



10+1 TÜNET,
AMIBŐL BIZTOS, HOGY
NÁLAD IS MEGJELENIK
NÉHÁNY A STRESSZ MIATT!



**Íme a 10+1 tünet,
amiből BIZTOS, hogy Nálad is
megjelenik néhány a stressz miatt!**

1. Alvászavar
2. Reuma
3. Ízületi gyulladás
4. Allergia
5. Érelmeszesedés
6. Gyomor és bélpanaszok
7. Fejfájás
8. Magas vérnyomás
9. Gyengébb összpontosítási képesség
10. Fertőzésre való fokozott hajlam
- +1. Gyomorsav túltengés



Lapozz tovább és ismerd meg a lehetőségeid!

Miért érint ez Téged is?

A XXI. században élünk, de ugyanúgy reagál szervezetünk a stresszre, mint az őseiberé hajdanán. Ha veszeksünk valakivel, ugyanúgy reagálunk „belsőleg”, mint egykori ősiünk, aki ősfarkast látott. Ugyanúgy reagálunk a terhelésre és a félelemre, mint a kőkorszak embere. Főnökönkkel vagy szomszédunkkal vitázva ugyanazok a reakciók játszódnak le szervezetünkben, mint egykori ősiünknel, ha ősfarkast látott. Azonban van egy nagy különbség! Míg ősiünk nyakába kapta a lábát és eliszkolt, kései utódai többnyire mozdulatlanságra vagyunk ítélve, így ez a felhasználatlan energia a szervezet anyagcseretermékeinek a lerakódásához vezet.

Helyette maradnak a lerakódások okozta betegségektől!

Egy kis biokémia:

Konkréten a negatív hatású, feldolgozatlan stressz okozta testi-lelki terheléstől keletkeznek a szervezetünkben az úgynevezett **szabad gyökök**. Ezek a szabad gyökök nagy kalamajkát csinálnak testünk minden részén. Károsítanak minden sejtet, gátolják a sejtek normális működését, utat nyitnak a kórokozók és a fertőzéseknek. Ez aztán vezethet még többféle krónikus betegséghez is, mint az ízületi gyulladás, a reuma, az érrelmeszesedés és a különféle allergiák. Legsúlyosabb változata, amikor a sejtmagot támadják meg és a sejt, rákos sejtté korcsosul. (Ezeket a hatásokat növeli a dohányzás, az alkohol és a gyógyszerek is.)

A szabad gyökök ellenségei, így **az emberek megmentői az antioxidánsok**, amik hatástalanítják a szabadgyököket, ezért gyökfogónak is hívják. A táplálékkal felvett antioxidánsok közé tartozik többek között az A-, C- és E-vitamin, a β -karotin, a nyomelemek közül pedig a réz, a cink, a króm és a szelén, továbbá a növényi festékanyagok és az enzimek.

Jó, De miért a méz?

Növényi eredetű élelmiszer lévén a méz is tartalmaz sejtvédő anyagokat. Ilyenek a króm, a réz, a cink, a flavonoidok és a kataláz nevű enzim. A sötét színűek több antioxidánst tartalmaznak, mint a világosak.

Hogyan kerüld el a NÉPBETEGSÉGNEK számító alvászavart?

Sokszor a stressz velejárója lehet az alvászavar is. Meglepő adatok szerint minden második-harmadik ember rosszul alszik. Van, aki nem bír elaludni, van, aki nem alussza végig az éjszakát és vannak, akik eleget alszanak, mégsem ébrednek pihenten. Többnyire lelki tényezők okozzák, mint pl. a szorongás, az aggodás, a nyugtalanság, az izgalom vagy a harag.

Minden méznek van nyugtató, lazító, alvást elősegítő hatása, de vannak kimondottan alvászavar esetén használatos mézek is. Legjobb a levendula és a hársmez, valamint a méhpempő. De aki folyamatosan eszik bármilyen mézet, az biztosan nem szenved álmatlanságban.

Már csupán a mézes meleg tej is jó szolgálatot tehet, ha nem tudunk elaludni, vagy ha minduntalan felébredünk az éjszaka folyamán. A mézzel ízesített, zabból, levendulavirágból, komlóból, citromfűből vagy macskagyökérből készült altatóteák is enyhíthetik alvással kapcsolatos gondjainkat.

MIT MIRE?

- **Idegnyugtató méz** az aranyvessző, az édesharmat, az édeskömény, a fenyő, a hárs, a levendula és a medvehagyma méz.
- **Idegerősítő méz** a hárs, a mustár, a napraforgó és a rozmaring méz, valamint a virágpor.
- **Álmatlanság** esetén a levendula és a hársmez, valamint a méhpempő fogyasztása javasolt.



Belefáradtál már a reuma tüneteinek fájdalmába?

Hogyan kerüld el az ízületi gyulladást? Egyszerű!

Íme a titok:

A reuma a mozgásszervek fájdalmas betegsége. Azonban egyre nyilvánvalóbbak a táplálék és a reumatikus panaszok közötti összefüggések.

A reumában szenvedőknek ajánlott a mézzel történő édesítés, mivel a méz a szénhidrátok mellett aminosavakat, C-, B1-, B2 és B6 vitamint, valamint rezeget, cinket és flavonoidokat is tartalmaz. Szénhidrátok és a B-csoportoz tartozó vitaminok kíséretében az aminosavak könnyebben jut be az agyba, ahol fájdalomcsillapító folyamatokat indít el.

Az ízületi gyulladásról az irodai munkát végzők azt gondolják, hogy természetes, és a munka velejárója. De TÉVEDNEK! Egész egyszerű módon elkerülhető lenne, a mézfogyasztással, csak úgy mint a reuma.

A leghatásosabb mézfajták: *aranyvessző, ezüstfűz, gyermekláncfű, koriander, medvehagyma és olajretek méz, valamint a méhpempő és a propolisz.*

vitaminok kíséretében az aminosavak könnyebben jut be az agyba, ahol fájdalomcsillapító folyamatokat indít el.

Reuma ellen a leghatásosabbak: aranyvessző, ezüstfűz, gyermekláncfű, koriander, medvehagyma és olajretek méz, valamint a méhpempő és a propolisz.

Évek óta küzdesz az Allergiával?

(Emellett: tudd meg, hogy ehet e mézet a pollenallergiás?)



Íme a rémegyszerű tipp:

Az allergia azt jelenti, hogy az emberi szervezet érzékenyen reagál bizonyos anyagokra, ami rendszerint a gyengébb immunrendszer következménye.

Túlterhelt immunrendszerünk védekezik az olyan anyagok ellen is, amelyek egy egészséges ember számára nem jelentenek veszélyt, így veszélyes anyagnak, kórokozónak tekintik a virágport, állati szőrt és még sok minden mást is.

A szervezet ezen „túlhajtott” viselkedése viszont nem egészségessé, hanem beteggé tesz, így allergiás reakcióként bőrkiütések, lázas csalánkiütés, allergiás nátha, asztma, hasmenés, fejfájás vagy keringési zavarok jelentkezhetnek.

A pollenallergiások egyszerre többféle virágporra érzékenyek. Döntő többségében a kis sűrűségű, a levegőben sokáig szállingózó pollenféléket

lélegezzük be. És itt jön egy érdekes dolog! A méhek nem ezeket a kevesebb beltartalmi értékkel bíró lebegő virágport gyűjtik, hanem a sűrűbb, nagyobb és számukra értékesebb polleneket, így az allergizáló, belélegezhető pollen rendszerint nem azonos a mézben találhatóval. Vagyis előfordulhat az is, hogy egy valamilyen növény virágporára allergiás „beteg”, nem allergiás az ugyanarról a növényről gyűjtött mézre. Sőt! Még akár az arról a növényről származó virágport tartalmazó méhek által gyűjtött natúr virágporra sem.

(Mint a fentiekből is kiderül, sokan és sokféleképpen vizsgálták már a virágpor allergia és a virágpor, ill. a méz viszonyulását, de ezekből nem lehet egyértelmű következtetéseket levonni. Van, akinél csökkennek, ill. megszűnnek az allergiás tünetek, van akinél nincs hatásuk. Hallottam például egy érdekes esetet. A tavasz közeledtével egy virágpor allergiás elkezdte szedni a virágport, mégpedig a következők szerint:

- *Először csak egy-két virágpor szemcsét vett be.*
- *Aztán növelte a mennyiséget naponta további 1-2 szemcsével*
- *Így eljutott napi egy kiskanálig*

Ezt két éve csinálja, és azóta elmúltak a tünetek. Neki bevált, ahogy másnak is használ.

Amennyiben az allergiát nem a méz egyes alkotóelemei idézték elő, a méz továbbra is fogyasztható. A méz - különösen a sötét méz - flavonoidban gazdag, ezek pedig meggátolják az allergiás reakciót kiváltó hisztamin és hasonló anyagok kibocsátását.

Tehát a legkevésbé allergizáló mézek: *az édesharmat, a fenyő, az olajretek és a selyemfű (selyemkóró, vaddohány) méz.*

A hosszú élet titka: az Érfalak védelme

Azt sajnos nem tudjuk meggátolni, hogy az érfalak az idő múlásával ne vastagodjanak meg, ne veszítsenek rugalmasságukból, de az épségüket veszélyeztető bizonyos hatások elkerülhetők.

A tudomány mai állása szerint közvetlen összefüggés van az érrelmeszesedés és a táplálkozás között. Továbbá befolyásolják a koleszterin szint, és a vér antioxidáns tartalma is.

Utóbbi esetében tökéletes választás a méz, amely anitoxidánsban gazdag tápanyag. A mézben található antioxidánsok meggátolják a zsírsavak és a koleszterin oxidációját, ezért a koleszterin nem rakódhat le az érfalra.

A legkiválóbb a mézek közül a sok flavoidot tartalmazó édesharmat mézek. (És a sötét színű mézek.)

Érelmeszesedés ellen leginkább ajánlom: édesharmat, galagonya, hárs, japánakác, medvehagyma és a napraforgó méz, valamint a méhpempő. Valamint diós méz, amely dupla egészséget jelent.

Egyetlen lépés a gyomor és bélpanaszok ellen



A stresszes életmód, a napi idegeskedés, a rendszertelen táplálkozás, és a rendszeres feszültség gyomor és bélpanaszokhoz vezet, a teljesen egészséges szervezetnél is.

A mézet általában még akkor is jól viseli a szervezet, ha gyomor- és bélbetegségek következtében jelentős mértékben romlott az emésztés.

Tekinthetjük egyfajta „tápanyagoldatnak” is, aminek az alkotórészei elemeire bontva felhasználásra (felszívódásra) készen állnak. Tehát a mézben található aminosavakat, glükózt, fruktózt, vitaminokat, ásványi anyagokat és enzimeket nem kell a bélfalon való átjutáshoz tovább bontani. Így mézfogyasztást követően a legyengült, beteg szervezet is hamar erőre kap. Gyorsan felhasználható energiát és létfontosságú tápanyagokat jelentenek a mézzel ízesített levesek, turmixok és egyéb ételek is.

Ha a bélflóra károsodik, emésztési zavarok, has puffadás, székrekedés vagy hasmenés léphet fel. Tény, hogy a bélbaktériumok savas környezetben érzik jól magukat. A mézben található savak kedvező környezetet teremtenek a bélben, a hasznos baktériumoknak.

Még jobb, ha a mézet joghurthoz fogyasztjuk és még gyümölccsel és gabonapehellyel dúsítjuk, a bélbaktériumok rögtön táplálékhoz is jutnak.

Fejfájás, avagy a sokkoló statisztika, amiből Te kimaradhatsz!

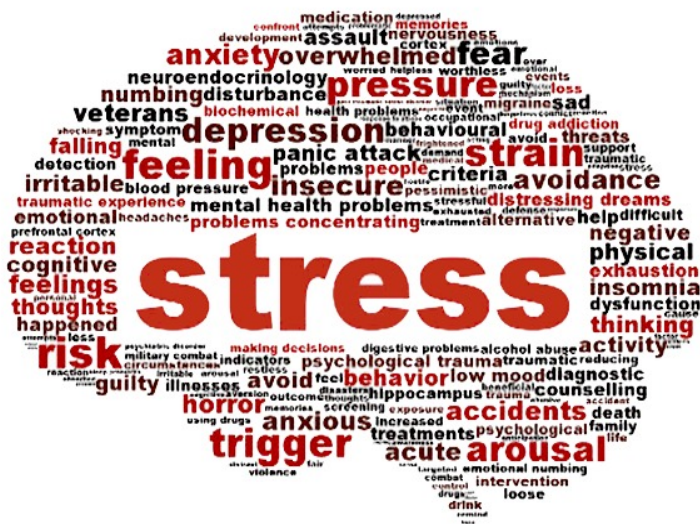


A magyar lakosság 25-30%-a szenved rendszeresen migréntől vagy erős fejfájástól, akik jó része szintén a gyógyszertárakban kapható készítményekkel próbálják orvosolni bajukat. Sokan ébrednek fejfájással, aminek a legfőbb oka az éjszaka leesett vércukorszint lehet. Ha napközben nincs időd vagy étvágyad enni, ráadásul folyadékot sem iszol eleget, mondhatni garantált a fejfájás. Aztán az egyoldalú és tápanyagszegény étrend lehet a másik ok. Magnéziumhiánynál nem csak az izmok, hanem az erek is összehúzódhatnak, ami oxigénhiányos fájdalmakat okoz. A rendszeres mézfogyasztás csökkenti a fejfájás kialakulásának esélyét, sőt meg is szünteti azt. Fejfájás ellen legjobb a meggy és a narancsméz! A hatás fokozható, ha a mézet gyümölccsel, gabonafélékkel és dióval fogyasztod.

Minden napjaidban használható rémegyszerű tippek:

- citromlé, hidegen sajtolt olaj, méz, dió, alma
- gyömbéres méz
- teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, méz, dió
- teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, banán, méz
- avokádó, méz
- gyümölcs, dió, méz

- gyümölcs, magvak, méz
- gyümölcs, zabpehely, méz
- gyümölcs, köles, méz



Itt az ok, amiért nem kell természetesnek venned a magas vérnyomást!

A magas vérnyomás gyakran előforduló probléma, kiváltképp a stresszes életmódot folytató emberek között.

Az idegeskedés, a napi szintű stressz, a kialvatlanság, és a „rohanó életmód” mind-mind hozzájárulnak ennek kialakulásához.

És ha nem előződik meg, Nálad is megjelenhet.

Ennek veszélyei igen komolyak, ezért kell időben lépned!

Napi egy-két kanál mézzel, - vagy 1 gr méhpempővel - már elkerülhetnéd!

Vérnyomás csökkentő hatású mézek: *málnavirág méz, galagonya méz, aranyvessző méz, bálványfa méz, japán akác méz. Emellett a propolisz napi szintű fogyasztása, például tinktúra formájában is rendkívüli eredményt produkál.*

Gyengébb koncentrációs képesség

A napi szintű stressz hosszú távon kihat a koncentrációs képességedre.

De már rövid távon is észreveheted magadon, hogy kevésbé tudsz odafigyelni, mint korábban.

Ilyen esetekben ajánlják a reklámokban a teljesen mesterséges „vitaminokat”, „táplálék kiegészítőket”, és mindenféle szereket. Ezeknek az összetevői nagy része nem tud felszívódni a szervezetben, és lerakódása gondokat is okozhatnak.

A *méhpempő*, teljesen természetes anyag, amely több mint 150 biológiailag aktív összetevőt tartalmaz. Rendkívül széleskörű jótékony hatásai közül az egyik legfontosabb, hogy plusz energiát ad, mint semmi más!

A *méhkenyér* növeli a koncentrációs és teljesítő képességet, rendszeres fogyasztása pozitív hatással van a napi teljesítményre.

Fertőzésre való hajlam, és mi az a titok, amivel elkerülheted!

A stresszes életmód, és testi-lelki kiegyensúlyozatlanság gyengíti a szervezeted is, csökkenhet annak ellenálló képessége, és kevésbé védekezik a kórokozókkal szemben.

Ezért kifejezetten fontos az immunerősítés Neked is! Ráadásul a stressz által képződött szabadgyökök a szervezetedben lerakódnak, ezért a fertőzések elkerülésére nem feltétlen elegendőek a mesterséges vitaminok.

Ugyanakkor a mézek, és a méhtermékek (például a propolisz, és a méhpempő) segítenek erősíteni szervezeted, így megakadályozzák az immunrendszer gyengülését.

És elárulok egy kevésbé ismert módszert:

A manuka méz a legjobb választás a napi szintű immunerősítésre. Ráadásul nem csak erősíti, de a szervezetben előforduló összes gyulladást és lerakódást megszünteti.

A manuka az egyetlen 100%-ig természetes táplálék a világon, amely hatékony és megbízható antibakteriális hatást fejt ki aktív összetevőjének az étkezési metilglioxálnak köszönhetően.

Napi 1 teáskanállal elkerülheted a megbetegedést! (Betegség esetén 3x1 teáskanál megszünteti a gondod!)

Ugye Te sem érsz rá betegnek lenni?

+1, ami minden második embert érint! Téged nem?

Gyomorégés, reflux

A *repceméz* nagyon értékes és hatásos méz, mivel közvetlenül szűrés után kerül kiszerelésre és szinte minden alkotóeleme károsodás nélkül kerül a szervezetünkbe.

A legfőbb hatása nagyon alacsony savtartalma miatt az, hogy a gyomorsav túltengésben, gyomorégésben szenvedőknek. A propoliszos

repce méz (a repce méz propolisz tinktúrával kevert változata) még inkább fertőtleníti a gyomrot, így még erősebb hatást fejt ki!

Elrettentő TÉNY

Egy hosszú távú kutatás kimutatta, hogy a halálozási arány azoknál a férfiaknál, akik 25 éves koruk után különösen sokat bosszankodtak, hatszor nagyobb, mint a kevesebb stresszt megélt kortársaiknál. A hajdani bölcs védekező mechanizmusa mára az önpusztítás eszközévé vált.

UGYE, HOGY MAGADRA ISMERTÉL?
MI ELÁRULTUK A TITKOT, DE NEKED KELL
LÉPNED!

[Kattints ide](#)

