

segít, amikor már az influenza első tünetei is megjelentek.

### **További indikációk**

Az *Aloe vera* külsőleg és belsőleg is alkalmazható olyan *bőrbetegségeknél*, mint a psoriasis, neurodermatitis, krónikus ekcémák és acnék. A bőr, a hónaljiszőrzet, a kéz vagy a láb körmeinek *gombásfertőzését* is hatékonyan tudjuk *Aloe verával* kezelni. A nehezen gyógyuló vagy elfertőződött sebek ugyanúgy jól reagálnak az aloékezelésre. Anyagcsereszavarok esetén is jusson eszünkbe az *Aloe vera!* Jótékony hatása van *gyomor-, bél- és epepanaszokban*, de *köhögés, hörghurut* és a légzőrendszer más betegségeiben is hatékony. *Cukorbetegségben, gyomorfekélyben* és *asztmában* is jó eredményeket értek el az aloéitallal.

### **Grépfrútmagkivonat**

A grépfrút a citromfélék nemzetségébe, a Rutaceae (azaz a rutafélék) családjába tartozik. Ez a faj a Nyugat-indiai-szigetektől származik, más néven citrancsnak is nevezik. A grépfrút, amelynek növénytani neve *Citrus paradisi*, a XIX. században jutott el Floridába, az Egyesült Államokba, és onnan gyorsan eljutott a Föld minden melegebb éghajlatú területére. A gyümölcs a naringin nevű glikozidnak köszönheti kesernyős-savanyú ízét, amely egy *emésztést elősegítő* és *étvágygerjesztő* hatású anyag.

Dr. Jakob Harich amerikai orvos és fizikus 1964-ben felfedezte a grépfrútmagkivonat *antibiotikus* hatását. A grépfrútmag és -héj, amit a szemétdombra dobott, meglepően sokáig ellenállt a természetes lebomlási folyamatoknak, ami főleg a mikroorganizmusok tevékenysége során indul meg. Dr. Harich a laboratóriumban megvizsgálta a héjat és a magvakat, és megállapította, hogy a benne található anyagok olyan erős antibiotikus hatást kölcsönöznek neki, ami egyébként csak a szintetikus úton előállított antibiotikumoknál figyelhető meg. Ezekkel ellentétben azonban a grépfrútmagkivonat vírusok, gombák és paraziták ellen is hatékony. Intenzív kutatások bebizonyították, hogy a grépfrútmagkivonat kb. 800 különböző baktériumtörzs és kb. 100 gombafajta ellen hatékony! Ez a természetben fellelhető összetétel számos olyan követelménynek megfelel, amit egy természetes, mellékhatásokban szegény gyógyító készítménytől el lehet várni:

- A grépfrútmagkivonat számtalan, potenciálisan káros mikroorganizmust legyőz, de a száj, garat, bél és hüvely természetes flóráját érintetlenül hagyja.
- A szervezet saját védekezőrendszerét a grépfrútmagkivonat erősíti és aktiválja.
- A grépfrútmagkivonatnak megfelelő adagolás mellett nincs mellékhatása. Enyhe bélirritációk léphetnek fel, amelyek azonban nyomban eltűnnek, ha átmenetileg felfüggesztjük a készítmény szedését vagy csökkentjük a bevett mennyiséget.

- Még az 1:1000 hígításban alkalmazott grépfrút-magkivonat is hatékony. Ezért a különösen érzékeny bőrrűek számára is hasznos lehet.
- A grépfrút-magkivonatnak kiváló *antioxidáns* hatása van, amely védelmet nyújt a szabad gyökökkel szemben. Szabad gyökök minden anyagcse-re-folyamatban keletkeznek, de a környezet-szennyezés, a sugárterhelések és a dohányzás következtében számuk megnövekszik. Az anti-oxidánsok, mint amilyen a grépfrút-magkivonat is, megvédik a sejteket, a vitaminokat, a hormo-nokat és az enzimeket a savak által okozott oxi-dációtól, és megakadályozzák a káros szabad gyökök keletkezését.

### *Figyelem!*

Tömény formában ne alkalmazzuk a grépfrút-magkivonatot közvetlenül a szem, száj, garat vagy hüvely nyálkahártyáján, mert maró hatása van. Ha véletlenül ezekre a területekre kerülne, akkor bő tisztá vízzel mossuk le, és forduljunk orvoshoz!

### **A grépfrút-magkivonat hatóanyagai**

A grépfrút-magkivonat, amelyet a széttört magokból nyerünk, nagyrészt különböző bioflavonoidokból és glikozidokból áll. E természetes készítmény hatása, mint szinte mindig, a szinergián, azaz a különböző, optimális arányban jelen lévő, optimálisan összehangolt anyagok együttműködésén alapul.

A bioflavonoidok vitaminokhoz hasonló anyagok, amelyeket együttesen P-vitaminnak nevezünk, de valójában nem tartoznak a vitaminok közé. Hatásuk nagyon sokrétű és különböző lehet. Általában vérzést enyhítő, gyulladáscsökkentő, érregeneráló és antiallergén hatásuk van. A mai napig több mint 20 000 különböző hatással rendelkező bioflavonoidot sikerült azonosítani. A grépfrútmagban található bioflavonoidok számítanak a leghatékonyabb szabadgyök-semlegesítő anyagok közé.

A glikozidok csoportjának is hasonlóan sok tagja van. Vannak olyan glikozidok, amelyek közvetlenül hatnak a szívre, a májra és egyéb szervekre, vagy kifejezett fertőzésellenes hatásuk van, mint például a mustárolaj-glikozidoknak.

### A készítmény előállítása

Ha a grépfrútkivonatot mi magunk akarnánk elkészíteni, az annyira sok munkával járna, hogy nem érdemes elkezdni. Nagy mennyiségű grépfrútmagra van szükség, amit nagy törő- vagy zúzógéppel kell feldolgozni, hogy az értékes kivonathoz jussunk. A grépfrútmagkivonat sűrű, koncentrált folyadék, amelyet általában glicerinnel hígítanak. A kereskedelemben kapható készítmények átlagosan 40% tiszta grépfrútmagkivonatot tartalmaznak. Kisebb koncentrációban készen kapható szappanokban, fül- és orrcseppekben, fertőtlenítősprayekben, dezodorokban vagy kozmetikai termékekben is megtalálható.

## **A grépfrútmagkivonat felhasználási területei**

A grépfrútmagkivonat általános gyógyhatású készítményként minden *baktérium-*, *vírus-* és *gombafertőzésben* használható. *Bőrsérülések* vagy szennyezett sebek fertőtlenítésére is alkalmas. 10 csepp grépfrútmagkivonat fél liter vízben már elegendő ahhoz, hogy a kenyértartót vagy a hűtőt megszabadítsuk a penészgombák spóráitól. A *száj és garat* vagy a *nemi szervek fertőzésén* is kezelhetjük a hígított kivonattal, ugyanúgy, mint a kellemetlen *herpes labialist*. Toroköblítő vagy gargarizálóoldatokat készíthetünk úgy, hogy 10 csepp grépfrútmagkivonatot teszünk egy pohár vízbe. *Fogínygyulladásnál és foghúzás* után egyaránt hatékony. Használjuk naponta többször. Ezt a hígított oldatot akár meg is ihatjuk. Herpesz elleni oldat készítésénél 1 egység kivonatot 9 egység vízzel hígítsunk. Tehát 1 csepp kivonatra 9 csepp víz esik. Ezt azután fültisztítóval vigyük fel a beteg területre.

*Bőrhibákra.*, *acne*, *bőr-* vagy *körömgomba* ellen ugyanúgy használható ez a külsőleges készítmény. Nehezen gyógyítható körömgomba esetén a kivonatot hígítás nélkül naponta többször vigyük fel a beteg területre.

Mindenféle bőrbetegség, még a *psoriasis* (pikkelysömör) kezelésében is érdemes kipróbálni a grépfrútmagkivonatot, mert ezeken a területeken sikerült eredményeket elérni.

## *Figyelem!*

Ha grépfrútmagkivonatból és vízből külsőlegesen vagy belsőlegesen oldatot állítunk elő, használat előtt jól keverjük össze vagy rázzuk fel. Ha nem így teszünk, a kivonat könnyen lesüllyedhet az oldat aljára, és így már nem lesz megfelelő az alkotórészek aránya.

Ennek a természetes anyagnak egyik felhasználási területe a nagyon nehezen gyógyítható *Candida albicans* fertőzések kezelése. A *Candida* egy élesztőgomba, amely a károsodott bélflórán hamar elhatalmasodik, és a vérkeringéssel a szervezet minden pontjára eljut. A súlyos *Candida*-fertőzések számtalan különböző panaszt, pl. allergiát, neurodermatitist, asztmát, depressziót, fejfájást, sőt reumás fájdalmakat és esetleg rákot is okozhatnak. *Candidosis* gyanúja esetén a grépfrútmagkivonat hatékony, mellékhatásoktól mentes terápiás szer. A fertőzés jelenlétét székletvizsgálattal meg lehet állapítani. Ezt a vizsgálatot azonban többször el kell végezni, mert a fertőzés jelenléte ellenére a gomba nyomai nem mindig találhatók meg a székletben. Szakember által végzett béltisztítás, colon-hidroterápia és megfelelő diéta hatékony kiegészítői lehetnek a kezelésnek.

A grépfrútmagkivonat *arterioszklerózisban* és a *szívkoszorúér-megbetegedésekben* is enyhíti a tüneteket. Az erek rugalmasabbá válnak, és könnyebben átengedik a vért. A természetes antibiotikumok

megelőző szerepe új értelmet nyer azáltal, hogy a legújabb kutatások szerint az arterioszklerózis kialakulásában részt vesznek egyes baktériumok pl. *Chlamydia pneumoniae*.

### **A rezisztencia kialakulása**

A grépfrútmagkivonattal a természet egy nagyon hatékony antibiotikumot ad a kezünkbe, amelyet ugyanúgy, mint a szintetikus antibiotikumokat, csak súlyos esetekben szabad alkalmazni.

Sajnos az utóbbi időben egyre gyakrabban olvashatunk arról, hogy a grépfrútmagkivonat már kezd veszíteni hatásából, annak ellenére, hogy egy viszonylag „fiatal” gyógyszerről van szó, amely csak az utóbbi néhány évben robbant be a piacra.

Ez lehet az első jele annak, hogy az újabb, ellenállóbbá vált kórokozók már nem a megszokott mértékben reagálnak a természetes antibiotikumokra. A grépfrútmagkivonat túlzott használata is kialakíthat rezisztenciát!

### **Fokhagyma**

A fokhagyma a legpontosabban ismert gyógynövények egyike. Növénytani neve, az *Allium sativa* bizonyítja, hogy ez a növény is a liliomfélék családjába tartozó hagymafélék egyik tagja, ugyanúgy, mint legközelebbi rokonai: a vöröshagyma (*Allium cepa*), a póréhagyma (*Allium porrum*), a medvehagyma (*Allium ursinum*), a mogyoróhagyma (*Allium asca-*