



OXYGENI HAIR & SKIN
O₂ THERAPY

Haj és bőrgyógyászati problémáink kialakulása

Kedves Vendégünk!

A teszt kitöltése után látható eredmény megmutatja, hogy pontosan melyik kockázati csoportba tartozol. A kockázati tényező pedig nem csak bőröd vagy hajad állapotára vonatkozik, az egész szervezeted érintett. Ennek oka van, amit lehet, hogy most nehezen élsz meg, de idővel minden világossá válik és jelenlegi tüneteid segíteni fognak abban, hogy hosszabb és minőségibb életet élhess egészségben!

Ahhoz, hogy megértsük, milyen életmódbeli változtatásokra van szükségünk, meg kell ismerünk a problémád kialakulásának körülményeit és tényezőit.

Milyen negatív tényezők okoznak problémákat?

A következő felsorolások elsőre ijesztőek lehetnek, hiszen elképesztően hosszú a listája a probléma keltő tényezőknek. Fontos, hogy megértsük, nem feltétlenül okoz mindenkinél ugyanaz a negatív tényező betegséget. Vannak, akik kevésbé érzékenyek, vagy egyszerűen csak nem megfelelően működik szervezetük jelzése. Sokszor azok járnak jobban, akiknek a testük több tünett jelez, hiszen egy tünetmentes ember nem foglalkozik annyit egészségével, mint egy beteges.

Azok tovább élnek, akiknek szervezetük többet panaszkodik, mert többet foglalkoznak egészségükkel!

A felsorolt tényezőkből akár 8-10 is jelen lehet egy időben és sajnos ezek összekapcsolódnak, negatív blokkokat alkotnak szervezetünkben nem csak materiálisan, hanem energetikailag is. Betegségeink 100%-a lelki eredetű, ami nem azt jelenti, hogy egy lelki probléma 100%-ban képes egy súlyos betegséget kialakítani! A lelki tényezők gyújtószinórok, melyek az összekapcsolódó negatív tényezőket, mint egy utolsó cseppként berobbantják a betegséget. Ennél a pontnál nem kizárólag óriási lelki traumákra kell gondolnunk, mint pl. a gyász, válás, munkahely elvesztése, sajnos ezekkel egyenértékű tud lenni egy sokáig kezeletlen stresszes állapot, mely nem csak a hormonrendszerünket, idegrendszerünket teszi tönkre, de a krónikus gyulladásos betegségek berobbantásáért is felelős!

Elsőként ismerjük meg azokat a negatív tényezőket, amelyek problémákat generálnak, majd igyekezzünk ezek számát csökkenteni!



KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK:

Kicsit részletesebben:

- Légszennyezés (kemikáliák a levegőben, szmog, por, oxigénhiányos környezet, belvárosi légszennyezés)
- Sugárzás (mikrohullám, 5G tornyok, röntgen, otthoni-munkahelyi elektroszmog, fűldsugárzások)
- Tisztítószeres és egyéb otthonunkban található agresszív kemikáliák a tüdőn vagy a bőrön átbejutó szerek (rovarirtószeres, gomba és baktériumölők, fertőtlenítőszeres)
- Haj és bőrápolási kozmetikumok (tartósítószeres, színezékek, illatanyagok, műanyagok, illóolajok)
- Munkahelyi ártalmak a kemikáliáktól (festékek, hígítók, fareszelék vagy kőpor, egyéb kemikáliák)
- Rovarirtó szerek
- Paraziták, vírusok, gombák (fonálférgek, penészgomba, candida) baktériumok általi fertőzések
- Állati szőr allergia, pollenallergia, fémallergia

Megoldás:

A nagyvárosi élet az arra érzékenyeknek szervezetére jelent megterhelést. Gyekezzünk minél több időt a zöldbenn, hegyen, vidéki környezetben tölteni. Csináljunk okos időbeosztást, amiben legalább heti 1-2 napon van lehetőségünk a nagyvárosi szmog és nyüzsgés elől elvonulni. Ellenőrizzük le, hogy közvetlen közelünkben van-e magasfeszültségű kábel, 5G torony. Abban az esetben, ha ezek közül bármelyik lakóhelyünk közelében van, érdemes elgondolkodni azon, hogy lakóhelyet váltsunk. A gomba módjára szaporodó 5G tornyok lerakásához nem kérik az engedélyünket, de a környéken lakók összefogásával lehetőség van arra, hogy tiltakozzunk a helyi önkormányzatnál a lerakás ellen, sok esetben a lakók sikerrel járnak.

Nézd meg
Kemikáliák a környezetünkben
e-bookunkat!

ÉRDEKEL



Nem hiába tanácsolja egyre több bőrgyógyász számunkra a testünkkel érintkező háztartási tisztítószeres felülvizsgálatát.

Meglehetősen sokan allergizálódnak be a háztartási kemikáliákra, nem csak a mosó és öblítőszeresre, de akár a hagyományos klóros fertőtlenítőszeres vagy vízkőoldók is okozhatnak problémát. Penészirtó szeres, rovarirtók, gyomirtók mind mérgező anyagokkal terhelik a szervezetünket. Válasszunk hagyományos tisztítószereseket (ecet, szódabikarbóna, hidrogén peroxid stb.) vagy bio-öko minősítéssel rendelkező szereseket.

A kemikália tartalmú kozmetikumok jelentik a legnagyobb veszélyt ránk a háztartási kemikáliák közül, hiszen ezekkel közvetlenül érintkezünk. A tusfürdők, arclemosók, test és arcápoló krémek, hajápolási kozmetikumok piacon kapható termékek 90%-a tartalmaz olyan kemikáliákat, melyeket nem tolerál szervezetünk.

Egészségünk legkisebb megrendése esetén azonnal érdemes minden hagyományos kemikáliát tartalmazó kozmetikumtól megszabadulnunk és cserélnünk 100%-ban naturál termékekre.

Oxigénterápiás kezelés a hajgyógyászatban

Az Oxigénterápia kezelés segítséget nyújt abban, hogy a fejbőr egészséges legyen, segít a hajhagymák erősödésében, ezáltal könnyebben elindul a haj növekedése. Napjainkban az emberek több mint a 90%-a valamilyen fejbőrproblémával küzd. A nem megfelelő termékek használata, a stresszes életmód, a helytelen táplálkozás, a káros környezeti hatások, nagyvárosi élet vagy akár genetikai tényezők is kiválthatják ezeket a hajgyógyászati problémákat.

Kozmetikai oxigénterápia

Nagy öröm számunkra, hogy eredményes évek után az Oxygeni Hair mellett megálmodtuk és megvalósíthattuk az Oxygeni Skin-t és a kozmetikai oxigénterápia kezelést. Olyan multifunkciós termékeket alkottunk meg, amelyek nem csak a haj, hanem az arc bőr és a test teljes területén alkalmazhatók, és amelyek kíméletesen segítenek enyhíteni és megszüntetni a különböző bőrproblémákat.

[Megnézem a szalonokat!](#)



A NEM MEGFELELŐ BŐR ÉS HAJÁPOLÁSI RUTIN

is problémát okozhat, hiszen nem csak a kemikália tartalmú kozmetikumok jelentenek kockázatot

- A túl forró vízzel mosott fejbőr és haj
- Túl forró hajszárító használata
- Hideg vízzel hajmosás
- Hideg időben sapka nélkül vizes fejbőrrel járunk
- Túl gyakori hajvasalás
- Hajszárítás hiánya
- Túl gyakori bőr peeling, bőrradírozás
- Arcbőr vagy testbőr túlszáritása
- Túl sok olajos termék használata
- Túl sok hatóanyag egyidejű használata

Nagyon fontos, hogy mindig hallgassunk a józan észre. Ha hideg idő van odakint, akkor húzzunk sapkát és védjük hajhagymáinkat, a túl hideg vagy forró levegő sokkot jelent számukra. Arcbőrünk szintén nem jól tolerálja a túl hideg vagy túl meleg vízzel való lemosást, a túl gyakori hámlasztást, hiszen nincs ideje regenerálódni.

Ne használjunk túl sok hatóanyagot sem egyszerre bőrünkre, hiszen ez is érheti sokkhatásként immunitásunkat és sokkal nagyobb eséllyel alakulnak ki allergiás reakciók, mintha fokozatosan szoktatnánk bőrünket az új hatóanyagokhoz. A túl sok hidratálás vagy a túl sok szárítás "megbolondítja" faggyúmirigyeink működését. Ha folyamatosan szárítjuk zsíros bőrünket, akkor még több faggyút fog termelni, ha pedig túl sok hidratáló anyagot teszünk rá, akkor még kevesebbet fog termelni, hiszen faggyúmirigyeink érzékelik bőrünk hidratálását. Sokan nem szárítják meg a hajukat - fejbőrüket, ami nagy hiba, még a nyári időszakban is érdemes esténként megszáritani hajunkat.

Tartsuk be kozmetikusunk vagy hajgyógyászunk haj és bőrápolási rutin tanácsait, illetve itt megtalálható az összes receptúra és termékismereti anyag, amellyel termékeink használata még eredményesebb lehet.

Nézd meg Termékismeret
e-bookunkat!

ÉRDEKEL



Nézd meg Tanácsadó
e-bookunkat!

ÉRDEKEL

BŐRGYÓGYÁSZATI - KOZMETIKAI - HAJGYÓGYÁSZATI KEZELÉSEK ÉS TERMÉKEK

Egyre több olyan bőrgyógyászati-kozmetikai-hajgyógyászati kezeléssel és termékkel találkozunk, amelyek nem biztonságosak és sokszor több kárt okoznak, mint amennyi előnyt jelentenek.

Több “medical köntösbe” bújtatott kezelés és termék garantálja a problémáink gyors és hatékony megoldását, de ezek általában elmaradnak vagy csak néhány hétig-hónapig segítenek és utána sokszor rosszabb lesz az eredmény. A legtöbb olyan kezelés mely során injekciót vagy tűt használnak, arra hivatott, hogy a lehető legmélyebbre vigyék be a hatóanyagokat. A veszély pedig pont ebben rejlik, hiszen ezek az anyagok általában nem kemikália mentesek, sokszor agresszív gyógyszeres készítmények vagy éppen függőséget okoznak a bőr vagy a hajhagymák számára. Egyszerű megoldás a DHT blokkolás, mezoterápia vagy injekciós hajhagyma megóvás, de a kezelés során egyre több hatóanyagot egyre gyakrabban kell injektálni és évek múltán az eredmény elmarad. A gyógyszeres ampullák, szérumok vagy szteroidos krémek, kénes sampon vagy ecsetelő, hormontartalmú DHT blokkoló használatát maga a gyártó is néhány hétre vagy maximum hónapra korlátozza, mégis évekig használják ezeket a betegek. A végeredmény belát-hatatlan, a bőr és a hajhagymák teljes elvékonyodása, elhalása.

Manapság elvárás a tökéletes és ráncmentes bőr, mely egy új irányzatnak adott teret kibontakozni, mely nem más, mint az orvosi anti-aging arcformázás. Hialuron, botox, szálás technikák, széndioxid lézer, orvosi mélyhámlasztás, tűs mezoterápia, injekciós hatóanyag-kezelések, csak néhány beavatkozás azok közül melyeket a hölgyek és urak előszeretettel vesznek igénybe. Ezek a terápiák csodás eredményekre képesek, viszont sajnos a gyors eredmények után a “mellékhatások” évről-évre nőnek, egyre több töltőanyagra vagy botoxra van szükség a tökéletes bőr vagy a megereszkedett arcél feltöltésére és ez látványos. Egyre több látványosan mesterséges ráncfeltöltéssel találkozunk melyben elveszik a vendég eredeti arcvonása, felismerhetetlen “hörcsög-pofivá” változik, amely önkép-zavarhoz és plasztika függéshez vezethet.

**Az Oxygeni küldetése, hogy 100% -ban természetes
és kemikália mentes kezelésekkel és termékekkel őrizzük
meg a természetes szépségünket és fiatalságunkat
külsőleg és belsőleg.**

[Nézd meg webshopunkat!](#)

GYÓGYSZEREK

- Hormonkészítmények, fogamzásgátlók
- Antibiotikumok
- Vérnyomáscsökkentők, koleszterincsökkentők
- Véralvadásgátlók
- Vízhajtók
- Pajzsmirigy gyógyszerek
- Reflux gyógyszerek
- Hepatitis gyógyszerek
- Gombaellenes készítmények
- Epilepszia, vagy más idegrendszeri betegség gyógyszerei
- Antidepresszánsok, nyugtatók, altatók, fogyasztó tabletták

Megoldás:

A gyógyszerek kérdése nem egyszerű, hiszen óriási felelősség valakinek azt tanácsolni ne szedje az orvos által felírt gyógyszereket. A gyógyszerek elhagyása kizárólag orvos felügyeletével, előre megtervezett módon történhet, a hirtelen elhagyásnak akár életveszélyes következményei is lehetnek. Ha arra gyanakszunk, hogy a gyógyszeres kezelés, amiben részesülünk, annak mellékhatásai zavart okoznak szervezetünkben, kizárólag fokozatosan az aktuális állapotnak megfelelően történhet ennek leépítése.

Rengeteg természetes alternatíva van a piacon, amivel egyes gyógyszerek kiválthatóak, gyógynövény-gyógyfüves teák, tinktúrák, adaptogén gyógynövény készítmények, superfoodok stb. **A gyógyszerek szedésének csökkentéséhez a tartós és egyetlen megoldás az életmódváltás!**

Érdeemes orvosunk véleményét kikérni, hogy van-e esetleg bármilyen alternatív vagy természetes megoldás az adott betegségre, mert nem szeretnénk gyógyszert szedni. Abban az esetben, ha ettől az orvosunk 110%-ban elzárkózik és el is mondja, hogy ő kizárólag a gyógyszeres kezelést ismeri-tanulta és így kizárólag csak azt tudja javasolni, akkor érdemes kérni egy másodvéleményt, esetleg természetgyógyászhoz fordulni. Természetesen vannak olyan betegségek, amelyek esetében nem szabad gyógyszer-mentességgel kísérletezni, hiszen akár súlyos következményei is lehetnek, de ezek esetében is szóba jöhet a fokozatos gyógyszer-csökkentés és akár a gyógyszer elhagyása is az életmódváltás után. A gyógyszerek egy része testünk tüneteit nyomja el vagy fájdalmunkat csökkenti, de ezek szintén nagy része életmódváltással orvosolható lenne.

Adjunk egy esélyt a természetnek, hiszen tudjuk, hogy csodákra képes!



LELKI TÉNYEZŐK:

- Iskola vagy munkahelyi bullying
- Családi problémák, elnyomás, agresszió
- Gyász, válás, gyermektelenség, magány
- Túlzásba vitt munka vagy tanulás
- Anyagi labilitás
- Biztonsági háló elvesztése
- Problémás kapcsolatok - konfliktus, stressz

Megoldás:

Az összes itt felsorolt tényező közül a lelki problémák a legerősebbek, ezt hívjuk a „gyújtózsínórnak”.

Napjainkban pontosan tudjuk, hogy betegségeink 100%-a lelki eredetű! Mit jelent ez? Természetesen nem azt jelenti, hogy kizárólag egy lelki trauma hatására alakulhat ki egy betegség, de minden esetben meghúzódik a háttérben egy “lelki súly” mely, mint egy „gyújtózsínór” rossz időben, rossz helyen összefogva a többi negatív tényezővel belobbantja a betegséget.

A lelki és pszichés problémákat kezelni kell! Kinek mi válik be, kihez mi áll közelebb, nagyon sokféle lehetőségünk van lelki terheink csökkentésére. Nem feltétlenül jó megoldás a legjobb barátunknak, szüleinknek vagy a párunknak önteni ki a szívünket napi rendszerességgel!

Sajnos lelki szemetesládának lenni nagyon nyomasztó főleg rendszeresen, így nagy teher azok számára, akik nem szakemberek és nem is biztos, hogy a legjobb tanácsokat fogjuk kapni.

Egy profi pszichológus, kineziológus, coach vagy meditációs tréner nagyon sokat tud segíteni. Sokszor Ő világítja meg a problémát, lelki terhet, amin szükséges “dolgozni”, hogy túl tudjunk rajta lépni vagy meg tudjuk oldani.

Megoldás lehet a vezetett meditáció, ami ingyenesen elérhető akár a youtube-on is. Minden pozitív megerősítés jó lehet, ami segíti a megbocsátást és a lezárást.

STRESSZ TÉNYEZŐK:

- Burn out
- Munkahelyi vagy iskolai sikertelenség
- Frustráció
- Túlzásba vitt munka vagy tanulás
- Anyagi labilitás
- Biztonsági háló elvesztése
- Túl magas elvárások magunkkal és a környezetünkkel szemben
- Problémás kapcsolatok- konfliktus stressz

Megoldás:

A stressz minden betegség legfőbb forrása, ezt halljuk mindenhol. Valóban a kezeletlen stressz az egyik legfontosabb intolerancia, ami hosszabb idő alatt felborítja a hormon-egyensúlyt, roncsolja az idegrendszert és szív és érrendszeri betegségeket is kiválthat. A fejbőr és hajgyógyászati betegségek kialakulásában szinte mindig ott van a háttérben, mint negatív tényező. Elsőként fontos tisztázni, hogy melyik stressz káros! Vannak olyan helyzetek, amikor nem feltétlenül a káros stressz van jelen az életünkben, csak nem jól éljük meg az adott élethelyzetet. A stressz kezelése kihívás a mai világban, de ha valaki megfelelően tudja kezelni a "stresszes" helyzeteket, akkor nem kell számolnia a stressz negatív egészségügyi következményével.

Az egyik legjobb megoldás a napi stressz csökkentésére a rendszeres sport, ami lehet kardió mozgás vagy akár súlyzós edzés, gyaloglás, tánc vagy bármilyen testmozgás, ami a pulzusunkat legalább napi 30-40 percre felviszi. A csapatsportok nem csak egészségünket szolgálják, de erősítik szociális kapcsolatainkat is.

A második megoldás idegrendszerünk lenyugtatása, amire a relaxáció, meditáció, jóga, tai-chi, autogén tréning, festés, hangszeren zenélés, fotózás vagy bármi, amiben kikapcsolódunk alkalmas lehet.

Lényeg az ÉN IDŐ, amiben kizárólag csak magunkra, a testünk jeleire, a belső gondolatokra koncentrálunk! Ezeket a tevékenységeket nem szabad elbagatellizálni, mert sok gyógyszert képes kiváltani akár csak néhány óra ilyen jellegű tevékenység.

ÉLETMÓDBELI TÉNYEZŐK:

- Mozgásszegény életmód
- Drasztikus diéták / fogyókúrák
- Túl sok szénhidrát és cukor fogyasztása
- Túl kevés folyadékbevitel
- Alkohol, cigaretta, drogok rendszeres fogyasztása
- Túl kevés alvás és pihenés
- Én-idő hiánya

Megoldás:

Életmódunk meghatározza életminőségünket! Legtöbbször az idő hiánya, amire hivatkozunk, amikor életmódunkon lenne szükség változtatni. Így az első lépés az időbeosztásunk menedzselése! Mennyit időt szánunk munkára, pihenésre, háztartási munkára, sportra, kikapcsolódásra, én-időre vagy épp a tévénézésre! Tervezzük meg mindent, írjuk fel céljainkat egy táblára, amit minden nap látunk. Hány kilótól szeretnénk megszabadulni? Heti hány órát szeretnénk sportolni? Többet nem dohányzunk és időben fekszünk le aludni. Találjunk új hobbikat és keressünk hozzá társakat, pl. fedezzünk fel új jógaúdiókat vagy edzőtermet, esetleg kezdjünk el nagyokat sétálni, vegyünk egy kerékpárt. Kövessünk be olyan influencereket, akik minden nap motiválnak és hajtsunk végre radikális változtatásokat az étrendünkben, kezdjünk el szedni étrendkiegészítőket.

Ezt érdemes megtervezni és eleinte naplót írni arról, amin változtatni szeretnénk. Fontos megértenünk, hogy ha életmódunk nem megfelelő, akkor nagy eséllyel jelentkezni fog valamilyen betegség, elsőként kisebb gyulladásos megbetegedések, később pedig komolyabb megbetegedések. A csapból is az folyik, hogy a dohányzás és az alkoholfogyasztás egészségtelen, de vajon ennek lelki tényezőiről hallunk valaha? A függőségek mind pótcselekvések, amikor az agyunk lenyomja a "stop" vagy "újra játszás" gombot! Ki ne érezné azt néha, hogy szeretne kilépni egy percre az életéből? Az alkoholizmus lényege az életünkben zajló események kezünkől való teljes kicsúsztatása. Ne rossz szokásként gondoljunk alkohol-, cigaretta- vagy drogfüggőségünkre, hanem testünk börtönére, melyet rákényszerít az elferdült tudatunk. A kényszerezés, bulimia, anorexia, a mozgásszegény életmód, a munkamánia, kezeletlen stressz mind rabságba hajtja szenvedő szervezetünket, mely egy idő után köszöni szépen nem kér ezekből és benyújtja a számlát!

Ortopédiai problémák:

- Gerinc betegségei - sérvek, meszesedés
- Nyaki csigolyák elmozdulása
- Csípő - keresztcsont elmozdulása
- Izmok és szalagok túlfeszülése és letapadása
- Csontritkulás
- Ízületi kopások és gyulladások

A különböző ortopédiai problémák, a gerinc betegségei szintén súlyos egyensúly veszítést okoznak. Az energia mezőnk ilyen szintű "megtörése" energia blokkokat képez, mely az egész szervezet energiaellátását befolyásolja. Sokszor lehet hallani, hogy a betegségek a gerincből indulnak ki. Az ízületek, szalagok, izmok, csontok degeneratív elváltozásai súlyos gyulladós betegséghez vezethetnek.

Megoldás:

Először is szögezzük le, hogy nincs olyan ember, akinek ne lenne szüksége masszőr, gyógytornász vagy csontkovács segítségére. Mindenki számára receptre kéne felírni már egészen kicsi kortól kezdve. Az egész napos ülés-állás, görnyedt tartás, alig van olyan tevékenység, ami ne okozna negatív terhelést. A legtöbb sport szintén egyoldalú terhelést okoz, ezért nem nyugodhatunk meg akkor sem, ha heti rendszerességgel sportolunk és nyújtunk. Évente néhány alkalommal látogassunk el dedikált csontkovácshoz, aki nem csak a gerinc, a csontok, az izmok és az ízületek állapotát diagnosztizálja, hanem sokféle egyéb eltérést is képes felismerni a vázrendszerünk állapotából és jelzéseiről. A gyógytorna szintén fontos, hiszen kevesen edzenek és tornáznak megfelelően, akár 5-10 alkalom alatt el lehet sajátítani a személyre szabott tornát, ami életünk végéig végezhető otthonunkban. A masszázs pedig maga a csoda, nem csak testünket, de lelkünket is képes gyógyítani, az egyik legfontosabb stresszkezelő módszer.

A genetika mindent felülír?

Egy egészen új tudomány született ennek tanulmányozására, az epigenetika, mely azt vizsgálja, hogyan és miért fejeződnek ki úgy génjeink, ahogyan. Egykoron azt hittük, hogy génjeinket örököltük és a sors kezében vagyunk, hogy többnyire jó vagy rossz géneket örököltünk. Mára tudjuk, hogy nagyobb hatalmuk van felettünk, mint gondoltuk volna. Ha helyes életmóddal és megfelelő szokásokkal gondoskodunk DNS-ünk egészségéről, megvan az esélyünk, hogy hosszú és tevékeny életet élhessünk.

Sejtjeinknek vízre, oxigénre, fehérjére, szénhidrátra, zsírra, vitaminokra, ásványi anyagokra, sókra, enzimekre, koenzimekre, antioxidánsokra, elektrolitokra, mikrotápanyagokra, fitotápanyagokra, flavonoidokra, mikrobákra, savakra és sok minden másra van szükségük, de legfőképpen energiára!

Hogyan állítja elő szervezetünk az energiát?

A krónikus betegségek gyakran a nem megfelelően működő mitokondriumokkal kezdődnek. A mitokondriumok a sejtet újra életre tudják kelteni, vagy hagyják elhalni, ha optimálisan működnek, akkor legyőzhetik a gyulladást. A mitokondriumban az energiatermelés során képződő melléktermékek a szabadgyökök. Ezek olyan molekulák, amelyekből hiányzik az elektron. Ahhoz hogy elektronhoz jussanak, egy egészséges sejtől lopnak egyet, amely emiatt megsérül és megbetegszik. Ha ez túl nagy mértékben történik, akkor gyulladás keletkezik és kialakul egy krónikus megbetegedés. Ha viszont a mitokondriumok jól működnek, akkor semlegesítik a szabadgyököket és leküzdik a gyulladást. Minél többen vannak, annál nagyobb az esély a gyors regenerálódásra! A mitokondriumok testünk 10%-át teszik ki, de megsokszorozhatjuk ezek számát és erősebbé tehetjük, ha elkerüljük azokat a tényezőket, amik irritálják őket.

AZ OXIDATÍV STRESSZ

Az oxidatív stressz a legerőteljesebb degeneratív folyamat az élő sejtekben. Ez felelős az öregedésért, az idegrendszeri károsodásokért, az ízületi megbetegedésekért és a gyulladásokért. Ha sikerül a sejtekben csökkenteni az oxidatív stresszt, akkor lassítható az öregedés.

Az oxidatív stressz gyengíti az immunrendszert, károsítja a DNS-t, és végső soron sejthalálhoz vezet. Szinte nincs is olyan betegség, aminél ki ne mutatták volna a szabadgyökök károsító hatását.

A szabadgyökök képződését elősegítik többek között az élvezeti szerek, a cigaretta és az alkohol, az erős UV-sugárzás, az ózon, a szmog, a különböző mérgező anyagok az ételben és a környezetben, a többszörösen telítetlen zsírsavak bevitele és a cukorforgasztás. Továbbá az éhezés, a stresszhatások, a hideg környezet, a helyhez kötöttség. A szervezeten belüli fiziológiás folyamatok is felszabadítanak szabad gyököket, mint például a fokozott anyagcsere-intenzitás vagy a jelentős fizikai terhelés.

Egészségünk alapja az étkezésünk!



ÉTELEINKKEL ÖSSZEFÜGGŐ TÉNYEZŐK:

Ételeink sajnos rengeteg olyan káros anyagot tartalmaznak, amelyek megzavarják a hormonok működését, ilyenek pl. a xenoösztrogének, amelyek igazából vegyszerek, illetve az alultápláltság, a tápanyagok hiánya. Immunitásunk nagyban függ bélrendszerünk egészségi állapotától, így az egyik legfontosabb lépés a megfelelő bakteriális egyensúly kialakítása.

Mik azok a negatív tényezők, amelyek befolyásolják beleink állapotát?

- Növényvédőszer, műtrágyák
- Tartósítószer, ételszínezékek, állagjavítók, ízfokozók, műanyagok, mesterséges édesítőszer
- Gyógyszerek az ételünkben (antibiotikumok, hormonok)
- Szennyezett víz (gyógyszerek, hormonok, nehézfémek, fertőtlenítőszer)

Vizsgált - kimutatható ételünkkel összefüggő intoleranciák:

- Gluténérzékenység, cöliákia mentes glutén-intolerancia
- Tejfehérje-érzékenység vagy laktózérzékenység
- Tojás vagy egyéb állati fehérjére érzékenység
- Hisztamin rezisztencia
- Szója-csonthéjas magok - méz, eper, stb.

Megoldás:

Kerüljünk minden előre csomagolt "gyári" ételt! Kerüljünk a többszörösen feldolgozott nem friss élelmiszereket. A legtöbbször elárulja egy élelmiszer címkéje, hogy mennyire egészséges. Minél tovább tart a szavatossága és minél több összetevőt tartalmaz annál gyanúsabb! Ma már tudjuk, hogy vannak olyan ételek, amelyek irritálhatják emésztőrendszerünket és gyulladásokat okoznak szervezetünkbe. A **glutén**, a **laktóz**, a **tejfehérje**, a **tojásfehérje**, az **élesztő**, ezek a leggyakrabban problémát okozó ételfehérjék, de sajnos egy idő után egyre több fehérje okozhat gyulladást, ha időben nem kezeljük az alapbetegséget.

Több szalonunkban is lehetőség van 46 paneles azonnali eredményt mutató Food Detective ételintolerancia teszt elvégzésére, melynek segítségével 1 órán belül kiderítheted, hogy szenvedsz-e valamilyen ételérzékenységben.

Nézd meg Ételintolerancia
e-bookunkat!

ÉRDEKEL



HIÁNYÁLLAPOTOK:

Sok esetben nem az a probléma, amit megeszünk, hanem az, hogy mit nem eszünk helyette! Aki nem eszik antioxidánsokban, vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag ételeket sajnos előbb-utóbb hiányállapottal fog küzdeni! A hiányállapotok gyulladásként formájában is jelentkezhetnek úgy, hogy előtte semmi jelét nem tapasztaljuk.

Mik okozhatnak hiányállapotokat, illetve milyen hiányállapotok vannak?

- Fogykúra, koplalás
- Rendszertelen evés
- Alultápláltság
- Áteresztő bél szindróma
- Egyéb felszívódási problémák
- Enzimhiány
- Vashiány
- Vitaminhiányok (D-vitamin, B-vitaminok, A-vitamin, E-vitamin, K-vitamin)
- Folsavhiány
- Ásványi anyag hiányok

Megoldás:

Labor vagy egyéb vizsgálattal kimutatott hiányállapotok esetén nagy eséllyel valamilyen felszívódási zavar áll a probléma mögött. Hogyan lehet fogykúrázni ebben a helyzetben? Egy olyan diétát kell megcélozni, mely egy életen át követhető. Semmi értelme az önsanyargató és rövidtávú fogykúráknak, hiszen ezek eredményei néhány héten vagy hónapon belül elmúlnak, a kilók visszajönnek, viszont szervezetünk általában nagyon megsínyli a koplalást. Igazolt hiányállapot esetén pótoljuk a hiányzó anyagokat folyamatosan és fordítsunk nagy figyelmet az emésztőrendszerünkre. A hiányállapot általában a nem megfelelő "hiányos" táplálkozás, de még több esetben az emésztőrendszer nem megfelelő működése miatt alakul ki.

Nem biztos, hogy a legjobb megoldás napi szinten nagy mennyiségű vitamint, ásványi anyagot, folsavat esetleg vasat szedni, hiszen a gyulladt bélrendszer úgy sem tudja megfelelően hasznosítani azt. Az első és legfontosabb a belek egészségének rendezése és az antioxidánsokban, rostokban gazdag étrend kialakítása.

SAV - BÁZIS EGYENSÚLY - BŐRÜNK IS AZ ANYAGCSERE SZERVE

Bőrünk a benne található ásványi anyagokkal és nyomelemekkel szervezetünk kémiai állapotának közömbösítő vésztartaléka. A savak és mérgek állandó jelleggel fosztogatják ezt a nagy ásványianyag raktárat. A kopaszodás például a fosztogatás következményeképpen lép fel, amit salaktalanítás, méregtelenítés illetve ásványi anyag pótlás segítségével meg lehet fékezni, sőt újra dús haját lehet növeszteni. Az emberi szervezetnek több ásványi anyag raktára is van, de a fejbőr látja el a "tűzoltó" szerepét vészhelyzetekben, amikor a szervezetünk túlsavasodása miatt azonnali közömbösítés kell. A túlzott húsfogyasztásból származó húgysav, az édesség és zsír fogyasztásból származó ecetsav, valamint a kávénak és fekete teának köszönhetően só és csersav kerül szervezetünkbe. Ehhez hozzáadódik a túlzott izom tevékenységből származó tejsav, valamint a stressz, a szorongás és a düh következtében termelődő sósav. A szénsavas italokból származó szénsavról és a fájdalomcsillapítókból származó acetilsavról nem is beszélve. Az előre csomagolt fast food, konzervek és a többszörösen feldolgozott élelmiszerek nem tartalmaznak annyi ásványi anyagot és energiát, mint régen, amikor a veteményeskertből került a fazékba az ételünk.

Megoldás:

Igyekezzünk minél több lúgosító zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani, az antioxidánsokban gazdag étrend segít a túlsavasodás leküzdésében. Együnk kevesebb állati fehérjét, cukrot és feldolgozott élelmiszert.

A CANDIDA ALBICANS ÉS A CANDIDIASIS

Ez a gomba 0-45 °C hőmérsékleten képes szaporodni, a számára ideális pH 4,5-5,5 és oxigénhiányos környezetben cukrok erjesztésével állít elő energiát. A Candida elszaporodását követő tünetek meglehetősen általánosak, így gyakran sokáig fel sem merül a candidiasis, mint opció.

A tüneteket több csoportba oszthatjuk:

- Idegrendszerrel kapcsolatos tünetek: ezek közé tartozik a fáradékonyság, a depresszió, a pánikbetegség, a feledékenység és memóriazavar, fejfájás.
- Emésztőrendszeri tünetek: a haspuffadás, bélgázok, hasmenés.
- Nőgyógyászati, urológiai tünetek: hüvelyi folyás, égő és viszkető érzés (a Candida felelős a gombás hüvelyi fertőzések jelentős részéért), prosztatagyulladás, menstruációs zavarok.

- Allergiás és bőrtünetek: hajhullás, viszkető területek, ekcéma, szájpenész.
- Egyéb: testsúly változása.

Az elmúlt években ismertté vált, hogy bizonyos gyógyszerek szedése is hajlamosít gombás infekciókra: ide sorolhatók az antibiotikumok, a glükokortikoidok, illetve az immunszuppresszáns szerek. Az elmúlt években egyre nagyobb számban és arányban jelennek meg Európa-szerte is a különféle antimikotikumokra rezisztens Candidák.

Pár éve mutatták ki azt, hogy a *Candida albicans* egy olyan, sejtfalakat támadó toxin, mely kandidalizin előállítására képes, ami a bélnyálkahártya károsodását, annak permeabilitás fokozódását okozza. Nem ismert részleteiben, hogy a *Candida* speciemek milyen körülmények között, minek a hatására termelik ezt a toxint.

A *Candida*-diéta mellett jelenleg egyéb megközelítéseket alkalmaznak a *Candida* speciemek túlburjánzása esetén. Egyre nagyobb figyelem fordul a mikrobiom egyensúlyának helyreállítását célzó táplálkozásra. Másként fogalmazva, bizonyos táplálékok, tápanyagok fogyasztásával célszerű arra törekedni, hogy a bélben élő „jótékony” mikroorganizmusok elszaporodhassanak, és azok korlátozhatók, tarthatók kordában a *Candidákat*, ilyen módon kivédve azok kóros mértékű elszaporodását.

A flavonoidokban gazdag vörös és lilás zöldség-és gyümölcsfélék (pl. szőlő, bogyósok, zöld tea), a karotinoidokban dús zöldségek (pl. spárga, sárgarépa) fogyasztása éppen úgy kedvező hatású lehet, mint a fitoösztrogénekből gazdag lenmag vagy kagylófélék étrendben való szerepeltetése.

Emellett, a glükozinolátok (elsősorban a káposztafélékben fordulnak elő) és bizonyos antimikrobiális hatású ételek (pl. szaponinokban dús spárga és zab) fogyasztása is pozitívan befolyásolhatja az intesztinális mikrobiomot, és hozzájárulhat a gombák túlszaporodásának a megakadályozásához. A kefir és a joghurtok fogyasztása, valamint a savanyú káposzta is hozzájárulhat a bakteriális sokszínűség kialakulásához a bélben. Egyes vizsgálatok a *Lactobacillusok* kedvező hatásáról számolnak be.

PARAZITÁK A SZERVEZETBEN

A szervezetünkben könnyen elszaporodhatnak a betegséget okozó mikroorganizmusok, paraziták. Ez lehet közvetlen fertőzés eredménye, de a problémákat okozhatják a paraziták által előállított mérgező anyagok is. A parazita fertőzés ráadásul sokkal gyakoribb, mint hinnénk.

Hogyan ismerhetjük fel a parazita fertőzést?

A „belsőleg” támadó paraziták a bőrünkön vagy az elfogyasztott étellel, esetleg szennyezett vízzel a szánkban át kerülhetnek a szervezetünkbe. A nem megfelelően előkészített ételek (például a sertéshús) is tartalmazhatnak parazitákat, mint ahogy a háziállatok közelsége is megnövelheti a parazita fertőzés rizikóját.

Mivel számos parazitafajta támadhatja meg a szervezetünket, a fertőzés tünetei is sokféle lehetnek. Lássunk néhányat, melyek mindenképpen gyanakvásra adhatnak okot! Sok parazita a bélrendszerünkben telepszik meg, és vagy az elfogyasztott táplálékban élőködik, vagy pedig ott rakja le a tojásait. Ez gyulladásokat is okozhat, de emellett pedig a bélrendszer belső nyálkahártyáját is károsíthatja. Ennek a tünetei a súlyos, krónikus hasmenés. A paraziták által termelt salakanyagok is hasi panaszokat okozhatnak, például székrekedést, fokozott gázképződést és puffadást, hányingert, és hasi fájdalmakat. Mindenképpen érdemes figyelni az étrendünket, és orvoshoz fordulni abban az esetben, ha a krónikus székrekedés akkor is fennáll, ha sok zöldséget és gyümölcsöt, illetve rostokban gazdag élelmiszereket fogyasztunk.

A paraziták által előállított, mérgező hatású melléktermékek megtámadhatják a bélrendszerben található neuronokat és neurotranszmittereket, befolyásolhatják azok normális működését, így hangulatzavarokat, nyugtalanságot, idegességet, rosszkedvet okozhatnak.

Ezen kívül nagyon sok olyan esettel találkozunk, hogy a férgesség következtében jelentős mértékű hajhullás, foltos hajhullás vagy súlyosabb bőrtünetek hívják fel első tünetként a figyelmet! Gyerekek autoimmun hajhullása esetén alapvizsgálatok közé kell tartoznia a parazita fertőzés kizárásának. Ezek vizsgálata vérből és székletből történhet!

Megoldás:

Többféle laboratóriumban végzett vizsgálat is rendelkezésre áll, ha parazitafertőzés gyanúja áll fent. Ritkán szokták a diagnosztizáló orvosok kérni ezt a vizsgálatot, kivéve gyerekeknél, pedig felnőttek esetében is fontos lehet!

A beleink mindenért felelősek.

Sokat hallhattuk már, hogy bélrendszerünk a második agyunk. Mára ismert, hogy az enterikus idegrendszer, vagyis a bélben lévő idegek és neuronok egyáltalán nem függetlenek a központi idegrendszertől. Valójában harmonikusan együttműködnek és a rendszer legelképezetőbb közvetítői a több billió baktérium mely a beleinkben él.

A bélflóra-egyensúly felborulásának oka lehet az étелеinkben található vegyi anyagok pl. gyomirtók, háztartási és kozmetikai termékek, antibiotikumok, gyári ételek és van két nagyon meglepő negatív tényező, a számítógépekből, okostelefonokból származó elektroszmog és a stressz.

Mi történik, ha megbomlik az egyensúly? Beleink nem tudják megfelelően felszívni a vitaminokat, tápanyagokat és hiány keletkezik szervezetünkben, ami gyengíti az immunrendszert.

Áteresztő belek

A szivárgó bél-szindróma akkor alakul ki ha bél belső "bélése" elvékonyodik és repedések keletkeznek rajta. Ilyenkor a baktériumok a bélrendszerbe kerülnek, ami gyulladást okoz a testben és autoimmun betegséget okozhat.

A test immunválaszt ad a belekből eredő gyulladásra, ha ez hosszú ideig krónikusan fennáll, akkor a közel 100 féle autoimmun betegség közül előbb utóbb az egyik felüti a fejét. Ízületi gyulladás, krónikus pajzsmirigy gyulladás, fekélyes vastagbélgyulladás, ezek a leggyakoribb autoimmun betegségek.

Az autoimmun betegségek mellett gyakran alakul ki irritábilis bél szindróma, szorulás, hasmenés, ételallergiák és intoleranciák.

A sérült bélrendszer és bélflóra hatással van a mentális egészségünkre, így ha bélrendszerünk állapota javul, nagy valószínűséggel szükségtelenné válnak az antidepresszánsok és egyéb kedélyjavító függőségek.

GYULLADÁSOS BETEGSÉGEK

Egyre több orvos vallja azt, hogy egy bizonyos fajta gyulladás minden betegség létrejötténél jelen van! Nincs kivétel, beszéljünk akár bőrbetegségekről, szív és érrendszeri betegségekről, autoimmun betegségekről, hajhullásokról. Ezek a betegségeket a jelen tudásunk szerint mind különböző gyulladással állapotok következményei. A gyulladás csendes gyilkos, amely szerveinket, szöveteinket, ízületeinket vagy akár teljes rendszereket érinthet, ezeket nevezzük szisztémás gyulladásoknak.

Sajnos, aki gyulladáscsökkentő készítményeket szed pontosan tudja milyen nehezen kezelhetőek hosszútávon és milyen súlyos mellékhatások jelentkeznek vagy a gyulladás, vagy a gyógyszerek következménye képpen.

Átlagosan mindösszesen 50-55 évet élünk egészségben, akiknél ennél hamarabb jelentkeznek gyulladással tünetek sajnos még ennél is kevesebbet, egyre több gyereket is érintenek ezek a problémák, ami lássuk be elkeserítő!

Szervezetünk természetes válasza a gyulladás mely sokszor az életünket menti meg! Sérülésekre, fertőzésekre adott immunválasz, mely rövid ideig segíti szervezetünk regenerálódását. A probléma akkor van, amikor ez a gyulladás krónikussá válik, elhúzódik, eljut testünk minden sejtjéhez és felborítja szervezetünk egyensúlyát.

Az enyhe krónikus gyulladás miatt a szervezet és az immunrendszer hosszú időn át készenléti állapotban van. Ennek jellemzően nincsenek nyilvánvaló jelei, de olyan tüneteket okoz, mint az ízületi és más fájdalmak testszerte, fáradtság, depresszió, szorongás, székrekedés, bőrbetegségek, hajhullás.

A krónikus gyulladás idővel súlyos rombolást végez a szervezetben, károsítja a sejteket és hozzájárul a sok betegséget és egészségi problémát megelőző kockázati tényezőhöz.

Néhány krónikus gyulladással összefüggésbe hozható betegség:

- bőrbetegségek, hajhullások
- szívbetegség
- magas vérnyomás
- stroke
- daganatos betegségek
- inzulinrezisztencia
- pco, endometriózis, miómák, ciszták
- fogínygyulladás

- 2-es típusú cukorbetegség
- Alzheimer-kór és demencia
- depresszió, szorongás, pánikbetegség
- pikkelysömör
- candida
- lupusz
- reuma
- Crohn-betegség
- zsírmáj
- vesebetegség
- asztma

A krónikus gyulladás kimutatására több módszer is rendelkezésünkre áll, az első és legfontosabb a laborvizsgálat. Sajnos előfordul, hogy a laboreredmények nem támasztják alá a gyulladást, mégis sanyargatja szervezetünket.

A szervezetünkben lévő gyulladások súlyosan károsítják a mitokondriumokat, pedig éppen rájuk lenne szükség a gyulladás leküzdésére. Ezeket nevezik csendes gyulladásnak, gyakran észrevétlenek maradnak: a vérvizsgálatok sem mutatják ki.

A krónikus gyulladásnak számos oka lehet. Az inzulin folyamatos termelése az egyik legfontosabb, de gondoljunk az ételintoleranciákra, az allergiákra, a mérgező anyagokra, a túl sok omega 6 zsírra, az ipari zsírokra, a bélfalat irritáló ételekre, a stresszre, a foggyulladásra stb. Ebben az esetben rendszeres laborvizsgálat szükséges, mely figyeli a változásokat és gyulladáscsökkentő életmód.

A negatív tényezők felsorolása nem teljes! Folyamatosan derül ki évről-évre, hogy még mennyi további negatív tényező befolyásolja egészségi állapotunkat.

**Változtass Te is életmódodon és
iktass ki minél több káros tényezőt!**

Hogyan kezdj hozzá?

Kezdd a legelején, majd haladj lépésről- lépésre! Úgy érzed, hogy ez neked túl sok, vagy érthetetlen, esetleg vállalhatatlan? Mi segítünk számodra e-book sorozatunkkal, hogyan tudod egyszerűen, megterhelés nélkül megváltoztatni szokásaidat és életed!

Olvasd el életmódváltó sorozatunk következő részét mely az egyik legfontosabb tényezőről szól az egészséges táplálkozásról és egy speciális diétáról, amellyel legyőzheted vagy megelőzheted a gyulladáisos betegségeidet!

A programnak köszönhetően **mindösszesen 28 nap alatt** már érezhető a változás, jelentősen csökkennek a különböző gyulladások és tünetek a szervezetben!

Azonban tudnunk kell, hogy nem várhatjuk mástól a megoldást, kizárólag saját magunk tudunk eredményes lépéseket tenni gyógyulásunk érdekében!

Ne légy lusta vagy túl elfoglalt egészségesen élni!

A szerzőről



Bácsalmási Mariann vagyok,

**életmód tanácsadó, szakedző,
személyi tréner, táplálkozási
tanácsadó és hajgyógyász.**

Magam is érintett vagyok a gyulladós betegségekben, **pcos, gyulladós ciszták, inzulinrezisztencia, reflux - gerd, krónikus bélgyulladás, alopecia, rheumatoid arthritis, krónikus fülgyulladás, glutén - tejfehérje - tojás - hüvelyesek intoleranciája, asztmatikus pollenallergia, alvászavarok, depresszió.** Ezekkel küzdöttem meg életem során és küzdök a mai napig! Az elmúlt 20 évben az életem és időm nagy részét azzal töltöttem, hogy valahogy megmentsem a saját és sok más embertársam egészségét és életét!

Több mint 1000 oldalnyi tudásanyagot írtam a különböző civilizációs ártalmak hajgyógyászati és bőrgyógyászati összefüggéseiről, melyből hét országban tanulnak jelenleg is hajgyógyászok. Oxigénterápiás hajgyógyászati kezeléssel és saját fejlesztű speciális termékeimmel hét év alatt több százezer beteget kezeltek és kezelnek eredményesen. Az évek során olyan szinten sikerült elmélyíteni gyakorlati tudásomat, hogy nem is volt számomra kérdés a komplex tanácsadási program megírása.

Félreértés ne essék, nem létezik olyan program, gyógyszer vagy csodaszer, mely bármelyik felsorolt betegséget varázsütésre örökre eltüntethetné vagy végleg búcsút inthetnének számára. Ami egyszer kialakult, az már sajnos bevésődött, minél tovább élünk együtt vele, annál inkább! Mit jelent a bevésődés?

Én egyszerűen csak úgy szoktam megfogalmazni, hogy a szervezetünk megtanulja és előszeretettel fejezi ki panaszát ezekkel a tünetekkel. Igen! A szervezetünk, vagyis a testünk folyamatosan panaszodik, ha valami nem megfelelő számára és ezeket a panaszokat meg kell hallanunk, maximálisan figyelni kell rájuk! Kizárólag csak így tudjuk a súlyosabb betegségeket megelőzni, vagy ha már kialakult ,akkor orvosolni.

Ne nyomjuk el őket, hanem engedjük szabadjára és a probléma gyökerét kezeljük a legelső ponton, ami nem más, mint a GYULLADÁS!

Szinte biztos, hogy ahogyan kibillenünk az egészséges egyensúlyból azonnal újra jelentkezik valamelyik sanyargató tünet, de ha ismerjük a természetét és megtanuljuk hogyan segítsünk testünknek, mire van szüksége, akkor még az enyhébb tüneti síkon elcsíphetjük és újból sarokba szoríthatjuk!

Mit jelent ez a program számomra?

Nekem azt jelenti, hogy gyógyszerek nélkül szinten tudom tartani a betegségeimet és nem kell attól rettegnem, hogy kibillenve az egyensúlyból újból és újból szembe kell nézнем velük!

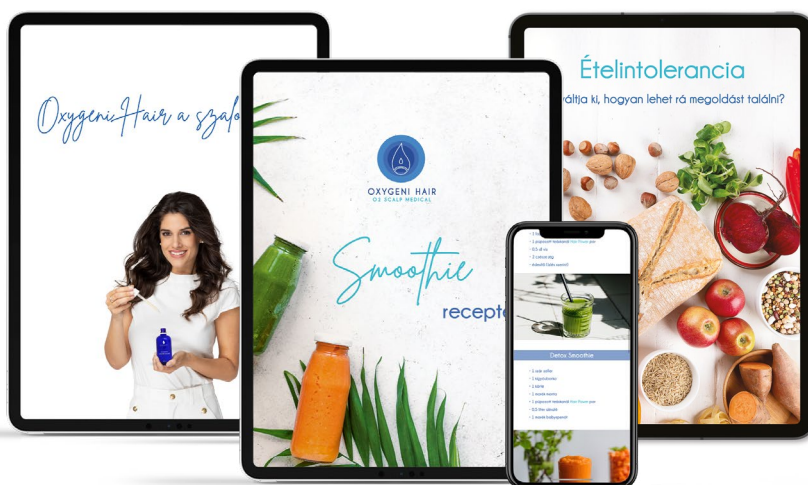
Az elmúlt 10 évben megterveztem és kialakítottam egy programot, ami nem csak számomra, de családtagjaim, barátaim, ismerőseim és betegeim számára is segítséget nyújtott.

Kedves olvasó,

Tiszta szívből kívánom számodra, hogy legyen erőd és kitartásod a program elvégzéséhez és garantálom, hogy 28 nap alatt az egész életed megváltozik!

Nézd meg további e-bookjainkat!

MEGNÉZEM





OXYGENI HAIR & SKIN
O₂ THERAPY