

GYÓGYNÖVÉNY HOZTA FORMÁBA

Sarka Kata egy emberkísérletben vett részt

Sokan elképzelni sem tudják, hogy Sarka Kata mitől ilyen gyönyörű és energikus. A csinos anyuka most elárulta a titkát, belevágott a T- kód kutatócsoport kísérletébe, ahol a baktövis jótékony hatásait vizsgálták.

Másfél hónap elteltével a fiatal üzletasszony sokkal fittebbnek érezte magát, könnyebben vette a napi rutint, és még arcbrőjét is simábbnak érezte.

– Az anyaság mellett a munkájában is sikeres, ráadásul most egy fitness versenyt is bevállalt. Honnan merít ennyi energiát?

– Rátaláltam egy csodanövényre, a baktövis számos jótékony hatással van az egészségi állapotomra. A munka mellett nevelem a gyerekeket, rendezem a családot, és ha van még szabadidőm, akkor sportolok. Hogyha már mozogok, akkor azt mondta az edzőm, hogy miért ne csináljam komolyabb szinten, ha betartom a diétát, akkor akár versenyre is fel tudok készülni. Természetesen nem lett főtevékenység, hanem egy olyan mellék elfoglaltság, ami fontos lett az életemben. A számos feladat nagyobb összpontosítást igényel, ezért szívesen vállaltam a baktövis csodanövény tesztelését. Korábban Amerikában már végeztek kísérleteket, amelyekből kiderült, a baktövis növeli az aktivitást, segít megelőzni a betegségeket és még a bőr is szebb lesz tőle, kívül – belül hat a szervezetre.





– Hogyan került kapcsolatba a T-kód kutató-csoporttal?

– Ők kértek fel egy „ember” kísérletre, Székács Béla professzor vezetésével. Könnyen belementem, mert egy neves múlttal rendelkező professzor áll a kutatás mögött, aki mindenre odafigyel. A baktövis kivonat nagyon sokat segít a versenyre való felkészülésben, talán a jóisten küldte nekem ezt, hogy rám találtak ezzel a programmal. A fizikai teljesítményem sokkal jobb lett, a kísérlet során részt vettem egy memóriateszten, ami kiválóan sikerült, a lépcsőzést is nagyon jól bírtam. Hogyha belenézek a tükörbe, azt látom, hogy sokat változtam a tisztító alatt.

Feszesebb lett a bőröm, sokkal egészségesebb lett a színe. A kutatás kimutatta, hogy a baktövis rendkívül ígéretes növény, amelynek természetes hatóanyagai egészségvédő, fittséget, kapacitást növelő, fáradékonyságot mérséklő, sőt immunerősítő hatásúak.

– A baktövis komoly betegségeket is segít megelőzni, mint mondjuk a rákos sejtek kialakulását. Mennyire fél a betegségetől?

– Félek, de nem annyira, mint az egyik tesztben résztvevő társam **Csonka András**. Általában mindenből megpróbálom a természeteset és a bio alapanyagokat részesíteni előnyben, ha van egy ilyen gyógynövény, mint a baktövis, akkor miért ne próbálnám ki, és teljesen be is vált.

– Harmincévesen már egy nőnek figyelnie kell a megelőzésre, így azonnal igent mondtam. Büszkeség, ha az ember egy magyar terméket próbálhat ki és a gyakorlati munkában is vehet részt, tapasztalásait pedig átadhatja a fejlesztőknek.

– Mindent megtesz, hogy megőrizze a szépségét is, nagy az akaraterővel rendelkezik, hiszen a gyermekeinek készíti a finomságokat, ezzel szemben bele sem kóstolhat a saját főztjébe.

– Nagyon nehéz betartani. Noha eddig is egészségesen etkeztem, de ettem olyanokat is, amik hízlaltak, hiszen az egészséges ételek közt is vannak kalória dús dolgok, mint a banán, a legtöbb gyümölcs, vagy akár a zab.



Kellenek a szervezetnek, de hízlalnak. Most ezeket egy picit félretettem, de nem örökre. Amit viszont szigorúan betartok a fitness verseny után is, hogy nem eszek soha kenyeret, se tésztát, egy nagyon egészséges, normális és tiszta étkezésre fogok visszaállni. Ebben is segít a baktövis, hogy az aktivitásom megmaradjon az alacsony kalória bevétel mellett.

– Két gyermek édesanyjaként, nem is lehet szebb ünnep, mint az anyák napja. Van bevált forgatókönyvük?

– Számunkra nagyon fontosak az ünnepek. A gyermekeim nagyon készülnek az anyák napjára, de azt gondolom, hogy amíg ilyen kicsik, még az apukán múlik, hogy jól sikerül-e a köszöntés.

Anyák napján *Peti* korán felébreszti a gyerekeket, elkészülnek, és együtt vásárolják meg a virágokat. Rólam minden ismerősöm tudja, hogy nem szeretem a vágott virágot – halott virágnak nevezem – a cserepest kedvelem, ami még sokáig él az otthonunkban. A virág mellé reggelit is készítenek, ténylegesen rólam szól ilyenkor minden. Természetesen utána elindulunk a nagymamákhoz, a közelség miatt először a *Peti* anyukáját látogatjuk meg, majd az én anyukámat és nagymamámat Albertirsán. A családukban hagyomány a keresztanyákat is felköszönteni anyák napján, mert ők is fontos részei az életünknek, bár mikor lehet rájuk számítani, sokat vigyáznak a gyerekekre. Megadjuk a módját az anyák napjának, reggeltől estig úton vagyunk.

– Gondolom, a legelső ilyen ünnepet soha nem felejté el..

– Nagyon meg tudok hatódni, a legelsőt végig sírtam, akkor még csak *Noncsi* született meg. *Peti* karjában tartotta a néhány hónapos kislányunkat, és úgy csinált mintha tőle kapnám a virágot.

Hihetetlen nagy élmény volt először anyának lenni ezen az ünnepen. Nagyon él az emlékezetemben mikor *Noncsi* kiscsoportos volt, és az első anyák napi ünnepségen meg se próbáltam visszafojtani a sírást, a mai napig végig könnyezem ezeket az ünnepségeket.

Csodanövény: a baktövisről

A csüdfű Kínából származik, ahol már több mint 2000 éve alkalmazzák gyógynövényként. A baktövis néven is ismert növény serkenti az anyagcserét és a mellékvese-funkciót, szabályozza az idegrendszert és a hormonokat, ezáltal fokozza az általános életerőt és energiával tölt fel. A herpeszt messzire elűző, stressz ölő növény fokozza a szexuális vágyat, ám sokan a daganatos megbetegedések és kezelésük tünetegyüttesének enyhítésére is használják. Tizennégy hónappal ezelőtt Magyarországon is titkos kutatásba kezdtek magyar fejlesztők. Céljuk volt, egy olyan növényt találni, egy hatóanyag kombinációt fejleszteni, melynek segítségével a szervezet egyidejűleg támogatható kívülről és belülről olyan, kizárólag növényi hatóanyagokkal, melyek segítségül lehetnek a bőr öregedésének lassításában és hatékonyan vehetik fel a harcot az egészségkárosító folyamatokkal. A T-kód kutatócsoport vezetője *Dr. Székács Béla*, a Magyar Tudományos Akadémia doktora volt, aki négy évtizede az öregedés folyamatait és annak lassítását, a hibás működésből adódó folyamatok visszafordítását kutatja. A magyar teszt előtt amerikai tudósok megtalálták egy növényben azt az egy molekulát, ami képes az öregedés lassítására. 2009-ben amerikai orvosok - *Elizabeth Helen Blackburn, Carol W. Greider* és *Jack W. Szostak* - orvostudományi-fiziológiai Nobel-díjat kaptak azért, mert megfejtették a sejtek és sejtrendszerek öregedésének titkát. Kiderítették, hogy a sejtosztódásban szerepet játszó DNS-spirál végén lévő védőréteg, amit telomérek neveznek, az osztódások során, az életkor előrehaladásával egyre kopik. Ha ez a védősapka már túl kicsi, akkor a sejt képtelenné válik az osztódásra, és elpusztul.



Vas-3[®]

étrendkiegészítő tabletta 60 db
Vaspótlásra, vércépzéshez



A készítmény hatóanyaga a vas(III)-pirofoszfát jól felszívódik és kiválóan tolerálható, azaz hatékony és kevés mellékhatással bír.

A készítményben lévő C-vitamin segíti a vas felszívódását.

A vas nélkülözhetetlen a vércépzéshez, a sejtosztódási és energiatermelő folyamatokhoz és az oxigén szállításához.

A Vas-3[®] tabletta szedése javasolt:

- **megnövekedett vas-szükségletben:** terhes és szoptató anyáknak, aktív korban lévő nőknek erősebb menses esetén,
- **elégtelen vasbevitelkor:** szigorú diéta, egyeduralú táplálkozás, vegetáriánus étrend mellett.



Béta-Karotin

tabletta 40 db



A béta-karotin – mint az A-vitamin elővitaminja – alkalmas az A-vitamin pótlására, az A-vitamin túladagolásának veszélye nélkül.

A béta-karotin szükséges a bőr, a nyálkahártya normál működéséhez és felépítéséhez, a haj, a köröm, a bőr és a nyálkahártyák (pl. gyomor- és bél-nyálkahártya) egészségének megőrzéséhez. Elősegíti a normál látás megőrzését. Támogatja az egészséges barnulást, elősegíti a bőr védelmét a nap- és az UV-sugárzás károsító hatásával szemben. Szükséges az immunrendszer normál működéséhez és a csontképzéshez. A szervezetet károsító szabadgyökök ártalmatlanításával az öregedési folyamatokat lassítja.

A készítmények kaphatók gyógyszerárban és gyógynövény szaküzletben.

– *Fiú és lány gyermek egyaránt megadatott a családban, mennyire jellemző az a sztereotípiá, hogy a lányok apásak, a fiúk pedig az anyjukba szerelmesek?*

– Ezt nálunk nem nagyon érzem. Mindkettő nagyon anyás, nyilván rajonganak az apjukért, de velem vannak többet. Nagyon féltenek engem, amikor elmegyek otthonról egy munka miatt, mindig meg kell puszilgatnom őket, és meg kell ígérnem nekik, hogy semmi bajom nem esik és vissza fogok jönni. Most a szülőföltés időszak van, amit rám ömlesztnek. Azt látják, hogy a *Petivel* soha semmi sem történhet, ő egy erős vár, valamiért engem látnak veszélyben.

– *Saját édesanyjával milyen a kapcsolata, követi a szülői mintát?*

– Anyukám nagyon fiatal negyvenkilenc éves, ezért is lehet, hogy mindig nagyon jó volt a kapcsolatunk, soha sem volt köztünk törés. Próbálok az ő mintáját követni. Mindig láttam, hogy az én anyukám fiatalabb, mint a többieké, de ennek ellenére mindig meg volt a kölcsönös tisztelet a másik iránt. Nekem meg sem fordult a fejemben a tinédzserkori lázadás, soha nem történt meg, hogy nem mentem volna haza időre. Mindig láttam, hogy milyen jó anya, mindig lehetett rá számítani, beáldozta az életét azért, hogy nekem jó legyen. Egy másik városban kézilabdáztam, napi kétszer kellett edzésre vinni, mindig megvárt, minden meccsemen ott volt. A sajátjaim is járnak különórákra, *Dávidka* fociedzésén mindig ott vagyok, *Noncsi* judo edzése óvodai keretei közt zajlik, de korábban majorette és a torna edzéseire természetesen elkísértem. Továbbra is ott leszek, ez az én programom, nem adom át senkinek.