HÉJAKÚT

Ajánlások

FORRÁS AZ
ANYATERMÉSZETHEZ

KEDVES HÉJAKÚTBÓL MERÍTKEZŐ!



A javaslati táblázat egy kiindulási lehetőség, egy értelmezési levonat, amely segítséget nyújt a teakeverékek kiválasztásában, és egy vázlatot ad a saját utad megkezdéséhez. Azt javaslom, hogy a testi jelzésekhez tartozó teakeverékek leírásait minden esetben olvasd el, úgy tudod a legjobb döntést hozni. A testi jelzésekhez kapcsolódó teakeverékeket fontossági sorrendben tüntettem fel.

Amikor belekezdesz egy kúrába, érdemes bevezetni az adott teakeveréket, azaz, az előírt teafű-mennyiség felével kezdd el a tea készítését az első 1-2 napban. Ez azért szükséges, hogy gyengéden informáljuk a testünket, és a tiszteletünket is így fejezzünk ki: nem erőltetünk.

Mert a Héjakút teák emlékeket, megvilágosodást, felismeréseket, rácsodálkozást, tiszteletet az élet iránt, emberek érzelmi lenyomatait őrzik: erőt a múlthoz, hitet az újhoz.

Ha több formulát választasz, mindig egyesével vezesd be az újdonságokat, ne egyszerre kezdj el mindent. Napi 2 teakeveréknél többet ne alkalmazz! Ha úgy érzed, hogy valamelyik teával telítődsz, akkor hallgass a megérzéseidre,
és pihentesd vagy válassz valami mást. Ha még mindig kívánod a kúrában elkezdett teát, hiába a letelt időszak, akkor nyugodtan folytasd. A tested megfelelően fog jelezni.

Amikor úgy érzed, hogy erőteljesebb hatást tapasztalsz (pl. fejfájás, belső feszültség), akkor gondolj először arra, hogy esetlegesen „nem használtam-e sok teafüvet”, vagy „nem túlzottan sokáig áztattam-e a teafüvet”? Ha ehhez kötődik az erőteljesebb érzés, akkor mindig csökkentsd az adagot (akár teafű-mennyiségben, akár áztatási időben), vagy pihentesd pár napig
a teakeverék fogyasztását.

Sose feledd, hogy a változások hozhatnak reverz tüneteket (meglévő tünetek felerősödése), vagy nem megszokott tapasztalásokat :). Nem minden „furcsa érzés” negatív, hanem a meg- és feldolgozás, a javulás jelzője is lehet!

A választott kúrajavaslatot megbeszélheted tanácsadóddal, orvosoddal, természetgyógyászoddal, és teljesen a személyedre formálhatjátok. Gyógyszer megléte esetén alapszabály, hogy a tea és a gyógyszer alkalmazása között legalább 1 óra teljen el, de mindenképpen érdemes konzultálnod tanácsadóddal, orvosoddal, természetgyógyászoddal a lehetőségekről.

Továbbá nagy szeretettel javaslom a Héjakút tearendszert gyakorló természetgyógyászoknak, tanácsadóknak, mert nemcsak klienseik számára egy biztonságos választás, hanem szakemberként is örömüket fogják lelni az ajánlások összefüggéseiben és a hatásosság megéléseiben.

Szeretettel üdvözöllek,

Zsuzsanna



TARTALOMJEGYZÉK

Általános támogatás

Alvás, pihenés, mellékvese (stressz), pajzsmirigy

Vese, húgyhólyag, nyirokrendszer, ízületek

Érrendszer, vérnyomás

Máj, epe, zsír- és szénhidrát-anyagcsere

Bőr, haj, szem

Emésztés, bélrendszer

Tüdő, torok, légzőrendszer

Női minőség

Férfi minőség

Gyermekek

A kúrajavaslatok nem helyettesítik az orvosi segítséget,
és nem is kívánják helyettesíteni azt.

ÁLTALÁNOS TÁMOGATÁS

Megterhelő lelki időszak utáni felerősítés támogatása

BIZODALOM | HÁLA | TÜRELEM | JELENLÉT | PÁVA

Érdemes elolvasni leírásaikat (további lelki vonatkozások) és személyre szabva választani. 2 hónap után szünet javasolt az adott teából, vagy választható másik lehetőség.

Elengedés folyamatainak támogatása

TÜRELEM | HÁLA | FÖLD | LEVEGŐ | JELENLÉT

A szükségleteinkre szabva választhatunk a következő lehetőségekből; Újholdtól javasoltak: ***Türelem, Levegő, Jelenlét***. Teliholdtól javasoltak: ***Föld, Hála***. 2 teljes holdciklus után érdemes szünetet tartani.

Máj-vese alapú támogatás, testi felszabadítás

HÉJAKÚT | FÖLD | MÁRIATÖVIS | ARTICSÓKA

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, és naponta 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt. Teliholdtól Újholdig ***Föld***, és naponta 1 db ***Máriatövis*** reggeli közben. 2-3 teljes holdciklusig.

ALVÁS, PIHENÉS, MELLÉKVESE (STRESSZ), PAJZSMIRIGY

Elalvási nehézségek

ESTHAJNAL | BIZODALOM | TÜRELEM | LEVEGŐ | JELENLÉT | BARCOGÓ | B-KOMPLEX

A feltüntetett teák este is fogyaszthatóak, érdemes elolvasni leírásaikat (lelki vonatkozások, ***Barcogó*** - férfiaknak) és személyre szabva választani. 2-3 hónap után szünet javasolt az adott teából, vagy választható másik lehetőség. Naponta 1 db ***B-komplex*** reggelivel vagy ebéddel (legalább 3 hónapig).

Éjszakai felkelések

(napközben folytonos fáradtsággal, erőtlenséggel)

ESTHAJNAL | SZÁRCSAGYÖKÉR | B-KOMPLEX

6 hétig ***Szárcsagyökér*** kúra, majd 3 hét szünet, utána megismételhető. Esténként ***Esthajnal***, először csak fél teáskanállal elkészítve,

2-3 hónapig fogyasztható, utána 2-3 hét szünet, majd újrakezdhető. Naponta 1 db ***B-komplex*** reggelivel vagy ebéddel (legalább 3 hónapig).

Éjszakai felkelések

(napközben állandó feszültséggel, túlpörgéssel)

ESTHAJNAL FÖLD B-KOMPLEX MÁRIATÖVIS

8 hétig ***Föld*** kúra, majd 1 hónap szünet után újrakezdhető. Estén-ként ***Esthajnal***, 2-3 hónapig fogyasztható. Utána 2-3 hét szünet, majd újrakezdhető. Naponta 1 db ***B-komplex*** reggelivel vagy ebéddel, 1 db ***Máriatövis*** reggeli közben (legalább 3 hónapig).

Horkolás, alvási apnoé

BARCOGÓ LEVEGŐ B-KOMPLEX

Reggelente ***Levegő***, esténként ***Barcogó*** (hölgyeknek is lehet) lega-lább 2 hónapon keresztül. Utána 2 hét szünet, majd újrakezdhető. Naponta 1 db ***B-komplex*** reggeli közben (legalább 2-3 hónapig).

Enerváltság, mellékvese

(alacsony kortizol)

SZÁRCSAGYÖKÉR ESTHAJNAL BIZODALOM HÁLA
B-KOMPLEX C-KOMPLEX SZÁRCSAGYÖKÉROLAJ

6 hetes ***Szárcsagyökér*** kúra (esténként ***Esthajnal***, ha szükséges), majd Újholdtól Teliholdig ***Bizodalom***, Teliholdtól Újholdig ***Hála*** (esténként ***Esthajnal***, ha szükséges). 2 teljes holdciklusig, majd ismét elkezdhető a ***Szárcsagyökér***. Naponta 1x pár csepp ***Szárcsa-gyökérolajjal*** kenni külsőleg a szakrális régió területét. Naponta 1 db *B-komplex* reggelivel, 1 db ***C-komplex*** ebéd közben (legalább 3 hónapig).

Túlpörgés, belső feszültség, mellékvese

(magas kortizol)

FÖLD ALSÓRÉT TÜRELEM HÁLA ESTHAJNAL
B-KOMPLEX C-KOMPLEX SZÁRCSAGYÖKÉROLAJ

Újholdtól Teliholdig ***Alsórét***, Teliholdtól Újholdig ***Föld*** (esténként ***Esthajnal***, ha szükséges). 2 teljes holdciklusig, majd folytatható a ***Hála*** (Újholdtól)-***Türelem*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdcik-lusig). Naponta 1x pár csepp ***Szárcsagyökérolajjal*** kenni külsőleg a szakrális régió területét. Naponta 1 db ***B-komplex*** reggelivel, 1 db ***C-komplex*** ebéd közben (legalább 3 hónapig).

Pajzsmirigy támogatása

PÁVA | HÉJAKÚT | FÖLD | TÜRELEM | BIZODALOM | JELENLÉT | HÁLA | LEVEGŐ | SZÁRCSAGYÖKÉROLAJ | MÁRIATÖVIS | ARTICSÓKA | B-KOMPLEX

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Föld,*** 2 teljes holdciklusig. Majd (alulműködés kiegészítő kezeléseként) folytatható a ***Páva*** (Újholdtól)-***Bizodalom*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Vagy (túlműködés kiegészítő kezeléseként) folytatható a ***Páva*** (Újholdtól)-***Türelem*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Vagy (túl- és alulműködés kiegészítő kezeléseként) folytatható a ***Páva*** (Újholdtól)-***Jelenlét*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Mivel a pajzsmirigyproblémák is egyénileg változnak, ezért javaslom, hogy választás előtt mindhárom teakeverék, ***Türelem-Bizodalom-Jelenlét*** leírását olvasd el részletesen. Naponta 1x pár csepp ***Szárcsagyökérolajjal*** kenni külsőleg a pajzsmirigy, torokcsakra területét. Naponta 1 db ***B-komplex*** reggelivel vagy ebéddel, 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt, 1 db ***Máriatövis*** reggelivel (legalább 4 hónapig).

VESE, HÚGYHÓLYAG, NYIROKRENDSZER, ÍZÜLETEK

Vese támogatása

HÉJAKÚT | BORÓKÁS | DÉRCSÍPTE | PAPAJALEVÉL | PAPAJA | C-KOMPLEX

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Borókás***. 2 teljes holdciklusig. Utána 6 hetes ***Szárcsagyökér*** kúra. Majd folytatható a ***Héjakút*** (Újholdtól)-***Dércsípte*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig), hetente 2x ***Papajalevél***. Naponta 1 db ***C-komplex*** reggelivel, 1 db ***Papaja*** ebéd után (legalább 3 hónapig).

Felfázás prevenciója

HÉJAKÚT | BORÓKÁS | SZÁRCSAGYÖKÉR | ARTICSÓKA | PAPAJA

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Borókás***. 2 teljes holdciklusig. Utána 6 hetes ***Szárcsagyökér*** kúra. Majd ismét elkezdhető a ***Héjakút-Borókás*** párosa (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db ***Papaja*** reggeli után, 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt (legalább 2-3 hónapig).

Felfázás akut szakasza

BORÓKÁS PAPAJA C-KOMPLEX

A tünetek fennállásáig ***Borókás***, majd 1 hónap ***Héjakút***. Napi 2 db *C-komplex* étkezésekhez elosztva, 1 db ***Papaja*** étkezések között.

Húgysavszint kiegyenlítése

HÉJAKÚT HÁLA DÉRCSÍPTE C-KOMPLEX PAPAJA MÁRIATÖVIS

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Hála*** (3 teljes holdciklusig). Majd a kúra folytatható a ***Héjakút*** (Újholdtól)-***Dércsípte*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggeli közben, 1 db *C-komplex* ebéd közben, 1 db ***Papaja*** ebéd után (legalább 3 hónapig).

Ízületek támogatása

HÉJAKÚT SZÁRCSAGYÖKÉR PAPAJALEVÉL PAPAJA C-KOMPLEX

Héjakút 2 hónapon keresztül, majd 6 hetes ***Szárcsagyökér*** kúra. Utána ismét folytatható a ***Héjakút***, vagy kéthetente felváltva kombinálható a ***Papajalevél*** monoteával (2 hónapig). Utána ismét folytatható a ***Héjakút***. Naponta 1 db ***Papaja*** étkezések között, 1 db *C-komplex* reggeli közben (legalább 4 hónapig).

Ödémásodás

HÉJAKÚT BORÓKÁS PAPAJA C-KOMPLEX

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Borókás***. 2 teljes holdciklusig. Majd folytatható a ***Héjakút*** (Újholdtól)-***Dércsípte*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db *C-komplex* reggeli közben, 1 db ***Papaja*** ebéd után (legalább 4 hónapig).

Nyirokrendszer támogatása

HÉJAKÚT ÜRMÖS BORÓKÁS PÁVA PAPAJA

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Ürmös***. 2 teljes holdciklusig. Majd a kúra folytatható a ***Páva*** (Újholdtól)-***Borókás*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db ***Papaja*** két étkezés között (legalább 3 hónapig).

ÉRRENDSZER, VÉRNYOMÁS

VÉRNYOMÁS TÁMOGATÁSA

HÉJAKÚT BIZODALOM FÖLD PAPAJA MÁRIATÖVIS B-KOMPLEX

Újholdtól-Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Bizodalom***. 3 teljes holdciklusig, majd a kúra folytatható a ***Héjakút*** (Újholdtól)-***Föld*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggeli közben, 1 db ***Papaja*** két étkezés között, 1 db ***B-komplex*** ebéd közben (legalább 4 hónapig).

VÉRKERINGÉS, ÉRRENDSZER TÁMOGATÁSA, VISSZEREK

HÉJAKÚT BIZODALOM DÉRCSÍPTE PAPAJA C-KOMPLEX

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Bizodalom***. 3 teljes holdciklusig, majd a kúra folytatható a ***Héjakút*** (Újholdtól)-***Dércsípte*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db ***C-komplex*** reggeli vagy ebéd közben, 1 db ***Papaja*** két étkezés között (legalább 3 hónapig).

MÁJ, EPE, ZSÍR- ÉS SZÉNHIDRÁT ANYAGCSERE

MÁJ MÉREGTELENÍTÉSE

FÖLD HÉJAKÚT ALSÓRÉT TÜRELEM ARTICSÓKA MÁRIATÖVIS B-KOMPLEX

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Föld***. 3-4 teljes holdciklusig, majd a kúra folytatható a ***Türelem*** (Újholdtól)-***Alsórét*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt, 1 db ***Máriatövis*** reggeli közben, 1 db ***B-komplex*** ebéd közben (legalább 4 hónapig).

EPE MINŐSÉGÉNEK ERŐSÍTÉSE

FÜVEK SZERE ÜRMÖS TÜRELEM ARTICSÓKA

Újholdtól Teliholdig ***Füvek Szere***, Teliholdtól Újholdig ***Ürmös***. 2 teljes holdciklusig, majd folytatható a ***Füvek Szere*** (Újholdtól)-***Türelem*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Napi 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt (legalább 3 hónapig). Kisebb epekő, epehomok esetén csak a ***Füvek Szere*** javasolt.

Máj zsírosodása

ALSÓRÉT FÖLD HÉJAKÚT TÜRELEM ARTICSÓKA MÁRIATÖVIS B-KOMPLEX

1 hónapig ***Alsórét*** kúra, majd Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Föld***. 3 teljes holdciklusig. Utána a kúra folytatható a ***Türelem*** (Újholdtól)-***Alsórét*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt, 1 db ***Máriatövis*** reggeli közben, 1 db ***B-komplex*** reggeli vagy ebéd közben (legalább 4 hónapig).

Koleszterinszint, vérzsír

HÉJAKÚT FÖLD FÜVEK SZERE ALSÓRÉT TÜRELEM ARTICSÓKA MÁRIATÖVIS

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Föld***. 3 teljes holdciklusig, majd a kúra folytatható a ***Füvek Szere*** (Újholdtól)-***Alsórét*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt, 1 db ***Máriatövis*** reggeli közben (legalább 4 hónapig).

Inzulinrezisztencia, magas inzulinszint

ALSÓRÉT HÁLA FÖLD HÉJAKÚT ARTICSÓKA B-KOMPLEX

Újholdtól Teliholdig ***Hála***, Teliholdtól Újholdig ***Alsórét***. 3 teljes holdciklusig, majd a kúra folytatható a ***Héjakút*** (Újholdtól)-***Föld*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db ***B-komplex*** reggeli közben, 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt (legalább 3 hónapig).

Magas vércukorszint

ALSÓRÉT HÁLA FÖLD HÉJAKÚT MÁRIATÖVIS B-KOMPLEX

1 hónapig ***Alsórét*** kúra, majd Újholdtól Teliholdig ***Hála***, Teliholdtól Újholdig ***Alsórét***. 2 teljes holdciklusig. Utána a kúra folytatható a ***Héjakút*** (Újholdtól)-***Föld*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggeli közben, 1 db ***B-komplex*** ebéd közben (legalább 4 hónapig).

BŐR, HAJ, SZEM

Haj, bőr, köröm erősítése

SZÁRCSAGYÖKÉR | HÉJAKÚT | DÉRCSÍPTE | B-KOMPLEX | C-KOMPLEX | SZÁRCSAGYÖKÉROLAJ | FÖLD HAJESSZENCIA

6 hetes *Szárcsagyökér* kúra, majd Újholdtól Teliholdig *Héjakút*, Teliholdtól Újholdig *Dércsípte*. 2 teljes holdciklusig, utána ismét elkezdhető a *Szárcsagyökér* kúra. *Szárcsagyökérolajat* csepegtetni a testápolóhoz, vagy tisztán alkalmazni a támogatni kívánt területekre. *Föld* hajesszencia alkalmazása naponta, vagy ahogyan jóleső. Naponta 1 db *B-komplex* reggelivel, 1 db *C-komplex* ebéd közben (legalább 3 hónapig).

Ekcéma, pikkelysömör

SZÁRCSAGYÖKÉR | FÖLD | HÉJAKÚT | PAPAJALEVÉL | ARTICSÓKA | PAPAJA

6 hetes *Szárcsagyökér* kúra, majd Újholdtól Teliholdig *Héjakút*, Teliholdtól Újholdig *Föld*. 2 teljes holdciklusig, hetente 2x *Papajalevél*. Utána ismét elkezdhető a *Szárcsagyökér*. *Szárcsagyökérolajat* csepegtetni a testápolóhoz, vagy tisztán alkalmazni a támogatni kívánt területekre. Naponta 1 db *Papaja* reggeli után, 1 db *Articsóka* ebéd előtt (legalább 4 hónapig).

Gyulladt bőr, akné

HÉJAKÚT | HÁLA | SZÁRCSAGYÖKÉR | ALSÓRÉT | PAPAJALEVÉL | PAPAJA | MÁRIATÖVIS

Újholdtól Teliholdig *Héjakút*, Teliholdtól Újholdig *Hála*. 2 teljes holdciklusig. Majd 6 hetes *Szárcsagyökér* kúra. Utána folytatható a *Héjakút* (Újholdtól)-*Alsórét* (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig), hetente 2x *Papajalevél*. Naponta 1 db *Máriatövis* reggelivel, 1 db *Papaja* ebéd után (legalább 4 hónapig).

Szőrtüszőgyulladás

HÉJAKÚT | PAPAJA | PAPAJALEVÉL | FÖLD HAJESSZENCIA

Héjakút 2 hónapon keresztül, majd 6 hetes *Szárcsagyökér* kúra. Utána ismét folytatható a *Héjakút*. *Hajesszenciával* bekenni a pöttyöket, fürdés után, ha jóleső. Naponta 1 db *Papaja* étkezések között (legalább 3 hónapig).

Hajhullás, hajerősítés

FÖLD HÉJAKÚT SZÁRCSAGYÖKÉR MÁRIATÖVIS B-KOMPLEX FÖLD HAJESSZENCIA

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Föld*** (2 teljes holdcikluson keresztül), majd 6 hetes ***Szárcsagyökér*** kúra. Utána ismét elkezdhető a ***Héjakút-Föld*** párosa. ***Föld*** hajesszencia alkalmazása naponta, vagy ahogyan jóleső. Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggeli közben, 1 db ***B-komplex*** ebéd közben (legalább 3 hónapig).

Szem támogatása, kékfényterheltség ellensúlyozása

DÉRCSÍPTE FÖLD C-KOMPLEX MÁRIATÖVIS

Újholdtól Teliholdig ***Dércsípte***, Teliholdtól Újholdig ***Föld***. 3-4 teljes holdciklusig. Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggelivel, 1 db ***C-komplex*** reggelivel vagy ebéddel (3-4 hónapig).

Emésztés, bélrendszer

Emésztés támogatása, reflux, puffadás, szelesedés

FÜVEK SZERE FÖLD TÜRELEM PAPAJALEVÉL PAPAJA ARTICSÓKA

8 hetes ***Füvek Szere*** kúra, majd folytatható a ***Türelem*** (Újholdtól)-***Föld*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig), utána ismét elkezdhető a ***Füvek Szere***. Napi 1 db ***Papaja*** reggeli után, 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt (legalább 4 hónapig).

Hasmenés

HÉJAKÚT

A tünetek fennállásáig napi 1-2x, alkalmanként is fogyasztható. De krónikusan fennálló helyzetben nem elégséges megoldás!

Székrekedés

FÖLD FÜVEK SZERE TÜRELEM PAPAJA ARTICSÓKA

4-8 hetes ***Föld*** kúra, majd folytatható ***Füvek Szere*** (Újholdtól)-***Türelem*** (Teliholdig) párosával (2-3 teljes holdciklusig). Napi 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt (legalább 3 hónapig).

Parazitaellenesség, gomba

ÜRMÖS | FÜVEK SZERE | FÖLD | PAPAJALEVÉL | PAPAJA | MÁRIATÖVIS

Újholdtól Teliholdig ***Füvek Szere***, Teliholdtól Újholdig ***Ürmös***. 2 teljes holdciklusig, majd folytatható a ***Füvek Szere*** (Újholdtól)-***Föld*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggelivel, 1 db ***Papaja*** étkezések között (legalább 4 hónapig).

Candida

FÜVEK SZERE | FÖLD | ÜRMÖS | PAPAJA | ARTICSÓKA

Újholdtól Teliholdig ***Füvek Szere***, Teliholdtól Újholdig ***Föld***. 2 teljes holdciklusig, majd folytatható a ***Füvek Szere*** (Újholdtól)-***Ürmös*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig), hetente 2-3x ***Papajalevél***. Naponta 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt, 1 db ***Papaja*** étkezések között (legalább 3-4 hónapig).

Mikrobiom támogatása

FÜVEK SZERE | DÉRCSÍPTE | ARTICSÓKA

Újholdtól Teliholdig ***Füvek Szere***, Teliholdtól Újholdig ***Dércsípte***. 2-3 teljes holdciklusig. Naponta 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt (legalább 3 hónapig).

Bélrendszer általános támogatása

FÖLD | TÜRELEM | FÜVEK SZERE | DÉRCSÍPTE | PAPAJALEVÉL | PAPAJA

Újholdtól Teliholdig ***Türelem***, Teliholdtól Újholdig ***Föld***. 2 teljes holdciklusig. Majd folytatható a ***Füvek Szere*** (Újholdtól)-***Dércsípte*** (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig)hetente 2 x ***Papajalevél***. Naponta 1 db ***Papaja*** étkezések között (legalább 3-4 hónapig).

TÜDŐ, TOROK, LÉGZŐRENDSZER

Megfázás, köhögés felnőtteknek *(akut)*

LEVEGŐ | C-KOMPLEX | PAPAJA

Naponta 2-3x ***Levegő***. Napi 2 kapszula ***C-komplex*** étkezésekhez elosztva, napi 1 kapszula ***Papaja*** tartalma vízben feloldva étkezés előtt, a tünetek enyhüléséig.

Fátyolos hang, elnehezült hangszálak

LEVEGŐ TÜRELEM SZÁRCSAGYÖKÉR SZÁRCSAGYÖKÉROLAJ

Újholdtól Teliholdig *Levegő*, Teliholdtól Újholdig *Türelem*. 2 teljes holdciklusig, majd folytatható a *Levegő* (Újholdtól)-*Szárcsagyökér* (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1x pár csepp *Szárcsagyökérolajjal* kenni külsőleg a torokcsakra területét (amíg jóleső).

Krákogás, gyakori köszörülés

LEVEGŐ PAPAJA C-KOMPLEX

Naponta 2x *Levegő*. Napi 1 db *Papaja* étkezések között, 1 db *C-komplex* reggeli közben (3-4 hét után újrakezdhető a kúra, ha szükséges).

Tüdőtisztítás elősegítése

LEVEGŐ FÖLD TÜRELEM PAPAJA C-KOMPLEX

Újholdtól Teliholdig *Levegő*, Teliholdtól Újholdig *Föld*. 2 teljes holdciklusig, majd a kúra folytatható a *Levegő* (Újholdtól)-*Türelem* (Teliholdtól) párosával (2 teljes holdciklusig). Naponta 1 db *Papaja* két étkezés között (vízben feloldva), 1 db *C-komplex* reggelivel vagy ebéddel (legalább 3 hónapig).

Női minőség

Fájdalmas menzesz

(májközpontú támogatás, zsíranyagcsere)

FÖLD NŐI TISZTULÁS TÜRELEM BIZODALOM JELENLÉT ARTICSÓKA MÁRIATÖVIS

8 hetes *Föld* kúra, közben *Bizodalom*, *Türelem* vagy *Jelenlét* beemelése szükség szerint esténként. Továbbá *Női Tisztulás* vérzés előtt pár nappal és vérzés alatt, majd elkezdhetőek a *Női teák* ciklushoz kötötten (ameddig szükségét érezzük, de általánosságban 4 női ciklus után lehet tartani 1 hónap szünetet). Naponta 1 db *Máriatövis* reggelivel, 1 db *Articsóka* ebéd előtt (legalább 3 hónapig).

Erős vérzés

(ösztrogénháztartás kiegyenlítése, mióma kiegészítő kezelése)

FÖLD | NŐI CSENDESEDÉS | HÉJAKÚT | PAPAJALEVÉL | C-KOMPLEX | MÁRIATÖVIS

Follikuláris fázisban ***Föld***, luteális fázisban ***Női Csendesedés***, vérzés alatt ***Héjakút***. 3-4 teljes női ciklusig, utána változtatható a kombináció a tapasztaltak függvényében. Naponta 1 db ***Mária-tövis*** reggelivel, 2 db ***C-komplex*** étkezésekhez elosztva (legalább 4 hónapig).

Pecsételés a luteális fázisban

(ovuláció támogatása, progeszteron kérdése)

NŐI TERMÉKENYSÉG | NŐI CSENDESEDÉS | HÁLA | C-KOMPLEX | B-KOMPLEX

Follikuláris fázisban ***Női Termékenység***, luteális fázisban ***Női Csendesedés***, hetente 3x ***Hála***. 3-4 teljes női ciklusig, utána változtatható a kombináció a tapasztaltak függvényében. Naponta 1 db ***B-komplex*** reggelivel, 1 db ***C-komplex*** ebéddel (legalább 3-4 hónapig).

Hosszú, elnyúló ciklus

(mellékvese-alapú támogatás)

SZÁRCSAGYÖKÉR | BIZODALOM | NŐI TERMÉKENYSÉG | NŐI CSENDESEDÉS | MÁRIATÖVIS | B-KOMPLEX

6 hetes ***Szárcsagyökér*** kúra. Majd elkezdhetőek a ***Női teák*** ciklushoz kötötten (ameddig szükségét érezzük, de általánosságban 4 teljes női ciklus után lehet tartani 1 hónap szünetet), továbbá hetente 3x ***Bizodalom***. Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggelivel, 1 db ***B-komplex*** ebéddel (legalább 4 hónapig).

Elmaradó vérzés

(túlpörgés jelzéseivel)

FÖLD | NŐI TERMÉKENYSÉG | NŐI TISZTULÁS | ARTICSÓKA | MÁRIATÖVIS

4-8 hetes ***Föld*** kúra (hetente párszor délutánonként ***Női Termékenység***), a vérzés megindulásáig, majd elkezdhetőek a ***Női teák*** ciklushoz kötötten (ameddig szükségét érezzük, de általánosságban 4 teljes női ciklus után lehet tartani 1 hónap szünetet). Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggelivel, 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt (legalább 4 hónapig).

Elmaradó vérzés
(enerváltság, kiégés jelzéseivel)

SZÁRCSAGYÖKÉR | NŐI TISZTULÁS | NŐI TERMÉKENYSÉG | NŐI CSENDESEDÉS | ARTICSÓKA | MÁRIATÖVIS

4-6 hetes ***Szárcsagyökér*** kúra (hetente párszor ***Női Termékenység*** délutánonként), a vérzés megindulásáig, majd elkezdhetőek a ***Női teák*** ciklushoz kötötten (ameddig szükségét érezzük, de általánosságban 4 ciklus után lehet tartani 1 hónap szünetet). Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggelivel, 1 db ***Articsóka*** ebéd előtt (legalább 4 hónapig).

Túlzott ovulációs fájdalom

FÖLD | NŐI CSENDESEDÉS | HÁLA | C-KOMPLEX | B-KOMPLEX

Follikuláris fázisban ***Föld***, luteális fázisban ***Női Csendesedés***, hetente 3x ***Hála***. 3-4 teljes női ciklusig, utána változtatható a kombináció a tapasztaltak függvényében. Naponta 1 db ***B-komplex*** reggelivel, 1 db ***C-komplex*** ebéddel (legalább 3-4 hónapig).

Ciszták jelenléte
(vérminőség, „vérpangás”)

FÖLD | ÜRMÖS | HÉJAKÚT | NŐI TERMÉKENYSÉG | NŐI CSENDESEDÉS | NŐI TISZTULÁS | BIZODALOM | HÁLA | PAPAJALEVÉL | PAPAJA | MÁRIATÖVIS

4 hetes ***Bizodalom*** vagy ***Hála*** kúra (a választáshoz először olvassuk el leírásaikat), utána 8 hetes ***Föld*** kúra, majd magától a vérzés megjelenésétől a feltételezett ovulációig ***Héjakút***, luteális fázisban a vérzésig ***Ürmös*** (legalább 2 női ciklusig), utána ***Női teák*** ciklushoz kötötten (ameddig szükségét érezzük, de változtatható a kombináció a tapasztaltak függvényében). Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggelivel, 1 db ***Papaja*** étkezések között (legalább 4-5 hónapig).
Megnevesített endometriózis kiegészítő támogatásában is alkalmazható ez a protokoll. Megnevesített PCOsz kiegészítő támogatásában is alkalmazható ez a protokoll, de ilyen esetben a ***Föld*** kúra előtt, a ***Hála*** (follikuláris fázisban)-***Alsórét*** (luteális fázisban) kombinációval érdemes kezdeni, 2 női cikluson keresztül.

Mellciszták

FÖLD | NŐI CSENDESEDÉS | PAPAJA | PAPAJALEVÉL | SZÁRCSAGYÖKÉROLAJ

Follikuláris fázisban ***Föld***, luteális fázisban ***Női Csendesedés***. 3-4 teljes női ciklusig, utána változtatható a kombináció a tapasztaltak függvényében. Hetente 3x ***Szárcsagyökérolajjal*** lazán átmaszírozni az enyhén vizes melleket. Naponta 1 db ***Papaja*** étkezések között (legalább 4 hónapig).

Szabálytalan ciklusok

FÖLD NŐI TERMÉKENYSÉG NŐI CSENDESEDÉS NŐI TISZTULÁS MÁRIATÖVIS

8 hetes ***Föld*** kúra, majd ***Női teák*** ciklushoz kötötten (ameddig szükségét érezzük, de általánosságban 4 teljes női ciklus után lehet tartani 1 hónap szünetet). Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggelivel (legalább 4 hónapig).

Erős pms érzetek

NŐI TERMÉKENYSÉG NŐI CSENDESEDÉS TÜRELEM PAPAJA MÁRIATÖVIS

Follikuláris fázisban ***Női Termékenység***, luteális fázisban ***Női Csendesedés***, hetente 3x ***Türelem***. 3-4 teljes női ciklusig, utána változtatható a kombináció a tapasztaltak függvényében. Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggelivel, 1 db ***Papaja*** étkezések között (legalább 3 hónapig).

Perimenopauza

(elsődlegesen fáradtsággal, motiválatlansággal)

SZÁRCSAGYÖKÉR NŐI TERMÉKENYSÉG B-KOMPLEX NŐI CSENDESEDÉS MÁRIATÖVIS

6 hetes ***Szárcsagyökér*** kúra, majd ***Női teák*** ciklushoz kötötten (ameddig szükségét érezzük, de általánosságban 4 ciklus után lehet tartani 1 hónap szünetet). Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggelivel, 1 db ***B-komplex*** ebéddel (legalább 4 hónapig).

Perimenopauza

(elsődlegesen belső feszültséggel, szorongással)

FÖLD NŐI TERMÉKENYSÉG NŐI CSENDESEDÉS B-KOMPLEX MÁRIATÖVIS

8 hetes ***Föld*** kúra, majd ***Női teák*** ciklushoz kötötten (ameddig szükségét érezzük, de általánosságban 4 ciklus után lehet tartani 1 hónap szünetet). Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggelivel, 1 db ***B-komplex*** ebéddel (legalább 4 hónapig).

Petefészkek felélesztése
(korai petefészek kimerülés)

SZÁRCSAGYÖKÉR | NŐI TERMÉKENYSÉG | C-KOMPLEX | NŐI CSENDESEDÉS | PAPAJA | MÁRIATÖVIS

6 hetes ***Szárcsagyökér*** kúra, majd ***Női teák*** ciklushoz kötötten (ameddig szükségét érezzük, de általánosságban 4 ciklus után lehet tartani 1 hónap szünetet). Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggelivel, 1 db ***Papaja*** étkezések között, 1 db ***C-komplex*** reggelivel vagy ebéddel (legalább 4 hónapig).

Változókor
(ciklus nélkül)

NŐI TERMÉKENYSÉG | NŐI CSENDESEDÉS | FÖLD | HÉJAKÚT | MÁRIATÖVIS

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Föld***. 2-3 teljes holdciklusig, majd Újholdtól Teliholdig ***Női Termékenység*** (csontvédelem érdekében is). Teliholdtól Újholdig ***Női Csendesedés*** (ameddig szükségét érezzük, de általánosságban 4 holdciklus után lehet tartani 1 hónap szünetet, vagy újrakezdeni a ***Héjakút-Föld*** párosát). Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggelivel (legalább 4 hónapig).

Termékenység hölgyeknek

NŐI TERMÉKENYSÉG | NŐI CSENDESEDÉS | PAPAJALEVÉL | SZÁRCSAGYÖKÉR | C-KOMPLEX | B-KOMPLEX | PAPAJA

6 hetes ***Szárcsagyökér*** kúra, majd ***Női teák*** ciklushoz kötötten, follikuláris fázisban hetente 3x ***Papajalevél***. Naponta 1 db ***B-komplex*** reggelivel, 1 db ***Papaja*** étkezések között, 1 db ***C-komplex*** reggelivel vagy ebéddel. Ha a várandósság ténye bizonyossá válik, akkortól érdemes abbahagyni a ***Papaját, Papajalevelet, Szárcsagyökeret, Női teákat***.

Mell teltségének növelése, kötőszöveti rugalmasság
(szépség)

SZÁRCSAGYÖKÉR | NŐI TERMÉKENYSÉG | SZÁRCSAGYÖKÉROLAJ

6 hetes ***Szárcsagyökér*** kúra, majd follikuláris fázisban ***Női Termékenység*** (legalább 3 női ciklusban). Naponta ***Szárcsagyökérolajjal*** lazán átmaszírozni az enyhén vizes melleket.

Várandósság

FÉSZEK HÁLA DÉRCSÍPTE HÉJAKÚT

A várandós hölgyek mindig tartsanak legalább pár nap szünetet a teafogyasztásban. A szüneteket azért javasoljuk, mert a Héjakút filozófiája szerint várandósság alatt nem érdemes állandó gyógynövény-impulzusokkal informálni a szervezetet. ***Héjakút*** egyedi felhasználása: 2. trimesztertől alkalmazható, fél teáskanállal elkészítve.

Szoptatás, posztpartum

FÉSZEK HÁLA DÉRCSÍPTE KISRIGÓ HÉJAKÚT ALSÓRÉT ESTHAJNAL B-KOMPLEX

A szükségleteinkre szabva, a regenerációt elősegítve választhatunk a következő lehetőségekből; Újholdtól javasoltak: ***Fészek, Héjakút, Kisrigó***. Teliholdtól javasoltak: ***Dércsípte, Hála, Alsórét***.

Férfi minőség

Termékenység férfiaknak

SZÁRCSAGYÖKÉR FÉRFIERŐ BARCOGÓ PAPAJALEVÉL B-KOMPLEX MÁRIATÖVIS

6 hetes ***Szárcsagyökér*** kúra, majd Újholdtól Teliholdig ***Férfierő***, Teliholdtól Újholdig ***Barcogó***. 3 teljes holdciklusig, hetente 2-3x ***Papajalevél***. Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggeli közben, 1 db ***B-komplex*** ebéd közben (legalább 4 hónapig).

Hajhullás férfiaknak

FÉRFIERŐ BARCOGÓ HÉJAKÚT FÖLD MÁRIATÖVIS B-KOMPLEX FÖLD HAJESSZENCIA

Újholdtól Teliholdig ***Héjakút***, Teliholdtól Újholdig ***Föld***. 2 teljes holdciklusig, majd folytatható a ***Férfierő*** (Újholdtól)-***Barcogó*** (Teliholdtól) párosával (3 teljes holdciklusig). ***Föld hajesszencia*** alkalmazása naponta, vagy ahogyan jóleső. Naponta 1 db ***Máriatövis*** reggeli közben, 1 db ***B-komplex*** ebéd közben (legalább 3-4 hónapig).

Prosztata támogatása

FÉRFIERŐ BARCOGÓ SZÁRCSAGYÖKÉR PAPAJALEVÉL MÁRIATÖVIS C-KOMPLEX

6 hetes *Szárcsagyökér* kúra, majd Újholdtól Teliholdig *Férfierő*, Teliholdtól Újholdig *Barcogó* (3 teljes holdciklusig), hetente 2-3x *Papajalevél*. Naponta 1 db *Máriatövis* reggeli közben, 1 db *C-komplex* ebéd közben (legalább 3-4 hónapig).

GYERMEKEK

ÉJSZAKAI FELKELÉSEK, NEHÉZ ELALVÁS GYERMEKEKNÉL, ZAKLATOTTSÁG

ESTHAJNAL | KISRIGÓ | B-KOMPLEX

3 éves kor felett reggelenként *Kisrigó*. Esténként egy laza, fél mokkáskanálnyi teafűvel elkészített *Esthajnal*, 5 perces áztatási idővel, vagy a felnőtt adagból pár kortyot adni a Kicsinek. Kétnaponta fél kapszula *B-komplex* vízben elkeverve. 1 hónap után 1 hét szünet a kúrában, vagy a tünetek megszűnte után abbahagyható.

Megfázás, köhögés gyerekeknek

(akut)

KISRIGÓ | C-KOMPLEX | PAPAJA

3 éves kor felett naponta 2x *Kisrigó*. Napi fél kapszula *C-komplex* vízben elkeverve, napi fél kapszula *Papaja* (váladék feloldása) vízben elkeverve, étkezés előtt, a tünetek enyhüléséig.

HOL TALÁLSZ RÁNK?

Személyesen:

A teakeverékeinket személyesen a Héjakút Drogéria
és Bioboltokban szerezheted be.

1077 Budapest, Király utca 93.

+36 30 375 4161, +36 30 617 9074

Online:

A weboldalon elolvashatóak a teakeverékek
bővebb értelmezései, az adagolási, elkészítési
és egyéb speciális javaslatok.

WWW.HEJAKUT.HU

A social médiában is hasznos tartalmakat találhatsz nálunk:

@hejakut

/farkas.zsuzsanna.dietetikus

