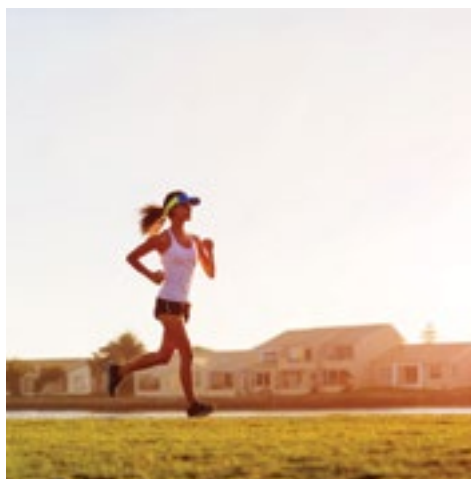


BIOPTRON

FÉNYTERÁPIA EGY MAGASABB ESZME JEGYÉBEN



BIOPTRON 
LIGHT THERAPY SYSTEM by Zepter Group

zepter
INTERNATIONAL
LIVE BETTER - LIVE LONGER



EGY MAGASABB ESZME

”

Büszkék vagyunk termékeinkre, kiváló minőségükre, egyéni formavilágukra és fejlett gyártási technológiánkra. Élvezzük a munkánkat és megbecsüljük munkatársainkat.

Legfőbb célunk, hogy Ön egészségesebb és teljesebb életet élhessen.

”

Philip Zepter

Zepter International elnöke



Zepter székház, Varsó



Zepter bemutatóterem, Monaco



Madlenianum Operaház és Színház, Belgrád



Philip és Madlena Zepter

DUDÁS LÁSZLÓ

A Zepter Magyarország
ügyvezető igazgatója



MINDEN
EMBER
NAPELEMMELEL
MŰKÖDIK

A fényterápia nem modernkori tudomány, hiszen már az ókorban is előszeretettel gyógyítottak vele az egyiptomiak, a görögök és a rómaiak is, így egy valóban természetes, kipróbált és nagy hagyományokra visszatekintő gyógymódról van szó, melyet évszázadokon át sikerrel alkalmaztak. Ezt a fajta ókori tudományt Niels Ryberg Finsen dán orvos ültette át modern környezetbe és kezdte el alkalmazni páciensein egy évszázaddal ezelőtt. Fényterápiás kutatásaiért 1903-ban végül orvostudományi Nobel-díjat is kapott és ő volt az, aki elsőként fejlesztette ki azt a készüléket, mely „mesterséges napsugarakat” állít elő.

A Bioptron fényterápiás rendszer alapjait egy magyar kutatócsoport dolgozta ki. Mester Endre professzor volt az, aki először használta sebgyógyításra a fényterápiát a 70-es években, 1981-ben pedig egy magyar kutatócsoport az alacsony energiájú lézertérápia alapjait felhasználva létrehozott egy fényforrást, amely a látható fény és az infravörös sugárzás kombinációjával működött, így a Bioptron fényterápiás rendszer ennek a magyar kutatócsoportnak az eredményei nyomán született. Sokévnnyi tapasztalattal és klinikai kísérlettel a hátuk mögött a mai tudósok alaposabb képet kaptak arról, hogy a természetes fénynek mely komponensei hasznosak a gyógyításban, és ezt alkalmazza ma a Bioptron is.

Örömmel állítottuk össze ennek a kiadványnak az anyagát. Számtalan érdekesség, interjú, tapasztalat gyűlt össze, amit büszkén osztunk meg.

Magyarországon már több mint 300.000 készüléket használnak a családok. Misszióink, hogy a Bioptron fényterápia segítségével minél többen éljenek minőségibb és hosszabb életet.

Süssön a nap egész évben, egész életünkön át!

TARTALOM

01. 8-9.

Gondolatébresztő

Éltet a nap! Hogyan kezeljük a fényhiányt?

02. 10-18.

Egészség

Több mint 500 baktérium a szánkban? Bemutatjuk a szájhygiénia új irányvonalát!

Bioptron a sportsérülések kezelésének szolgálatában – Interjú Prof. Dr. Pavlik Gáborral

Maradj mozgásban fényterápiával!

Higgyünk a kétkedőknek!

A Bioptron fényterápia a kruppos gyerekeken is segít

03. 20-27.

Alternatív Gyógyítás

Hormonális egyensúlyzavarok természetes megoldási lehetőségei – Interjú Dr. Csiszár Miklóssal

A természet segítségével: Bioptron – Interjú Barna Gyula természetgyógyással

Csakrák harmonizálása a színterápia segítségével

Alternatív terápiák a gyógyászatban – Interjú Dr. Vájer Péterrel

04. 28-29.

Szépség

Higgyen a szemének! A fényterápia és a Zepter krémjei együtt csodát tesznek!

05. 30-33.

Sztár

Tudatosan a mindennapokban – Fenyő Iván 13+1 jótanácsa



BIOPTRON® 
LIGHT THERAPY SYSTEM By Zepter Group

zepter®
INTERNATIONAL
LIVE BETTER • LIVE LONGER

CLINICALLY TESTED
Medical Device - Europe



ELSŐK KÖZÖTT A FÉNYTERÁPIÁBAN

több mint 2,8 millió eladott készülék

ÉLTET A NAP! HOGYAN KEZELJÜK A FÉNYHIÁNYT?

Az emberi test egy élő fotoreceptor, amely hasznosítja a fényenergiát, különösen a napfényt. Ez az emberiség legalapvetőbb és legfontosabb energiaforrása. Fény nélkül nincs élet, hiszen fény hiányában a sejtek nem jutnak energiához.

A közelmúltban egyre többen kezdtek foglalkozni a szennyezett levegő, a feldolgozott és egészségtelen élelmiszerek, illetve a szennyezett víz által jelentett veszélyekkel, azonban az élet talán legfontosabb alapeleméről, a fényről még mindig kevesebb szó esik és még mindig nem használjuk ki ránk nézve kedvező hatását kellőképpen. Ahogy a helytelen táplálkozás is hiánybetegségekhez vezet, úgy a nem megfelelő "fénytrend" mellett is fényhiány lép fel a szervezetünkben. A fényhiány azt jelenti, hogy minden-napjaink során a szervezetünk nem kap eleget a teljes fény spektrumból.

A fényhiány fő kiváltó okai közé sorolható:

- a modern, nagyrészt beltérben töltött életmód,
- a mesterséges világítás,
- a gyenge minőségű napszemüvegek és naptejek,
- valamint a légköri ózonrétegben keletkezett lyukak.

Mit mond a fénytudomány?

Egy viszonylag fiatal tudományág – a fénytudomány – új megközelítést hozott

a gyógyítás területén. Az új gyógyítási mód – a fénygyógyászat – középpontjában a fény áll, amely egy műtéti beavatkozást nem igénylő, mégis igen hatékony kezelési módszer.

Amennyiben valamely sejtszervecske – például a mitokondrium – működése nem optimális, sejt kimerültség lép fel. A mitokondrium a „sejtek erőműveiként” jellemezhető. A működéséhez szükséges tápanyagok az energiatermelési folyamat gyújtógyertyái, amelyek segítségével megkezdődik a szervezet által igényelt energia előállítása ATP formájában. Ha a létfontosságú tápanyagok hiányoznak, akkor a mitokondriumok nem képesek előállítani az optimális mennyiségű ATP-t. A BIOPTRON MedAll által kibocsátott fény jótékony hatásainak felfedezése következtében nevezték ki a nitrogén-monoxidot az „Év Molekulájának” 1992-ben. A kulcsfontosságú felfedezésben közreműködő három tudós 1998-ban megkapta az orvosi Nobel-díjat.

Kombinált kezelés két készülékkel: polarizált fény és medolight led fény

A BIOPTRON MedAll egészségre gyakorolt pozitív hatásainak, tehát a hatéko-

nyabb mitokondriális ATP-termelés és szöveti hajszerű keringés további fokozása érdekében kifejlesztettük az ideális kiegészítőt, a BIOPTRON Medolight-ot, amely egy egyedülálló és könnyen hordozható LED-es fényterápiás készülék.

A Medolight 108 db LED, illetve fénydióda segítségével bocsát ki vörös (640 +/- 30 nm) és infravörös (880 +/- 30 nm) hullámhosszú fényt. Ez a két fényhullámhossz hatol a legmélyebben a szövetekbe, és a Medolight fénytartománya tökéletesen kiegészíti a **BIOPTRON MedAll** teljes látható- és infravörös fénytartományát.

A BIOPTRON fényterápia nem adagolható túl, így mostantól együtt is alkalmazhatja a két készüléket – a **BIOPTRON MedAll** polarizált fényét alkalmazhatja fájdalomcsökkentésre, valamint sebek, sérülések, és bőrproblémák (pl. acne) kezelésére, mellette pedig a Medolight vörös és infravörös fényével „erősítheti” és tovább fokozhatja a fényterápia gyógyhatását.

BIOPTRON MedAll + BIOPTRON Medolight – a világ első kombinált fényterápiás csomagja. Helyezzük egészségünket új megvilágításba!



TÖBB MINT 500 BAKTÉRIUM A SZÁNKBAN? BEMUTATJUK A SZÁJHIGIÉNIA ÚJ IRÁNYVONALÁT!



„Az emberi harapás veszélyesebb lehet, mint egy kutyaharapás” szokták mondani, ezzel is érzékeltetve, milyen elképzelhetetlen mennyiségű baktérium és csíra van az ember szájában.

Ezek között természetesen vannak olyanok, amelyek a normális flórához tartoznak és a szervezet egészséges működéséhez nélkülözhetetlenek. Nem is ezekkel van a baj, hanem azokkal a kórokozókkal, amelyek betegséget okoznak. A WHO felmérése szerint a parodontitis, azaz a fogágy-gyulladás a legelterjedtebb rejtőzködő betegség a Földön. Sajnos túlzottan zavaró és figyelmeztető tüneteket nem ad, mivel egy kis fogínyvérzésnek nem sokan tulajdonítanak jelentőséget. Pedig ez az első tünet. A fogágy-gyulladás fokozódása a fogíny sorvadását jelenti, végül pedig a fogak elvesztésével jár.

A legnagyobb baj az, hogy a szájüregből ezeken a véráram felé nyitott „kapukon” a baktériumok és a csírák elkezdik

vándorlásukat az emberi szervezetben, és olyan szervekbe is eljutnak, ahol aztán nagyon komoly, sokszor évekig fennálló krónikus betegséget okoznak vagy a meglévő betegségek lefolyását végzetesen felgyorsítják. Egy döbbenetes tudományos vizsgálattal még olyan helyeken is – mellimplantátum, térdprotézis, halott magzat – kimutatták a szájból eredő kórokozók csíráit, ahova ezek normális esetben nem juthattak volna el.

Milyen furcsa, hogy ha a testünk bármely részén vérző sebünk van, akkor azt azonnal tisztítjuk, fertőtlenítjük és kötéssel óvjuk a további fertőzésektől, amíg be nem gyógyul. A fogágy-gyulladás esetében szájban akár tenyérynnyi is lehet a vérezgető, hámló terület nagysága. Sokszor mégsem teszünk semmit.

Számos példát lehetne mondani, ahol egy meglévő krónikus betegség kimenetelét súlyosan befolyásolja a paro-

dontitis. Például a sokízületi gyulladás (reumatoid arthritis) előfordulása hat-szorosára nő, ha valakinek ilyen rejtett gyulladás van a szájüregében.*

A cukorbetegség számára is nagy veszélyt jelent a fogágy-gyulladás, mert a halálozási arány 1000 főre számítva enyhe parodontitis esetében 3,7-szeresére, súlyos mértékű parodontitis esetében pedig 7,7-szeresére nő.**

Vegyük észre a tüneteket!

Ha reggel a fogmosásnál vérzést észlelünk, azzal magyarázzuk, hogy erősebben dörzsöljük, vagy hogy érzékeny az ínyünk. Itt van az egyén saját felelőssége. Természetesen a rendszeres fogorvosi ellenőrző, szűrővizsgálat nélkülözhetetlen fogaink és szájüregünk egészségének megőrzéséhez. De ha már annyit megteszünk magunkért, hogy megfelelő klinikailag tesztelt szájvizet és fogkrémet használunk, akkor elejét vehetjük a betegség súlyosbodásának.

BEMUTATJUK A PERIOSAFE® CARE RENDSZERT

A PerioSafe® Care rendszer, vagyis a Bioptron polarizált fényterápia és a PerioSafe® szájvíz és fogkrém a szájhigiénia új irányvonala.

Mit tartalmaznak a termékek?

A termék a **mikroezüst (MicroSilver BG)** alkalmazásán alapszik: tiszta ezüst-részecskék nagy felületen, antimikrobiális (baktériumölő) hatással. In-vitro-vizsgálatok bizonyították, hogy a **szájnyálkahártya magát a mikroezüstöt nem ereszti át**, mivel nagy felülettel bíró ezüstrészecskékről van szó, nem pedig nanoezüstről vagy ezüstkolloidról. Klinikai vizsgálatok megmutatták, hogy a mikroezüst tartalmú termékek alkalmazása már **hat hét után a szájüregben a parodontitis kialakulásáért felelős csírák nagymértékű csökkenéséhez** és a gyulladás fokának jelentős javulásához vezet.

A **panthenol provitamin** elősegíti a fogíny regenerációját.

A **cink-glükonát** antibakteriális és gyulladás gátló hatású.

A szájbetegségek megelőzhetők

A BIOPTRON klinikailag igazoltan csökkenti a gyulladásokat, segít elpusztítani a sebekben található kórokozó baktériumokat, és hatékonyabbá teszi a szervezet immunreakcióit.

A BIOPTRON fényterápia serkenti a kollagén-termelést, így nagyban hozzájárul a szájüreg egészségének fenntartásához. A BIOPTRON napi 10 perces használatával elpusztíthatja a baktériumok telepeként szolgáló biofilmet a fogak körül, valamint növelheti a PerioSafe szájhigiéniai termékek hatékonyságát.

Mit tegyünk a mindennapokban?

A PerioSafe fogkrémmel ajánlott legalább naponta kétszer fogat mosni a bakteriális biofilm kialakulásának, valamint a fogkőképződés folyamatának lelassítása érdekében. Ügyeljünk arra, hogy a fogak tövét és oldalát is megtisztítsuk. A PerioSafe szájvíz hatékony segítség a fogínygyulladás és a rossz lehelet leküzdésére.

Extra tippünk, hogy a szájvíz használata után ne öblítsen vízzel. Így a készítmény hosszabb ideig képes védelmet nyújtani fogai számára. A Bioptron fényterápiát ajánlott legalább napi egyszer 10 percen keresztül alkalmazni, kiegészítve 10 perc indigókék fénnel. Ez a kórokozó baktériumok elpusztítására és a kollagéntermelő sejtek stimulálására irányul.



BIOPTRON A SPORTSÉRÜLÉSEK KEZELÉSÉNEK SZOLGÁLATÁBAN

VILLÁMINTERJÚ
PROF. DR. PAVLIK GÁBORRAL



A professzor úr 1973. január 1. óta dolgozik a Testnevelési egyetemen, rendkívül elfoglalt szakember, egyebek mellett oktat, kutat, gyógyít, sportol, cikkeket és könyvet ír, részt vesz a szakmai kollégium vezetésében, zenei esteket szervez. Szakmájában elismert tekintély, talán elég egy dolgot említenünk, 1983-tól 2008-ig ő volt a vízilabda válogatott sportorvosa, hat Olimpián vett részt a csapattal. Ezúton is köszönjük, hogy számos elfoglaltsága mellet arra is szánt időt, hogy megossza velünk tapasztalatait és válaszoljon a fényterápiával kapcsolatos kérdéseinkre.

Z: Nincs két egyforma sportsérülés. Mégis mi az oka annak, hogy a fényterápia mindegyiknél használható?

P.G.: Voltaképpen azért, mert aspecifikus hatása van, tehát nem kifejezetten pl. a bokaízület szalagjaira hat, hanem a szöveti anyagcserére, a szöveti regeneráló képességet javítja, ez pedig közös pont, bármilyen is a sérülés. A különböző fényterápiák hatásai eléggé hasonlóak, növelik a terület kapillarizációját, serkentik az új kapillárisok képességét, nagyszerűen hatnak a szövetregenerációra. Ez nem csak akkor fontos, ha látványos – például egy lábszárfejkélynél –, hanem akkor is, amikor a porcfelszín károsodik, ott értelemszerűen annak kell regenerálódni. Az említett működési mechanizmus következménye a gyulladáscsökkentő hatás, aminek további eredménye, hogy csökken a fájdalom és a kóros izomgörcs is.

Z: Milyen jellegű sérüléseknél alkalmazható?

P.G.: Szinte bármilyen sérülés esetén alkalmazható, mivel nincs specifikus hatása. A praktikus oldalát tekintve

– a Bioptron egy nagy lámpa, ami egy viszonylag nagy sugarú körben fejti ki a hatását, tehát alkalmas ízületek, izmok, görcsös izmok gyógyítására. Van olyan fényterápiák, mint például a lézerterápia, ami pontszerű, tehát az inkább csak apróbb helyeken alkalmazható, mint a teniszkönyök, vagy a csontthártyagyulladás. A Bioptron diffúzabban tud hatni.

Z: Mit tudunk vele elérni? Mi lehet a hatása?

P.G.: Gyorsabban gyógyulnak a sebek, persze nem egyik napról a másikra, de egy nagyjából 2 hetesre várható gyógyulási időt a felére, kétharmadára tud rövidíteni. Természetesen emellett alkalmazzuk az összes többi terápiát, gyulladáscsökkentő krémeket, gyógyszereket, gyógytornát, rögzítést. Adott esetben azt is meg kell határozni, hogy mit vállalhat a sportoló – edzhet-e egyáltalán, ha igen, mennyit, mérsékelni kell-e a terhelést, vagy csak bizonyos gyakorlatokra fókuszálhat-e.

Mindemellett a fényterápiát is alkalmazva, 50-60%-kal rövidülhet le a gyógyulási folyamat.

Z: Úgy hallottam, hogy a kezelés kezdetén a fájdalom erősödhet, erről mit szükséges tudni?

P.G.: A Bioptron terápiánál viszonylag ritkán fordul elő, hogy az elején fokozza a fájdalmat, ez inkább a lézerterápiánál jellemző. Miután a terápiával beavatkozunk a szöveti anyagcserébe és azt egy kissé felerősítjük, ilyenkor a gyulladásos folyamatok átmenetileg kissé aktívabbak lehetnek, de ez nem több, mint 1 nap és nem több, mint pár százalékos növekedés. Súlyos fájdalomra nem kell számítanunk, de az nagyon jó, ha felvilágosítjuk a beteget – ne rettenjen meg attól, hogy az első kezelés után egy átmeneti rosszabbodás következik be.

Z: Milyen sűrűn kell alkalmazni? Naponta hányszor, milyen távolságból?

P.G.: Naponta, kell alkalmazni, 10 cm-es távolságból, egy kezelés átlagosan 10 percig tart. A megfelelő hatás eléréséhez elegendő napi 1 alkalom, de mivel túlادagolni nem lehet, egész nyugodtan használhatjuk többször is. Ha nincs alkalom a terápiára minden nap, akkor a minimális kezelésszám

heti 3 alkalom, ennél kevesebb kezelésnek nem sok hatása van. A heti 3-nál már érezhető hatás, de természetesen a mindennapos terápia a legmegfelelőbb.

Z: Mennyi idő alatt várható eredmény?

P.G.: Ez nagymértékben függ attól, hogy milyen régi a sérülés. Ha valakit úgy kezelünk, hogy évek óta szenved egy teniszkönyökkel, vagy nyálkatömlőgyulladással, akkor ne várjuk nagyon gyors változást. Ilyen esetben hetek, majdhogynem hónapok kezelésére van szükség. Ha valakinél néhány hete lépett fel valamilyen túlterheléses gyulladás, akkor várhatjuk, hogy 1-2 napon belül jelentkezik javulás.

El kell különíteni a teljes javulást, és a javulás kezdetét. A beteg számára ugyanis rendkívül fontos, hogy kezdi érezni, hogy javul, az már reményt ad. Sokszor van, hogy olyan betegek jelentkeznek, akik hónapok, évek óta ugyanabban a fájdalmas állapotban vannak, nem mozdulnak az ízületek, izmok. Ilyen esetben, ha a fényterápia kibillenti ebből az állapotból, akkor az már egy olyan pszichés bátorítást ad, hogy utána örömmel folytatja a kezelést. A javulás elindulására általában 1 hétnél kevesebb idő elegendő tud lenni, nagyjából 3-5 nap szükséges ehhez. A teljes gyógyulás természetesen attól függ, hogy milyen súlyos, milyen régi a sérülés.

Z: Mi a rövid, laikusok számára is érthető magyarázata annak, hogy ez hogyan működik?

P.G.: A fényterápia lényege, hogy aspecifikus, tehát nem bizonyos szövetekre hat, hanem minden szövetre. Az anyagcsere javításával, a keringés javításával késszé teszi a szöveteket arra, hogy maguktól javuljanak és ezt erősíti fel.

Z: Önnek személyesen milyen tapasztalatai vannak a fényterápiával kapcsolatban?

P.G.: Én lágylézerrel és a Bioptronnal is dolgozom, és mellette az ultrahanggal, de ez utóbbi hangterápia, ezért ez most nem ide tartozik. Személyesen nagyon jó tapasztalataim vannak. Az 1996-os olimpia előtt és óta a lézerterápiát használtam, a Bioptronnal pedig legalább 20 éve dolgozom. Mindkettőnek megvannak az előnyei, a kettő együtt nagyon jól használható. Jelenleg is folyamatosan vannak betegeim, akiknél használok, és örömmel veszik a kezeléseket. A betegek 10%-ánál fordul elő, hogy nincs javulás, de ezekről mindig kiderül, hogy operálni kell, mivel egy bizonyos határ felett vannak. Pl. egy csontkinövést a fényterápia nem tud eltüntetni, de az általa okozott fájdalmat tudja mérsékelni. Ez azt is jelenti, hogy a betegek 90%-ánál sikerrel használjuk ezeket az eszközöket.

MARADJ MOZGÁSBAN A FÉNYTERÁPIÁVAL!

A Bioptron egyre nagyobb teret hódít a fiatal korosztályban is. Sokáig élt a tévhit, a készülék inkább az idősebb emberek problémáinak kezelésére jó. Szerencsére azonban a Bioptront használó nagymamák odaadták unokáiknak a lámpát, amikor azoknak sportsérülésük volt, vagy felső légúti gyulladás, esetleg allergia kínozta őket. Így egyre több olyan fiatallal lehet találkozni, akiknél a mindennapok részévé vált a Bioptron. Ivetta és Attila is kölcsönkapta az első készüléket, mára már számukra ez az első vonalbeli megoldás akkor, ha sportsérülés vagy más probléma akarná megnehezíteni a két fiatal, sportot kedvelő ember életét.



MOZGÁSBAN TART A FÉNYTERÁPIA

Dzsaja Ivetta korábban aktívan sportolt, ma pedig egy fast fashion multinacionális cég visual merchandisere, dekorátőre, aki egész nap az üzletben jön-megy, és a ruhák elhelyezésétől a fények megtervezésén át, a kirakat berendezéséig mindenre ügyel. Párja Balogh Attila élsportoló kézilabdázó, emellett edző. Heti minimum öt edzése van, edzőtábor idején természetesen még több. Arról, hogy visszavegyenek a tempóból, szó sem lehet. Az, hogy rendszeresen „lámpázzanak” nem kérdés. Ez ugyanis lehetővé teszi számukra a gyorsabb gyógyulást, regenerálódást.

„Először egy térsérülés miatt kaptuk kölcsön az első Bioptront.” – kezdi Ivetta.

„Naponta csak 10 percet használtam és néhány nap alatt rendbejöttem. Ezután döntöttünk úgy, hogy saját használatra is beszerzünk egyet. Nekünk most egy Bioptron Medolight készülékünk van. Praktikus, kompakt, könnyű, helytakarékos, ridikül- és sporttáska-barát megoldás. Szüleimnek is gyakran kölcsönadjuk, ez a méret könnyen jár körbe a családban.”

„Nekem számtalan esetben jött jól a fényterápia.” – veszi át a szót Attila

„NB! B kézilabdázó vagyok. A sportsérülés nálam valóban rendszeres, hiszen a megteröltető edzések elkerülhetetlenek. Amikor a vádlimban izomszakadás volt, amikor vállműtetre volt szükségem, vagy amikor csak meghúzódott az utóbbi időben egy izmom, azonnal a Bioptront hívtam segítségül a hagyományos terápia kiegészítéseként. Meggyorsítja minden esetben a gyógyulást. Nekünk a kisebb készülékünk van, de jó lenne, ha a csapatomnak egy Bioptron MedAll készüléket sikerülne beszereznie. Egy alapozó időszakban, amikor sok komoly edzésünk van, amikor fáradtabbak az izmaink, csak befeküdnénk alá, és biztos, hogy gyorsabban regenerálódnánk. Nekem nagy szerencsém, hogy tudom otthon használni a készüléket.”

„Sok más problémánál is észrevettük, hogy működik. Herpeszre használok mindig, mert gyorsabban elmúlik. Sokan kérdezik tőlem, hogyan használjuk, mennyi időt kell rászánnunk a kezelésre. Nekem a 10 percek váltak be. Ennél sokkal több időm nincs is. Ennél sokkal több ideje szerintem valószínűleg senkinek sincs. De 10 perc mindig van, kell legyen. Akár a nap folyamán többször is, ha egybefüggően nem is.” – ajánlja Ivetta és elárulja azt is, szülei mikor szokták kölcsönkérni a lámpát: „Cukrászok. Van, hogy munka közben elvágják, megégetik a kezüket. Nekik sem mindegy, hogy mennyire gyorsan gyógyul be a seb.”

A száj az egészség tükre.

A fogágy-betegségek, amelyek szájüregi gyulladásokkal járnak, a szervezet más pontjain is gyulladások kialakulásához vezethetnek!

A fogágyon megtelepedő kórokozók, az általuk kibocsátott anyagok, valamint a fogágyi szövetekben keletkező, gyulladást okozó anyagok bekerülhetnek a véráramba, így idővel a szervezet más pontjain is betegségeket idézhetnek elő.

A megelőzéshez a legősbibbi természetes antibiotikumot, a mikro ezüstöt (MicroSilver BG) és a Bioptron fény- és szinterápiát alkalmazzuk.

Bioptron MedAll

Indigókék színszűrő + szűkítő gyűrű

PerioSafe szájöblítő és fogkrém

A száj az egészség tükre.

zepter
INTERNATIONAL
LIVE BETTER • LIVE LONGER

HIGGYÜNK A KÉTKEDŐKNEK!



MINDIG AZT A TESTRÉSZÜNKET ÜTJÜK BE, AMIT A LEGJOBBAN FÉLTÜNK

Csaba fiatalkorát élsportolóként élte. Sajnos sok olyan sérülést hordoz magával, amit azokban az időkben szerzett be, amikor aktívan sportolt. Ilyen maradandó sérülés a térdében a porc-korong és a térdszalag műtét utáni állapot. Mára a sport még mindig fontos része az életének, de a térdére mindig nagyon kell vigyáznia. Egy éjszaka óvatlanul, olyan erővel ütközött neki a széknek, pont a beteg térdével, hogy konkrétan leesett a lábáról. Ekkor kapott a párjától egy Bioptront, ami már évek óta családtag volt, de Csaba nem az a típus, aki az ilyesféle terápiákban hisz. Most viszont más volt a helyzet. A fájdalom és a mozgáskorlátozottság olyan mértékű volt, hogy eljutott a "bármilyen segítséget elfogadok" állapotba. Köszönjük, hogy megosztja velünk történetét.

"Az az igazság, hogy egy elég határozott, földön járó ember vagyok. Soha nem hittem a „hókuszpókuszokban”. Azt gondoltam, amikor láttam, hogy a párom használja Bioptront a fejfájásra, náthára, vagy a ránceltávolító krémekhez, hogy ártani nem használ, csak csinálja, ez olyan hóbertos dolog. Amikor azon a bizonyos éjszakán megtörtént velem a „baleset”, akkor nagyon komolyan megijedtem. Már láttam magam a műtőasztalon, mert azt hittem most nagy a baj. Nagy is volt, napokig kenegtettem, rögzítettem, felpóztam, de semmi javulás nem volt. Ekkora már elvesztettem a türelmem is, ezért is volt nagy dolog, hogy az én drágám megtudott győzni arról, hogy kezdjem el a fényterápiát. Gondoltam mit veszíthetek. Első nap négyszer, ötször 10 perces kezeléseket csináltam, mert nagyon akartam a javulást és mert nagyon nagy fájdalmaim voltak. Na, itt volt a legnagyobb meglepetés, mert másnapra a fájdalom, ami 10-es skálán 10-es volt, 6-os lett. Na, gondoltam magamban ez nyilván nem a véletlen műve, hát másnap folytattam, de nem volt annyi időm rá, mint előző

nap, ezért csak háromszor csináltam meg a kezelést, úgy hogy mindig beken-tem előtte kenőccsel, amit a patikában ilyen sérülésre adtak. Másnap a 10-es skálán már csak 4-es volt a fájdalom, és harmadnapra 2-3-as közé csökkent, majd körülbelül egy hét alatt 1-2 közé, amivel nyugodtan és boldogan lehet már létezni, hiszen tökéletes nem volt csak harminc évvel ezelőtt, amikor még nem kellett megműteni.

Ma már jól vagyok és már nem csak erre használom a „lámpát”, hanem sebekre, amit a konyhában szoktam beszerezni, vagy télen a náthára bizony én is előveszem és élvezem a betegséggel szemben megnyert időt. Én győztes szeretek lenni.

Ezen a fórumon is el szeretném mondani, ez volt az első olyan meccsem, amit úgy vesztettem el, hogy közben nyertem. Elvesztettem a szkepticizmusom a kiegészítő terápiákkal szemben és nyertem azzal, hogy megismertem és élvezhettem a Bioptron által nyert gyógyulást és időt."

A BIOPTRON FÉNYTERÁPIA A KRUPPOS GYEREKEKEN IS SEGÍT

IGAZ TÖRTÉNET EGY ANYÁTÓL

Attól a pillanattól fogva, ahogy szülőkké válunk, életünk állandó aggodás lesz. Minden édesanya számára felelhetetlen az, amikor gyermeke először lesz beteg. Vannak, akiknek életét a betegség hosszú időn át beárnyékolja. Ez történt Polgári Andreával és kislányával is, akik egy állandóan fenyegető, súlyos légúti problémát tudtak örökre elfelejteni a Bioptron fényterápia támogatásával. Történetük nem mindennapi, mert nem kisebb problémát, mint a kruppot sikerült visszavonulásra kényszeríteni.

Érdemes megismerkedni Andreáék történetével és megosztani mindazokkal az ismerősökkel, akik már túl vannak sok-sok próbálkozáson, és mindennél jobban vágnak arra, hogy gyermekük egészségesebben éljen. Köszönet Andreának, hogy nyíltan és őszintén megosztotta velünk történetét és lehetővé tette ezzel, hogy mások számára is ismert legyen a Bioptron fényterápiával elért fantasztikus sikerük. Ezzel bizonyára erőt ad azoknak, akik még nem alkalmaznak ilyen komplementer terápiát.

Pontosan milyen egészségügyi problémái voltak kislányodnak?

Kislányom atópiás dermatitisszel született, ami a tudomány mai állása szerint, még nem ismert okok miatt kialakuló tünetegyüttes. Elsősorban bőrtünetekkel jár, ami szezonálisan változó állapotot mutat, de gyakran társul hozzá ételallergia (tej, szója, tojás), és egyéb légúti tüneteket okozó allergiák (pollen allergia). Sajnos így volt ez a mi estünkben is. Kislányom évente többször is kórházi kezelésre szorult, ami egy kisgyermek számára hatalmas lelki terhet is jelent, túl az alapbetegség okozta állapot elviselésén. Mivel ez az alapbetegség az immunrendszert is legyengítette, ezért kislányom – a felső légúti huruttól kezdve a skarlátig bezárólag -, szinte

minden fertőző betegséget elkapott. Egyszer a barátnőmtől kaptunk kölcsön egy nagy teljesítményű Bioptron készüléket. Rendszeres használatának köszönhetően nagy meglepetésünkre és nem kis örömeinkre elkezdtek észrevenni a pozitív változást.

Elmesélnéd, hogy milyen volt az a pillanat, amikor kiderült számodra, hogy van remény az egészséges állapot fenntartására?

Az áttörés egy éjszaka leforgása alatt érkezett meg. A kislányom már több mint 5 hónapja köhögött. Rengeteg mindent kipróbáltunk. Antibiotikum, köhögéscsillapítók sora, homeopátia, gyógynövények és fel sem tudnám sorolni, hogy mi mindent.

Azon az estén, amikor kölcsön kaptuk a Bioptront, fürdés után ki is próbáltam a kislányomnál. Az arcát és a mellkasát kezeltem pár percig. Mivel élete első kezelése volt és nem tudtam azt, hogy hogyan fogja viselni, hogy fog reagálni a szervezete, ezért nem mertem hosszú idővel kezdeni. Éjszaka nagy meglepetésemre, nyugodtan aludt a kislányom. Reggel nagyon érdekes dolog történt. Egy erős köhögési rohamra ébredtünk, ami valahogy más volt, mint az eddig megszokott köhögés. Rengeteg váladék szinte gombócok formájában szakadt fel. Nagyon megijedtem és rohantam vele a fürdőkádhoz. Amikor nagy nehezen túléltem ezt, akkor elindult egy szokványos nap, ami nem is volt olyan szokványos, hiszen egész nap nem volt köhögés.

Erre csak este eszméltem rá. Először arra gondoltam, hogy ez csak véletlen lehet, de gyorsan rájöttem, hogy véletlenek nincsenek, ez a Bioptronnak köszönhető. Napközben nem jött több köhögési roham. Most hat évvel ké-

sőbb, boldogan mondhatom, hogy a kruppos köhögésünk soha többet nem jelentkezett.

Azt gondolom mindez óriási siker. Kislányom olyan életminőséget kapott, amit azóta is féltve őrzünk és nagyon boldogok vagyunk. Azt is mondhatnám, hogy pici korában az életét mentette meg. Hálás vagyok mindenkinek, akinek köszönhetjük, hogy a Bioptron a mindennapjaink részévé válhatott.

Most, hogy minden rendben van, használjátok még a Bioptront?

Ősztől-tavaszig minden nap használjuk! Ez az iskolai időszak, amikor közösségekben vannak a gyerekek és a legtöbb betegséget okozó kórokozóval találkoznak. Erős immunrendszerű gyerekek számára is megterhelő időszak ez. Nekünk a legnagyobb teljesítményű készülékünk van. A gyerekszobában a szőnyegen helyeztük el. A gyerekek bármikor használhatják önállóan. A készülék biztonságban van, nem eshet le sehonnán, nem törhet össze, nem eshet rá a gyerekekre. A gyerekek pontosan tudják melyik testrészt hány percig kell kezelni, beállítják az időzítő gombokat és bekapcsolják maguknak. Természetesen az elektromos csatlakozót én kezelem.

Mi a tapasztalatod, mennyi ideig érdemes használni egy-egy területen a fényterápiát?

Mi maximálisan 10 perces kezeléseket alkalmazunk egy testterületre, ennél többet soha. Óvodás korukban megfázásos betegségek alatt és az éjszakai köhögések estében még éjszaka is használtuk. Ugyanis azt tapasztaltam, hogy percekben belül segít és azonnal enyhül a köhögés és folytatódhatott a nyugodt alvás.

Add az aláírásod egy Bioptronért!



Adományozzunk együtt Bioptront kórházaknak!

5 rövid kérdésre
válasz = 100 Ft
hozzájárulás



HORMONÁLIS EGYENSÚLYZAVAROK TERMÉSZETES MEGOLDÁSI LEHETŐSÉGEI

VILLÁMINTERJÚ
DR. CSISZÁR MIKLÓS SEBÉSSZEL

A hormonális egyensúly fenntartásának fontossága olyan terület, amiről nem lehet eleget beszélni. Dr. Csiszár Miklós alapvetően sebész, manapság azonban a hormonális egyensúly helyreállításával és annak természetes megoldási lehetőségével illetve emellett a fogyókúra hormonális alapjainak rendbetételével foglalkozik.

Z: Mi az egyensúly központ legfontosabb üzenete a nők számára?

Magyarországon tízből nyolc nő küzd valamilyen menstruációs zavarral, női gonddal, melyeknek nagy részére létezik természetes megoldás. Nem kell feltétlenül vegyszerekkel, kemikáliákkal beavatkozni a rendszerbe, hanem – a hormonális háttér feltérképezését követően – gyengéd gyógymódokkal és természetes hatóanyagokkal sok esetben komoly javulást lehet elérni.

Z: Szinte nincs olyan beszélgetés, ahol, ha a pajzsmirigy problémákat említjük, ne lenne érintett valaki vagy valakinek a családtagja. A hétköznapi embernek mit kell tudni a pajzsmirigy diszfunkció okozta tünetekről? Mikor kell gyanakodni erre?

A pajzsmirigy működés két fő zavarát különböztethetjük meg: túlműködés vagy alulműködés. A probléma sokszor túlműködéssel kezdődik, ami azután átcsap alulműködésbe. Többnyire azonban az alulműködés jellemzőbb, amely főleg nőknél gyakori. Oka lehet például túlterheltség, fizikai, lelki vagy szellemi stressz, emésztőrendszeri probléma,

anyagcsere-zavar, továbbá lehet a problémának autoimmun háttere is, amikor a szervezet valamilyen oknál fogva önmaga ellen fordul. Sajnos sok esetben látjuk az autoimmun hátteret, amelyre nem mindig gondolnak, s gyakran nem vizsgálják az erre vonatkozó paramétereket. Sokszor azért nehéz a pajzsmirigy autoimmun gyulladását felderíteni, mert nincs konkrét tünete, csak például „gombócérzés” a torokban, vagy valamilyen kellemetlen érzés a nyaktájékan. Pajzsmirigy-működési zavar esetén a tünetek általában kétfélek lehetnek: túlműködés esetén mintegy „felgyorsul” a szervezet, így az anyagcsere-folyamatok, az emésztőrendszer, a szívműködés, tehát egyfajta „felpörgött” állapot a jellemző. Pajzsmirigy alulműködés esetén épp az ellenkezőjét lehet tapasztalni: lelassul a szervezet, benne az anyagcsere-folyamatok, székrekedés alakul ki, hízékonnyá válik az illető, memóriazavarok léphetnek fel. Mindig alaposan érdemes a problémák hátterét felderíteni, nem elég néhány paramétert megvizsgálni, igyekezni kell megtalálni a tünetek valódi okát. A szervezet működésében minden mindennel összefügg. Ha például érintett a pajzsmirigy, akkor majdnem biztosan érintett a többi hormontermelő mirigy működése, valamint a nemi hormonok egyensúlya is.

Z: Milyen természetes gyógymódokat alkalmaz a pajzsmirigy problémák megoldására?

Elsősorban igyekezni kell az okot megtalálni, és a szervezet saját erőit stimulálni. Ha például a szervezet kimerült, és emiatt alulműködik a pajzsmirigy, akkor az „akkumulátort” fel kell töl-

teni: időben lefeküdni, töltődni, elegendő pihenést biztosítani a szervezet számára, és nem utolsósorban a stresszt kerülni vagy csökkenteni. Előszeretettel alkalmazzuk a Bioptron fényterápiát is a pajzsmirigy gyulladására esetén (amely nem csupán pajzsmirigy problémák esetén lehet hatékony). A polarizált fény a szövetek regenerációs képességét fokozza, ezáltal a szervezet öngyógyító képességét segítjük. Mivel nincsen direkt gyógymódunk például autoimmun pajzsmirigy problémák esetén, a Bioptron fényterápiának fontos szerepe van, mert a pajzsmirigy – a felszínhez közel elhelyezkedvén – fényterápiával jól befolyásolható.

Z: Milyen tények és tévhitek állnak a sikertelen fogyókúrák és az indokolatlan súlygyarapodás mögött?

Nem érdemes belekezdeni semmilyen fogyókúrába anélkül, hogy a hormonális hátteret ne térképeznénk fel és hoznánk rendbe. Mindig az alapokat kell rendbe tenni, megkeresni a hízás valódi okát. Sokan ilyenkor koplalni kezdenek, vagy hirtelen sokat edzenek, de ez a lehető legrosszabb kombináció. A szervezettől nem lehet megvonni a szükséges energiát. Rendezni kell a táplálkozást, de nem túlzott kalóriamegvonással, hanem a napszaki elosztás ésszerűbbé tételével, továbbá változtatni kell az életmódon is, el kell kezdeni rendszeresen mozogni, de közben figyelni kell a fokozatosságra is. Mindenekelőtt azonban – ahogy mondani szoktam – „ki kell engedni a hormonális kéziféket”, mert ha nincs egyensúly a szervezet hormonháztartásában (például ösztrogéntúlsúly, progeszte-

ronhiány, pajzsmirigy-alulműködés vagy mellékvese-túlműködés áll fenn), akkor a szervezet nem tudja elengedni a kilókat, mert az anyagcsere más irányba van beállítva. Sohasem késő beavatkozni – elsőként meg kell találni a probléma valódi okait, majd megtenni a megfelelő lépéseket, hogy eredmény születhessen. Ettől kezdve nagyrészt a páciensen múlik, hogy betartja-e a kapott tanácsokat és iránymutatást.

Z: Van olyan sikersztori, amit szívesen megosztana az olvasókkal?

Számtalan sikertörténettel találkoztam pályám során. Volt egy páciens, akinek öt éven keresztül nem volt menstruációja, majd a megfelelő és természetes hatóanyagok segítségével három hónap után megjött az addig elmaradt menstruáció, és a ciklus is lassan visszanyerte rendszerességét. Volt egy kétszáz tíz kilós beteg is, aki ma 95 kilósan hegyet mászik és rendszeresen sportol. Sikertörténet már segíteni látszólag meddőséggel küzdő hölgyön, aki végül várandóssá tudott válni. Vannak természetesen olyan példák is, amikor a páciensről nincs további információ, kikerül a látókörből, bár ez kevésbé jellemző. Ha a hormonális egyensúly rendbejön, annak jótékony hatásait érzékelik a páciensek. Ha esetleg abahagyják a rendbehozatalt, de a panaszok visszatérnek, már tudják, mit kell tenniük és alkalmazzák a természetes megoldásokat. Sajnos olyan világot teremtettünk magunknak, hogy a kemikáliák és a stressz veszélyeinek folyamatosan ki vagyunk szolgáltatva, ezért nagyobb energiákat kell befektetnünk, hogy az egyensúly fenntartható legyen.



A TERMÉSZET SEGÍTSÉGE: BIOPTRON

VILLÁMINTERJÚ
BARNA GYULA TERMÉSZETGYÓGYÁSSZAL



Barna Gyula 2000-ben ismerkedett meg a Bioptron fényterápiával és azóta is rendszeresen alkalmazza saját magán és ügyfelein egyaránt. A folyamatosan növekvő felhasználási lehetőségek, valamint az eredmények arra késztették, hogy minél több embernek ajánlja és a lehető legtöbb helyen alkalmazza a Bioptron készüléket.

Z: Ön mióta alkalmazza a fényterápiát a kezeléseiben?

B.Gy.: 2006-tól kezdtem keresni a lehetőséget, hogy a szakterületemen belül – a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának megelőzésében – milyen módon tudom használni a fény- és a színterápiát.

Z: Hol helyezkedik ez el az Ön munkájában? Milyen gyakorisággal alkalmazza?

B.Gy.: Az első lépés nálunk mindig az állapotfelmérés – vérvitalitás, arteriográf (erek rugalmasságának vizsgálata), mágnes-rezonanciás test elemzés. Ezután, a felderített problémák kezelésére elsők között ajánlom, mivel a készülék használata a megelőzés alapja. A gyakoriságra van két “szlogenem”: a Bioptron lámpa olyan, mint a fogkefénk, nap mint nap használjuk és nem adjuk kölcsön. A másik pedig az, hogy a Bioptron nem csodalámpa, viszont csodákra képes, ha nap mint nap használjuk.

Z: Mire használható a fényterápia? Milyen problémák esetén ajánlja?

B.Gy.: Nagyon széles a felhasználási lehetőség. Minden olyan esetben érdemes és szükséges alkalmazni, ahol a mikrokeringés javítására és a sejtregenerációra van szükség.

Z: Kombinálható más terápiákkal is? Ön milyen terápiával használja együtt?

B.Gy.: Természetesen kombinálható más terápiákkal. Az én vesszőparipám a vízfogyasztás, természetesen a hármas szabály betartásával: megfelelő mennyiségben, folyamatosan egész napra elosztva és megfelelő minőségben fogyasztjuk.

Z: A téli időszakban sokakat érint az úgynevezett téli depresszió. A fényterápia ezen is tud segíteni?

B.Gy.: Amikor erről beszélünk, nekem a gyermekkorom jut eszembe, egész nap egy kispadrágban rohangáltunk a napon. Abban az időben egy gyereknek az volt a büntetés, hogy nem mehetett ki. Ma az a büntetés, ha ki kell menni a levegőre. A napfény és a szabad levegő a mai világban nagyon sok embernek hiányzik az életéből. A napfény életünk alapja, és a téli időszakban valóban kevesebb jut belőle. A Bioptron készülék rendszeres használatával ez pótolható, ezáltal tud segíteni a fényhiány okozta levertségen is.

Z: Mi a tapasztalata a betegek visszajelzéseivel kapcsolatban? Elégedettek a Bioptron által elért eredményekkel?

B.Gy.: Igen, azok az ügyfelek, akik rendelkeznek a kellő információval a használatot illetően, és az előírásokat betartva alkalmazzák a készüléket, nagyon boldogok és elégedettek az elért eredményekkel, mivel nagyon hamar jelentkeznek a pozitív változások.

Z: Hogy látja, mennyire elterjedt a fényterápia használata? Növekszik a felhasználók száma?

B.Gy.: Azt tapasztalom, hogy még viszonylag kevés helyen alkalmazzák a fényterápiát, főleg a fiatalok körében kevésbé ismert. Egyik célom, hogy a

fiatalabb korosztállyal megismertessem a szín- és fényterápiában rejlő lehetőségeket, legfőképpen a betegségek kialakulásának megelőzésében.

Z: Van olyan sikersztori, amit szívesen megosztana az olvasókkal?

B.Gy.: Megszámolhatatlan sikersztorit tudnék mondani, nehéz lenne egyet kiválasztani, inkább többet említenék meg, más-más területekről. Kezeltünk magas vérnyomást színterápia alkalmazásával – napi 10 perces kezelés a tarkón, kék színnel – az eredmény: 40 érték csökkenés. Tartós cukorbetegség okozta végtagi szűkület miatt az ügyfelem kis lábujját üszkösödés miatt amputálni kellett, majd ezt követően a mellette lévő ujjnál is elkezdődött az üszkösödés. A Bioptron rendszeres használata következtében az újabb amputáció elmaradt és megszűnt a további üszkösödés.

Egy 45 éves férfi a térdízület kopása, szalagok nyúlása, és állandó gyulladás miatt nehezen viselhető fájdalmakkal küzdött. Rendszeres kezelés mellett teljesen probléma- és panaszmentessé vált.

A kezelések szükséges gyakorisága nagy eltérést mutat és esetenként más és más. Nem mindegy mennyi ideje áll fenn a probléma és milyen eredetű. Egy biztos, hogy a Bioptron fényterápia kiegészítő terápia, ha valamilyen betegség gyógyítására használjuk, mert felgyorsítja a gyógyulási folyamatokat. Nem lehet túlادagolni és nincs ismert mellékhatása.

Az ügyfeleim 60%-ánál tapasztalom, hogy megfelelő vízfogyasztás és a Bioptron rendszeres használata mellett a keringési problémák pár hónap alatt normalizálódnak.

Különböző sport, illetve háztartási sérülések esetén is nagy sikerrel alkalmazható a lámpa, elmondhatjuk, hogy tényleg mindenkinek ajánlott a használata.





CSAKRÁK HARMONIZÁLÁSA A SZÍNTERÁPIA SEGÍTSÉGÉVEL

CSAKRÁK ÉS SZÍNEK. BARNA GYULA TERMÉSZETGYÓGYÁSZ
BEAVAT AZ ÖSSZEFÜGGÉSEKBE

Z: Azok kedvéért, akik esetleg nem ismerik ezt a kifejezést, kérem, röviden mondja el, mit jelent a holisztikus gyógyászat!

B.Gy.: A teljességre és az egészre törekvő gyógyítási mód, melynél figyelembe veszik a testi, lelki és szellemi állapotot is.

Z: Melyek azok a spirituális gyógymódok, amelyeket a leggyakrabban alkalmaz?

B.Gy.: Az alapvető spirituális gyógymódot használom: a rezgést – ezen belül pedig a fény- és színterápiát.

Z: Mennyiben különbözik a szín-terápia a fényterápiától?

B.Gy.: Egy egyszerű példával illusztrálható: a fényterápia a “házi orvos” a családban, míg a színterápia a “7 szakorvos”. A polarizált fény fő hatásmechanizmusa, a biostimuláció, melynek következtében növekszik a sejtaktivitás, ezáltal minden egyes sejt működését rendkívül kedvező módon befolyásolja. Színek nélkül el sem tudnánk képzelni az életünket: körülvesznek, vigasztalnak vagy elszomorítanak bennünket. A hétköznapi életben számos alkalommal használjuk fel tudattalanul is a színeket. Mindenki tud valamit a színek

jelentéséről: a sárga az irigység színe, a zöld fertőtlenít, a kék nyugtat, a vörös a szeretet, a fehér a tisztaság jelképe. Ám e közhelyes jelentések mellett minden szín mélységi erőt rejt.

Z: A csakrák a testünk energia-központjai. Mit okozhat a szervezetünkben, ha ezek nem működnek megfelelően?

B.Gy.: A csakrák az életenergiát nemcsak befogadják, hanem módosítják, és fizikai síkon transzformálják. Egy jól működő csakra megtartja az energiát. Ha az energia a csakrákban nem marad meg tartósan, annak több oka

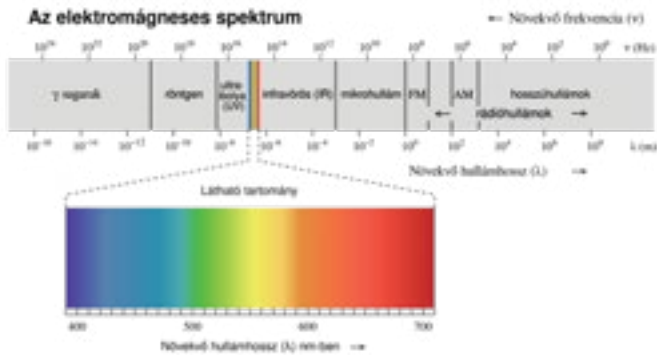
lehet. Amikor túlterheltek, stresszesek, feszültek vagyunk, rossz gondolataink vannak, akkor a csakrákat érdemes időközönként feltölteni, harmonizálni, nehogy valamelyik alul működése egy másik túlműködéséhez vezessen. A csakra a fizikai test megfelelő testrészének idegeivel áll közvetlen kapcsolatban. Az idegrendszeren keresztül látja el energiával és ezáltal információkkal is a szerveket, végtagokat és a sejteket.

Z: Milyen módon segíti a színterápia a csakrák működését?

B.Gy.: A hét nagy csakra ugyan nem észlelhető anatómiai értelemben, ám metafizikai úton összeköttetésben áll a fizikai test bizonyos rendszereivel. Az egyetemleges életenergia a gyökércsakrából kiindulva halad a koronacsakra irányába, mintegy összefüggő láncra fűzve azokat. Mivel mindegyik csakra a vele szomszédos csakrákon felül a test több pontjával – szervével – is kapcsolatban van, ez a kapcsolat alkotja a „működő egész”-et. A különböző színek rezgéstartománya más és más, s ezáltal gyakorolnak hatást az élő szervezetek anyagcserefolyamataira, a vegetatív idegrendszerre, a hormonháztartásra. A színek tudatos alkalmazásával harmonizálni tudjuk környezetünket, testünk működését és a kedélyállapotunkat.

Z: Az egyes színek milyen hatással bírnak? Mi alapján kell használni a különböző színeket?

B.Gy.: A színek speciális elektromágneses rezgésükkel – hullámhosszukkal és frekvenciájukkal – jelentős befolyást gyakorolnak ránk, függetlenül attól, hogy ennek tudatában vagyunk, vagy sem, ezért gyógyításra is használhatók.



A **zöld** az egyensúly támogatására alkalmas, a meleg színekkel stimulálunk a hideg színekkel a túlműködést csökkentjük.



A **vörös** szín izgalomba hoz, stimulál, felerősíti az érzelmeket, fokozza az étvágyat. Növeli az önbizalmat, erőt, energiát, dinamizmust kölcsönöz, növeli a szenvedélyt és segít a másik nem figyelmének felkeltésében.



A **narancssárga** átmeneti szín a piros és a sárga között; a szellem és a libidó egyensúlyát jelképezi. Energetizáló, vitalizáló, meleg, aktív szín. Fokozza az életkedvet, a kíváncsiságot, az optimizmust és a kreativitást.



A **sárga** a nap színe, beragyogja hangulatunkat és meleget sugároz, inspirál, lelkesít, stimulál, erősíti idegeinket. Növeli a boldogságérzetet, az optimizmust, energiával tölt fel, vitalitást kölcsönöz, és jó hatással van az idegrendszerre.

A **zöld** a legpihentetőbb szín az emberi szem számára. Tudatilag és érzelmileg is segít összhangba, egyensúlyba kerülni, valamint növeli a boldogságérzést és harmóniát sugároz.



A **kék** színből tisztaság, csendesség és hűvösség árad, harmónia, biztonság, nyugalom, a feloldódás, végtelenség érzését kelti. A nyugalom és békesség színe.



Az **ibolyakék** szín a bölcsességet, a méltóságot, a sikert és a jólétet szimbolizálja, viselése tiszteletet vált ki a szemlélőből.



Az **indigókék** szín energiája a tudattalan énünkkel kapcsol össze bennünket, és a segítségével megtapasztalhatjuk azt az érzést, hogy az egész univerzum részei vagyunk. Ez a szín erősíti az intuíciót, a képzelőerőt és a látnoki képességeket, valamint növeli az álmólátási képességeket is.

Z: Lehet rosszul használni a színterápiát? Van valamilyen kockázata?

B.Gy.: Mindenképp be kell tartani a színek hatását: ami túlműködik vagy gyulladásban van, azt olyan színnel kezeljük ami nyugtat, ami alulműködik, az serkenteni kell. Ezeket az alaptörvényeket betartva nem hibázhatunk.

ALTERNATÍV TERÁPIÁK A GYÓGYÁSZATBAN

VILLÁMINTERJÚ
DR. VAJER PÉTERREL



Dr. Vajer Péter 1998-ban végzett a Semmelweis Egyetemen, azóta ott is dolgozik, jelenleg a Családorvosi Tan-szék egyetemi adjunktusa. Az egyete-mi munkájából adódóan foglalkozik oktatással, kutatással, továbbképzések szervezésével, képzési anyagok készítésével, emellett saját háziiorvosi praxist is vezet. Fontos számára a bizalomra épülő orvos-beteg kapcsolat.

Z: Hogy állunk mi betegek az alternatív vagy a kiegészítő te-rápiákhoz?

V.P.: Erre vonatkozóan készült koráb-ban felmérés, amelyből az derült ki, hogy a lakosság körében az egyik ol-dalon jelen van egyfajta szkepticizmus a hagyományosnak tekintett orvoslás felé, és bizalmatlanság – különösen a gyógyszerekkel szemben. Ez valame-lyest kedvez annak, hogy az úgynevezett alternatív vagy kiegészítő megoldások felé forduljanak a betegek. Mind érték-ben, mind arányban elég magas arányt ér ez el, nagyjából a lakosság 25%-a el-sősorban ezeket a megoldásokat keresi. Összességében a lakosság 31%-a vesz igénybe különféle alternatív megoldáso-kat, amelyek közül a homeopátia vezet 15%-kal, és ezt a fény- és színterápia követi 8,5%-kal. Fontos szempont, hogy a nem-konvencionális gyógymódokat használók gyakran jobb kapcsolatot ápolnak gyógyítójukkal, mint háziior-vosukkal – barátságosabbak, személye-sebb a viszony velük, több időt töltenek a pácienssel. Ez nagyobb elégedettsé-get jelent a betegeknek, és ez a siker egyik titka.Érdekes lehet az is, hogy milyen problémák esetén fordulnak a betegek az alternatív terápiákhoz. A

kutatás szerint ebben kiugróan vezet a hátfájdalom, de az ezt követő helye-ken is elsősorban a fájdalommal járó betegségek sorakoznak.

Ami még mindenképpen figyelemre méltó, hogy általában a beteg nem osztja meg az orvosával, ha a hagyományos orvoslás mellett az alternatív gyógyá-szatot is igénybe veszi.

Z: Ehhez kapcsolódik a kérdé-sünk: hogy viszonyulnak a há-ziorvosok a nem konvencionális gyógymódokhoz?

V.P.: Egy néhány évvel ezelőtti felmérés-ből az derült ki, hogy az orvosok körében a természetgyógyászat elutasítása nem olyan eget rengetően magas, mint gon-dolnánk. A háziiorvosok vagy családtag-jaik 45%-a alkalmaz nem-konvencionális gyógymódokat saját betegség esetén, egyharmaduk ismer olyan megbízható természetgyógyászt, akihez küldene beteget, egynegyedük pedig maga is javasolja betegeinek ezeket a módszereket. Bizonyos tevékenységeket maguk is végeznek – homeopátia, akupunktúra, gyógynövényes készítmények ajánlá-sa, vagy manuálterápia – mivel ezeket megalapozott módszereknek tartják.

Z: Tehát az orvosok ezt nem ke-zelik tabu témaként?

V.P.: Nem, egyáltalán nem, inkább a betegek gondolják úgy, hogy nem be-szélnék róla. Ha a fényterápiát nézzük – a háziiorvosok 1/5-ének van ilyen ké-szüléke, ami nyilván azt jelenti, hogy használják is. Ez is mutatja, hogy egyre inkább elfogadottak a kiegészítő terá-piák az orvosok körében is.

Z: Melyek a leggyakrabban ke-resett kiegészítő, vagy alternatív terápiák?

V.P.: Ebben nagyon meghatározó, hogy éppen mi az, ami a televíziós reklá-mokban aktuálisan megjelenik. Ha ez épp egy fogyasztószer, akkor az fogy, ha halolaj kapszula, akkor annak van keletje. Van egyfajta divat is ebben, és meghatározó, hogy mi az, ami a médi-ában – akár online – éppen felkapott.

Z: Ez azt jelenti, hogy a betegek elsősorban a beszedhető szereket keresik?

Igen, elsősorban az látszik, hogy gyors megoldást keresnek az emberek – azt remélik, hogy beszednek egy doboz

valamilyen készítményt és akkor min-den tökéletes lesz. Ez a mai világunkra amúgy is jellemző – a lehető legkisebb befektetést akarják megtenni azért, hogy történjen valami. Ha a nem be-szedhető szereket tekintjük, akkor a fényterápia vezeti a sort, ez a leggyako-ribb komplementer terápia, és számos alkalmazási területen elismert.

Z: Az orvosok szempontjából néz-ve van annak jelentősége, hogy a Bioptron gyógyászati segédesz-köz és orvostechnikai minősíté-sű? Tesz különbséget az orvos a különböző nem konvencionális terápiák között?

V.P.: Igen, természetesen van abban jelentős különbség, hogy mi az, amit ajánlanak vagy alkalmaznak maguk is, illetve amit elutasítanak. Ezen a skálán azt gondolom, hogy a Bioptron elől van, a készülékkel szemben nagy a bizalom az orvosok részéről.

Z: Ön hol helyezi el a saját gyó-gyító munkájában a polarizált fényterápiát?

V.P.: Számos területen alkalmazható a fényterápia: sebgyógyítás, krónikus

fájdalom csillapítása, alvászavarok, bizonyos endokrinológiai állapotok-ban, immunrendszer támogatására, kozmetológiai- és fogászati kezelések kiegészítéseként.

Ahol nekem ráhatásom van erre, az leg-inkább a krónikus sebek – felfekvés, lábszárfekély – kezelése. Ilyen esetek-ben szoktuk javasolni, akár idősothtoni vagy otthoni ellátás keretében. Számos kísérletet hajtottak végre, többek kö-zött például a fekélyek kezelésében is. Ezek azt mutatják, hogy 4 hetes kísérlet végére a sebek 99%-án jelentős javulás ment végbe.



HIGGYEN A SZEMÉNEK! A FÉNYTERÁPIA ÉS A ZEPTER KRÉMJEI EGYÜTT CSODÁT TESZNEK!

Minden nő életében elérkezik a pillanat, amikor rádöbben, az idő múlik. A változás a szemhéj-, száj- és a toka bórszerkezetének megváltozásával kezdődik. Gyorsulhat a folyamat, amikor nagyobb testsúlyvesztés következik be és a bőr, ami addig a zsírréteg miatt feszes volt, egyszer csak egy kiürült zacskóhoz lesz hasonló.

Ma a szépségipar az egyik legdinamikusabban fejlődő és a hightech eljárások iránt legfogékonyabb ágazatok közé tartozik. Nincs olyan kozmetikus, aki ne ismerné a Bioptron polarizált fényterápia áldásos hatását.

Vannak olyan kozmetikai beavatkozások, amelyek programozottan kéthetente „kikényszerítik” a megjelenést a kozmetikai szalonokban. Ilyen a gyantázás, vagy a pillázás. A havi bőrtisztító kezeléseket sok nő már elhanyagolja, és előfordul, hogy csak negyedévente kerül rá sor. Pedig utána minden hölgy boldog és elégedett, megtisztultnak érzi magát és hiszi, gondoskodott arcéből. Sokszor tűnhetett már fel, hogy a szalonokban valamilyen fénnel történő kezelés is zajlik, amit olyan jó lenne hazavinni és naponta pár percet alkalmazni.

Megtehetjük! Ezt az igényünket elégíti ki a Bioptron, mely készülék két méretben, egy kisebb kézi Bioptron MedAll vagy egy nagyobb Bioptron ProI méretben érhető el. Így otthonunkban naponta használhatjuk a szép bőr megőrzése érdekében.

A Zepter termékek használata a mindennapi luxus élményt nyújtják nekünk. Hosszabb és egészségesebb életet élhetünk általuk. Egymást remekül kiegészítő szabadalmak. A Zepter kozmetikai anti-ageing termékeinek és a Bioptron polarizált fénynek együttes használatával csodálatos eredmények érhetők el. Tudjuk, hogy egy ilyen készülék megvásárlása nagyobb kiadás. Bemutatjuk Zsuzsát, aki segít a döntésben, ha még hezitálnánk. Ismét jöjjön egy igazi történet arról, hogy a véletlenek és a nyitottság milyen pozitív változást tud hozni az életünkben.

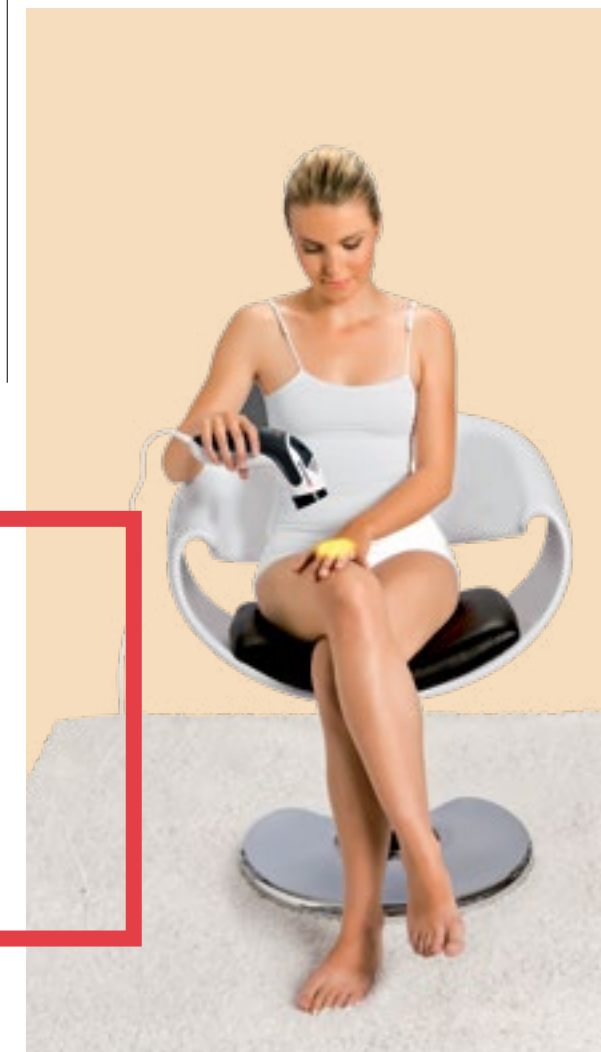
”
Teljesen véletlenül
találkoztam a Zepter
anti-ageing
programjával.
”

Egyik nap bementem a helyi ZEPTER irodába és bemutatóterembe, vízszűrőhöz akartam rendelni valamilyen kiegészítő terméket. A vezető managert régóta ismerem. Várni kellett rá, mert a kozmetikussal éppen egy arckezelést csináltak. Arra gondoltam megvárom, mert ez lehet hogy engem is érdekelni fog. Az utóbbi hónapokban az öltözködésemet az határozta meg, hogyan tudom a legjobban elfedni kendőkkkel, sálakkal, magas állású pulóverekkel a nyakam és a dekoltázsom. 45 éves múltam, amikor azt vette észre, hogy a nyakamon és a dekoltázsomon már nem tudom kezelni bőröm a szokott módszerekkel.

Kifaggattam őket, beszélünk róla és kaptam egy öt kezelésből álló ajándécsomagot. Ez a Swisso Logical és a La Danza kozmetikai termékcsalád ránc-talanítókrémből és szérumból álló és a Bioptron fénnel kombinált programja volt.

Már a harmadik alkalom után gyanakodtam, ez bizony használ. De nem mertem elhinni. Azt gondoltam, biztos annyira akarom látni a javulást, hogy csak én látom sokkal szebbnek a toka, a nyak és a dekoltázs körüli részt. Ekkor jutott eszembe, hogy készült fénykép az elején. Alig vártam, hogy odaérjek a negyedik kezelésre és azonnal elővettem a képet. Ekkor tényleg nem hittem a szememnek olyan nagy volt a változás. Az ötödik kezelésre el sem mentem. Volt Bioptronom otthon, ezért már csak a kozmetikai termékeket kellett megvásárolnom és naponta mindösszesen 15 percet foglalkozni a kezeléssel.

Ma már bánom, hogy nem vagyok Zepter kereskedő, mert annyi barátnómet küldtem oda, hogy gazdag lehetnék a jutalékból. De valójában így is gazdag vagyok, mert amit nyertem, az nem más, mint a nőies öltözködés szabadsága, a magabiztos fellépés és fiatalos bőr. Köszönöm nem csak a magam, de barátnőim nevében is.”



TUDATOSAN A MINDENNAPOKBAN FENYŐ IVÁN 13+1 JÓTANÁCSA

Tavaly év végén nagy örömünkre szolgált, hogy a Bioptron fényterápia a Fény-Konferencia támogatója lett. Fenyő Iván rendszeresen szervezi meg ezeket az alkalmakat, ahol a nap folyamán több előadót hallgathatnak meg az érdeklődők. Tudatos, magukért tenni akaró közönséggel találkoztunk, akik a Bioptronnal kapcsolatos információkra is nyitottak voltak. Reméljük, hogy ez még csak a kezdet, és Ivánnal 2017-ben folyamatosan együttműködhetünk majd a Bioptron égisze alatt.

Iván a Zepther magazin olvasóival megosztja most néhány jótanácsát is. Itt az év eleje! Kell-e ennél jobb időpont az életmódváltásra?



NE SZÁLLJ EL! ÉLJ SPIRITUÁLISAN A MINDENNAPOKBAN!

FENYŐ IVÁN TANÁCSAI

1 Figyeld a testedre – hetente legalább 2-3-szor iktass be edzést! (Alkalmanként minimum 40 percet.)

Amikor elkezdünk rendszeresen mozogni, eleinte megterhelő lehet a szervezetünk számára, hiszen nem vagyunk hozzászokva. Azonban ha kitartunk, fokozatosan hozzászokunk a terheléshez – erősebbé válunk, közben életfunkcióink is javulnak –, és hamarosan nagyobb terhelést is elbírnunk. Mindemellett általános közérzetünk is javulni fog, örömmel, önbizalommal, energiával töltődünk fel, jobban kezeljük a mindennapi stresszhelyzeteket, teljesítményünk növekedését pedig igazi sikernek érezzük.

2 Figyeld a vízfogyasztásodra – igyál naponta minimum 2,5-3 liter vizet!

A víznek különleges szerepe van az élő szervezetben: biztosítja a vérkeringést, a vér ozmózis nyomását; a szükséges tápanyagok oldását, felszívódását, szállítását; befolyása van a vér sav-bázis egyensúlyára; hő szabályozó szerepével biztosítja a közel állandó belső hőmérsékletét. Fontos szerepet játszik az anyagcserében: segít méregteleníteni, hiszen a mérgek, salakanyagok vizelet formájában távoznak testünkől. Bár logikus, de kevésbé ismert tény, hogy a víz segíti az optimális energiaszintet. Amikor szervezeted hidratált állapotban van, lassul a fáradtságérzet kialakulása.

3 Csökkentsd le heti maximum 2-3 alkalomra az állati fehérje fogyasztásod, és egyél minél több friss zöldséget, és gyümölcsöt!

A sok állati fehérje a mai általános betegségek kialakulásához vezethet. Ha nem is vagy vegán, de redukáld a hús,

tej, tejtermékek fogyasztását az egészség, az energiaszinted, az állatokkal szembeni empátia, sőt a környezetvédelem miatt is. A zöldségek nem csupán fontos tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, rostanyagokat) biztosítanak a szervezetünk optimális működéséhez, de egyéb pozitív élettani hatásokkal rendelkeznek. Elősegítik az emésztést, serkentik az anyagcserét, méregtelenítő hatással rendelkeznek, erősítik az immunrendszert, fontos szerepük van szerveink karbantartásában és betegségek megelőzésében – különösen redukálják a szív- és érrendszer-, bélrendszer-, agy-, máj-, vese-, bőrbetegségek rizikóját. A zöldségek többsége alacsony glikémiás indexű, így stabilizálják a vércukorszintet, redukálják a cukorbetegség kialakulását.

4 Hagyd el teljesen az étledből a cukrot, a finomított élelmiszereket, a felesleges kemikáliát, és a mikrohullámú sütőt!

Bár a táplálkozástudomány még mindig gyermekcipőben jár, de már így is nyilvánvaló, hogy nagyon sok olyan betegség van, amelynek létrejöttében a túlzott cukorfogyasztás jelentős szerepet játszik. Az egész testre hatással van, a szervezetünk ellenálló képessége romlik, és többek között a vérnyomásra is rossz hatással van.

Ugyanez a helyzet a finomított élelmiszerekkel is. Ezekben nincs semmilyen értékes tápanyag, vitamin vagy ásványi anyag. Csak megtöltik a gyomrot és hízlalnak. Ha ezekből túl sokat eszünk, a testünk nem kapja meg a fontos tápanyagokat, éheznek, miközben a gyomrunk tele van. Legújabb tanulmányok szerint a finomított élelmiszerek rossz hatással vannak a viselkedésre és a lelki egészségre is, növelik a viselkedészavarok kockázatát.

Az egészséges étkezéshez a mikrohullámú sütő kiiktatása is elengedhetetlen, ugyanis a mikrohullámozott étel tápértéke jelentősen lecsökken, ezen kívül pedig negatív hatást gyakorol a szívre és az egész szervezetre. A mikrohullámú sugárzásnak számos más egészségkárosító hatása is van, amelyektől egyszerűen megóvhatjuk magunkat azzal, hogy nem használjuk. Ezek az anyagok, eljárások ölnek, mérgeznek, ezért légy tudatos és hagy el őket, hogy ugrásszerűen megváltozhasson az életed!

5 Csökkentsd le az alkoholt – ha iszol egyáltalán – heti egyszeri, maximum 3 deci bornak vagy 2 pohár sörnek megfelelő adagra!

Ne tompítsd magad! Ne alkohollal és szerekkel tudj csak megnyugodni, ellazulni, kikapcsolni. Hagyd el, ha lehet! Minek innál? Sok bajtól, problémától, feszültségtől megkíméled magad. Ha mégis iszol alkoholt, akkor korlátozd a mennyiséget és a gyakoriságát! A vörösbort illetően ma már egyre több szó esik annak jótékony hatásáról. Nagy mennyiségben találhatóak meg benne az antioxidánsok egy csoportját képező polifenolok. Ezek megakadályozzák a koleszterin lerakódását az érfalakon, nagy mennyiségben azonban bármilyen alkohol súlyos károkat okozhat a szervezetünkben, még a központi idegrendszerre is hatással lehet. Sőt az életedet teheti tönkre! Légy éber!

6 Meditálj minden nap minimum 20 percet!

A meditálók sokkal egészségesebbek és hosszabb az élettartamuk is. Sok olyan rejtett képességük jön felszínre, amiről nem is tudtak, hogy van nekik. Sokkal közelebb kerülnek ahhoz, hogy válaszolni tudjanak az élet titokzatos kérdéseire. A meditálók agya magasabb szinten működik minden egyes

tesztelnél, mérésnél, valamint jóval több örömet okozó kémiai anyagot termel. Kevesebbet is alszanak, mert az elméjük és a testük minden meditáció alkalmával felfrissül és fiatalodik. A meditáció sokkal hatékonyabb, mint az alvás. A meditálóknak sokkal jobb a mentális és érzelmi egészségük is. Nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak, derűsebbek, kreatívabbak! Próbáld meg te is! Csodálatos felüdülésen lesz részed. Akik rendszeresen meditálnak kevésbé aggodalmasak, depressziósak, haragosak, kevesebb félelmük van, több barátjuk, egészségesebbek a kapcsolataik és sokkal elégedettebbek az életükkel, teljesebb életet élnek.

7 Tudatosan figyeld a gondolataid. Ha ÉPP negatívak, akkor cseréld ki TUDATOSAN egy pozitívabbra!

Figyeld meg a gondolataidat! A gondolatok befolyásolják közérzetünket, hozzáállásunkat, reakcióinkat a legapróbb dolgokra is. Minden egy gondolattal indul, ezért ne becsüld alá! Sőt! Figyeld őket éberen! Sokat tudhatsz meg általuk magadról és a szokásaidról, belső programjaidról. Ha valamilyen nehézséggel szembesülünk, akkor azt értékeljük kihívásként, lássuk meg benne a lehetőséget a személyes fejlődésre, **NÉZZÜK AZ ÉLETET POZITIVAN**, keressük meg, hogyan gondolhatnánk értékes tevékenységként arra, amit végzünk.

8 Rendszeresen használj megerősítéseket azokon a területeken, ahol épp a szükségét érzed!

Nagyon leegyszerűsítve: megerősítés bármi, amit mondasz magadnak belül, vagy amit hallunk kívül. De tegyél róla, hogy olyan dolgokat mondogass magadnak, amiket tudatosan választottál ki, és amik előbbre viszik az életed. Pl. szeretem magam, élvezem az életem, boldog vagyok, egészséges vagyok. Nem is gondolnád, micsoda erejük van a szavaknak, szavaidnak, belső gondolataidnak. Az emberek mondanivalójának és gondolatainak a nagy része általában elég negatív, ami nem vezet jó tapaszt-

talásokhoz. Ahhoz, hogy meggyógyítsuk az életünket, pozitív mintákkal kell átformálni a gondolkodásunkat és a beszédünket. A megerősítés olyan kifejezések tudatos megválasztása, amelyek segítségével vagy kiküszöbölhetsz valamit az életedből, vagy kialakíthatsz benne valami újat. Minden elgondolt gondolat és minden kiejtett szó megerősítés! Találd ki magadnak a legmegfelelőbbet és mondogasd rendszeresen, naponta akár perceként keresztül. Meglátod, micsoda változás lép az életedbe!

9 Válassz (ki) példaképeket, olvass róluk, nézd, figyeld, kérdezd őket, beszélj velük, vagy légy minél többet a társaságukban!

Fontos, hogy találj valakit, akire felnézel, aki példaként áll előtted. A tudatlattidnak szinte ezzel beprogramozod, hogy ez a követendő irány. Ilyen akarok lenni, ilyen tulajdonságokat szeretnék, ilyen életet szeretnék. Minél többet tudsz meg ezekről az emberekről, annál többet tudnak neked segíteni. Nem véletlenül választasz egy adott embert példaképként, biztos lehetsz benne, hogy ő az, aki akár tudtán kívül is segíteni tud az utadat járva.

10 Kövesd a megérzéseid, merd azt tenni, amit a szíved diktál, tudj határozottan NEM-et mondani, képviseld Magad mindenkivel szemben, és soha ne tegyél semmit megfélemlésből!

Amikor az elménk tiszta, nyugodt és képes hallgatni önmagára. A teljes csendből és nyugalomból intuíciók, megérzések, isteni sugallatok jöhetnek. Figyeld ezeket! Így üzen a lelked. Csoda felé visz ezzel. Merj lépni! Merd megtenni, amit a lelked sug. Merj a megérzéseidre hallgatni! Tanuld meg tisztán felismerni a megérzéseid! Mindig a javadat akarják! Csak vedd őket észre! Gyakorolj! Meditálj ezért is! Miért és kinek félünk nemet mondani? Az ok, amiért oly sokszor képtelenek vagyunk nemet mondani, tévedésből táplálkozik. Azt gondoljuk: kérést visszautasítani kicsinyesség, tapintatlanság. A nemmel megbántjuk a

másikat, magunkra haragítjuk, elveszítjük a szeretetét, jóindulatát. Csüngünk és függünk a másik ember szeretetétől, elfogadásától. Mert mi magunknak ezt nem tudjuk megadni. Szükségünk van a másakra, hogy ezt megadja nekünk. Ezért kénytelen vagyunk úgy cselekedni és azt mondani, amit ő akar. Megfelelünk. A szeretetért. Ezért nem azt mondjuk, amit gondolunk, hanem azt, amiről úgy gondoljuk, a másik elfogadja. Mindig gondold arra: amikor nemet mondasz, a kérést utasítod el, és nem azt, aki kérte. A ki nem mondott nemek beteggé, szorongóvá tesznek. Állj ki magadért! Becsüld meg magad. Légy hű önmagadhoz!

11 Állíts fel célokat! Tudd, hogy merre tartasz!

Ha te nem teszel azért, hogy elérd, amit szeretnél és boldog legyél, az élet sem tudja neked odaadni azt. Ez egy közös kreálási folyamat. De ha te nem tudod, hogy mit akarsz, és merre tartasz, az élet sem tud segíteni.

12 Tudj megbocsátani, új esélyt adni, és újra nyitni, ha kell!

„Ha magadban tartod a haragot, olyan, mint mikor egy égő szén fogsz meg az a szándékkal, hogy valakinek sérülést okozz vele; azonban te leszel az, akit megéget.” – mondta Buddha. A megbocsátás nem csak formáság, hanem lelkiállapot. És ez a szerető, elfogadó lelkiállapot sok teher alól tud felszabadítani – szellemileg és testileg is. Engedd el tehát azt a szénét és érezni fogod, ahogy megszabadulsz a lelki terhek alól. Rádadásul a tested köszönetet mond neked a megbocsátás egészségre gyakorolt jótékony hatásain keresztül: az alacsonyabb stressz-szint, egészségesebb szív, magasabb fájdalomküszöb, alacsonyabb vérnyomás, sőt, a hosszabb élet is ezt jelzi. Legközelebb, mikor valaki megbánt, emlékezz a megbocsátásra, ha boldogabban és egészségesebben szeretnél élni. Mindenki jobban érzi magát, ha megszabadul a fájdalmaitól, terheitől, szenvedéseitől. Engedd el a dolgokat és legyél szabad és boldog! Nem másért! Magadért!

13 Légy empátikus, de sose alkudj meg!

Az empátia beleérző képességet jelent. Azáltal, hogy beleéljük magunkat a másik helyzetébe, megismerhetjük és értelmezhetjük a másik fél érzéseit, hangulatait, megérezhetjük, mik vannak szavai mögött, hogy valóban most hogyan érezheti magát, mi lehet vele. Ez segíthet abban, hogy szeretettel és tisztelettel érzékeljük mások szükségleteit. Személyiségfüggő, hogy milyen fokú empátiás készséggel rendelkezünk. De ezt fejleszthetjük is, sőt kell is fejleszteni. Ez a békés világ egyik elengedhetetlen feltétele. Hogy érzem és látom a másikat. De ugyanakkor képviselem magam minden helyzetben, bárkivel szemben is. Tudom és ismerem szükségleteim, és

nem engedem, hogy elnyomjanak, nem engedem, hogy manipuláljanak negatívan akaratom ellenére. Nem alkuszom meg, nem megyek egy másik ember akaratára alá félelemből, vagy csak azért, hogy neki megfeleljek. Nem hagyom cserben magam, nem árurom el magam. A szívem szavai a legfontosabbak, és arra megyek, amerre érzem, feltéve, ha ezzel nem ártok senkinek. Szabad vagyok és engedelek mást is annak lenni.

+1 Végezetül: Tanuld meg feltétel nélkül elfogadni, szeretni, és megbecsülni saját Magad!

Tanuld meg elfogadni és értékelni magad! Óriási változást hoz az életedbe! Ahhoz, hogy valóban visszanyerd az

önbizalmad, illetve elnyerd azt saját magadtól, át kell ugranod, le kell győznöd az akadályokat. Maradj nyugodt, találj meg tested és lelked egyensúlyát! Önmagunk megbecsülése és szeretete a kulcs. Minden innen indul. Nem tudok más szeretni, ha magamat nem szeretem. Illetve mástól fogom várni a szeretetet magam felé, és manipulálni fogom őket, ha én magam nem vagyok ezt képes megadni saját magamnak. Kész a baj. Ez van a világban! Nézz körül! De indítsuk el mi a változást! Magunkkal. Megtanulom megszeretni és elfogadni magam. Nem egyszerű, de megtanulom. Rendszeresen gyakorlom. Megbecsülöm magam. Jóban vagyok magammal. Mindent képes vagyok megadni saját magamnak. Így már másnak is meg tudom adni a belőlem áradó elfogadást és szeretetet.





BIOPTRON FÉNYTERÁPIA

SZABADALMAZOTT, KLINIKAILAG
IGAZOLT TECHNOLOGIA

—
Zepter Ungarn Kft.
1138 Budapest, Váci út 191.
1437 Budapest, Pf. 788.

+36 1 323 2426

+36 70 977 2737

@: info@zepter.hu

—
Bővebb szakmai információ:

www.zeptermagazin.hu

www.zepter.hu

www.zeptermunka.hu

www.bioptron.com

—
Az Ön személyes Bioptron
kapcsolattartója

Név:

Telefon:

