



Kedves Mindenki!

Sokat olvashattunk már a Tulsi teáról idáig is (pl. itt: [www.kulcsazegeszseghez.hu](http://www.kulcsazegeszseghez.hu), [www.tulsi.hu](http://www.tulsi.hu), [www.tulsiblog.hu](http://www.tulsiblog.hu)), most azonban egy olyan anyagot fogunk közreadni, amely az eddig megismert forrásoknál is jóval részletesebben tárgyalja azon dolgok sokaságát, melyekre a Tulsi jótékony hatással van. A [www.holy-basil.com](http://www.holy-basil.com) weboldal csodálatos egységben ábrázolja a Tulsi szinte minden eddig megismert hatását, történetét, és felhasználási módjait.

Akit érdekel az az ember, akitől ez a széles látókörű információ halmaz származik, az olvassa el az alábbi bekezdéseket is.

Ő Steven Maimes, a Salam Research nevű cég vezetője (Rochester, New Hampshire). Érdekes már a cég nevével is foglalkozni, ugyanis „a „Salam” békét jelent. Az egyensúly és harmónia szavak hasonlóak a békéhez. Tevékenységünkben, cselekedeteinkben békét és harmóniát keresünk.” – így vall a cégről maga a vezető ([www.salamresearch.com](http://www.salamresearch.com)).

Foglalkozása is szerteágazó – akárcsak a Tulsi hatása –, mert miután a San Francisco Állami Egyetemen világirodalom, filozófia és vallás szakon végzett, független kutató, analitikus, szabadúszó író, költő és filozófus vált belőle.

Kutatási területei: piac- és média kutató, így íróknak, szerkesztőknek, üzletembereknek, szakembereknek, ügynöki irodáknak, betegeknek egyaránt vállal munkát.

Kutatási területének másik nagy fő hármassága:

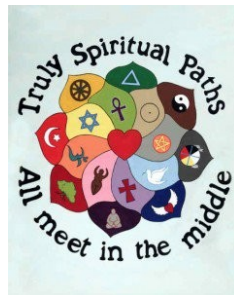
- a természet („Nature’s Alchemy”, „A természet alkímiája”, étrend kiegészítők és gyógynövények kutatása),
- a természet gyógyászat (CAM, azaz a „kiegészítő alternatív gyógyászat”), és külön nagy témaként
- a Hepatitis C betegség alternatív módon történő gyógyításáért tett erőfeszítések, melyekről a [www.salamresearch.com](http://www.salamresearch.com) című weboldalon lehet további tájékoztatást kapni.

A gyógynövénykutatás terén kiemelkedő eredménye az adaptogénekről szóló könyve, melyet társszerzőként David Winston-nal együtt írt: „Adaptogének: Az erő, az állóképesség és a stressz csökkentés gyógynövényei” (Healing Art Press, 2007, <http://www.queenofherbs.com/html/adaptogens.html>)

Az említett weboldalon, ahol Steve közzétette ezeket az információkat ([www.holy-basil.com](http://www.holy-basil.com)), maga is elmondja, hogy ezt a szinte minden aspektust kimerítő, részletes írást azért teszi közzé, hogy minél több embert informáljon róla, s ha nem kereskedelmi célból használja fel valaki, akkor még csak engedélyt sem kell kérni tőle. Mi ennek ellenére ezt megtettük - amihez ő azonnal hozzá is járult.



Steven Maimes vallja, hogy „Az igazán spirituális ösvények mind találkoznak közepén.”



Az alábbi idézetek és írások tartalmát szintén magáénak érzi:

„Valódi elképzeléseink a magántulajdonról változóban vannak. Az emberek kevesebbet vásárolnak, és egyre többet osztanak meg. A cégek azt tanulják, hogy egy olyan generációról gondoskodjanak, akik anélkül akarnak hozzáférni dolgokhoz, hogy azokat megtartani és örökre birtokolni akarnák.”

„Azok a magok, amiket elültetsz, nem biztos, hogy még a te szemed láttára fognak virágozni.” (A növények magjai mindenképpen.)

## Mire jó a TULSI?

- Szív- és érrendszeri-, valamint keringési rendszer – (szív, vér, keringés)
- Emésztőrendszer – (nyelőcső, gyomor, belek, máj, hasnyálmirigy)
- A belső elválasztású mirigyek rendszere – (agyalapi mirigy, pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy, mellékvese, csecsemőmirigy, tobozmirigy, hasnyálmirigy, petefészkek, herék)
- Immunrendszer – (gyulladásos reakció, fehér vértestek, nyirok mirigyek)
- Kültakaró, vagy bőrrendszer – (bőr, izzadtság)
- Izomrendszer – (csontváz, sima- és szívizom)
- Idegrendszer – (agy, gerinc, idegek)
- Reproductív rendszer
- Légzőszervi Rendszer – (légzés, orr, légcső, tüdő)
- Kiválasztó rendszer – (vese, húgyhólyag)

## A szent bazsalikom további felhasználási módjai és hasznosítási területei

- Pszicho-spirituális – lélek és test kapcsolata
- Stressz
- Rákellenes; sugárzás és kemoterápiás védelem
- Az egészség előmozdítása, segítése (promóciója)



### ***Szív- és érrendszeri-, valamint keringési rendszer – (szív, vér, keringés)***

Szíverősítő – megelőzi a szívinfarktust.

Csökkenti a stresszből eredő magas vérnyomást; normalizálja a vérnyomást.

A véredények, erek védelme – védi a szívet és az ereket, elősegíti a jobb keringést.

Enyhe vérhígító hatású, így csökkenti a sztrók kialakulásának valószínűségét.

Csökkenti az ártalmas koleszterin szintet.

Védelmet nyújt a vérbe került idegen eredetű mérgező anyagok (pl. ipari kemikáliák) rombolása ellen.

A stresszel kapcsolatos artériás hypertónia kezelése (magas vérnyomás).

*AYURVEDA: A Tulsi kitűnő szíverősítő és kombinálható a hidegebb Arjuna-val és picit meleg Hawthorne-nal, hogy egy három doshát kombináló orvosságot kapjunk, mely építi és tisztítja a szívet.*

*AYURVEDA: A Tulsi levelekből készült tea szabályozza/egyenletesen tartja a vérnyomást. A Tulsi tea melegítő hatással látja el a szívet.*

### ***Emésztőrendszer – (nyelőcső, gyomor, belek, máj, hasnyálmirigy)***

Májerosító – általában hozzájárul az egészséges májfunkcióhoz, és különféle májbetegségeket ellensúlyoz.

Májvédő – javítja az anyagcsere lebontó folyamatait és a vérben található mérgező anyagok kiválasztását; méregtelenítő program részeként alkalmazható.

Anti-diabetikus – inzulin- és glükóz normalizáló; vércukor- és vérzsír normalizáló.

Hipoglikémia (alacsony vércukorszint).

Harmonizálja a vércukor- és az inzulin metabolizmust; csökkenteni tudja a böjtöléskori vércukor szintet.

Gátolja a zsírok peroxidációját (a zsírok oxidatív felbomlása); normalizálja a zsírokat.

Fekély-elleni hatás – hatékony fekély elleni valamint fekély-gyógyító szernek találták, erős gyógyászati anyag a gyomorfekély betegség ellen; csökkenti a gyomorfekély kialakulásának gyakoriságát.

Csökkenti a gyógyszerek irritáló hatását a bél burkolatán, és növeli a védő gyomornyálka termelődését.

Javítja az emésztő rendszert – mint pl. gyomorrontás, gyomorégés, puffadás, bélgáz, hasmenés,

vérhas, bélférges, és ugyanakkor étvágygerjesztő.

Elősegíti az ételek és más gyógynövények hatékony emésztését, felszívódását és a tápanyagok hasznosulását.

Javítja az emésztés tüzeit (Agni).

Segít a méreganyagok eltávolításában.

Csökkenti a rossz leheletet.

Antimikrobás hatású – gátolja az E.coli növekedését.

*AYURVEDA: A Tulsi a férgek és paraziták eltávolítója, ha friss levét vagy erős teáját isszuk mézzel; az édesség arra ösztökéli a parazitákat, hogy kibújjanak rejtekhelyükről.*

*AYURVEDA: A Tulsit teaként, szárított gyömbérrel inni a gyomorrontás köznapi kezelési módja.*

*AYURVEDA: A vízbe áztatott Tulsi magok egyfajta pudinggá (kheer – rizsből vagy tört gabonából készült pudingféle, Dél-Ázsia) állnak össze, mely hasznos a vérhas kezelésénél.*

*AYURVEDA: A Tulsi azon ritka „emésztési szerek” egyike, mely minden szinten stimulálja és gerjeszti az étvágyat, az emésztés tüzeit.*

***A belső elválasztású mirigyek rendszere – (agyalapi mirigy más néven hipofízis, pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy, mellékvese, csecsemőmirigy, tobozmirigy, hasnyálmirigy, petefészkek, herék)***

Adaptogén hatás:

- Stresszel szembeni rugalmasság terén – növeli a kapacitást a környezeti kihívásokkal és változásokkal való megbirkózásra és a hozzá való alkalmazkodásra, és csökkenti a stressz negatív fizikai és pszichológiai hatásait; stressz elleni szer.
- Erőnlét és teljesítőképesség terén – javítja a kitartást és az állóképességet; csökkenti a fáradtságot; fokozza a motorikus/mozgás tevékenységet és a fizikai teljesítőképességet; emeli a test oxigén felhasználó hatékonyságát; elősegíti a fehérje szintézist és növeli az erőt.
- Javítja az erőnlétet és az ellenálló képességet – stressz által kiváltott körülmények sorozatával szemben tesztelték, a tevékenységi módokat nem specifikálták.
- Fokozza a test természetes bipoláris adaptogén homeosztatisz egyensúlyozó, harmonizáló képességét, és segíti a stressz miatti fiziológias rendszereinek normál állapotba kerülését.
- Támogatja a normál kortizol termelést (hidrokortizon); a kortizol normalizálását segítve támogatja a stresszhelyzetre adott válaszreakciókat, kiegyensúlyozza és szabályozza a kortizol szintet.
- Csökkenti a stressz által kiváltott mellékvese hormonok kibocsájtását.
- A test fiziológias funkcióira hosszú távú enyhe hatást fejt ki; normalizálni tudja a betegen töltött túl hosszú állapot alatt megváltozott fiziológias funkciókat.
- Korosodást gátló hatás – növeli az alkalmazkodó képességet és a teljesítményt.

*AYURVEDA: Növeli az Ojas-t (szanszkrit szó, kb. „életerő”-t jelent) (egy olyan esszencia, mely fenntartja, támogatja a testet) és adaptogén.*

Egyéb hatások:

- Eredmények a krónikus fáradtság szindróma terén.
- Lecsendesíti az elmét – növeli mind a sejtek, mind pedig a testnedvek immunitását.

### ***Immunrendszer – (gyulladásos reakció, fehér vértetek, nyirok mirigyek)***

Erősíti és szabályozza az immunrendszert – immunszabályozó hatás.

Javítja az immunválasz-reakciókat – növeli a testnedveket és a sejtek immunitását.

Növeli a sejtek által közvetített immunitást – az immunrendszer védősejtjeinek mind számát, mind pedig hatékonyságát növeli; fokozza a T-sejtek aktivitását, hatékonyságát.

Gyulladás gátló hatás – csökkenti a fájdalmas és veszélyes gyulladást, mely vezető szerepet játszik az arthritis, a rák és a degeneratív idegi rendellenességek (COX-2 bénítása, gátlása) különféle formáiban.

Gyulladás gátló, az aszpirinhez és az ibuprofenumhoz hasonlóan, de ezekkel ellentétben nem irritálja a gyomrot. Szabályozza a gyulladást (COX-2 gátlása).

Immunstimuláló tulajdonságok – gátolja az antigének által kiváltott (allergiás) hisztamin felszabadulását.

Csökkenti az asztmatikus és más ártalmas immunreakciókat.

A megfázás és az influenza kezelésében használatos.

Vírusölő tulajdonságok – sikeres a vírusos hepatitisz, a vírusos agyvelőgyulladás és az AIDS területén.

Eugenolt tartalmaz – melyet vírusölőnek és az egyik legjobb növényi antibiotikumnak ismerünk.

Antioxidáns – csökkenti az oxidatív stresszt.

Anti-allergén – immunológiai rendellenességek, többek között az allergia és az asztma kezelése.

Antibiotikus védelem – jelentős természetes antibiotikum-, vírusölő- és gombaölő hatása van, ezért segít sok komoly szervezeti, általános megbetegedés, valamint helyi fertőzés kezelésében.

Öregedés-gátló – a korosodás negatív hatásainak csökkentésével segíti a testet és az elmét.

Enyhíti az üszkösödés fájdalmait, és hasznos a gennyes fogínygyulladás kezelésében is.

*AYURVEDA: Kötőhártya gyulladás kezelésére használják a Tulsi mézzel kevert levét, kimossák vele a szemet, vagy bekenik a finom bőrt a szem alatt.*

### ***Kültakaró vagy bőrrendszer – (bőr, izzadtság)***

Jótétemény a bőrnek – csökkenti az ekcémát, a pikkelysömört és egyéb bőrrendellenességeket.

Segíti a különböző bőrbetegségeket, mint pl. a lepra és a bőr staphylococcus fertőzése.

Sebek fertőtlenítő szere.

Antibiotikus védelem.

Esszenciális olajának gombaölő és antibakteriális hatása van.

Tartalmaz urzolsavat – a kozmetikai ipar egyik legújabb kedvence, mert nem csak hogy gyorsan gyógyítja meg a bőrt és adja vissza rugalmasságát és távolítja el a ráncokat, de a bőrrák megelőzésére és kezelésére is nagyon jó.

*AYURVEDA: Fekete borssal krémként helyileg alkalmazva ótvart és ekcémát kezelnek vele.*

*AYURVEDA: A levelekből készült krém külsőleg használva hasznos a rovarcsípések és a bőr*



parazitás megbetegedései által okozott irritáció csökkentésére; lázas állapotban a kéz- és lábujjak körmeire is rákenik, amikor a végtagok hidegek.

### **Izomrendszer – (csontváz, sima- és szívizom)**

Arthritisz-ellenes hatás.

Anabolikus hatás – fokozza a fehérjeszintézist, az izomtömeget és erősséget.

Gyógyír a fájó szemeknek és a farkasvakságra (A vitamin).

### **Idegrendszer – (agy, gerinc, idegek)**

Rángógörcs elleni hatás.

Központi idegrendszer hatás – fokozott izomtevékenység.

Fájdalomcsillapító hatás.

Normalizálja a neurotranszmitterek szintjét az agyban.

Olyan módon van hatással az agy idegkémijára, mely hasonló az antidepresszáns gyógyszerekéhez.

Ideg frissítő, tonizáló; élesíti a memóriát.

Lázcsillapító – megelőzi, megszünteti vagy csökkenti a lázat.

Gyógyír a vírusos agyvelőgyulladás, a malária és tífusz betegségekre; a Birodalmi Malária Konferencia (The Imperial Malarial Conference) kijelentette, hogy a Tulsi valódi gyógyszer a maláriára.

Drog- és nikotin elvonás.

*AYURVEDA: A Tulsi olaját fülfájás esetén fülcseppként is használják. Adjon friss fokhagyma levelet a mustár olajban főtt Tulsihoz, és aztán helyezze ezt a meleg gyógyolajat a fülbe, hogy elmúljon a fülfájás.*

*AYURVEDA: A fekete bors porával bevett friss Tulsi lé meggyógyítja a periodikus lázat. Akut láz esetén a következő főzet viszi le a hőmérsékletet: forralja össze a főtt Tulsi leveleket porrá zúzott kardamommal fél liter vízben, keverje el cukorral és tejjel.*

### **Reproduktív rendszer**

Sterilitás/terméketlenség elleni hatóanyag – csökkentheti az ösztrogén hormon szintet a nőkben, és növelheti a spermák számát a férfiakban.

*AYURVEDA: Afrodiziákum – a porított Tulsi gyökér tisztított vajjal (ghi)*

### **Légzőszervi rendszer - (légzés, orr, légcső, tüdő)**

Általában hozzájárul a légzőszervek egészségéhez – elősegíti a tüdő egészséges működését; tüdő és hörgő erősítő.

Hatékony a különféle súlyos allergiás, gyulladásos és fertőző rendellenességek kezelésében, melyek befolyással vannak a tüdőre és a vele kapcsolatban lévő szövetekre.

Erősíti a légző rendszert – a köhögés és megfázás egyik legfőbb gyógnövénye.

Használatos bronchiális asztmára; köptető és hörgőnyugtató hatása van.

Légzőszervi betegségek, többek között hörghurut és tuberkulózis ellen használatos.  
Hurut elleni (nyálkahártya gyulladás) és váladék (nyálka) oldó.  
Használható a rhinitisre (az orr nyálkahártya gyulladása).

*AYURVEDA: Gyógyítóan hat a SARS (súlyos akut légzőszervi szindróma) betegségre, és a megelőzésre is alkalmas – A Tulsi gyökerét össze kell zúzni és kurkumával összefőzni néhány percig, majd le kell szűrni. Két kanálnyi kell elfogyasztani ebből naponta, s ez gyógyítja a SARS-ot, és megelőzi a betegség terjedését, a fertőzést.*

*AYURVEDA: A Tulsi tea mézzel jó köptető, különösen ha láz is van.*

*AYURVEDA: A levelek levét adják hurutos és bronchitiszes gyerekeknek.*

*AYURVEDA: A levelek elrágása enyhíti a megfázást és az influenzát. A levelek főzete szegfűszeggel és közönséges sóval azonnali enyhülést hoz influenza esetén.*

### **Kiválasztó rendszer – (vese, húgyhólyag)**

A magokat vizelet kiválasztási problémákra használják.  
A magokat vizelethajtóként és a vizelet megkönnyítésére használják.  
Veseerősítő hatása van.

*AYURVEDA: Vesekő esetén ha hat hónapon keresztül rendszeresen fogyasztjuk a bazsalikomlevelek kifacsart levét mézzel, kihajtja azt a húgyúton keresztül.*

## **A SZENT BAZSALIKOM további felhasználási módjai és hasznosítási területe**

### ***Pszicho-spirituális – lélek és test kapcsolata***

Segíti a meditációt és táplálékot szállít az elmének a megvilágosodáshoz.  
Megnyitja a szívet és az elmét (szellemet).  
Felvidítja a hangulatot, a kedélyállapotot.  
Mikor a betegségek, rendellenességek megelőzésénél, ill. gyógyításánál használjuk, a „rituálé” szellemi összetevőjévé válik a hatékonyságának. Talán a szerepe, mint gyógyító növény, hozzájárult „szent” jelentőségéhez.  
Spirituálisan megáldott és felhatalmazott, képessé tett, hogy átalakítsa a lelkeket.

*AYURVEDA: Az ayurvedikus orvos és író, Dr. Vasant Lad azt mondja, hogy a Tulsi befolyással bír az „energiamezőre”.*

*AYURVEDA: A Tulsi látja el az energetikai csakra rendszer kiegyensúlyozásának és harmonizálásának alapvető spirituális funkcióját. Főképp a második csakra (harmadik szem) tevékenységéhez áll közel.*

*AYURVEDA: „A minősége szintiszta szattva... A bazsalikom megnyitja a szívet és a lelket (elmét), a*



*szereket és az önfeláldozás (bhakti) erejét adva. Vishnunak és Krishnának szentelve erősíti a hitet, a részvétet és a tisztaságot. Az aura megtisztításával és az immunrendszer erősítésével adja a bazsalikom az isteni védelmet. („Gyógynövény yoga”, Frawley és Lad).*

*AYURVEDA: A Tulsi tea mézzel segíti a szellem/lélek tisztaságát.*

*AYURVEDA: Ha Tulsi malát hordunk, mely egy 108 darab, a Tulsi fás részből készült gyöngyből álló nyaklánc, népszerű módja jelenléte erejét élvezni, mely fizikai védelmet és szellemi táplálékot is jelent. A Padma Puranában Lord Shiva azt mondja erejéről Narada-nak, a bölcsnek: „Ó, Narada, ahol a Tulsi nő, ott nincs nyomor. Ő a szentek legszentebbike. Ahová csak elfújja a szellő az illatát, ott tisztaság van. Vishnu áldását árasztja azokra, aki imádkoznak és Tulsit termelnek. A Tulsi szent, mert Brahma lakozik a gyökereiben, Vishnu a hajtásokban és a szárban, Rudra pedig a virágzó felső részeiben.”*

*INDIA: Indiában sok család tart Tulsi növényt az otthonában, azért, hogy a béke és a bőség érzületét keltse. Régóta használják tisztító hatása miatt.*

### **Stressz**

A betegségek, rendellenességek első számú oka valószínűleg a stressz. Az Amerikai Stressz Intézet (American Institute of Stress) jelentése szerint az orvosoknál tett látogatások 75–90 százaléka valami úton-módon a stressz ártalmas hatásai következtében válik szükségessé. Miután egyik tanulmányt a másik után elemezték, az amerikaiak a stresszt egyes számú egészségügyi problémává minősítették mára, és az Amerikában élő felnőttek több mint 50 százaléka számol be arról, hogy napi rendszerességgel éri őket erős stressz. A stresszhez való alkalmazkodás az emberi túlélés természetes mechanizmusa. De a modern élet stressze megemelte a stresszhez való alkalmazkodás szintjét. A túl sok stressz komolyan befolyásolhatja a teljesítőképességet, az egészséget és a jó közérzetet.

A szent bazsalikomot sikeresen használják sok stresszel kapcsolatos rendellenesség megelőzésére és kezelésére – lásd a táblázatot:

Stresszel kapcsolatos rendellenesség	Megelőzés - Kezelés
Zavart központi idegrendszer (CNS) – pszichózis, depresszió, magas vérnyomás, skizofrénia	Nyugtatja a központi idegrendszert
Csökkenet immunitás – krónikus és vírusos fertőzés	Javítja a sejtek és a testnedvek immunitását
Izom fáradtság	Kimerülés-, fáradtság-gátló (fokozza az erőt)
Megemelkedett adrenalin – megemelkedett vérnyomás és szívverés	Csökkenti a vérnyomást és a szívverést
Fokozott bél mozgás (független mozgás) - érzelmi alapú hasmenés, irritábilis bél szindróma	Csökkenti a bélmozgásokat
Megnövekedett véralvadás (trombózis – vérrögök)	Véralvadás- és trombózis gátló
Megnövekedett számú szabadgyök (sejt rombolás); szívrohamot (az artériák megkeményedése), diabéteszt (cukorbetegség), hályogokat és egyéb rendellenességeket eredményez	Antioxidáns (csökkenti a sejtrombolást)
Bakteriális-, gombás-, vírusos és parazitás fertőzések (biológia stressz keltők) – mint pl. a tüdőgyulladás, megfázások, herpeszek	Antibakteriális, gomba- és vírusölő
Sugárzás, rák, leukémia (fizikai stressz képzők)	Sugárzás- és rákellenes

### ***Rákellenes - sugárzás és kemoterápiás védelem***

Rákellenes – csökkenti a tumorokat.

Hasznos a rák kezelésében.

Az urzolsavnak és az oleanolik savnak tumor-gátló hatása van.

Antioxidáns – megvédi az egészséges sejteket a sugárzás károsításától (rák-ellenes).

Kémiai karcinogének elleni védőhatás.

Sugárzásvédő hatás – képesség arra, hogy a test DNS-ét megvédje a sugárzás különféle formáinak veszélyes, változó hatásától.

Csökkenti a sejt- és szövetrombolódást, melyet a nap, a TV, a számítógépek, a röntgengépek, a sugárterápia, a nagyon magason történő légi út, stb. káros sugarai okoznak. Védelem a sugárzás okozta kromoszóma rombolás ellen; fokozza a csontvelő sugárvédelmét.

Véd a kemoterápia okozta rombolástól.

Védi a szívet a széles körben elterjedt, Adriamycin (doxorubicin) nevű kemoterápiás gyógyszer által okozott rombolástól – megvédi a szív- és májsejtek részeit az oxidatív rombolódástól, melyet a kemoterápia során keletkező szabad gyökök okoznak.

### ***Az egészség előmozdítása, segítése (promóciója)***

Holisztikus egészség segítése – erősíti az általános egészséget és közérzetet, átfogó pozitív hatása van a testre és lélekre egyaránt.

Allopatikus gyógyszer kiegészítő – erősíti a hatékonyságot, és csökkenti sok standard modern orvosi eljárás negatív, gyakran veszélyes mellékhatásait.

Öregedés-gátló hatás – segíti visszanyerni az életerőt, lassítja a biológiai öregedést, azáltal, hogy csökkenti a fiziológiás öregségi faktorok hatását.

Kiváló védelmet nyújt az antioxidánsoknak és a szabad gyököket eltávolító anyagoknak.

Semlegesíti a veszélyes biokémiai anyagokat, melyek hozzájárulnak az idő előtti öregedéshez, a rákhoz és a degeneratív betegségekhez.

Elősegíti az emésztés hatékonyságát, a felszívódást, valamint a gyógynövényekből és egyéb élelmiszerekből származó tápanyagok hasznosulását.

Jó egészséget kívánok szeretettel,

Erika

*A népi gyógymódok és a "házi patika" szerelei, valamint a táplálék kiegészítők, hatásosak lehetnek bizonyos egészségügyi problémákkal szemben, ez azonban nem jelenti azt, hogy az ezeken az oldalakon szereplő információk alapján betegségeket lehetne diagnosztizálni vagy kezelni. Bármilyen egészségügyi problémával, tünettel forduljunk szakemberhez!*