomány folyamatosan kutatja és próbálja megérteni az egyes összetevők hatását, és eközben egyre újabb meglepő felismerésre tesz szert. Néhány példa:

Acemannan:

- aktiválja a szervezet védőrendszerét
- hozzájárul a sejtek regenerálásához
- méregteleníti a testet

Fitoszterolok:

- a vércukorszintre és a koleszterinszintre való hosszú távú hatásért felelősek

Poliszacharidok

- erős antioxidánsok, védik a szívet és a véredényeket a szabad gyökökkel szemben

Nyom- és ultra-nyomelemek

- élelmiszerekben ritkán előforduló elemek, mint pl. a gallium vagy a titán, amelyeknek fontos szerepük van az anyagcserében

Mindezen anyagok természetes eredetűek, és nem a hagyományos értelemben vett gyógyszerek. Az aloe vera belülről segít a szervezetnek az egészségessé válásban. Vagy ahogyan a híres orvos, Hippokratész olyan szépen mondta:

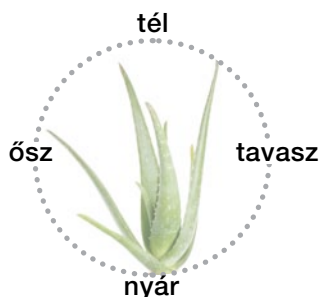
„Az orvos segít, azonban a természet gyógyít.”



Az aloe vera alkalmazására néhány egyszerű szabály érvényes:

az aloe vera vitális italt hosszú időn keresztül fogyassza!

A pozitív hatások csak több hétig tartó öngyógyító folyamat után lesznek érezhetőek. Az aloe vera vitális italt ezért legalább 6 hónapon keresztül naponta szükséges inni.



A méreganyagok és a salak eltávolítása az oka annak, hogy bizonyos esetekben az aloe vera terápia kezdetén úgynevezett „elsődleges rosszabbodás” következik be. Ezért vegye figyelembe a következőt:

minél súlyosabb a betegség, annál lassabban kezdje a terápiát.

Ha az aloe verát súlyos, idült betegségnél akarja használni, akkor jelentősen kisebb adaggal kezdje a terápiát, pl. 3 x 5 ml naponta, majd 4-6 héten át fokozza az adagot napi 3 x 30 ml-re.

Az aloe vera mindig használható

- megelőzőképpen az egészség fenntartására
- egy hagyományos orvosi kezelés támogatására

Az aloe vera időközben egyre több alkalmazási területet hódított meg a mai kor népbetegségeinek a leküzdésében.

Ezekhez tartoznak elsősorban:

A szív, a keringés és az érrendszer megbetegedései

Mindazon esetekben, ahol az érrendszert magas vérnyomás, érlemeszesedés, magas vércukorszint- és zsírháztartás-értékek terhelik, vagy ezek huzamosabb időn keresztül fennállása miatt már érrendszeri károsodás áll fenn, az aloe vera vitális italt folyamatosan ajánlatos fogyasztani.

Idült gyulladásos megbetegedések, a gyomor-bél traktus betegségei

Sokan szenvednek az érzékeny gyomor- és bélrendszerük miatt, sőt idült gyomor- és vastagbélgyulladásuk is van (morbus crohn, colitis ulcerosa) – ezekben az esetekben is javasoljuk az aloe vera hosszú távú fogyasztását mérsékelt adagokkal kezdve, majd az adagot fokozatosan növelve.

Allergiák, bőrbetegségek, neurodermitisz

Mivel ebben az esetben szintén hosszadalmas, sőt idült folyamatokról van szó, ezért ajánlott az aloe vera tartós fogyasztása az adag fokozatos növelésével. Ugyanez érvényes egyéb **idült megbetegedésekre, mint például a Parkinson-kórra, a multiple sclerosisra vagy a rákos betegségekre.**

A sikeres alkalmazás feltétele az aloe vera fogyasztásának időtartama és rendszeressége, valamint az aloe vera vitális ital és termék minősége.



Az aloe vera minőségi jellemzői

Az aloe vera sikeres alkalmazása szempontjából döntő jelentőségű, hogy kizárólag a lehető legjobb minőségű aloét használjuk. A vásárlásnál és a használatnál ügyeljen a következő kritériumokra:

ne használjon sűrítvényekből készült aloe vera italokat, hanem csak felhevítetlen direktgélből készült aloe vera vitamínos italokat fogyasszon!

A koncentrátumok készítésénél ugyanis az érzékeny összetevők egy része tönkremegy. Ezen kívül a koncentrátumokat később 1:200 arányban vízzel hígítják, és ezért a készítmény jelentősen veszít a hatékonyságából.

Alointartalmú, egész levélből (whole leaf) készült leveket nem szabad értékesíteni, hanem csak aloinmentes, a levél belsejében lévő tiszta, kristályos zseléből készült vitamínos italokat!



14

Az említett számtalan minőségi jellemző biztosítására feltétlenül szükséges az ellenőrzés. Ezt az ellenőrzést független vizsgáló intézetek végzik.

Csak olyan aloe vera termékeket fogyasszon, amelyek eredetét és előállítását független intézetek igazolták!

A leglényegesebb tanúsítványok közé tartozik pl. az Aloe Council (IASC – Nemzetközi Tudományos Aloe Tanács) tanúsítványa a növények biológiai természetéről, feldolgozásáról és értékesítéséről, valamint az egyéb, az adott országban használatos tanúsítvány a legkiválóbb minőség biztosítására, mint például a Fresenius Intézet pecsétje Németországban.

A hatékonyság további növelése méz hozzáadásával érhető el.

Már történelmi forrásokban is említették a méz hozzáadását, mivel nem csupán az íz javításáról van szó, hanem a méz az aloe vera összetevőinek jótékony hatását is támogatja. Romano Zago brazil ferences szerzetes régi receptúrák tanúsága szerint kísérletek során felfedezte, hogy méz hozzáadása igen erősen fokozza az aloe vera összetevőinek a hatását. Ezt a tényt idő közben tudományosan is ellenőrizték és igazolták. Az aloe vera ivó gél ideális hozzáadott méztartalma kb. 9%.

Az aloe vera vásárlása és fogyasztása során tehát feltétlenül ügyeljen erre a minőségi jellemzőre.

A mézet tartalmazó aloe vera vitamínos ital tradicionális fogyasztása számos esetben a panaszok jelentős csökkenését idézi elő. Vannak azonban olyan esetek is, melyekben az aloe vera vitamínos italoknak rendkívüli erősítésre van szükségük. Ezzel a kérdéssel a hajszálerek legújabb kutatási projektjei foglalkoznak.

15



A hajszálér-kutatás legújabb eredményei

Már a bevezetőben utaltam arra, hogy az életmód és a környezet által okozott és egyre fokozódó terhelések indokolják az aloe vera alkalmazásának a továbbfejlesztését.

A hajszálerek beszűkülésén kívül ugyanis vannak további tényezők is, amelyek a véráramlást befolyásolják.

Ezekhez tartoznak:

- ➔ 1. a finom véredények instabilitása
- ➔ 2. a ragacsos, rosszul áramló vér

Instabil véredények

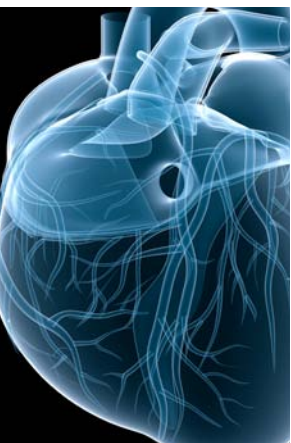
Az életkor növekedésével a véredények elveszítik a stabilitásukat. Ez elsősorban a finom véredényekre gyakorol kedvezőtlen hatást. Ezen vékony véredények érzékeny fala ugyanis már nem rendelkezik kellő szilárdsággal, kollabál, és a vér már nem tud megfelelően áramlani.

Hogy erre az esetre is segítséget tudjunk nyújtani, egy olyan ásványi anyagra van szükségünk, amit az egyetemen oktattott orvostudomány sokáig elhanyagolt, mégpedig a szilíciumra.

Mivel nem csak a hajra és a körömre, hanem a véredényeinkre is érvényes:

a szilícium a szilárdság és a rugalmasság ásványa!

A szilícium a szervezetben lévő csekély mennyisége ellenére számos folyamathoz elengedhetetlen, tehát életfontosságú. Megmutatkozott, hogy a szilícium hiánya erősen negatív hatást gyakorol a csontok, a szövetek és a véredények szilárdságára és rugalmasságára.



A vér tapadóssága

A másik fontos szempont maga a vér folyási tulajdonsága.

Ha a vörösvértestek szűk helyen szorulnak össze, akkor hajlamosak arra, hogy összetapadjanak. A vér „tapadós, ragacsos” lesz. Ez elsősorban ott történik, ahol eleve lassabban folyik a vér – a hajszálerekben. Ezt az orvostudomány „pénztekercs-jelenségként” ismeri. A vörösvértestek egy pénztekercshez hasonlóan sorakoznak fel egymás mögött.

Ebben a pillanatban nagy a veszélye annak, hogy a vér megalvad. Ez a mechanizmus a szívinfarktus egyik kiváltója. Ezért manapság sokan szednek vérhígító gyógyszereket.

A természet gyógyszertára azonban itt is kínál természetes szert az egyensúly helyreállítására. Ezt gamma-linolsavnak (GLA) nevezik. Az Omega-3 zsírsavak csoportjába tartozik. Feladata:

a gamma-linolsav csökkenti a vér ragacsosságát.

A GLA egyik legkiválóbb forrása a ligetszépe olaj. Ezt az olajat már hosszú ideje ismerik a gyógyászatban, mivel a zsírsavak anyagcseréjében fontos szerepet játszik. Úgy is mondhatnánk, hogy olyan, mint a vér kenőanyaga.

A gamma-linolsavnak is nagy a jelentősége a hajszálér-elmélet szempontjából, az egészséges vér- és oxigén-ellátás helyreállítása során.

A legújabb hajszálér-kutatás eredménye tehát:

a szilícium és a gamma-linolsav az aloe vera hatását tovább erősíti.

Szilícium – az alábecsült ásványi anyag

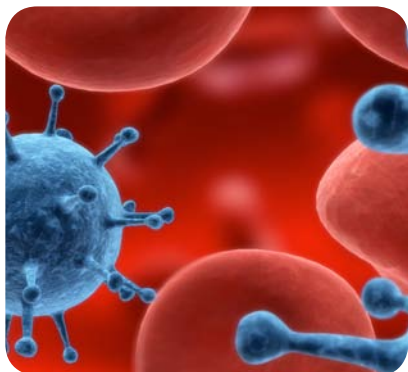
Az orvostudomány hosszú időn át nem tulajdonított nagy jelentőséget a szilíciumnak. A helyzet éppen változóban van. A modern kutatás ugyanis egyre újabb példákkal szolgál ennek az anyagnak a szervezetünkre gyakorolt jelentőségéről:

- a szilícium fontos a csontok szilárdsága és rugalmassága szempontjából
- a szilícium jelentős szerepet játszik a véredények megbetegedésének a kezelésében (érelmeszesedés)
- a szilícium fontos a haj és a köröm szilárdsága és strapabírósága szempontjából
- a szilícium aktiválja az immunrendszert

A szilíciumot korábban, amikor még csak teljes őrlésű gabonát ismertek, elsősorban a gabonafélék fogyasztásával, a teljes liszttel vette fel az emberi szervezet. Ez azonban megváltozott, amikor a fehér lisztet kezdték használni a teljes őrlésű liszt helyett. Ugyanis különösen a teljes őrlésű gabonában van sok értékes szilícium. A kiőrölt fehér lisztben már alig találjuk meg a szilícium nyomait. Ennek következménye:

manapság nem kapja meg a szervezetünk a szükséges mennyiségű szilíciumot.

Mi történik akkor, ha nem jut megfelelő mennyiségű szilícium a szervezetünkbe?

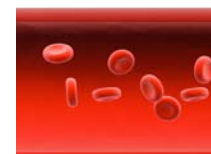


Mi történik, ha hiányzik a szilícium?

Ázsiában a combnyaktörések száma lényegesen kisebb, mint nálunk. Miért? Az európaiak kevesebb szilíciumot fogyasztanak, mint az ázsiaiak. A tudomány megállapította, hogy:

a szilícium hiánya csökkenti a csontállomány sűrűségét.

Ez annál is inkább negatív, mivel elsősorban az idősebb emberek vesznek magukhoz túl kevés kalciumot és szilíciumot. A szilícium segíti a szervezetet abban, hogy a csontok be tudják építeni a kalciumot. Ez serkenti a csontok anyagának újratermelődését. A szilíciumhiány közvetlenül is kihat a véredényekre. A tudomány már hosszú ideje feltételezi az érelmeszesedés és a csekély szilícium-felvétel közötti összefüggést.



egészséges véredények



érelmeszesedés



elzáródás

A szilícium hiánya fokozza az érelmeszesedést.

A szilícium jelentős szerepet játszik még a legapróbb véredényeknél is: a hajszálereknél. A szilícium-hiány a hajszálvékony érfalak instabilitását okozza. Ennek következménye:

a szilícium hiánya fokozza a hajszálerek összeomlásának a kockázatát.

Ezért a hajszálér-elmélet szempontjából igen jelentős, hogy gondoskodjunk a szilícium fokozott beviteléről.

A szilícium és az aloe vera

Még az aloe vera megfelelő fogyasztása esetén is előfordulhat, hogy nem ér el optimális eredményt. Ennek oka a szilícium hiánya lehet: a véredények falai emiatt túl gyengék. Ennek következménye:

az aloe vera hatása ellenére időnként a hajszálerek egy része elzáródva marad.

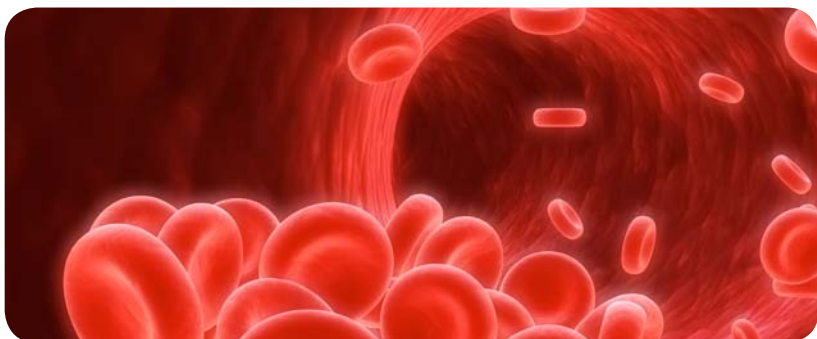
Ez mindenképp előbb idősebb személyekre vonatkozik, mivel ebben a korban a szervezet nehezebben fogadja be a szilíciumot.

Az aloe vera kevés szilíciumot tartalmaz, ezért egy más szilícium-forrást kell keresni. A hajszálér-kutatás ugyanis rávilágított a következőre:

az aloe vera és a szilícium együtt, különösen jó hatást gyakorol a véredényekre.

Az Európában szokásos táplálékokkal a szervezetünk nem kapja meg kellő mennyiségben a szükséges szilíciumot. Ennek oka mindenképp előbb abban keresendő, hogy csak a növényekben lévő szilíciumot képes különösen jól befogadni az emberi szervezet. Sok szilícium van például a csalánban. A hajszálér-kutatás eredménye:

a csalán és az aloe vera az egészség szempontjából optimális kombinációt jelent.



20

A ligetszépe (oenothera biennis) – egy gyógynövény visszatérése

A ligetszépe hazája Észak-Amerika. Az ottani indiánok már 500 évvel ezelőtt nagyra becsülték ennek a titokzatos növénynek a gyógyító erejét, mivel a ligetszépe csak akkor nyitja ki aranysárga virágait, ha besötétedett, és a virágok elhervadnak, ha újra kisüt a nap.

A ligetszépe magjából nyert olajat használjuk, mivel az igen sok gamma-linolsavat tartalmaz. Hagyományosan neurodermitisz és pikkelysömör gyógyítására alkalmas. Újabb felhasználási területe a menstruáció előtti szindróma kezelése a havi vérzés megkezdődése előtti napokban. A gamma-linolsav javítja a nők közérzetét ezekben a napokban, azonban a kívánt hatás elérésére hosszabb időn keresztül kell szedni.

A hajszálér-kutatás vizsgálta a vér cseppfolyóssága és a gamma-linolsav közötti összefüggést. Ennek során világossá vált:

a gamma-linolsav javítja a vér folyékonyságát, és megszünteti annak tapadósságát.

Ott pedig az oxigén-ellátás is jobb, ahol a vér jobban folyik. Itt is tapasztalhatunk egy az aloe verát erősítő és támogató hatást. Ezért a ligetszépe-olaj illetve a benne lévő gamma-linolsav ideálisan kombinálható az aloe verával. A hajszálér-kutatás végkövetkeztetése:

a szilícium és a gamma-linolsav erősíti az aloe vera hatását a hajszálerekre, és ezáltal még inkább javítja a sejtek oxigén-ellátását.



21

A sav-lúg háztartás

A sav-lúg háztartás nagy jelentősége napjainkban jól ismert. A hajszálér-elmélet keretében figyelembe veendő, hogy:

túlsavasodás esetén a vörösvértestek merevebbek és rugalmatlanabbak lesznek.

A sav-lúg háztartás kiegyensúlyozott

Túlsavasodás áll fenn



normális vörösvértest



rugalmas vörösvértest jól átfér a szűk hajszálereken



merev vörösvértest savas környezetben

A vörösvértestek savas környezetben nem megfelelően rugalmasak, ezért sokkal lassabban vándorolnak a beszűkült hajszálerekben. Ennek következménye:

a túlsavasodás rosszabbá teszi az ellátást.

Ezért igen fontos a kiegyensúlyozott táplálkozás sok gyümölcs és zöldség fogyasztásával. Akinek ez nem sikerül folyamatosan, az táplálék-kiegészítőként fogyasszon alap ásványi anyagokat.



Az egészség négylevelű lóheréje



Szeretném összefoglalni a hajszálér-kutatás legújabb eredményeit, és ezeket az Ön egészsége négylevelű lóheréjeként útitársul adni.

Aki olyan betegségben szenved, melynek oka

- > a beszűkült hajszálerek
- > a szilíciumhiány
- > a ragacsos, tapadós vér, vagy
- > a rugalmatlan vörösvértestek,

az ebben a brossúrában olyan információkat találhat, melyek segítségével sokat tehet az egészsége érdekében. A négylevelű lóheréhez tartozik tehát

az aloe vera mindennapos alkalmazása



és szükség esetén az aloe hatásának az erősítése a következőkkel:

szilícium



gamma-linolsav



bázikus ásványi anyagok



Kívánom, hogy a hajszálér-kutatás ismeretei elkísérjék és támogassák Önt egész életében.

Sok jó egészséget és sikert kívánok az aloe verával!

Michael Peuser

Részletes tájékoztatót a „Hajszálerek határozzák meg sorsunkat” című könyvemben is találhat.





AZ ALOE VERA GYÓGYÍTÓ EREJE

A hajszálér-elmélet
kézikönyve

Verlag H. Rademann GmbH
Baumschulenweg 1
59348 Lüdinghausen
ISBN 978-3-941451-08-7

HU



Michael Peuser