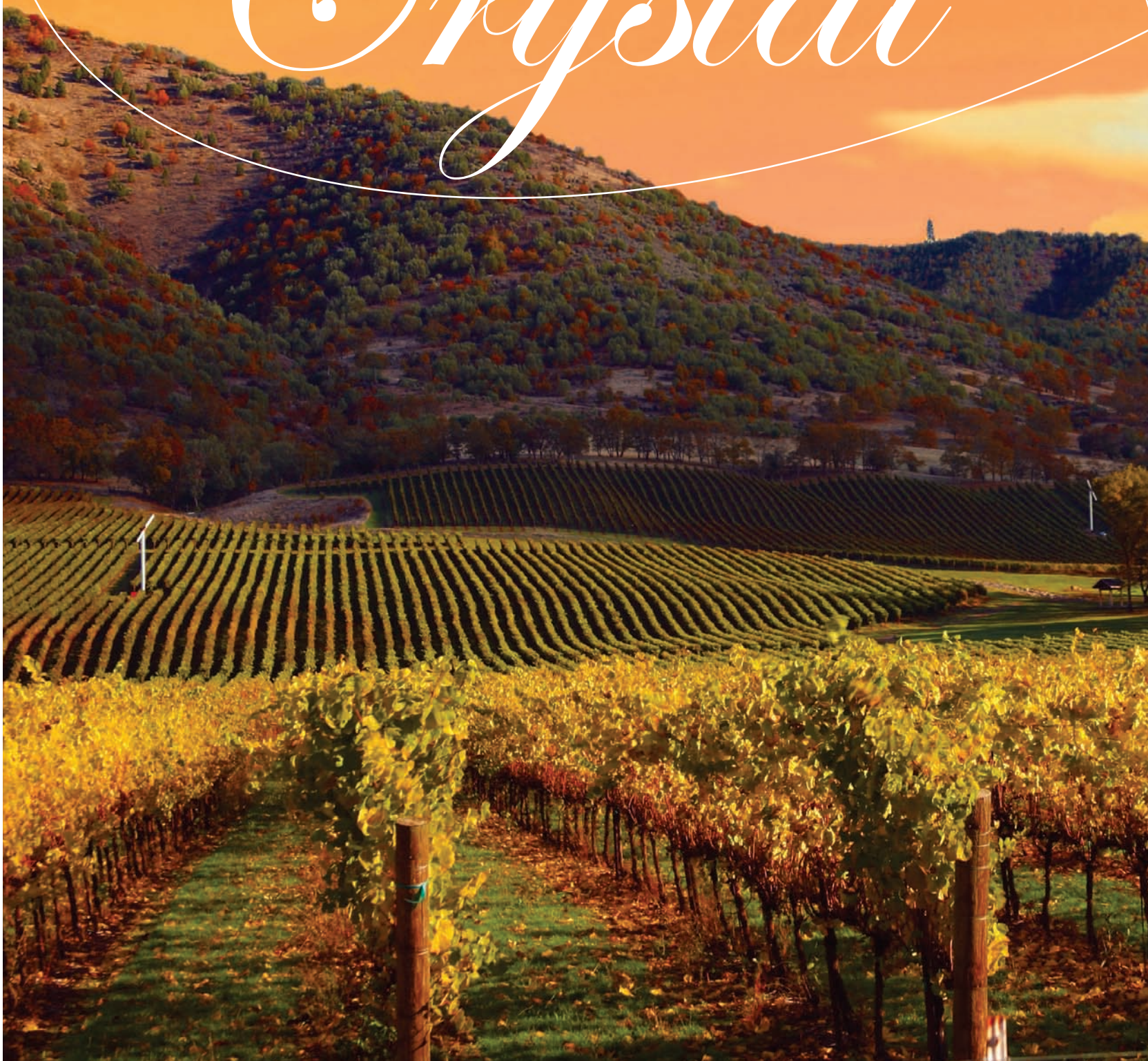


TAPASZTALAT  
FÜZET - XVI.

# *Crystal*



# FORRÓ SZÍVEK, HIDEG LÁBAK?

TEMPERAMENTUMA ALAPJÁN  
VALÓSZÍNŰLEG FORRÓSZÍVŰ HÖLGY  
LEHET, AKINEK EGYKOR ÁLLANDÓAN  
HIDEG LÁBAI, MÁRA NORMÁL  
HŐMÉRSÉKLETŰEK. HOGY MINDENNEK  
MI KÖZE A CSÍRÁKHOZ?  
MEGTUDJUK MARGITTÓL!





KISS SÁNRROR ÉS FELESÉGE

### *Hogyan kezdődött a hideg lábak és a csírákapszulák története?*

Amióta az eszemet tudom, hidegek a lábaim. Valahol olvastam, hogy a tönkölybúzacsírának „melegítő” hatása van, ezért kipróbáltam. Körülbelül fél évig szedtem kapszula formájában, úgy, hogy mellé fogyasztottam a Napkristály italt és idővel megszűnt a lábam hidegsége és később sem tért vissza ez a probléma.

### *Minek következtében voltak hidegek a lábai?*

Valószínűleg az ízületi problémáim miatt, mert elég régóta, fiatal koromtól kezdve reumás vagyok. Gondolom valamiféle keringési probléma is állhatott e tünet mögött. A keleti orvoslás szerint akkor fordul elő, amikor a jin és a jang energiák nincsenek egyensúlyban. Nem tudom pontosan, mi volt a kiváltó ok, de a lényeg az, hogy helyrejöttem 6 hónap alatt. Közben nem is nagyon figyeltem a változást, egyszer csak azt vettem észre, hogy itt a tél és nem fázik a lábam, ezáltal én sem didergek állandóan. A türelem nagyon fontos. Minden kúra legalább négy hónapos legyen! Ha valamilyen probléma van, akkor ennél is hosszabb időre van szükség, a megfelelő hatás eléréséhez.

### *Ezek szerint mással is kúrálta már magát. Netán éppen csírákapszulával?*

Így van. Felváltva szoktam szedni a különféle csírákapszulákat, mindegyiket más célból. Például a brokkoli csírát a dagantos betegségek megelőzésére fogyasztom. Amikor pedig lúgosítani szeretném a szervezetemet, lucernacsíra kapszulát eszem. Nagyon jól működik.

### *Honnan tudja? Miből veszi észre, hogy kevésbé savas a szervezete?*

Tudom, hogy a reumás betegség mindig az elsavasodás eredménye, és a jól sikerült lúgosítás után sokkal kevésbé fájnak az ízületeim. Egy reumás embernek minden mozdulat nehezebbre esik. Nekem, amióta rendszeresen lucernacsíra kúrát végzek nincsenek a mozgással problémáim. Már nem kell azon gondolkodnom, amin régebben, hogy hogyan szálljak le az ágyról fájdalom nélkül. 30 évesen úgy éreztem magam, mint egy 60 éves, és most, amikor ennyi lettem, 30-nak érzem magam.

### *Gyógyszert szedett valaha erre a betegségre?*

Két évtizeden keresztül sok nagyon erős gyógyszert szedtem, amelyek mellékhatásai tönkretették a májamat, a vesémet, a bélrendszeremet. Amikor a beleimben elpattantak a hajszálerek, akkor fordultam el tőlük, arccal a természetes készítmények felé. A szememet is így hoztam rendbe.

### *Pontosan hogyan?*

Sárgarépacsira kapszulával. Tizenöt évvel ezelőtt másfeles szemüveget írt fel az orvos olvasáshoz. Néhány éve kezdtem érezni, hogy romlik a szemem, homályosabban láttam, fáj a fejem és könnyeztem. Elkezdtem szedni a csírákapszulákat, és azóta sincs szükségem erősebb dioptriára. A lenmagcsíra pedig az anyagcserémre volt jó hatással.

### *Milyen problémái voltak ezen a téren?*

Gyakran előfordult, hogy nem tudtam rendszeresen menni nagyvécére, vagy ha végre sikerült, akkor éreztem, hogy a székletem nagyon sűrű, nincs benne elég nyáktartalom, ezért nehezen tudtunk rendesen ürülni. A lenmagcsíra tökéletesen megoldotta ezt a problémámat.

### *Ennyi tapasztalat után, gondolom, ajánlotta már másnak is a csírákapszulákat...*

Igen a férjemnek helyrejött a prosztataproblémája a tökmagcsírának köszönhetően. Szűrésen állapították meg, hogy enyhé gyulladása van, ami azonban ahhoz elég volt, hogy észrevehető jele legyen, és a vizelete elszíneződjön. A tökmagcsíra hatására ez a tünet teljesen elmúlt.

# Csírák a családnak

AMI A FÉRFINEK FONTOS,  
AZ NAGYON SOK ESETBEN  
A FELESÉGÉNEK  
UGYANANNYIRA FONTOS.  
ÍGY VAN EZZEL ERIKA IS,  
AKI FÉRJE KEDVEZŐ  
TAPASZTALATAI UTÁN  
KEZDETT EL FOGYASZTANI  
CSÍRAKAPSZULÁT.



GYUTAI ATTILÁNÉ ERIKA

*Minek okán ismerkedett meg a csírák jótékony hatásaival?*

Legelőször a férjem próbálta ki a tökmagcsíra kapszulát, mert prosztataproblémái voltak. Ötödik éve szedi rendszeresen a készítményt, és jó eredményeket sikerült elérnie ennek segítségével.

*Mikor kezdődtek a figyelemfelhívó tünetek?*

2000-ben, vette észre először, hogy akadózik a vizelete. Idővel pedig éjszaka is egyre gyakrabban kellett kimennie wc-re. Orvoshoz fordult, kivizsgálták és megállapították az enyhe prosztatagyulladás, ami 50 év felett sokaknál előfordul. Az orvosok gyógyszeres kezelést javasoltak.

*Milyen eredménnyel járt a kezelés?*

Stagnált az állapota - ezt a kontrollvizsgálatok is kimutatták -, de nem javult, egészen 2004-ig, amikor is megismerkedtünk meg a Crystal termékekkel, és elkezdte szedni a tökmagcsíra kapszulát.

*Mit tapasztalt, miután elkezdte fogyasztani a készítményt?*

Két hét elteltével csökkent az éjszakai

kijárákások gyakorisága, idővel pedig a vizelés is könnyebbé vált számára. Fokozatosan javult és ma már szinte nem is érzi, hogy bármilyen problémája lenne.

*A gyógyszert szedi még?*

Igen, de csak azért, mert nem mertük megreszkírozni, hogy prosztatadaganata alakuljon ki, abból adódóan, hogy abbahagyja az orvosi kezelést. Viszont tudjuk, hogy a javulás a csíranak köszönhető, úgyhogy a férjem pozitív tapasztalatától én is kedvet kaptam hozzá, hogy csírakapszulát fogyasszak.

*Mit fogyaszt?*

Lucernacsíra kapszulát szedek, mert a visszérműtétem után térdfájdalmaim maradtak vissza és úgy gondoltam, ezek enyhítésére, jó lesz, ha helyreállítom a szervezetem savbázis egyensúlyát. Segített a készítmény, mert már sokkal könnyebben mozog a térdem, és ki tudom nyújtani rendesen, pedig alig bírtam. Összességében jobb lett a mozgásom, ami nagyon megkönnyíti a mindennapjaimat.

*Más is kipróbálta még a családban a csírákat?*

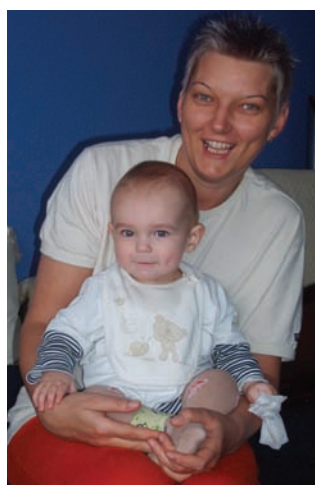
Igen, a kis unokámnak sárgarépacsírát adtam, ami nagyon szépen helyrehozta a mitesszeres bőrét.

*Elmondása alapján többféle csírára is szüksége van a családnak. Miért nem csíráztat házilag?*

Azért mer így sokkal egyszerűbb, és pontosan tudom, hogy milyen hatóanyagból mennyi kerül a szervezetembe.



A KÉP ILLUSZTRÁCIÓ.



# *Sok* TEJ és JÓKEDV

DUNAI ILDIKÓ BABÁJÁVAL

**AZOK, AKIK AZ EGÉSZSÉGÜGYBEN DOLGOZNAK  
ÁLTALÁBAN VAGY AZ ÁTLAGNÁL KÖNNYEBBEN, VAGY  
NEHEZEBBEN TUDNAK BÍZNI A TERMÉSZETES ALAPANYAGÚ  
KÉSZÍTMÉNYEK GYÓGYHATÁSÁBAN. ILDIKÓ AZ UTÓBBI  
CSOPORTBA TARTOZOTT, DE MÁRA SAJÁT TAPASZTALATAI  
GYŐZTÉK MEG A TERMÉSZET EREJÉRŐL.**

*Hogyan ismerkedett meg  
a csírákapszulákkal?*

Császármetszéssel szültem és mondta az orvos, hogy emiatt később lesz majd tejem, mint azoknak, akik hüvelyi úton hozták világra gyermeküket. Már éppen kezdtem nagyon elkeseredni, amikor Édesanyám még a szülés napján behozott nekem a kórházba lucernacsíra kapszulát. Ő termékforgalmazóként tudta, hogy ez jól tesz a tejelválasztásnak.

*Jót tett?*

Két napon belül megindult a tejem, pedig azt jóslták, hogy négy-öt napot kell majd várni. Az orvosok nagyon meglepődtek, én pedig örültem. A szoptatási idő alatt végig szedtem a készítményt.

*Mit tapasztalt a tejelválasztással kapcsola-  
latban ezidő alatt?*

Rengeteg tejem volt, duplabetéteket kellett tennem a melltartómba, mert annyira folyt. Biztos vagyok benne, hogy ez az intenzív tejtermelődés a lucernacsíra kapszulának köszönhető, sőt talán az is, hogy már 10 hónapos a kisbabám és nem volt még beteg. Tehát nem csak sok, de jó minőségű is a tejem.

*Ennek a sikernek örömére kipróbált már  
másféle csírákapszulát is?*

Igen a tönkölybúzát, amit azért kezdtem el szedni, mert féltem a szülés utáni depressziótól. Tudtam, hogy a gyermekvállalással megváltozik az életem és attól tartottam, hogy ez kedvezőtlenül hat majd a hangulatomra. Ám a rettegett depresszió legapróbb jelét sem tapasztalom.

*Mitől félt valójában?*

Eleve nehezen szántam rá magam a gyermekvállalásra, mert nagyon szerettem szabadon élni az életemet, és 34 évesen féltem attól, hogy az önállóságom feladása, és a huzamosabb otthonlét lelkileg rossz hatással lesz majd rám, de szerencsére nem így lett. A mai napig szedem a tönkölybúzacsírat, és teljesen jól vagyok.

*Nem voltak kérdőjelek Önben  
azzal kapcsolatban,  
hogy egy természetes  
alapanyagú készítménynek lelki  
síkon is lehet jótékony hatása?*

Egészségügyi dolgozóként nehéz eset voltam, mert gyógyszerek között élek nap, mint nap, így egy ideig kevésbé kerültek a látókörömbe természetes készítmények. Ám a sógornóm példája nagyon megnyugtató volt számomra, mert ő évekig erős nyugtató –Xsanax- függésében élt, és amikor elkezdte szedni a tönkölybúzacsíra kapszulát, el tudta hagyni ezt a gyógyszert. A másik, ami miatt nyitni tudtam egy olyan út felé, ami nem a gyógyszerekről szól, az az, hogy pszichiátrián dolgozom és látom, hogy a kemikáliáktól nincs gyógyulás, a mellékhatásokon kívül nem várható semmi.

*Hogy tervezi, meddig szedi ezt  
a készítményt?*

Szerintem akár évekig is szedhetem, hogy később se törjön ki rajtam a depresszió, mert ennek a terméknek semmiféle mellékhatása nincsen, nem úgy mint a gyógyszereknek. Nekem megéri használni, annak érdekében, hogy esélye se legyen a rossz hangulatnak.

# GYÓGYSZERFÜGGÉSTŐL a CSÍRAKAPSZULÁKIG

EGY ÉDESANYÁNAK EGYEDÜL NEVELNI GYERMEKÉT NEM KÖNNYŰ FELADAT, HÁT MÉG, HA TÖBB GYERMEKRŐL VAN SZÓ. NEM CSODA, HA MINDEZ MEGVISELTE AMARILLÁT, AKI NEM CSAK LELKI, DE TESTI PROBLÉMÁIRA IS TALÁLT MEGOLDÁS A CSÍRÁKBAN.

A KÉP ILLUSZTRÁCIÓ.





*Mikor ismerkedett meg a csírákapszulákkal?*

Több mint egy éve.

*Mi történt akkor?*

Idegileg nagyon feszült állapotban voltam, mert három gyereket nevelek egyedül, mivel az élettársam külföldön dolgozik. Akkor ajánlották nekem a tönkölybúza csírát, amitől elmúltak a tüneteim.

*Mik voltak a tüneteiei?*

Szorongást, belső reszketést éreztem folyamatosan.

*Mennyi idő alatt került olyan állapotba, hogy érezte, segítségre lesz szüksége?*

Évek alatt. Minden a válással és az azt megelőző időszakokkal kezdődött. Abban az időben gyógyszereket szedtem, nyugtatókat és kedélyjavítókat. Aztán amikor terhes lettem az új páromtól, abba kellett hagynom ezeket a tablettákat.

*Hogy viselte a kemikáliák elvonását?*

Egészen addig jól, amíg a párom itthon volt, mert kiegyensúlyozott voltam és nem éreztem túlterheltnak magam. Viszont, amikor kiment külföldre rám szakadt minden. Mivel szoptatás alatt nem lehetett visszatérni a gyógyszerekre, ismerősöm ajánlására kipróbáltam a tönkölybúzacsíra kapszulát.

*Hogyan hasonlítaná össze ennek a készítménynek a hatását a gyógyszerekével?*

A csírákapszula segítségével úgy múltak el a tüneteim, hogy nem tompultam le tőle, mint a gyógyszerektől. Mellékhatások nélkül segített megszüntetni a belső remegésemet.

*Mennyi idő után érezte, hogy csökkennek a tünetek?*

Körülbelül 4-5 nap elteltével. Ennek már egy éve és jól vagyok.

*Azóta folyamatosan szedi a készítményt?*

Nem. Néhány hónapig szedtem naponta, aztán leálltam és már csak akkor veszek be néhány szemet, amikor érzem, hogy feszültebb vagyok, kezdek kimerülni és szorongok. Gyógyszereket pedig egyáltalán nem szedek. A tönkölybúzacsírat viszont a 13 éves fiam is fogyasztja?

*Ő is szorong?*

Ő dislexiás, diszgrafias és ettől van egyfajta belső szorongása. A készítmény hatására ez oldódik, ráadásul jobban oda tud figyelni az iskolában az órákon. Sokkal összeszedettebb, mióta naponta szedi a kapszulát.

*Másfajta csírákapszuláról is van tapasztalata?*

Igen a lucernacsírárt is szedem, mert fodrász vagyok, és az egész napos állástól nagyon fájtak az ízületeim. Le is százalékoltak. Amióta szedem a készítményt, nem vagyok olyan fáradékony, és tudok dolgozni. Ezen kívül megfigyeltem egy érdekességet is a termékkel kapcsolatban. Szoptatás alatt kezdtem el szedni és azt vettem észre, hogy több tejem lett tőle. Ennek köszönhetően 410 liter tejet adtam el, és a most két éves gyerekeket még mindig szoptatom. Azóta ajánlottam másoknak is kifejezetten erre a célra, és úgy hallottam a kismamáktól, hogy bevált. Ezen kívül még brokkolicsíra kapszulát is szedek, és ennek köszönhetően sikerült lefogynom, aminek nagyon örülök.

*Milyen összefüggés miatt történt ez?*

Az epeműtétem óta gyakran puffadtam. Amióta szedem a brokkolicsírákapszulát, azóta ez a problémám megszűnt és nincs akkora étvágyam sem, mint az előtt. Ez a készítmény teltségérzetet ad, így nem kívánok annyit enni, mint azelőtt és koplalás nélkül sikerült fogynom.

# NEM KELL KÉSZÜLNI A LEGROSSZABBRA...

EGY ERŐS, EGÉSZSÉGES ÉLETET ÉLŐ, SPORTOLÓ FIÚNAK IS FELBORULHAT AZ IMMUNRENDSZERE. LÁSZLÓRÓL, A DALIÁS TESTALKATÚ, ÉLETERŐS FIÚRÓL, AKI RENDSZERESEN KÉZILABDÁZOTT, KÉT HÉT LEFORGÁSA ALATT DERÜLT KI, HOGY LEUKÉMIÁS. GYÓGYULÁSÁRÓL ÉDESANYJÁVAL, IDÁVAL BESZÉLGETTEM.

## *Milyen tünetek jelezték a fia betegségét?*

Tavaly nyáron a nyaki csigolyák mentén megduzzadt két nyirokmirigy. Először azt hittük, hogy edzésen meghúzódott, de amikor már a nyaka más pontjain is jelentkeztek a tünetek, orvoshoz fordultunk és megkezdődött a kivizsgálás. A részletes vérkép kimutatta a diagnózist: leukémia. Utólag már tudtuk, hogy a fáradékonysága is ennek a betegségnek az előjele volt. De azt a mai napig nem tudjuk, pontosan mitől indult el a folyamat.

## *Mi történt a diagnosztizálás után?*

Azonnal elkezdtek drasztikus terápiával kezelni, amelynek a mellékhatásai januárra óriási problémát okoztak. Ekkor egy vizsgálat csontvelő károsodást és szívnagyobbodást, mutatott ki, valamint megállapíthatóvá vált, hogy a fehérje nem épül be a szívébe és a tüdejébe, ezért ezek a szervek nem tudtak jól működni. A fiam ekkor már folyamatosan szedte a Cytoflavint, ami az alapbetegéséből való gyógyulásban sokat segített, de a terápiák mellékhatásainak kivédése érdekében plussz táplálék-kiegészítőkre lett szükség. El kellett gondolkodni azon, milyen készítménnyel lehetne megtámogatni az összeomlott szervezetét. Ekkor kezdtem el adni Neki a csírákapszulákat.

## *Minek alapján választotta ki, hogy mely csírákat fogja fogyasztani?*

A brokkolicsírárt az antioxidáns hatása miatt, a felső légúti szervek regenerálódása érdekében. A sárgarépa csírárt azért, mert három hétig nem tudott felkelni az ágyból és nem akartuk, hogy felfekvés legyen a bőrén. Ezen kívül a szemével is voltak problémák a kezelés mellékhatása miatt, és erre az egyik legjobb gyógyír a Béta-karotin, ami a sárgarépa csírában található. Szedte még a vöröskáposztacsírárt is, a szíve miatt, mert a keringése is összeomlott és ez jó a szív és érrendszerre. A tönkölybúzacsírára pedig a fehérjebeépülés és a vér megfelelő oxigénellátása miatt volt fontos, hiszen hosszú ideig lélegeztetőgépen volt. A retekcsírárt azért szed-

te, mert az alacsony trombocita szám miatt a belei befelé véreztek, és a retekcsírának gyulladáscsökkentő hatása van az emésztőrendszerénél.

## *Rengeteg tápértékkel megtámogatták Laci szervezetét. Milyen eredménnyel?*

Ahhoz képest, hogy januárban közölték az orvosok, hogy készüljek fel a legrosszabbra, mert a fiam szervezete teljesen felborult a terápia mellékhatásaitól, most kapta meg az utolsó kezelést és sikerült felerősödni abból az állapotból, amibe került. Jók az eredményei, és jól érzi magát. Még látszódnak a leletein a mellékhatások, de teljesen működőképes a szervezete.

## *Többféle csírára is szükségetek volt az elmúlt hónapokban. Nem gondoltál rá, hogy házilag csíráztass?*

Sem időm, sem lehetőségem nem lett volna erre, mert szinte teljesen a kórházban éltük az életünket, alig mehettünk haza. Így a kapszulák életmentő hatásúak voltak a fiam számára.

## *Milyenek az eredmények az alapbetegség tekintetében?*

Szerencsére a rákos folyamat szempontjából gyógyultnak nyilvánították, már akkor, amikor a kezelések még tartottak, de azokat ennek ellenére végig kellett csinálni.

## *Laci hogy viselte az elmúlt időszakot lelkileg?*

Optimista beállítottságú, így nem fordult meg a fejünkben, hogy nem fog meggyógyulni. Még akkor sem adtuk fel, amikor az orvosok azt mondták, hogy készüljünk fel a legrosszabbra. Ez nagyon fontos szempont volt a gyógyulásában, de ha nincsenek a táplálék-kiegészítők, akkor a szervezete nem tudott volna kijönni az összeomlásból. Látom más, hasonló betegek állapotát itt a kórházban, olyanokét, akik nem szedtek kiegészítőket. Mivel a gyógyszerekben nincs vitamin, közülük sokan nem tudták így túlvészelnéni a kezeléseket.

# Nem érek rá csíráztatni, nyugdíjas vagyok...

MINT AZ KÖZTUDOTT, A NYUGDÍJASOK NEM NAGYON ÉRNEK RÁ. ARANKA EZÉRT ÖRÜL ANNAK, HOGY TERMÉK-KIEGÉSZÍTŐ FORMÁJÁBAN KÉSZEN KAPJA MINDAZT A HATÓANYAGOT, AMIRE SZÜKSÉGE VAN.

## *Hogyan ismerkedett meg a csírákapszulákkal?*

Forgalmazója vagyok a Crystal termékeknek, így természetes, hogy bármilyen problémám van, elsősorban ezekhez a készítményekhez fordulok.

## *Miért fordult a csírákhoz?*

Először a retekcsírát próbáltam ki, mert bizonyos ételek –mint például a banán- fogyasztása után gondjaim voltak az emésztéssel. A retekcsíra kapszula segítségével 20 percen belül érzem a megkönnyebbülést.

## *Milyen érzéssel járnak az emésztési nehézségek során jelentkező tünetek?*

Puffaltsággal és nehéznek érzem a hasamat.

## *Tudja, mi okozhatja ezt az állapotot?*

Nem tudom, mert nem voltam vele orvosnál, de gondolom, összefüggésben lehet az epeműködéssel, mert epebetegeknek szoktam ajánlani ezt a terméket, és mindenki arról számol be, hogy jól bevált. Nem tudok róla, hogy bármiféle komolyabb problémám lenne, de néha úgy érzem, hogy az étel, megáll a gyomromban.

## *Mielőtt megismerte volna a retekcsírát, mit alkalmazott ilyen esetekben?*

Semmit, meg kellett várnom, amíg elmúlik magától. Ez több órába tellett és nagyon kellemetlen volt. Az elmúlt két évben, mióta forgalmazom a cég termékeit, és szedem a retekcsírát, nincs ilyen problémám.

## *Milyen gyakorisággal kell szednie ezt a terméket?*

Hetente egy-két alkalommal fordul elő ez az érzés.

## *Mi történt két évvel ezelőtt, amikor belépett a céghez?*

Nagyon fájtak a térdeim, alig bírtam menni, nem tudtam leguggolni és köszvényem is volt. Ekkor az unokahúgom, aki már forgalmazta a termékeket, ajánlotta az összejt fokozó kapszulát, aminek köszönhetően helyrejöttem. Ennek öröme léptem be a céghez én is forgalmazóként, mert nagyon bízom a termékekben. Nemrégiben az egyik kolleganóm számolt be kedvező tapasztalatáról a brokkolicsíra kapszulával kapcsolatban. Elmesélhetem?

## *Örömmel veszem!*

Helico baktérium okozta fertőzés volt a gyomrában. Nagyon sokára találták meg a problémáját, és akkor sem sikerült az orvosoknak kezelniük. Amióta szedi a brokkolicsíra kapszulát, azóta jött rendbe, ami azért nagyon fontos, mert ez a baktérium nagyon sok betegségnek lehet a kiinduló pontja. Egy éve, teljesen gyógyult és jól érzi magát.

## *Csíráztatott már házilag?*

Én nyugdíjas vagyok, nem érek rá ilyesmire... Tudja egy nyugdíjast mindig rengeteg teendővel lát el a környezete. Megveszem és beszedelem a kapszulákat, amelyekről tudom, hogy tartalmazzák mindazt, amire szükségem van.

