



Silegon

MÉREGTELENÍTŐ kalauz



• **MÉREGTELENÍTÉS MÁSKÉPP, EGÉSZSÉGESEN** •

A Silegon 140 mg étrend-kiegészítőt a Teva Magyarország Zrt. forgalmazza

Egészség, mérgek nélkül

Ugye, milyen csodálatos érzés megszabadulni az állandó fejfájástól, ingerlékenységtől, fáradtságtól, az emésztési és bőrproblémáktól! Tudtad, hogy ezek a tünetek sokszor összefüggésbe hozhatóak azzal, hogy helytelen életmód vagy külső ártalmak miatt a szervezetben mérgeanyagok halmozódtak fel?

Az agresszív méregtelenítő kúrák nem épp a legjobb megoldást jelentik. Ez a füzet a Silegonnal más módszert ajánl. Könyvecskénkben megtudhatod, mi minden jelenthet veszélyt rád és szeret-teidre nézve a háztartásban, a munkahelyen vagy épp a nagyvárosi környezetben, s azt is, milyen élelmiszerekből kell többet fogyasztanod, mit kell másképp tenned, ha mérgek nélkül, egészségesen szeretnél élni.

Észre fogod venni, hogy sok kis változtatás milyen nagy változást hozhat az életedbe...



Silegon, a természetes méregtelenítő

Tartalomjegyzék

Egészség, mérgek nélkül	2
Mi a méregtelenítés?	4
Méregteleníts józan ésszel!	5
Mi történik a hasüreg jobb felső részében?	6
A máj feladatai	7
Fontos rizikófaktorok	8
Segítik a méregtelenítést	9
Fogyókúra	10
Cukorbetegség	11
Magas vérnyomás	12
Az alkoholról őszintén	13
A csodálatos máriatövis...	14
Kinek ajánlott?	15
Silegon: egészség mérgek nélkül	16
Neked szükséged van méregtelenítésre? (Teszt)	18
Vélemények a Silegonról	22



Mi a méregtelenítés?

A máj a hasüreg jobb felső részében csendesen meghúzódó, szerény szerv. Az egészséges máj tested szűrő, feldolgozó, méregtelenítő üzem: fontos szerepet játszik az anyagcserében és ártalmatlanítja a mérgező anyagokat.

A wellness iparág gyakran mondja, hogy vannak bizonyos méregtelenítő eljárások, melyekkel megtisztíthatjuk a májat. Ez tévedés, hiszen a máj maga a méregtelenítő szerv. Ha egészséges, képes megtisztítani a szervezetet a mérgektől. Akkor van baj, ha túlzott terhelésnek van kitéve. Ilyenkor nem képes szűrő, tisztító, semlegesítő feladatát ellátni.

Ha nem a májat méregtelenítjük, akkor mit?

Nos, ha túlterhelt a máj, nem képes méregteleníteni a szervezetet, s maga a szervezet telítődik mérgekkel. Az alkoholfogyasztás, a gyógyszeresedés, a helytelen táplálkozás egyaránt kemény munka elé állítja a májat. Az a szomorú, hogy ez a csendestárs nem tud szólni, ha fáradt, beteg vagy kimerült. Nem tud panaszkodni, s csak akkor veszed észre, hogy nagy baj van, amikor már túlságosan is késő. Rendszeres fejfájás, fáradékonyság, ingerlékenység, a fertőzésekre való érzékenység, hastáji fájdalom, emésztési problémák, viszketés, a bőr, a széklet vagy a vizelet színének megváltozása, mind-mind intő jelek lehetnek: valami nincs rendben az egészségeddel!

Méregteleníts józan ésszel!

Jobb, ha tudod, hogy az agresszív „méregtelenítő” kúrák nagyon veszélyesek lehetnek. Számtalan beteg a sebészetben vagy a belgyógyászatban köt ki egy-egy túlhajtott eljárás kipróbálása után. Mi más megoldást ajánlunk számodra. Alakítsd át az egész életedet úgy, hogy minél kevesebb mérgező anyagot engedj a szervezetedbe, a rajtad kívül álló okokból megkerülhetetlen ártalmakat pedig igyekezz életmódváltással, testmozgással és egészséges táplálkozással kompenzálni. Ebben nyújthat számodra segítséget ez a füzet és a Silegon.

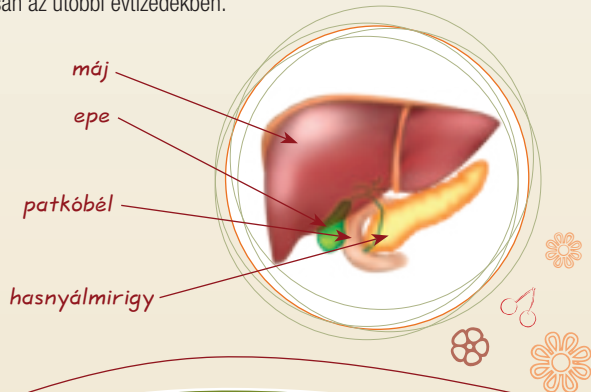
„Tisztítókúrák után az ember nyugalma helyreáll, kevésbé hajlamos a konfliktusra, ritkábban fortyan fel, egyszerűbbé válik az élet, másként tekint egy sor dologra, és fizikailag is sokkal jobban érzi magát.”
Hippokratész

Silegon, a természetes méregtelenítő

Mi történik a hasüreg jobb felső részében?

Májunk működése akár a világ nyolcadik csodája is lehetne. Nem véletlen, hogy már a hagyományos kínai orvoslásban is ez az egyik legfontosabb szerv.

Több mint ötszázféle létfontosságú működést végez. Minden „keresztül folyik” rajta: feldolgozza a hasznos tápanyagokat, elkülöníti és ártalmatlanítja a mérgeanyagokat, de még a sebgyógyulásban és a fertőzésekkel szembeni védekezésben is fontos szerepet játszik. Nagyon jó ellenálló képességű, csodálatos mértékben tud regenerálódni. A feladatok azonban, amelyeket a májnak manapság végeznie kell, egyre szaporodnak. Főként méregtelenítési feladatai nőttek meg drasztikusan az utóbbi évtizedekben.



Silegon, a természetes méregtelenítő

A máj feladatai

A cukoranyagcserében:

Hozzjárul ahhoz, hogy a táplálékokban található szénhidrátokból energiához jusson a szervezet. Ha a vérrel nem érkezik elegendő szénhidrát, a raktározott zsirokból és fehérjékből készít glükózt. Ha viszont túl sok a glükóz, egyszerűen glikogénné alakítja át azt a jövőbeni felhasználás érdekében.

A zsíranyagcserében:

Egyik fő feladata az epetermelés. Ez teszi oldhatóvá a táplálékban található zsirokat, és ezzel elősegíti, hogy azok a zsírban oldódó létfontosságú vitaminokkal együtt felszívódhassanak. A köros mennyiségben bekerülő zsirokat átalakítja, ha szükséges, átmenetileg tárolja.



A fehérje-anyagcserében:

Fáradhatatlan pontossággal készíti el a fehérjék aminosavaiból a szervezet egyes fehérjéit, amelyeket a véráramba juttat, miközben a fehérje-anyagcseréből származó aminosavakat az egyéb szervek számára (izom) biztosítja, a bomlástermékeket (karbamid) pedig a vesékhez juttatja.



Méregtelenít

Még saját szervezetünk is termel olyan káros anyagokat, anyagcsere-végtermékeket, amelyek végzetesek lennének, nem beszélve a táplálékkal bevitt és a környezeti ártalmakról.

Főntos rizikófaktorok:

Alkoholfogyaszítás	Alultápláltság	Dohányzás
Környezetszennyezés	Fogamzásgátlók	Festékek
Májbetegség (gyulladások)	Gyomirtók	Kábitószerék
Kemoterápiás szerek	Gyógyszerszedés	Elhízás
Mesterséges adalékanyagok	Rovarirtók	Szteroidok

Fejfájás
Fáradékonyág
Ingerlékenység
Indokolatlan aggodalmak
Fertőzések
Hastáji fájdalom
Székrekedés
Bőrszínváltozás (sárgaság)
Viszketés
Világos széklet
Sötét színű vizelet

Segítik a méregtelenítést:

- ☼ Rendszeres méregtelenítés máriatövis-kivonattal
- ☼ Napi min. 8 pohár víz (nem csapvíz)
- ☼ Szabad levegő, napfény
- ☼ Aromás-erős zöldségek
- ☼ Tengeri zöldségek, algák
- ☼ A vércukorszintet lassan emelő élelmiszerek
- ☼ Párolással készült fehér húsok, halak
- ☼ Vegyszermentes otthoni környezet
- ☼ Biozöldségek, gyümölcsök
- ☼ Testmozgás
- ☼ Sauna
- ☼ Természetes rostok
- ☼ Káposztafélék
- ☼ Citrusfélék

Energikusság
Nyugalom
Derős hangulat
Jó ellenálló képesség
Jó emésztés
Kellemes közérzet
Egészséges bőr
Lelki egyensúlyérzet

Silegon, a természetes méregtelenítő

Fogyókúra

A fogyókúrázókat számtalan veszély fenyegeti az egészséges méregtelenítés szempontjából. A súlytöbblet ugyanis már önmagában is fokozott zsírraktározást jelenthet, ami komoly májkárosító tényező lehet.

A fogyókúra alatt alkalmazott mesterséges édesítőszer, a nagy mennyiségű, jobbára nem biogazdaságból származó zöldségek és gyümölcsök, illetve az édesített fehérjeturmixok is sok káros anyagot tartalmazhatnak.

Mindemellett ilyenkor a táplálkozás is egyoldalúvá válik, így nyomelem- és vitaminhiány léphet fel, ami tovább csökkentheti a máj méregtelenítő munkájának hatékonyságát.

A fogyókúra tehát már önmagában is többszörös rizikó-tényezőt jelent az egészséges májműködés szempontjából. A diétával együtt járó ártalmak nagy szerepet

játszhatnak abban, hogy a fogyókúrázók gyakran tapasztalnak ismétlődő vagy tartós fejfájást, székrekedést, fáradtságot, ingerlékenységet.

Sokan éreznek addig nem tapasztalt erős sóvárgást az édes és sós ételek után, s egyesek azt is tapasztalják, hogy megváltozik a bőrük, a székletük és a vizeletük színe. Ezek a tünetek pedig már orvosi szempontból is intő jelek...

Ilyenkor tehát különösen fontos a méregtelenítés.

Ilyenkor tehát különösen fontos a méregtelenítés.



Silegon, a természetes méregtelenítő

Cukorbetegség

Diabétész esetén különösen fontos a máj védelmére és a méregtelenítésre ügyelni.

Ez a betegség sok esetben rendszeres gyógyszeres kezeléssel, mesterséges édesítőszer használatával és fokozott zsírraktározással jár együtt. E tényezők bármelyike már önmagában is komoly rizikótényező. További kockázatot jelent, ha a betegség elhízással párosul, hiszen ez tovább növelheti a zsírmájbetegségek kialakulásának esélyét. Ráadásul egyes gyógyszerek kifejezetten májkárosítók lehetnek.

Hogyan védekezhetsz a mérgeanyagok felhalmozódása és a májbetegségek ellen?

Tartsd szoros ellenőrzés alatt a vércukorszintedet! Ha nem ellenőrzöd rendszeresen, vagy nincs megfelelően beállítva, a májad a változóknak inzulinszint mellett képtelen lesz az alapfeladatát ellátni, ami a cukoranyagcsereben a normális vércukorszint fenntartása.

Fordíts gondot az egészséges testsúlyra! A testsúlyfelesleg növeli a zsírmáj kialakulásának kockázatát.

Jelezd az orvosodnak, ha aggódsz a májad miatt, és kérd ki a tanácsát a rendszeres májfunkció-vizsgálatról, főképp, ha gyógyszert is szedsz.

Magas vérnyomás

A magas vérnyomás és az ezzel együtt járó rendszeres gyógyszeresedés már önmagában is komoly rizikótényezőt jelent a máj és a méregtelenítés szempontjából. A jobb életminőség és a későbbi májproblémák megelőzése miatt egyaránt javasolt átalakítani az életmódot és az étrendet a hatékony méregtelenítés szempontjait figyelembe véve.

A lébőjtűkúrát vagy a szaunázás viszont kifejezetten veszélyes lehet magas vérnyomás esetén! Azt tanácsoljuk, inkább alakítsd át az étrendedet és az életmódodat az orvosi előírásokat és a méregtelenítés és májvédelem speciális szempontjait is figyelembe véve. Így nemcsak megelőzheted az esetleges későbbi májproblémák kialakulását, de rövid idő alatt sokkal jobb életminőséget érhetsz el!

Hogyan védekezhetsz a mérgeanyagok felhalmozódása és a májbetegségek ellen?

Fordíts gondot az egészséges testsúlyra!
A testsúlyfelesleg növeli a zsírmáj kialakulásának kockázatát.

Csökkentsd a magas koleszterinszintet megfelelő táplálkozással is!

Jelezd az orvosodnak, ha aggódsz a májad miatt, és kérd ki a tanácsát a rendszeres májfunkció-vizsgálatról!

Silegon, a természetes méregtelenítő

Az alkoholról őszintén

A máj, mint minden mérgeanyagot, bizonyos mértékig az alkoholt is képes semlegesíteni. Ez az elviselhető mennyiség kb. három óra alatt elfogyasztott egy pohár bornak vagy egy üveg sörnek felel meg. Hogy honnantól számítjuk ártalmasnak az alkoholt, abban eltérnek a szakmai vélemények. Sokak szerint ez a határ ott kezdődik, ha valaki a hét legalább hat napján általában elfogyaszt egy üveg sört vagy egy pohár bort, de az is alkoholizmus, ha minden héten vagy hónapban van olyan nap, amikor egyszerre nagyobb mennyiséget fogyaszt el. Egy biztos: az alkohol a legsúlyosabb rizikót jelenti a májbetegségek és számos más fizikai és pszichiai betegség kialakulása szempontjából. Ezek közé tartozik a májzsugor, a hasnyálmirigy-gyulladás, az epilepszia, a szívbetegség és a rák is.

Hogyan védekezz az alkohol okozta károsodások ellen?

Ha csak kismértékben is fogyasztasz alkoholt, akkor is érdemes mindent megtenned annak azonnali semlegesítése érdekében. **Törekedj arra**, hogy 3 óra alatt lehetőleg ne fogyassz egy pohár bornál vagy egy üveg sörnél többet, s hogy az ilyen alkalmak száma ne legyen több heti maximum 1-2 alkalomnál.



A csodálatos máriatövis...

A természetes máriatövis-kivonat az egyik legcsodálatosabb és legbiztonságosabb méregtelenítő szer. Mellékhatásai, ellenjavallatai nem ismeretesek. Aktív hatóanyaga, a silymarin természetes májvédő. Legnagyobb koncentrációban a növény termésében fordul elő. Jótékony hatásairól már Dioszkoridész és Plinius is említést tesz műveiben, de említik a középkori füveskönyvekben és Méliusz Juhász Péter magyar nyelvű *Herbárium*ában (1578) is. Noha az idők során számos kutatás tűzte ki célul májvédő hatású szintetikus gyógyszerek előállítását, a silymarin ma is az egyik leghatásosabb és legismertebb májvédő anyag: megakadályozza a máj károsodását, serkenti az új májsejtek termelődését, amelyek elhált társaik helyére léphetnek.



Silegon, a természetes méregtelenítő

Kiknek ajánlott?

A máriatövis kivonatát az orvosok gyakorta alkalmazzák vírusos és toxikus eredetű májproblémák esetén, alkohol, gyógyszerek, vegyszerek, de gombamérgezés okozta májkárosodáskor is. Sőt, olyan esetekben is, amikor a károsító vegyület egy létfontosságú gyógyszer, így nem hagyható el. (Pl. antibiotikum- vagy szteroidkezelés, kemoterápiás szerek, fogamzásgátlók.)

Azok számára is fontos segítséget jelenthet, akik fogyókúráznak, krónikus betegségben szenvednek, szennyezett környezetben élnek, vagy munkájuk során ártalmas kémiai anyagokkal, például festékekkel, növényvédő szerekkel érintkeznek.

De a silymarin fogyasztása valójában minden egészségtudatos ember életének elengedhetetlen része.

Kutatások

Napjainkban is számos kutatás folyik a máriatövis lehetséges alkalmazásával kapcsolatban a következő területeken:

- ⊗ Epekövek
- ⊗ Bőrbetegségek, mint pl. az ekcéma és a pikkelysömör
- ⊗ Májbetegségek
- ⊗ Fáradtság/gyengeség
- ⊗ Étvágytalanság
- ⊗ Gyomorpanaszok



Silegon: egészség mérgek nélkül

Emésztési problémák, gyógyszeresedés, vérnyomásproblémák, valamint túlsúly és fogycúra esetén nagyon fontos gondot fordítani a szervezet méregtelenítésére. A méregtelenítés természetesen nem helyettesíti sem a megfelelő gyógymódot, sem pedig az egészséges étrendet és életmódot, de számos panaszt enyhíthet, és elősegítheti a vitalitás és életerő természetes visszanyerését. A Silegon 140 mg kapszula a népi gyógyászatban méregtelenítésre és a máj védelmére évszázadok óta használt máriatövis-kivonatot tartalmazza.



Silegon, a természetes méregtelenítő

A legfontosabb tudnivalók a Silegon 140 mg étrend-kiegészítő kapszuláról

Antioxidáns hatású:

semlegesíti a májsejtekben lebomló mérgeanyagokból keletkező szabad gyököket

Antitoxikus hatású:

megakadályozza a mérgeanyagok májsejtbe való bejutását

Regeneratív hatású:

a túlterhelt májsejtek pótlásával segíti a máj újjáépülését

Kúraszerű alkalmazásával javul a máj és az epe működése, tökéletesedik a szervezetben felhalmozódó mérgeanyagok semlegesítése, és számos zavaró tünet is enyhülhet, így például a fáradékonyság és az emésztési problémák.

Neked szükség van méregtelenítésre? Teszt

1. Gyakran fáj a fejed?

- ☐ Igen
☐ Nem

2. Gyakran érzed magad fáradtnak?

- ☐ Igen
☐ Nem

3. Gyakran válsz ingerlékeny?

- ☐ Igen
☐ Nem

4. Könnyen elkapod a fertőzéseket?

- ☐ Igen
☐ Nem

5. Szoktál hastáji fájdalmat érezni?

- ☐ Igen
☐ Nem

6. Gyakran tapasztalsz viszketést?

- ☐ Igen
☐ Nem

7. Cukorbeteg vagy?

- ☐ Igen
☐ Nem

8. Van vérnyomásproblémád?

- ☐ Igen
☐ Nem

9. Diagnosztizáltak nálad valaha májbetegséget?

- ☐ Igen
☐ Nem

10. Szedsz fogamzásgátlót?

- ☐ Igen
☐ Nem

12. Dohányzol?

- ☐ Igen
☐ Nem

11. Kapsz szteroidot vagy kemoterápiás szert?

- ☐ Igen
☐ Nem

13. Van súlyfelesleged?

- ☐ Igen
☐ Nem

14. Előfordul, hogy hetente csak 1-2 alkalommal, vagy ennél kevesebbszer tartózkodsz legalább 30 percet szabad levegőn?

- ☐ Igen
☐ Nem

15. Előfordul, hogy nem mindennap van székleted?

- ☐ Igen
☐ Nem

16. Előfordul, hogy hetente csak 1-2 alkalommal, vagy ennél kevesebbszer végzel 30 percnyi intenzív testmozgást?

- ☐ Igen
☐ Nem

17. Előfordul, hogy székleted világos színű?

- ☐ Igen
☐ Nem

Silegon, a természetes méregtelenítő

18. Gyakran előfordul, hogy vizeleted sötét színű?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

19. Kevesebb vizet fogyasztasz el, mint napi 8 pohár?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

20. Naponta iszol kávét?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

21. Hetente 3 vagy több alkalommal fogyasztasz legalább egy pohár bort vagy egy üveg söröt?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

Értékelés

Számold meg, hány igen választ adtál a feltett kérdésekre! Ez alapján megtudhatod a teszt eredményét.



Silegon, a természetes méregtelenítő



5 vagy annál kevesebb igen válasz:

Gratulálunk, Te az átlagnál sokkal többet törödsz az egészségeddel, és ez nagyon jó alap a hosszú élethez. Bár alkalmi, időleges veszélyfaktorokkal természetesen Te is szembesülhetsz, de ha a jövőben is sikerül megtartanod jó szokásaidat és kiegyensúlyozott életrendedet, ezeken jó eséllyel úrrá lehetsz. A májnak a szervezet méregtelenítéséhez, az ártalmak leküzdéséhez a jövőben is szüksége lesz a Te aktív segítségedre, tudatos életvezetésedre. Ha úgy érzed, aktuálisan fenyegetésekkel kell megküzdened, vegyszerekkel vagy más ártalmakkal szembesülsz, érdemes évente 1-2 alkalommal egy-egy négyhetes Silegon-kúrát tartanod.

Igen válaszok száma 5 és 15 között van:

Igyekezsz ugyan odafigyelni az egészségedre, de számos veszélyfaktor nem sikerült kiiktatnod. A májnak szervezeted méregtelenítéséhez a Te aktív egészségtudatos életvezetésedre is szüksége van: küzd le rossz szokásaidat, és igyekezz kompenzálni azokat a külső ártalmakat is, amelyekről nem Te tehetsz. Váltás életmódot! Néhány hónapi javasolt természetes máriatövis-kivonatot tartalmazó Silegon 140 mg kapszulát szedned.

Igen válaszok száma 15 fölött:

Szervezeted valószínűleg jelentősen terhelt mérgekkel. Májad vélhetően egyre nehezebben tud megküzdeni azzal a számtalan ártalommal, amely a külvilágból érkezik vagy az életviteled következménye. Ha még nem tapasztaltad a zavaró lelki és fizikai tüneteket, azonnal rendezd át az életet a méregtelenítés szempontjait figyelembe véve. Ebben sokat segíthet a természetes máriatövis-kivonatot tartalmazó Silegon 140 mg kapszula szedése.



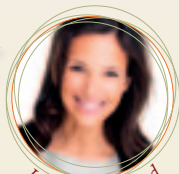
Vélemények a Silegonról

T. Anikó, Csongrád



Fodrásként dolgozom, munkám során sok vegyi anyaggal, többek között festékekkel kerülök kapcsolatba. Szeretem a munkámat, de az egészséget is. Ezért ügyelek a méregtelenítés szempontjaira: egészségesen táplálkozom, sportolok, és Silegon is rendszeresen szedek.

Örültem neki, hogy nyilvánvalóvá tették, hogy a méregtelenítés nem feltétlenül drasztikus és kínos, és annak is, hogy néhány kókler megoldást lelepleztek. Feltűnt, hogy azóta, amióta szedem a Silegon, jobb a közérzetem is.



L. Angéla, Szeged

Egy éve tudtam meg, hogy cukorbeteg vagyok. Egy ismerősöm ajánlotta, hogy az ilyenkor magától értetődő életmódváltás során egészítsem ki az étrendemet Silegon kapszulával is. Régi, jól bevált természetes gyógynövénykivonatot tartalmaz. Nekem bevált. Mindenkinek ajánlom.

S. Zoltán, Vác



G. Péter, Győr

Az edzőteremben, a sráctóltól hallottam a Silegonról. A versenydiéta mellett szedtem a tablettát, és valahogy jobban bírtam az edzéseket, és némileg könnyebben bírtam az előírt szigorú táplálkozási rendet is.

Számomra új információ volt, hogy a fogókúra alatt fokozottan oda kell figyelni a méregtelenítésre. Ezt én a Silegonnal oldottam meg. Úgy érzem, megkönnyítette a fölös kilók leadását, és a diétám követésében is segített.

K. Eszter, Sopron



F. Sándorné, Pécs



Sok bajom volt a magas vérnyomásommal. Az erős gyógyszerek megterheltek a szervezetemet, állandóan rosszul voltam. A Silegon-kúra után sokkal jobb lett az általános közérzetem.



T. Anna, Miskolc

A családommal mindig is odafigyeltünk az egészséges életre. A férjem autószerelő, sok vegyszerrel dolgozik, ezért neki is elkezdtem adni a Silegon.

Silegon, a természetes méregtelenítő

Vannak kérdéseid?

*Bátran fordulj a gyógyszerészekhez és az orvosokhoz,
vagy látogass el a Silegon tematikus internetes oldalára, ahol
speciális problémákra is részletes választ kaphatsz:*

www.silegon.hu



• **SILEGON, A TERMÉSZETES MÉREGTELENÍTŐ** •

A Silegon 140 mg étrendkiegészítő készítmény notifikációs száma: 6456/2010