

NNCL1966-614v1.0

# TAHITIAN NONI JUICE

*Mikor, mire, mennyit?*



MediProm Kiadó  
Budapest, 2003.

A fordítás alapjául szolgáló eredeti kiadás:  
TAHITIAN NONI® Juice: How Much, How Often, for What - 2nd Edition  
Direct Source Publishing  
15 East 400 South Orem, Utah 84058

Második kiadás

Fordította: Petendi Zsolt  
A fordítást az eredetivel egybevetette: Dr. Góczán László  
Nyelvi lektor: Dr. Bognár Gusztáv

ISBN 963 210 192 8

All rights reserved  
Copyright © 2000, 2002 by Neil Solomon M.D., Ph.D  
TAHITIAN NONI® Juice is a registered trademark of Morinda, Inc.

Published by arrangement with Direct Source Publishing  
Hungarian translation © MediProm Kiadó Kft., 2003.  
A TAHITIAN NONI® Juice a Morinda Inc. bejegyzett védjegye.

A nonifogyasztást érintő kérdésekkel vagy észrevételekkel levélben a Direct Source postacímén lehet a szerzőhöz fordulni. Az itt lévő információk nem kívánják helyettesíteni az egészségügyi szakemberek, illetve az orvos tanácsát és kezelését. A könyvben olvasható vélemények és adatok kizárólag a tájékoztatást szolgálják. Dr. Neil Solomon nem ad orvosi tanácsokat, és arra biztatja olvasóit, hogy képzett egészségügyi szakemberektől kérjenek tanácsot.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítás, a könyv bővített vagy rövidített változatának magyar nyelvű kiadási jogát is. A kiadó hozzájárulása nélkül sem a teljes mű, sem bármely részlete semmiféle formában nem sokszorosítható.

Kiadja a MediProm Kiadó Kft. • Felelős kiadó a kft. ügyvezetője 1029 Budapest, Tárnok u. 20/B •  
Tel./fax: +36 1 275-8608 Internet: [www.mediprom.hu](http://www.mediprom.hu) • e-mail: [office@mediprom.hu](mailto:office@mediprom.hu)

Készült a Havas & Társa Kft. gondozásában. Felelős vezető: Havas Éva Nyomás: Pauker Kft. Felelős vezető:  
Vértes Gábor

*Ajánlom ezt a könyvet életem nagy szerelmének, drága feleségemnek  
Fremának, akivel nagyon boldog vagyok.  
Három kivételes gyermekünknek és feleségeiknek: Tednek és Esthernek,  
Scottnak és Floritának, valamint Cliffnek és Bernadettnek.  
És nagyszerű unokáinknak, Scottnak, Jacobnak, Bayardnak, Tessa  
Grace-nek és Isabelle Rose-nak.*

„Hiszek abban, hogy a TAHITIAN NONI® Juice minden cseppje a leghatékonyabb gyógyító táplálék a világon.”

**Dr. Samuel Kolodney**

„A TAHITIAN NONI® Juice egy paradicsomi csoda, amiről az egész világnak hallania kell.”

**Floyd Holdman**

„A TAHITIAN NONI® Juice hihetetlen nagy hatással volt az életemre. Köszönet érte Önnek, Dr. Solomon, hogy segített vele olyan emberek ezreinek, akikkel soha nem is találkozott.”

**Denise Mata**

„A TAHITIAN NONI® Juice lehetőséget ad nekem, hogy betegeimnek hagyományos gyógyítás mellett holisztikus kezelést nyújthassak. Az eredmények ámulatba ejtők, néha még a csoda fogalmát is kimerítik.”

**Dr. Orlando Pile belgyógyász**

„Az az izgalmas történet, ami azt meséli el, hogy ez az ősi gyógynövény bizonyos egészségügyi problémák esetén hogyan képes segíteni, vagy akár még gyógyítani is, egy olyan történet, amelyet ideális, ha egy olyan orvos mesél el, aki otthonosan mozog a biokémiában, és közben elég jó tollú ahhoz, hogy egy ilyen bonyolult történetet is érthetően és érdekesen mondjon el. Dr. Solomon a megfelelő személy erre.”

**Dr. Ralph Heinicke, a xeronin-rendszer felfedezője**

## A szerzőről

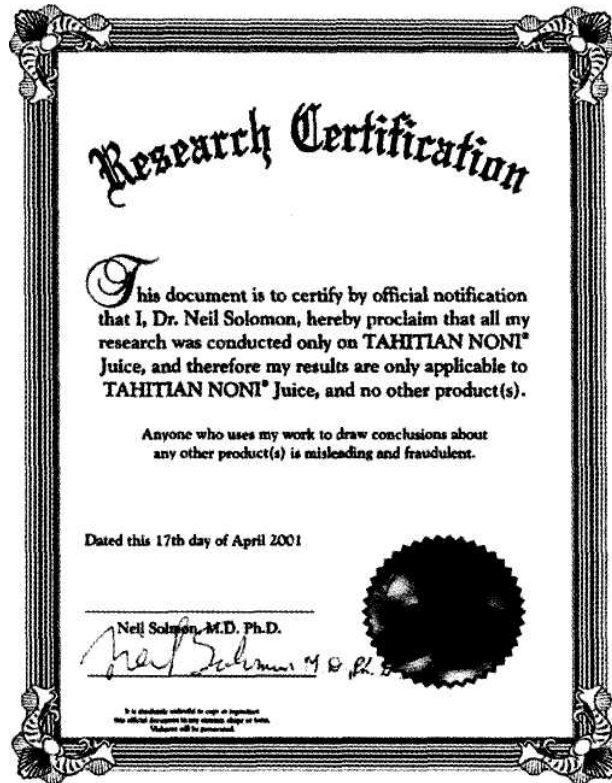
Dr. Neil Solomon az 50-es évek óta az orvostudomány tanulmányozásának és gyakorlásának szentelte életét. 1961-ben kitüntetéssel diplomázott orvosként a Case-Western Reserve Universityn (Cleveland, Ohio), az integrált biológiai tudományokban pedig Master of Science fokozatot szerzett.

Ezt követően a híres Johns Hopkins Medical School kórházában (Osler Medical Service, Baltimore, Maryland) dolgozott gyakorló orvosként. A Johns Hopkins orvosi karán a kutatásban elért kiváló eredményeiért elnyerte a nagyra értékelt Schwentker-díjat, és magán a karon is dolgozott. A Johns Hopkinson töltött idő alatt Dr. Solomon két évig vezetett kutatásokat a National Institutes of Health keretén belül a táplálkozás, étlettan, általános orvostudomány, gerontológia, endokrinológia és szívbetegségek területén. Ugyanezekben az években Dr. Solomon Ph.D. fokozatot szerzett étlettanból, ezenkívül a marylandi egyetem orvostudományi karán biokémiai és biofizikai vizsgákat is tett. 1969-től 1979-ig Dr. Solomon Maryland állam egészségügyi és mentálhigiénés minisztere volt.

Dr. Solomon ma már nem praktizál, nemzetközi társaságok és az ENSZ nem kormányzati szervezeteinek konzultánsa. Dr. Solomon több könyvet is publikált, és szerzőként szerepel a New York Times bestseller-listáján. Sokszor és szívesen vesz részt rádió- és tévéműsorokban vendégként, a CNN vezető egészségügyi kommentátora volt, és 18 évig volt a Los Angeles Times Syndicate orvosi tárcaírója. A természetes gyógyítási módszerek és a megelőző orvoslás irányában mutatott érdeklődése motiválta arra, hogy e könyvön túlmenően is számos írást adjon közre\* a Morinda citrifoliáról.

\*Többek között: Noni Juice, The Tropical Fruit with 101 Medical uses, 2nd Edition (Noni ital, Egy trópusi gyümölcs 101 egészségügyi felhasználása, 2. kiadás); Dr. Solomon's Collection of Noni Testimonials (Dr. Solomon tapasztalatgyűjteménye a noniról); The Noni Phenomenon (A noni-jelenség); The TAHITIAN NONI Juice Smart Extract Series (A TAHITIAN NONI® Juice Smart Extract sorozata); Travel Made Easy with TAHITIAN NONI Juice (A TAHITIAN NONI Juice-szal megkönnyíteti utazás); The Pain Fighter: TAHITIAN NONI Juice (TAHITIAN NONI® Juice a fájdalom ellen).

A fenti könyvek angol nyelven a Direct Source Publishing 1-800-748-2996 telefonszámán vagy a [www.nonitools.com](http://www.nonitools.com) internetcímen rendelhetők meg.



### **Kutatási Nyilatkozat**

Ez a dokumentum közjegyző előtt tett hivatalos nyilatkozat, amely bizonyítja, hogy én, dr. Neil Solomon, kijelentem: összes kutatásom kizárólag a TAHITIAN NONI® Juice tárgyában történt, ennél fogva minden eredményem csak a TAHITIAN NONI® Juice esetében érvényes, más termék(ek)nél nem.

Bárki, aki munkámat felhasználva más termék(ek)kel kapcsolatban von le következtetéseket, félrevezető és csalárd módon cselekszik.

Kelt 2001. áprilisának 17. napján

Neil Solomon M.D. Ph.D.

## Tartalomjegyzék

Előszó a magyar kiadáshoz .....	8
Köszönetnyilvánítás .....	10
A varázslatos noni .....	11
A noni-jelenség .....	14
A noni javasolt adagolása .....	14
Első fejezet: Daganatos betegségek .....	18
Második fejezet: Arthritis (ízületi gyulladás) .....	22
Harmadik fejezet: Fibromyalgia és energiahiány .....	23
Negyedik fejezet: Cukorbetegség (diabetes) .....	25
Ötödik fejezet: Asztma és egyéb légzési panaszok .....	27
Hatodik fejezet: Depresszió .....	28
Hetedik fejezet: Szklerózis multiplex .....	30
Nyolcadik fejezet: Magas vérnyomás, szívbetegségek és stroke (agyvérzés) .....	30
Kilencedik fejezet: HIV/AIDS és más immunbetegségek .....	32
Tizedik fejezet: Akut és krónikus fájdalom .....	34
Tizenegyedik fejezet: Menstruációs zavarok .....	36
Tizenkettedik fejezet: Elhízás .....	37
Tizenharmadik fejezet: Vesebetegségek .....	38
Tizennegyedik fejezet: A bőr és a haj rendellenességei .....	39
Tizenötödik fejezet: Egyéb egészségi problémák: dohányzás, allergia, emésztés, alvás .....	40
Tizenhatodik fejezet: Egészségvédelem: szellemi teljesítőképeség, jó közérzet, izomfejlesztés, szexuális teljesítmény .....	42
További tapasztalatok .....	43
Kérdések és válaszok .....	44
Hivatkozások .....	47
Névmutató .....	48

## Előszó a magyar kiadáshoz

A MediProm Kiadó gondozásában most magyarul is megjelenő könyvnek már az első kiadása is több mint 600 ezer példányban kelt el az Egyesült Államokban. Nem véletlenül, hiszen az utóbbi évek egyik legtöbbet emlegetett - és talán világszerte a legtöbb vitát kavart - trópusi növényéről, a noniról, illetve az abból készült gyümölcsle egészségjavító hatásairól szól.

Ez a növény, azaz a *Morinda citrifolia* a *Rubiaceae* (buzérfélék) növény család tagja; először Linné írta le a XVIII. században. Az egész trópusi világon elterjedt, vadon terem elsősorban a csendes-óceáni szigetvilág déli részén, de megtalálható Indiában, Kínában, Közép- és Dél-Amerikában, Délkelet-Ázsiában és Indonéziában is. Van, ahol Indián mulberry, máshol Painkiller apple néven ismerik, magyarul pedig citromlevelű buzérszeder a botanikai neve. Mára polinéz nevén — mint noni — vált világszerte ismertté. A noni igénytelen növény, bármilyen talajon megél, és gyakorlatilag emberi közreműködés nélkül terjed. A gyümölcs minőségét azonban - más növényekhez hasonlóan - a környezet tisztasága, a termőföld gazdagsága, földrajzi fekvése, éghajlata alapvetően meghatározza. A kutatások szerint a legjobb minőségű növény a rendkívül tiszta, ásványi alkotórészekben gazdag vulkáni talajokon, a napos, tiszta levegőjű Tahiti szigetvilágban terem.

A noni (*Morinda citrifolia*) népi gyógyászati alkalmazásának 2000 éves története van már a trópusi népek körében, és különösen a polinéz szigetvilágban. Mégis - sokak szerint rendkívül kellemetlen íze és szaga miatt - a civilizált világ számára a '90-es évek közepéig szinte teljesen ismeretlen maradt. Ekkor két, jól ismert élelmiszervegyésznek sikerült kifejlesztenie egy adalékanyagok és tartósítószer nélküli speciális eljárást a noni élvezhetővé tételére úgy, hogy közben nem veszített jótékony hatóanyagaiból.

A TAHITIAN NONI® Juice ezt követően szinte berobbant előbb az Egyesült Államok, majd rövidesen az egész világ egészségpiacára, és ezzel egyidejűleg új lendületet kaptak a különböző tudományos kutatások is a noni hatásmechanizmusának feltérképezésére. Dr. Solomon már számos könyvet jelentetett meg a témáról, közülük nem egy kifejezetten a szakemberek számára írt tudományos elemzés.

Első ránézésre úgy tűnhet, hogy egy egyszerű „használati utasítást” tart kezében a kedves olvasó. Valóban, a szerző már a cím megválasztásával is szokatlan feladat elé állította a kiadót. Ritkán fordul elő, hogy egy ismeretterjesztő kiadvány főszereplője egyetlen termék, mint ahogy az is ritka, hogy a tudományos kutatások szakirodalmába egy termék ilyen formában bekerüljön. Az 1996. óta egyre szaporodó, nonival foglalkozó tudományos kutatások szinte mindegyikét ennek a terméknek a felhasználásával végezték (és végzik), így eredményeik is a márkanév megemlítésével kerültek bele a szakirodalmi adatbázisokba. A TAHITIAN NONI® Juice márkanév akadémiai közlönyökben is helyet kapott — ami korántsem megszokott dolog - de megnevezését, úgy látszik, nem lehetett megkerülni.

A TAHITIAN NONI® Juice üzleti sikerén felbuzdulva rövid idő alatt több mint 200 féle nonitermék került a piacra, ám minőségük, hatóanyagtartalmuk messze nem egyenértékű. Ennek ismeretében érthető, miért tartotta szükségesnek a szerző már a címválasztással is egyértelművé tenni, hogy az általa leírt tapasztalatok ehhez a termékhez kötődnek.

Dr. Solomon ezt a könyvét elsősorban nem szakembereknek szánta. A 20 000 nonifogyasztó adatai alapján készült elemzés eredményeinek összegzésével egyik legfontosabb célja az volt, hogy az érdeklődők leggyakrabban feltett kérdéseit válaszolja meg: mire, mikor és mennyit érdemes inni a noni levéből ahhoz, hogy az egészség megőrzése érdekében vagy bizonyos betegségek esetén a kívánt jótékony hatást gyakorolja. Az első néhány általános jellegű ismertető fejezet után betegségcsoportonként tárgyalja a noni hatásmechanizmusát. Nem tagadva meg egészségügyi felvilágosító, ismeretterjesztő múltját, minden esetben röviden ismerteti az adott betegség tüneteit, megnyilvánulási formáit, majd, ahol erre a tudományos kutatások már választ adtak, leírja, hogy a gyümölcs mely hatóanyaga és milyen módon felelős a hatásokért. Minden betegségcsoportnál közli egy vagy több fogyasztó beszámolóját arról, hogy hogyan, mennyi idő alatt, milyen változásokat tapasztalt a noni hatására.

Bízunk benne, hogy a könyv a hazai érdeklődőknek is hasznos olvasmány lesz, és egyúttal hozzájárul ahhoz, hogy tisztázódjon néhány félreértés a nonival kapcsolatban, amelyek miatt egyesek „csodaszerként” túlságosan is felmagasztalják, mások pedig semmire nem ható „placebóvá” minősítik a noni italt. Fontos tudni, hogy a noni nem gyógyszer, csupán egy gyümölcs, amely — csakúgy mint sok más növény - számos biológiaiailag aktív hatóanyagot tartalmaz. Igaz, ezek a hasznos tápanyagok a vizsgálatok tanúsága szerint



szokatlanul nagy mennyiségben fordulnak benne elő, ami tudományosan is alátámasztja a népi gyógyítók több ezer éves megfigyeléseit, és jelzi a gyógyászati felhasználás lehetőségét. Azonban bármennyi kutatási eredmény mutatja is a noni egészségjavító hatásait, a TAHITIAN NONI® Juice egy egyszerű gyümölcslé, amely - bár ma még kevesek számára elérhető -, kifejlesztőinek és gyártóinak szándéka szerint idővel minden család asztalán ott lehet, hogy segítsen egészségünk megőrzésében.

## Köszönetnyilvánítás

Ha visszagondolok arra, hogy mennyien segítettek ennek a könyvnek a megírásában, akkor úgy vélem, hogy túl sokan vannak ahhoz, hogy ezen a szűk helyen mindegyiküket felsoroljam. Mégis, vannak néhányan, akik rendkívül értékes tudásukat adták és különösen nagy segítséget nyújtottak.

Szeretném megköszönni Lois Brownnak a kutatásban és a szerkesztésben tanúsított szakértelmét. Ezenkívül köszönet illeti a következő egészségügyi szakembereket, hogy a nonival kapcsolatos ismereteiket megosztották velem: Alan Bailey, Bryant Bloss, M.D., Dr. Cliff Blumberg, Richard T. Dicks, William Doell, D.O., Dr. Eiichi Furusawa, Dr. Charles Garnier, Scott Gerson, M.D., Steven Hall, M.D., Mona Harrison, M.D., Dr. Ralph Heinicke, Dr. Tomo Hiramatsu, Dr. Anne Hirazumi Kim, Dr. Samuel Kolodney, Haruhiko Kugo, M.D., Peter Lodewich, M.D., Dr. Jim Marcoux, Dr. WT Meier, John Mike, M.D., Susan Mike, M.D., Dr. Joel Murphy, Richard Passwater, Ph.D., Orlando Pile, M.D., Dr. Nathan Rabb, Dr. Nelson T. Rivers, Larry Scott, Keith Sehnert, M.D., Dr. Rick T. Smith, Gary Tran, D.V.M., Dr. Thomas Velleff és Mian-Ying Wang, M.D.

Ez a könyv nem születhetett volna meg a jövőbe látó emberek nélkül, akik megismertették a TAHITIAN NONI® italt a világgal: John Wadsworth, Stephen Story, Kerry Asay, Kim Asay és Kelly Olsen.

Következőként szeretnék köszönetet mondani Floyd és Ann Holdman-nak, Dru Whitenak, Gary és Ann Wilsonnak, Del és Sylvia Williamsnak, Mark és Jo Rose-nak és Ken és Mary Rolandnak széles körű segítségükért.

Sokan elláttak engem nagyszerű tapasztalatokkal, amelyek közül jó néhányat felhasználtam ebben a könyvben. Ok: Doug Alcorn, Lynn és Kathleen Ashcraft, Kevin és Jenny Baadsgard, John és Laurie Bentley, Cliff Blumberg, Bob és Della Bourke, Carlton és Joycie Braithwaite, Dave és Paulla Castle, Tsai Angela és Lori Chang, EJ. Maki és Siu-Linn Chong, Yalan Lin Chuang, Richard Cooper, Trudy Crow, Buddy Delaney, Dillon, John Dover, Ed Ontarióból (Kanada), Robert Fechner, Dr. Brent Frame, Gale Ontarióból (Kanada) Deborah Gear, és a nagyszerű külföldi csapat: Steve és Debra Gray, David Johnson, Lil Johnson, Gwen Kaese, Marie Mehner és Jack Kelly, Suzie és Caleb Kwok, Kathleen Gambino Labb, Harold és Jesan Ledda, Ivy Way Lee, Sherri és Zachary Lipps, Frances Lowe, Joan L. Mailing, Tom Matthews, Paul Miller, Ann Moran, Fay Nicholls-Holt, Ann Olavsson, Chuck és Carol Parker, Paul és Margaret Pierce, Dan Ritchie, Joanne Ritter, Helen Rivers, Karen Rzewnicki, Sal és Joan Serio, Michael Sossin, Tom és Mannie Thornton, Michelle Titus, Katrina Tran, Rob és Janine Witty, Wen Chi Wu és Joleen Ziegler. Nem tudtam volna nemzetközi tapasztalatokat gyűjteni anélkül az útmutatás nélkül, amihez Sun Fu Chong, Cody Day, Lennart Engstrom, Darell Ieremia, Carsten Marx, Seth Miller, Joseph Morton, Craig Richards, Phil Sykes, Edouad Tuairau, Bryant Wadsworth, David Wadsworth, Kenny Wan, Shon Whitney és Péter Willden révén jutottam.

Sok köszönettel tartozom Jarakae Jensennek, amiért megosztotta velem a nonira vonatkozó tudományos és kutatási ismereteit; Doug McAllister-nek a szakavatott marketinganyagokért; Pamela Beckhamnek nagylelkű segítségért, amit nyújtott; Tom Black, Ben Tyler, Joel Neilsen, Aaron Garritty, Heather Maddison, Brett West, Suzanne Tyler, Blaine Hawkes és Harry Finkelstein anyagaiért és segítségükért számos dologban; a „Noni Blues” énekeseinek, Tommy Lyonsnak, Mel Steeple-nek és Gary Romernek ösztönző, noniról szóló dalaikért; Parveez Shahvirinek elektronikai tanácsaiért, Colby Allennek, McKinley Oswaldnak és Mac Oswaldnak kitartó bizakodásukért és a projekt megvalósításában való közreműködésükért; valamint a bölcsészettudományokban jártas Frema Solomonnak, ügynökömnek és szerkesztőmnek, aki szintén sokféle módon segített.

Hálás vagyok Ken Dumas, Nancie J. Fleming, Evelyn Kryt, Chuck Layton, Priscilla Martinez, Tom és Adrian Mathews, Mindi Preston, Neil Reinhardt, Tom Corbett és Alina Rosiak, Priscilla Salazar, Gloria Schanely, Jack and Stella Shelburn, Amy Soratham, A. Warren és Laurelle Turski, John R. Wadsworth, Merlin és Bonnie Weekes és Camry segítségéért, hogy megtanuljam még inkább értékelni a nonit.

Ez a könyv természetesen nem lenne teljes a visszajelzések nélkül, amelyeket több mint 200 egészségügyi szakembertől kaptam annak a 20 000 fogyasztónak a képviselőjében, akik hajlandók voltak elmondani, hogyan fejtette ki kedvező hatását egészségükre és közérzetükre a TAHITIAN NONI® Juice. Még egyszer nagyon köszönöm mindenkinek a közreműködést.

## A varázslatos noni

Több mint 30 évig gyakorló orvosként dolgoztam. Ekkoriban a gyógyszerek rendelése meglehetősen egyszerű volt. Miután megszületett a helyes diagnózis, a felírás folyamatában a betegre vonatkozó sajátos szempontok értékelése következett - a betegség súlyossága, a beteg neme, súlya, kora, allergiás panaszai stb. -, mindezt betápláltam a fejemben lévő komputerbe, és zumm... máris felírtam az adagolást.

Miután felhagytam a klinikai orvoslással, egyre jobban megismertem és egyre többet alkalmaztam a természetes gyógymódokat. Figyelmem középpontjába került az a bizonytalanság és zavar, amely a természetes szerek adagolásánál jelentkezik, amikor azt kell eldönteni, hogy egy adott betegségre egy adott személy mennyi táplálékkiegészítőt szedjen. A természetes táplálékkiegészítők adagolásának javaslata sokszor próba-szerencse alapon dől el, aztán az idő előrehaladtával, a tapasztalatok nyomán, folyamatos korrekciók során módosul.

Elhatároztam, hogy keresek olyan növényeket, amelyek dokumentált eredmény-adatbázissal és tanulmányozásra méltó, kiemelkedő egészségjavító hatással rendelkeznek. Úgy gondoltam, megvizsgálom ezeket a növényeket a számok tükrében, tehát hogy hányan és milyen panaszokra fogyasztották. Ez a törekvés vezetett el a *Morinda citrifolia* gyümölcséhez, a nonihoz. Hamarosan megtudtam, hogy a déltengeri szigetek lakói már mintegy 2000 éve használják a nonit egészségmegőrzési céllal. A noni bőségesen terem Tahiti és egész Francia Polinézia szigetvilágának érintetlen, csodás tájain. Az ezeken a trópusi szigeteken termő noni gyümölcsből készül a TAHITIAN NONI® Juice.

Beszéltem a helyi lakosokkal, akik szüretelik a nonit, és akik természetesen jól ismerik annak gyógyhatásait. Úgy vélem, hogy az optimális hatás elérése céljából minden noni juice-nak a következő jellemző tulajdonságokkal kellene rendelkeznie: 1) szennyeződésmentes, érintetlen trópusi termőhelyről származzon az alapanyag, 2) helyi lakosok szüreteljék, mert ők nemzedékek átadott tapasztalatai alapján pontosan tudják, melyik a legmegfelelőbb pillanat a gyümölcs leszedésére, 3) azonnali feldolgozás és

csomagolás - gondos felügyelet mellett, megfelelő körülmények között -mert így és csak így kerülhető el, hogy károsodjanak a jótékony, természetes hatóanyagok.

A nonitermékeknek kb. 90%-nyi természetes, tiszta gyümölcslet kell tartalmazniuk, amelynek a kalóriatartalma 5-15 kcal/oz (16,5-50 kcal/100 g - *a ford.*), a teljes szénhidrát-tartalom 2-4 g/oz (6,6-13,2 g/100 g), és nem tartalmazhatnak semmilyen mesterséges adalékanyagot. Természetesen minden noniterméket be kell vizsgálni szennyezőanyag-maradékokra (elsősorban szerves foszforsavészterekre, azaz növényvédőszer-maradékokra - *a ford.*). A noni gyógytápanyag-tartalmának adatai az 1. táblázatban láthatók.

### I. táblázat: A noni azonosított tápanyagai

acetic acid	cycloartenol
alizarin	cycloartenyl linoleate
alizarin-1 -methyl-ether	cycloartenyl palmitate
alkaloids	damnacanthal
aluminium	damnacanthol
anthragallol 1,2-dimethyl ether	decanoic acid
anthragallol 2,3-dimethyl ether	5,6-dihydroxylucidin-3-P-primeveroside
anthraquinones	5,6-dihydroxylucidin 5,7-dimethylapigenin-4'-O-B-D(+)-galactopyranoside
asperuloside	6,8-dimethoxy-3-methyl anthraquinon-1,-O-B-rhamnosyl glucopyranoside
asperulosidic acid	6-dodeceno-γ-lactose
benzoic acid	8,11,14-eicosatrienoic acid
benzyl alcohol	elaïdic acid
1 -butanol	ethyl decanoate
butanoic acid	ethyl hexanoate
calcium	ethyl octanoate
campesterol	ethyl-palmitate
campesterol glycoside	ethylthiomethyl benzene
campesterol limoleyl glycoside	eugenol
campesterol linoleate	(ferric) iron
campesterol palmitate	2,6-di-O-(P-D-glucopyranosil)-l-O-octanoyl-(3-D-glucopyranose
campesterol palmityl glycoside	3-methylbut-3-enyl ó-O-(P-D-glucopyranosil)-1 p-D-glucopyranoside
carbonate	5,7-acacetin-7-O-p-D(+)-glucopyranoside
carotene	6-O-(P-D-glucopyranosil)-l-O-hexanoyl-p-D-glucopyranose [40]
chromium	6-O-(P-D-glucopyranosil)-l-O-octanoyl-p-D-glucopyranose
citrifolinosid	glucose
	glycosides

heptanoic acid	nordamnacanthal
2-heptanone	octadecenoic acid
1-hexanol	octanoic acid
hexadecane	oleic acid
hexanamide	palmitic acid
hexanedioic acid	paraffin
hexánok acid	pectins
hexose	pentose
hexyl hexanoate	phenolic body
3-hydroxy-2-butanone	phosphate
3-hydroxymorindone	physcion
3-hydroxymorindone-6-Pprimeveroside	physcion-8-O[ (a-L-arabinopyranosyl (1 →3)) {p-D-galactopyranosyl (1->6)}-p-D- galactopyranoside ]
7-hydroxy-8-methoxy-2-methylanthraquinone	potassium
iron	protein
isobutyric acid	proxeronine
isocaproic acid	proxeroninase
isofucosterol	resinous matter
isofucosterol linoleate	resins
isovaleric acid	rhamnose
lauric acid	ricinoleic acid
limonene	rubiadin
linoleic acid	rubiadin 1-methyl ether
lucidin	rubichloric acid
lucidin- 3 - P-primeveroside	rubidium
magnesium	rutin
manganese	scopoletin
24-methylenecholesterol	selenium
24-methylenecycloartanol	P-sitosterol
24-methylenecycloartanyl linoleate	sitosterol
2-methyl-2-butenyl decanoate	sitosteryl glycoside
2-methyl-2-butenyl hexanoate	sitosteryl linoleate
2 -methyl-3,5,6-trihydroxyanthraquinone	sitosteryl linoleyl glycoside
2-methylbutanoic acid	sitosteryl palmitate
2-methylpropanoic acid	sitosteryl palmityl glycoside
3-methyl-2-buten-1 -ol	sodium
3-methyl-3-buten-1-ol	soranjidiol
3-methylthio-propanoic acid	stearic acid
methyl 3-methylthio-propanoate	sterols
methyl decanoate	stigmasterol
methyl elaidate	tigmasteryl glycoside
methyl hexanoate	tigmasteryl linoleate
methyl octanoate	tigmasteryl linoleyl glycoside
methyl oleate	tigmasteryl palmitate
methyl palmitate	tigmasteryl palmityl glycoside
l-methoxy-2-formyl-3-hydroxyanthraquinone	terpenoids
morenone-1	trioxymethylantraquinone
morenone-2	2,5 -undecadien-1 -ol
morindadiol	undecanoic acid
morindanigrine	ursolic acid
morindin	vitamin C
morindone	vomifoliol
morindone-6-p-primeveroside	wax
muclaginous matter	xeronine
myristic acid	
nonanoic acid	

Dr. Hirazumi munkájából engedéllyel átvette és átdolgozta a szerző.

A következő, 2. táblázatban a tápanyag-összetétel adatai találhatóak. Ezek az adatok kizárólag a TAHITIAN NONI® Juice-ra vonatkoznak.

## 2. táblázat

### A TAHITIAN NONI® Juice tápanyag-összetétele\*

Összetevők: 89% *Morinda citrifolia* gyümölcsle Francia Polinéziából származó tiszta sűrítményből. 11% tiszta, természetes szőlő- és áfonyalé-koncentrátum, tiszta és természetes ízesítéssel összehangolva.

#### 1 adag (30 ml) vitamin- és ásványianyag-tartalma

Tápanyag	mennyiség	%RDA
A-vitamin	5,88 IU	0,117%
B1-vitamin (thyamin)	0,0029 mg	0,196%
B2-vitamin (riboflavin)	0,0029 mg	0,17%
B6-vitamin (pyridoxin)	0,038 mg	1,91%

B12-vitamin	0,097 mcg	1,62%
biotin	1,47 mcg	0,49%
C-vitamin	6,029 mg	10%
cink	0,047 mg	0,313%
E-vitamin	0,235 IU	0,78%
fólsav	7,35 mcg	1,84%
foszfor	2,058 mg	0,205%
kalcium	6,76 mg	0,67%
magnézium	3,088 mg	0,772%
niacin	0,147 mg	0,735%
pantoténsav	0,147 mcg	1,47%
réz	0,006 mg	0,294%
vas	0,1088 mg	0,6%

**Egyéb ásványi anyagok      mennyiség**

kálium	28,52 mg
króm	0,147 mg
mangán	0,25 mg
molibdén	0,294 mg
nátrium	12,35 mg

1 adag (30 ml) szénhidrát tartalma

<b>Szénhidrát</b>	<b>Mennyiség</b>
fruktóz	1,2 gramm
glükóz	1,1 gramm
rost	0,7 gramm

A TAHITIAN NONI® Juice gyakorlatilag nem tartalmaz zsírfehérjét (pl. leptin). X Az RDA (Recommended Daily Allowance = az Egyesült Államok étrendi szabványa) ajánlás 2%-át el nem érő mennyiség nem számít jelentős bevitelnek, így a túladagolás veszélye nem áll fenn. Felhasználva a Morinda, Inc. engedélyével.

\*A táblázatban ismertetett összetételű TAHITIAN NONI® Juice az Európai Unió országaiban 2003/426/EC engedélyszám alatt hozható forgalomba. Magyarországon a forgalmazás az OÉTI 50060/1284/2000. számú, és a KERMI K-2001/002023-1. számú engedélye alapján történik.

## A noni-jelenség

Mielőtt részletesen tárgyalnánk, hogy milyen egészségi panaszok esetén, hány embernek és milyen mértékben használt a noni, szeretném összefoglalni, hogy véleményem szerint hogyan lehet képes a noni olyan sok ember legkülönbébb panaszait csillapítani. Bár az általam most bemutatandó hipotézis nem az egyedüli magyarázat arra, hogy a noni miért olyan hatékony természetes táplálékiegészítő, azt mindenképpen segít megérteni, hogy ez az ősi gyógyító növény hogyan képes annyiféle egészségi probléma tüneteinek enyhítésére.

A noni egészségre gyakorolt kedvező hatásainak egyik magyarázata a noni egyik feltételezett fő hatóanyaga, a proxeronin körül forog. Eszerint a szervezetbe bekerülve a proxeronin eljut a sejt egyes - speciális feladatot ellátó - sejtorganellumaihoz (mitochondriumok, mikroszómák, Golgi-apparátus, reticuloendothelium, elektrontranszport-rendszer, DNS, RNS stb). Ezek a sejtalkotórészek egymással is (intracellulárisan) és sejten kívül is (extracellulárisan) kommunikálnak. Dr. Anne Hirazumi fedezte föl, hogy a noni elősegíti az immunsejtekben a nitrogén-oxid nagyobb mérvű felszabadulását.<sup>[1]</sup> Felfedezése kapcsán emlékeztetnék arra, hogy az 1998-as orvosi Nobel-díjat Dr. Róbert Furchgott, Dr. Ferid Murad és Dr. Louis Ignarro azért kapták, mert rájöttek, hogy a nitrogén-oxid alacsony koncentrációban lehetővé teszi a sejtek egymás közti kommunikációját - a nitrogén-oxid a sejtek kommunikációjának (egyik) speciális nyelvéné válik.<sup>[2]</sup> Az 1999-es orvosi Nobel-díjat a Rockefeller Egyetem biológusa, Dr. Guenther Blobel pedig azért kapta, mert megmagyarázta, hogy a fehérjék hogyan jutnak el a különféle sejtekhez egy speciális, „irányító-számokat” használó csomagküldő rendszer segítségével.<sup>[3]</sup> Úgy vélem, ha valakinek egészségi panaszai vannak, akkor ez azért van, mert az illető „sejtszinten beteg”.<sup>[4]</sup>

Más tudósok kutatási eredményeire támaszkodva megalkottam a saját elméletemet arra vonatkozóan, hogy a szervezetünkben mi a sorsa a noni fontos biokémiai alkotóelemeinek. Eszerint az elmélet szerint - miután bekerült a szervezetbe - a proxeronin eljut egyes speciális sejtekhez és ott a Golgi-apparátus és a reticuloendothelium raktározza. Ezekben a sejtorganellumokban a proxeronin hozzákapcsolódik más biokémiai anyagokhoz, „építőelemekhez” (pl. hormonok, proteinek, enzimek, szerotonin, vitaminok, antioxidánsok stb.). E feltételezés szerint a Golgi-apparátus és a reticuloendothelium a szükséges hatóanyagokat egy speciális csomagba készíti össze. Ez eljut a sejt beteg részeihez, vagy pedig a véráram útján a szervezet máshol lévő beteg sejtjeihez, olyanképpen, mint ahogy a megfelelő postai irányítószámmal ellátott küldemények a posta útján eljutnak a rendeltetési helyükre. Ezen alapul a „noni-jelenség”.<sup>[5]</sup>

Amikor a címzett, a beteg sejt megkapja és kinyitja a Golgi-apparátus és a reticuloendothelium által összeállított csomagot, a becsomagolt proxeronin a proxeronináz nevű enzimmal reakcióba lép. Prof. Dr. Ralph Heinicke kutatásai<sup>[6]</sup> alapján tudjuk, hogy ekkor xeronin keletkezik. A xero-nin segít a sejtnek abban, hogy „megjavítsa” és regenerálja saját magát. Ezért hiszek abban, hogy a Tahitiről származó noni leve azt teszi lehetővé, hogy szervezetünk képes legyen gyógyítani önmagát.

A proxeronin szerepét a legjobban talán a zenekari karmester munkájához hasonlíthatnánk. Ahogy a karmester intésére mindig a megfelelő hangszerek szólalnak meg, a proxeronin is hasonlóan vezényli a gyógytáp-anyagok és szervezetünk létfontosságú anyagainak (pl. hormonok, proteinek, enzimek, szerotonin, vitaminok, antioxidánsok stb.) szimfóniáját. A beteg sejtek megkapják a regenerálódáshoz szükséges anyagokat, és a zene - a szervezet egészséges működésének fenséges zenéje - harmonikusan, kiegyensúlyozottan és szépen szól.

Logikus a mindenkiben felvetődő kérdés: miért kell a proxeronin pótlásához Tahitiről származó noni italt innunk? Nem jut-e szervezetünkbe egyéb élelmiszerekkel amúgy is elegendő? A válasz egyszerű. A noni (mint élelmiszer) messze az ismert leggazdagabb proxeroninforrás. Több, mint negyvenszer annyi van benne, mint a hozzá e tekintetben legközelebb álló ananászban. A TAHITIAN NONI® Juice alapanyaga Polinézia érintetlen trópusi tájain terem, és két független laboratóriumban összesen 600-féle szennyeződésre vizsgálják rendszeresen. E vizsgálatok tanúsága szerint a TAHITIAN NONI® Juice a világ egyik legtisztább élelmiszere.

## A noni javasolt adagolása

Azóta tanulmányozom a *Morinda citrifolia* gyümölcsét és a noni italt, amióta forgalomba került az Egyesült Államok területén. Vizsgálataim alapján bizonyos egészségi állapotoknál már vannak elképzeléseim arról,

hogy mennyi noni ital szükséges a panaszok enyhítéséhez. Más esetekben még mindig folynak a megfigyelések, hogy meg lehessen állapítani azt az optimális TAHITIAN NONI® Juice-mennyiséget, amely az adott, speciális egészségi probléma esetén segít.

„A noni-jelenség” (The Noni Phenomenon) című, Cord Udall-lal közösen írt könyvemben útmutatást adok arra nézve, hogy az átlagos fogyasztó mennyi noni levét igyon panaszai enyhítése és/vagy egészségének megtartása érdekében. A könyvben javaslatokat teszek a teszt-, a feltöltő-, az optimális és a fenntartó adagok nagyságára. Ott említem meg azt is, hogy az 50 kg-nál könnyebb állatok gyermekadagokat, míg az ennél nehezebbek felnőttadagokat kell hogy kapjanak. Ezenkívül 125 kg fölött minden további 25 kg súlyra egy extra félunciás (15 ml - *aford.*) adagot kell adni. A 3. táblázat is ebből a könyvből való - ez a használati útmutató.<sup>[7]</sup> A 3. táblázat magában foglalja a Dr. Mian-Ying Wang által, a University of Illinois Orvostudományi Karán elvégzett vizsgálatának eredményeit is.<sup>[8]</sup>

### 3. táblázat

#### A TAHITIAN NONI® juice átlagos napi mennyisége

##### Tesztadag: 3 nap

Felnőtt (16 évesnél idősebb)	reggeli előtt 1 teáskanál vacsora előtt 1 teáskanál
Gyermek (16 év alatti)	reggeli előtt 1 teáskanál

##### Feltöltő adag: 1. hónap

Felnőtt (16 évesnél idősebb)	reggeli előtt 2 uncia (60 ml) vacsora előtt 2 uncia (60 ml)
Gyermek (16 év alatti)	reggeli előtt 1 uncia (30 ml) vacsora előtt 1 uncia (30 ml)

##### Optimális adag: 2-6. hónap

Felnőtt (16 évesnél idősebb)	reggeli előtt 2 uncia (60 ml) vacsora előtt 1 uncia (30 ml)
Gyermek (16 év alatti)	reggeli előtt 1 uncia (30 ml) vacsora előtt 0,5 uncia (15 ml)

##### Fenntartó (egészségmegőrző) adag: 7. hónaptól

Felnőtt (16 évesnél idősebb)	reggeli előtt 1 uncia (30 ml) vacsora előtt 1 uncia (30 ml)
Gyermek (16 év alatti)	reggeli előtt 1 uncia (30 ml)

Az egyszerűség kedvéért ezt 4-3-2 tervnek neveztem el: 4 uncia az első hónapban, 3 uncia a következő 5 hónapban és 2 uncia ezt követően. A 16 évesnél fiatalabb gyermekek ennek a felét fogyasztják.

Ebben a könyvben egy újjal egészítettem ki a fenti adagolási táblázatot. Úgy érzem, hogy ha valaki egy, a 4. táblázatban is felsorolt betegségben szenved, vagy speciális helyzetben van (ezek száma jelenleg 28), akkor a TAHITIAN NONI® Juice adagolását ennek figyelembevételével érdemes kialakítani. A nonifogyasztásra tett javaslatomat több mint 20 000 nonifogyasztó adatai alapján pontosítottam, ehhez a világ különböző országaiban dolgozó több mint 200 egészségügyi szakembertől gyűjtöttem klinikai tapasztalatokat. A tőlük kapott információ vezetett arra a felismerésre, hogy még az azonos tünetektől szenvedőknek is gyakran más és más mennyiségű TAHITIAN NONI® Juice használ.

Az adatokat a 4. és 5. táblázatban foglaltam össze. A 4. táblázatban az **Összesen (fő)** oszlop azoknak a számát mutatja, akik az adott egészségi állapotban nonit fogyasztottak, a **Segített (%)** oszlop pedig azoknak az arányát, akik közülük pozitív eredményeket tapasztaltak.

### 4. táblázat

#### 28 állapot, amelyben a nonifogyasztás segített (n = 20 000 fő)

Az információkat - amelyek több, mint 20 000 TAHITIAN NONI® Juice-fogyasztótól származnak - 50 ország 200 egészségügyi szakembere gyűjtötte össze.

	<b>Összesen (fő)</b>	<b>Segített (%)</b>
1. allergia	2659	87%
2. alvászavar	1687	74%
3. arthritis	1391	79%
4. asztma	6714	71%
5. bőr- és hajproblémák	813	79%
6. cukorbetegség (diabetes)	4634	83%
7. daganatos betegségek	1822	68%
8. depresszió	1258	78%
9. dohányzás (leszokás)	729	56%
10. elhízás	4599	72%
11. emésztési panaszok	2641	90%
12. energiaszint	13331	90%
13. fájdalom (a fejfájást is beleértve)	5622	87%
14. fibromyalgia, CFIDS	2693	76%
15. HIV/AIDS	125	55%
16. immunrendszer	3485	78%
17. izmok fejlesztése (testépítés)	1006	69%
18. közérzet (fittség, well-being)	6564	80%
19. légzési panaszok	3068	71%
20. magas vérnyomás	1554	85%
21. menstruációs panaszok	3164	78%
22. stressztűrés	5616	73%
23. stroke (agyvérzés)	1500	53%
24. szellemi teljesítőképeség	4615	73%
25. szexuális teljesítmény	2484	83%
26. szívbetegség	1796	77%
27. szklerózis multiplex	20	50%
28. vesebetegség	3134	66%

Az 5. táblázatban feltüntettem a minimális, az átlagos és a maximális noniadagot, amit bizonyos betegségekben szenvedő emberek fogyasztottak. Az átlagos fogyasztás alapján 4 csoportba soroltam a 28 különböző egészségi állapotot. Az átlagok meghatározásakor nem vettem figyelembe azt a néhány nagyon extrém esetet, amikor az adagolás a normálisnak tekinthető fogyasztási határok közé nem fért be.

## **5. táblázat**

### **A napi nonifogyasztás különböző egészségi állapotok esetén**

#### **1. csoport:**

**Min. 0,5 uncia (15 ml) • Átlag 2 uncia (60 ml) • Max. 21 uncia (630 ml) naponta**

bőr- és hajproblémák

energiaszint

izmok fejlesztése (testépítés)

jobb közérzet (fittség, well-being)

stressztűrés

szellemi teljesítőképeség (tanulás, figyelem, memória)

szexuális teljesítmény

#### **2. csoport:**

**Min. 0,5 uncia (15 ml) • Átlag 2,5 uncia (75 ml) • Max. 24 uncia (720 ml) naponta**

allergia

alvászavarok



asztma  
elhízás  
emésztési panaszok  
menstruációs panaszok  
vesebetegség

### **3. csoport:**

**Min. 0,5 uncia (15 ml) • Átlag 3 uncia (90 ml) • Max. 28 uncia (840 ml) naponta**

arthritis  
cukorbetegség (diabetes)  
depresszió  
dohányzás (leszokás)  
fájdalom (a fejfájást is beleértve)  
légzési panaszok  
magas vérnyomás

### **4. csoport**

**Min. 0,5 uncia (15 ml) • Átlag 3,5 uncia (105 ml) • Max. 30 uncia (900 ml) naponta**

daganatos betegségek  
fibromyalgia, CFIDS  
HIV/AIDS  
immunrendszer  
stroke (agyvérzés)  
szívbetegség  
szklerózis multiplex

Ez a feldolgozott fogyasztási táblázat segíthet azoknak, akik a TAHITIAN NONI® Juice pontosabb adagolása iránt érdeklődnek, hogy javulást érjenek el. Figyelembe kell venni azt, hogy néhány ritka esetben a noni allergiás tüneteket okozhat. Ha állandó hasmenés vagy jelentősebb allergiás tünetek (mint például erős csalánkiütés, végtagok megduzzadása, nehéz nyelés) jelentkezne, akkor a noni ivását szüntessük be 3 napra, majd kezdjük el ismét a fele mennyiséggel, és lehetőség szerint lassan növeljük az adagot a megfelelő mértékig. Amennyiben ezek a tünetek visszatérnek, hagyjuk abba a fogyasztást. Ha kisebb túlérzékenységi mellékhatásokat tapasztalunk, mint például múló hasmenés, enyhe kiütések, viszketés, akkor csökkentjük a fogyasztott noni mennyiségét, amíg a nemkívánatos tünetek elmúlnak. Abban az esetben, ha a tünetek nem enyhülnek, fejezzük be a noni ivását. Mindkét esetben kérdezzük meg orvosunkat, és kövessük tanácsát.

A következő 16 fejezetben részletesen sorra veszem azokat a betegségeket és állapotokat, amelyeket a 4. és 5. táblázatban részletesen szerepeltettem. Először leírom az adott egészségi állapot leggyakrabban előforduló tüneteit, vélhető okait, majd azt, hogy a TAHITIAN NONI® Juice hogyan segíthet azoknak, akik ilyen tünetektől szenvednek, és mennyit fogyasztottak azok, akik egészségi állapotuk javulását tapasztalták.

Bízom abban, hogy a könyv további fejezetei hasznos útmutatóként szolgálnak majd azoknak, akik a kutatási eredmények ismeretében szeretnének egészségi állapotukon javítani egy olyanfajta természetes táplálékkal, mint a TAHITIAN NONI® Juice. A noni javasolt kipróbálási és feltöltő mennyiségei a 3. táblázatban olvashatók. Az 5. táblázat tartalmazza azoknak a vizsgálatomban szereplő személyeknek a napi fogyasztását, akik javulást tapasztaltak egészségi állapotukban.

A TAHITIAN NONI® Juice legjobb adagolása mindenkinél egyéni, és ki-ki maga tudja a legjobban meghatározni, hogy mekkora az a mennyiség, amelyik neki a leginkább segít!

## Első fejezet: Daganatos betegségek

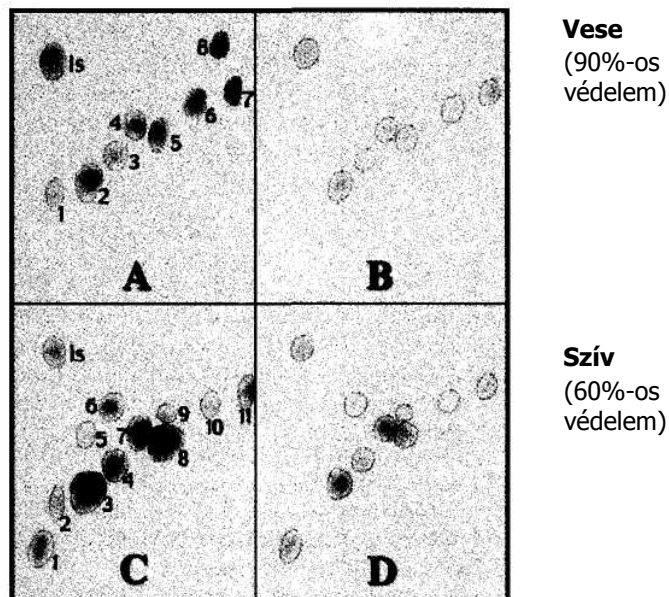
Egyszerűen szólva a rák a sejtek hibás működése. A rákban szenvedő emberi szervezet elveszíti a sejtek normális irányítását, és ez aztán a rosszindulatú sejtek szabályozatlan növekedéséhez vezet. Ezek a ráksejtek behatolnak a helyi szövetekbe, elvándorolnak a test más részeire, és áttéteket képeznek. A betegség maga egy megváltozott, ún. mutációs sejt kialakulásával kezdődik. A rendellenes sejt a mutációt a sejtosztódás folyamán az emberi szervezet védekező rendszerének ellenében tartja fent, amely a rendellenes sejteket próbálja meg elpusztítani. A hibás DNS eredményeként létrejött mutációs sejtek testszerte elvándorolnak, és megtelepsznek a test egy vagy több szervében. Ma már jóval 100 felett van az ismert, különböző típusú rákbetegségek száma, amely az emberi szervezetben kialakulhat.

Minthogy ennyire sokfajta rák van, mindegyik a saját rendellenes DNS-ével, és különböző jelekkel és tünetek sorával, nem lehet e rövid áttekintésben mindegyikre kitérni. A Johns Hopkins Kórházban szerzett tapasztalataim alapján a leggyakoribb tünet, amit megfigyeltem, az enerváltság volt. Sok különböző típusú rákbetegség esetében más rendellenességekre is felfigyeltem, például a bőr elszíneződése, be nem gyógyuló sebek, tapintható csomók a bőr alatt, lázas állapotok, súlycsökkenés, melyek gyakran társulnak egyéb jelekkel és tünetekkel. A legtöbb fajta rák szelíd tünetekkel, alig észrevehetően kezdődik, és a korai diagnózisuk csak rendszeres orvosi ellenőrzésekkel és tesztekkel lehetséges. Minél előbb veszik észre és kezelik a rákbetegséget, annál jobb a kezelés várható kimenetele.

Azt hiszem, a noninak a rákra gyakorolt hatása valószínűleg azzal a ténnyel függ össze, hogy a daganatos betegség kialakulása és a noni hatása egyaránt sejtszinten zajlik. Hiszem továbbá, hogy míg a rák roncsolja, a noni erősíti a sejtek szerkezetét. A noni egyik kulcsfontosságú összetevője a proxeronin, amely a Golgi-apparátus és a reticuloendothelium jóvoltából jut el a „beteg” sejtekhez. Ezek a sejtek valósággal vonzzák a proxeronint és egy enzimet, a proxeroninázt. A két anyag kölcsönhatásából létrejön a xeronin, egy sejterősítő anyag. Ennek hosszabb leírása „A noni-jelenség” című fejezetben olvasható.

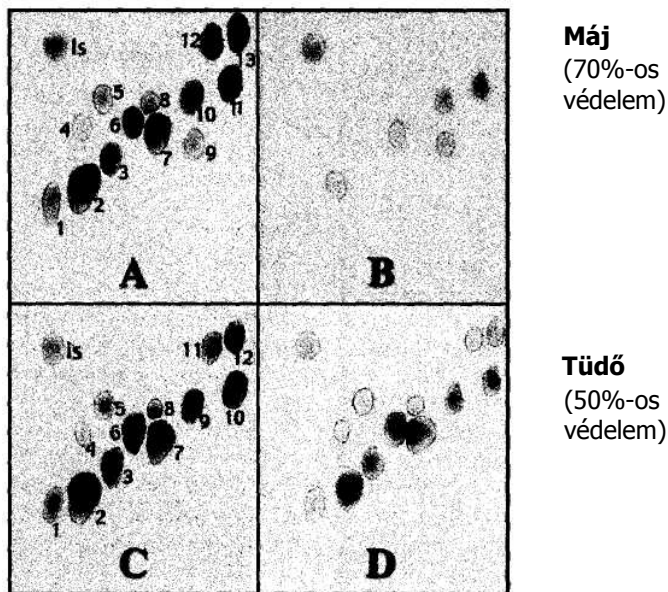
Több laboratóriumi vizsgálatot is végeztek, hogy a *Morinda citrifolia* rákellenes tulajdonságait igazolják. Az egyik ilyen vizsgálatban négy japán tudós RAS-sejtek tenyészetébe injekciózott egy, a *Morinda citrifolia*-ban található damnacanthal nevű anyagot. (A RAS-sejtek többféle rosszindulatú növekedés előfutáráiként ismertek.) Megfigyelték, hogy az injekció jelentősen lassította, illetve gátolta a RAS-sejtek szaporodását.<sup>[9]</sup> A proxeronin és a damnacanthal olyan anyagok, amelyek a *Morinda citrifolia*-ban találhatóak, és meggyőződésük, hogy ezek rákellenes hatóanyagok. A kutatások ezen kívül azt is kimutatták, hogy a noni ösztönzi a szervezetet, hogy egyéb rákellenes anyagokat is termeljen. Ilyen például a nitrogénoxid, az interleukinok, az interferon, a tumor nekrozis faktor, a lipopoli-szacharidok és a természetes ölüsejtek.

### I. ábra. A DNS-addukt markerek sűrűsége a vesében és a szívben



**A DNS-addukt markerek sűrűségének kétdimenziós vékonyréteg kromatográfiás képe (egy-egy nukleotidok).** Ezek az ábrák megmutatják, hogy azoknál a patkányoknál, amelyek nonit kaptak (B és D ábra) a markerek sűrűsége jelentősen alacsonyabb, mint a bal oldali ábrákon (A és C), tehát azoknál a patkányoknál, amelyek nem kaptak nonit. Minél alacsonyabb a sűrűség, annál nagyobb a vizsgált anyag rákmegelőző és rák elleni védőhatása.

**2. ábra. A DNS-addukt markerek sűrűsége a májban és a tüdőben**



A DNS-addukt markerek sűrűségének kétdimenziós vékonyréteg kromatográfiás képe (egy-egy nukleotidok). Ezek az ábrák megmutatják, hogy azoknál a patkányoknál, amelyek nonit kaptak (B és D ábra) a markerek sűrűsége jelentősen alacsonyabb, mint a bal oldali ábrákon (A és C), tehát azoknál a patkányoknál, amelyek nem kaptak nonit. Minél alacsonyabb a sűrűség, annál nagyobb a vizsgált anyag rákmegelőző és rák elleni védőhatása.

Úgy vélik, hogy a *Morinda citrifolia* megelőző és védő tevékenységet fejt ki a rák ellen a kezdeti szakaszban, azaz a rák kialakulásának első szakaszában. Dr. Mian-Ying Wang a Rockfordi Egyetem Orvostudományi Karán (Illinois) folytatott vizsgálatában kimutatta, hogy azokban az egerekben, amelyek egy héten át 10%-os noni levet, majd ezt követően DMBA-injekciót kaptak (amely egy ismert rákkeltő anyag), jelentősen alacsonyabb volt a DNS-addukt markerek száma, mint azokban a szintén DMBA-val kezelt egerekben, amelyeknek ezt megelőzően csak vizet adtak. Minél alacsonyabb a DNS-addukt markerek száma (ezzel a módszerrel kimutatható a rendellenes DNS), annál nagyobb egy adott anyagnak a rákkal szembeni védő hatása (1. és 2. számú ábra). A TAHITIAN NONI® Juice-t fogyasztó egerek tüdejében 50%-kal volt alacsonyabb a DNS-addukt markerek száma, mint azokban az egerekben, amelyek csak vizet kaptak. A markerek száma 60%-kal volt kevesebb a szívben, 70%-kal kevesebb a májban és 90%-kal kevesebb a vesékben. Tehát a TAHITIAN NONI® Juice a legnagyobb védelmet a rákkal szemben a vesékben fejtette ki (90%), a legkisebb védelmet pedig a tüdőben (50%).<sup>(10)</sup>

A 6. táblázat Dr. Wang és munkatársai legújabb vizsgálatának összegzését mutatja, amely arra irányult, hogy megállapítsák, van-e a TAHITIAN NONI® Juice-nak rákmegelőző hatása a daganatképződés kezdeti szakaszában. Az adatok jelzik, hogy egyhetes előzetes kezelés az ivóvízbe adagolt 10%-os TAHITIAN NONI® Juice-szal képes volt megelőzni a DMBA-DNS-addukt (a kifejlődő rák mutatója) képződését patkányokban.<sup>(11)</sup>

## 6. táblázat

### 10%-os TAHITIAN NONI® juice-szal előkezelt patkányok

#### Daganatsökkenés aránya %-ban

Hímek		Nőstények	
máj	70%	máj	<b>42%</b>
szív	60%	szív	30%
tüdő	50%	tüdő	41%
vese	90%	vese	80%

[Az 1. és 2. ábrát, valamint a 6. táblázatot Dr. Mian-Ying Wang munkájából vettük át és engedélyével használjuk fel. Ezeket az ábrákat (vagy a könyv bármely részletét) a Direct Source Publishing írásbeli engedélye nélkül semmilyen körülmények közt nem szabad fénymásolni vagy bármilyen módon sokszorosítani.]

A TAHITIAN NONI® Juice-nak bizonyított antioxidáns hatása van. Ez azt jelenti, hogy megköti vagy semlegesíti a szervezetben jelenlevő szabad gyököket. A szabad gyökök képesek úgy károsítani a sejteket, hogy a mutációjú rákos sejtek eredményez. Sokan gondolják úgy, hogy az antioxidáns-aktivitás a noni fontos tulajdonsága, és hogy ez az egyik oka annak, hogy annyian számolnak be az ital jótékony hatásáról a rákbetegek esetében. A 7. táblázat azt mutatja, hogy a TAHITIAN NONI® Juice milyen mértékben múlja felül több jól ismert anyag antioxidáns-aktivitását.

## 7. táblázat

### Antioxidáns aktivitás (LPO és TNB)

LPO = lipidhydroxid-közömbösítő képesség  
TNB = tetrazolium nitroblue-megkötő képesség

TAHITIAN NONI® Juice	100%
C-vitamin	2,8-szer alacsonyabb
Pycnogenol®	1,4-szer alacsonyabb
GSP	1,1-szer alacsonyabb

A felmérések során megvizsgált 20 000 nonifogyasztóból 1822 szenvedett valamilyen rákbetegségben. Ezek közül 68% számolt be egészségi állapotának javulásáról a TAHITIAN NONI® Juice fogyasztása után.

**A fogyasztott noni mennyisége:** Az a 68%, akik pozitív változásról számoltak be, átlagosan 3,5 unciát (105 ml), azaz valamivel több mint 1 dl-t ittak naponta.

Kutatásaim során találok egy noniadagolási recepttel, amit azok a rákos betegek alkalmaztak, akik nagyobb dózist akartak adni szervezetüknek. Ez a recept egy belgyógyász szakorvostól, Dr. Orlando Pile-től származik. A recept a következő:

Napi 1 üveg TNJ 4 napig.

Napi 1/2 üveg TNJ a következő 4 napon.

Napi 1/4 üveg TNJ a következő 30 napon keresztül.

Folytatás a szokásos mennyiséggel.

### **„Jobban érzem magam, mint évek óta bármikor” — Frances Lowe**

*"A nevem Frances Lowe. 50 éves vagyok. A noni itallal választ kaptam az imáimra. Bámulatosán jól működik annak a protokollnak a részeként, amely előrehaladott, agresszív méhnyálka-hártya-adenocarcinomám legyőzésére irányul. (Ez tulajdonképpen a méh belső falának rákja.) 1998 augusztusa óta rendkívül beteg voltam, 8 hónapon keresztül minden nap erős kismencedei fájdalmak gyötörték, a nagy vérvesztés miatt vérszegénység alakult ki, és az orvosok helytelen diagnózisa következtében is sokat szenvedtem, amíg 1999. február 25-én, csütörtökön a San Diegói UCSD kórház sürgősségi osztályára be nem kerültem.*

*Az ottani orvosok és ápolók csodálatos csapata mentette meg az életemet. A kórházban tudtam meg a megrázó hírt: agresszív méh-nyálkahártya-daganatom van. Az 1999. március 5-én készült szövettani leletben ez állt: harmadik stádiumban lévő méhnyálka-hártya-adenocarcinoma... legalább IIIC fázisban lévő tumor.*

*1999 januárjában barátaim, Chuck és Carol Parker hoztak nekem noni italt. Amikor meg tudtam inni 2 unciát (60 ml) a juice-ból, észrevettem, hogy nincs szükségem annyi fájdalomcsillapítóra. A férjem a kórházba is hozott nekem noni juice-t, és az orvos engedélyével ittam (végül is ez egy egyszerű gyümölcslé, nem árthat). A nővérek némelyike azzal lepett meg, hogy elmondta, ő is TAHITIAN NONI® Juice-t fogyaszt.*

*Mikor kijöttem a kórházból, állandóan hányingerem volt, amit a fájdalomcsillapító gyógyszerek okoztak. Öt nappal később abbahagytam a fájdalomcsillapítók szedését, és elkezdtem nagyobb adagokban inni a nonit. Néhány nap után a hányinger megszűnt, és azóta sincs szükségem fájdalomcsillapítókra.*

*1999 áprilisában az orvosok azt mondták, hogy sugárkezelésre van szükségem az egész medencei területen és a derekam fölött, mivel az ezen a területen található nyirokcsomók is rákosak. Egyelőre visszautasítottam a sugárkezelést, mert az volt a meggyőződésem, hogy meg kell erősíteni a szervezetemet, hogy képes legyen megküzdeni ezzel a rákkal, közben imádkoztam Istenhez, hogy gyógyítson meg, vagy küldjön olyan gyógymódot, amelynek nincsenek ilyen súlyos mellékhatásai.*

*1999. április 14-én elkezdtem a noniból óránként 30 ml-t inni, 1,5 dl vízzel, azaz naponta összesen 24 uncia nonit és 4 liter vizet ittam meg. Ezt így négy napig csináltam, utána négy napig lecsökkentettem az adagot napi 12 uncia nonira, és azután napi 8–10 unciára egészen július végéig. Továbbra is naponta kb. 4 liter vizet ittam. 1999. augusztus 3-án a laborleleteim azt mutatták, hogy a szervezetem kész felvenni a harcot a rák ellen. Az orvosom meglepődött, hogy a májfunkcióim mennyire jók, és azt mondta, hogy szépen javulok.*

*Jobban érzem most magam, mint évek óta bármikor: úszom, sétálok, emelgetem 17 kilós unokámat, énekelek a templomban és otthon is. Farkasétvágyam van, tele vagyok energiával és túláradó örömmel. A súlyom is állandó, április óta 64 kiló vagyok. A hajam, ami a műtét után szörnyen hullott, visszanőtt, és a noninak köszönhetően erősebb, mint azelőtt. Tudom, az, hogy áprilisban nagy adagokban fogyasztottam a nonit, segített abban, hogy az egészségem javulásnak indul. Most napi 6–8 unciát iszom. A noni nagyon fontos része a természetes élelmiszerekből és táplálék-kiegészítőkből álló kezelési programomnak. Kernelem, hogy mások is ilyen csodálatos hatást tapasztalnak, mint én. Megköszönöm Istennek, hogy visszaadta az egészségemet, és hogy megteremtette a nonit."*

Egy fontos dolgot megtanultam azoktól az emberektől, akik arról számoltak be, hogy a noni enyhítette rákos tüneteiket: ki-ki maga tudja leginkább megállapítani, hogy mekkora mennyiséget kell innia ahhoz, hogy a legjobb hatást érje el. Sok, nagyon súlyos problémával küzdő embernek segített az, hogy megtalálta a

megfelelő nonimennyiséget. Fontos volt, hogy rájöttek, mennyi nonit kell meginniük naponta, és az is, hogy attól kezdve ezt a mennyiséget óránkénti adagokra osztva itták meg. Volt, akinek az tette a legjobbat, ha egy fél uncia nonit ivott meg minden ébren töltött órában, voltak, akik egy, és voltak akik két vagy több unciát is ittak óránként. Az, hogy óránként itták a nonit, nemcsak nagyon sok rákos betegnek jelentett javulást, de sok olyanak is, akik másféle - e könyvben felsorolt - rendellenességben szenvedtek, és arról számoltak be, hogy az óránkénti adagolás módszere náluk ugyanúgy bevált.

## **Második fejezet: Arthritis (ízületi gyulladás)**

Az ízületi gyulladás gyűjtőfogalmába sokfajta betegség tartozik, amelyeknek mindegyike a mozgással összefüggő fájdalmat eredményez. Valójában több mint százféle reumás megbetegedés létezik, amelyek közül többet - gyakran tévesen - arthritisnek, ízületi gyulladásnak diagnosztizálnak. Ilyen betegségek például a bursitis (ínhüvely-gyulladás), a tendinitis (ín-gyulladás), a szisztémás lupusban fellépő ízületi panasz, valamint a kötőszövet és a lágy szövetek betegségei. Tekintet nélkül arra, hogy ezek közül melyik betegségben szenved valaki, a krónikus fájdalom legtöbbjüknek állandó társául szegődik.

A közönséges arthritis (ízületi gyulladás) vagy másképpen az osteo-arthritis (az ízületek degeneratív, kopásos megbetegedése) leggyakrabban a térd és az ujjak ízületeinél jelentkezik. Ezek az ízületek begyulladnak és érzékenyvé válnak a folytonos használattól. A porc, ami normál állapotban kipárnázza az ízületeket, elkopik, így a csupasz ízületi felszínnek dörzsöld-nek egymáshoz. A beteg állapota a kor előrehaladtával a folytonos további kopás miatt gyakran súlyosbodik. Ezzel szemben a rheumatoid arthritis bármelyik korosztályt megtámadhatja. Ez egy autoimmun betegség, amelynek következtében a szervezet úgy pusztítja a saját szöveteit, mintha azok idegen behatolók lennének. A rheumatoid arthritis (polyarthritis chronica progressiva, PCP) tünetei között a következők a leggyakoribbak: enyhétől súlyosig terjedő ízületi funkciózavar, láz, súlyvesztés, merevség, fájdalom, energiahány. Nagyon sokszor fájdalmas vörös duzzanat keletkezik az érintett ízület körül. Az arthritisszel összefüggő autoimmun betegség egyik formája, a Sjögren-szindróma esetén a szem és a száj is nagymértékben kiszárad, mert a betegség pl. a nyálmirigyeket is megtámadja.

Az elmúlt években megjelent néhány izgalmas tanulmány, amely rávilágít arra, hogy hogyan lehet biztonságosabban küzdeni az arthritis ellen. A betegség lényege végül is egy enzim, a COX-2 túlermelésében összegezhető.

Valójában két COX (ciklooxygenáz) enzim található a szervezetünkben, a COX-1 és a COX-2 néven ismert enzimek. A COX-1-et hasznos enzimnek tekintjük, míg a COX-2 a kevésbé hízelgő „káros enzim” nevet érdemelte ki. A COX-1-et jól lehet azonosítani, és fontos szabályozó szerepe van a sejtek élettanában. A COX-2-t ezzel szemben a legtöbb szövetben általában nem lehet kimutatni, de magas értéket ér el a heveny gyulladások idején. A COX-1, vagyis a hasznos enzim olyan prosztaglandinok képzésében játszik kulcsszerepet, amelyek védik a gyomornyálkahártyát és a szervezet más részeit is. A COX-2 enzim pedig olyan prosztaglandinok képzésében vesz részt, amelyek gyulladást idéznek elő az ízületben, izmokban és más területeken.

A COX-1 nélkülözhetetlen a véralvadáshoz és a gyomor védelméhez. A COX-2 a gyulladás, a fájdalom és a láz kulcstényezője. Az NSAID típusú (nem szteroid gyulladáscsökkentő) és más arthritis-gyógyszerek erőteljesen csökkentik mindkét enzim termelődését, ilyen módon mérsékelve a gyulladást, miközben kárt tesznek a gyomorban és annak nyálkahártyájában. A legjobb megoldás az lenne, ha találnánk egy olyan szert, amely gátolja a COX-2-t de nem befolyásolja lényegesen a COX-1-et. A vizsgálatok ilyennek mutatják a TAHITIAN NONI® Juice-t.

Egy független kutatócsoport úgy találta, hogy a TAHITIAN NONI® Juice a COX-2 szelektív inhibitora (gátlója), és ha egyáltalán károsítja a COX-1-et, akkor is csak nagyon csekély mértékben. Amikor a kutatók összehasonlították a TAHITIAN NONI® Juice COX-2-gátló hatását az arthri-tisre rendelhető más COX-2-inhibitor készítmények hatásával, a TAHITIAN NONI® Juice-t „nagyon előnyös”-nek minősítették ebben a mezőnyben. Ugyanakkor a TAHITIAN NONI® Juice nem mutatta azokat a káros mellékhatásokat, amelyek a többi rendelhető szer esetében közismertek. Következő lépésben a kutatók összehasonlították a TAHITIAN NONI® Juice COX-2-gátló képességét a NSAID típusúak COX-2-gátló képességével. Ebben a kategóriában a TAHITIAN NONI® Juice magasan felülmúlta a szabad forgalmú gyógyszerek teljesítményét. És a noni ismét semmit nem mutatott azok közül a mellékhatások közül, amelyek az NSAID-félékhez kapcsolódnak.<sup>(12)</sup>

Több más mód is van, ahogyan a noni képes az ízületi gyulladás tüneteit enyhíteni, mindenekelőtt a fájdalmat, ami ízületi gyulladás elsődleges kísérője. Egy franciaországi laboratóriumban folytatott

állatkísérletben (*Younos és társai*) az egerek folyékony *Marinda, citrifolia-kivonat*ot kaptak, amiktől az egerek fájdalomtűrő képessége („hotplate-módszer”) jelentősen növekedett. A kutatók ezzel a kísérlettel igazolták a noni fájdalomcsillapító tulajdonságait.<sup>131</sup> Kimutatták azt is, hogy a noni scopolint tartalmaz, amelynek gyulladásgátló hatása is van. Végül pedig a noni sejterősítő hatásai minimalizálhatják az ízületek és más érintett szövetek károsodását.

Vizsgálatomban 1391 osteoarthritisben vagy rheumatoid arthritisben szenvedő beteg közül - szinte hihetetlen arányban - 79% számolt be arról, hogy tünetei enyhültek, miután rendszeresen fogyasztották a TAHITIAN NONI® Juice-t.

**A fogyasztott noni mennyisége:** a pozitív eredményekről beszámoló 79% által átlagosan fogyasztott mennyiség 3 uncia (90 ml) volt naponta.

### **„Nincsenek fájdalmaim...” — Ed, 44éves, spondylitisankylo-poeticában szenvedő beteg (másképpen Bechterew-kór, az ízületi gyulladás egy formája)**

*„Hivatásos masször-terapeuta vagyok Ontarióban (Kanada), hetente több mint 40 pácienszt kezelek. Betegeim egészségi állapota nagyon fontos a számomra. Ha ugyanis nem egészséges az ember, akkor semmije nincs. Miután elkezdtem a pácienseimmel megismertetni a nonit, figyelemre méltó eredményeket tapasztaltam. Másfél éven át masszíroztam hetente egy alkalommal egy 44 éves férfit, aki spondylitis ankylopoeticában szenved. Ez egy olyan betegség, amelyben ott, ahol a gerinc és a csípőcsont találkozik, a gerincoszlop elmeszesedik, és a csigolyák csontosán összenőnek egymással. Ugyanez a folyamat lejátszódhat a fej és a nyak között is. Ezt az ízületi gyulladás egyik formájának tekintik. Ezzel az összenövészel az illető merev lesz és a gerinc elveszíti a rugalmasságát. Ha a röntgenképet nézzük, akkor megértjük, hogy miért hívják ezt »bambuszgerinc«-nek, illetve »Marie Strumpell-kór«-nak. A betegség mindkét oldalon megkezdődik, és lassan terjed felfelé a gerincen. Nagyon fontos dolog, hogy a beteg a fejét egyenesen előre tartsa, mert ha ezt nem teszi, és a fej lefelé néz, akkor a nyak ebben az előrehajtott pozícióban csontosodik össze, és ez azt jelenti, hogy a nyakát alig vagy egyáltalán nem tudja majd mozgatni.*

*Mikor Ed először jött el hozzám, az arcszíne szürke volt, ráncos, vállalai előreestek, és a nyaka egy kicsit előre hajlott tartásban volt, mintha a földet nézné. Nehezeére esett kiegyenesedni, hogy a szemembe nézzen. Egy hónappal utolsó látogatása után ismét eljött, és mosolyogva nézett rám, mint egy jóllakott napközis. Rögtön láttam rajta, hogy arcszíne kitisztult, rózsás arcpír jelent meg rajta, a legszembeütőbb változás azonban tartásában jelent meg. Egyenesebb volt, vállalai hátrébb álltak, és a feje is sokkal egyenesebben állt. Azt mondtam: »Ed, mit csináltál? Nagyszerűen nézel ki!« Ó csak állt és mosolygott, én pedig tovább kérdeztem, hogy mi történt vele. Végül azt mondta: »Megszűntek a fájdalmaim, tinédzser korom óta először!«. Elmondta, hogy valami noni nevű dolgot kezdett el fogyasztani.*

*»Ed — mondtam — ez nagyszerű hír! Akkor újra egészséges leszel.« Ed elmondta nekem, hogy aznap a tetőt zsidelyezte (ez példátlan egy ilyen betegségben szenvedő embernél, hiszen ez a munka sok hajlongással jár). Beszámolt arról, hogy napi 4 uncia noni ivásával kezdte. Reggelente, amikor felébred, folyamatosan mosolyog, és a felesége mindig megkérdezi, hogy miért. Ó ilyenkor azt szokta válaszolni: »Nem tudom, csak úgy. Nem fáj semmim.« Mialatt masszíroztam, jelentős változást éreztem a gerincén. Nem olyan volt, mint máskor. Sokkal kivehetőbbek voltak az egyes csigolyák, és ezt azelőtt soha nem tapasztaltam. Ez már öt hete történt, és ma ismét eljött hozzám. Most még egyenesebb volt a tartása. Elmondta, hogy volt az orvosnál, és az orvos is észrevette, hogy mennyivel egyenesebb lett, és milyen könnyen áll fel a székről. Micsoda változás!”*

## **Harmadik fejezet: Fibromyalgia és energiahány**

Körülbelül öt évvel ezelőttig a legtöbb orvos nem ismerte el, hogy a fibromyalgia valódi betegség. Ténylegesen egészen eddig az időpontig nem is volt igazán illendő hogy a fibromyalgia-csoportok orvosi kongresszusokon a betegség szindrómáiról beszéljenek. Az utóbbi néhány évben mind több tanulmány lát napvilágot, amely megerősíti a fibromyalgia és a CFIDS néven ismert szindróma létezését (Chronic Fatigue and Immun Dysfunction Syndrome = krónikus fáradtság és immunműködési zavar). Bebizonyították, hogy ez nemcsak egy lélektani probléma, mint ahogy ezt korábban gondolták. Az Alabamai Egyetem kutatói kóros elváltozásokat fedeztek fel a fibromyalgiás páciensek agyában és központi idegrendszerében. Például a fibromyalgiás betegek esetében az agy fájdalomérzékelő részében kevesebb a véráramlás, és kétszer olyan

magas annak a P-anyagnak nevezett kémiai vegyületnek szintje, amely ahhoz segíti hozzá az idegrendszeri sejteket, hogy egymás között a fájdalmas ingereket jobban közvetítsék.<sup>141</sup>

A nők a statisztikák szerint - úgy tűnik - fogékonyabbak a fibro-myalgiára és a krónikus fáradtság (CFIDS) szindróma megjelenésére, bár ennek az okát még nem ismerjük. Egy tanulmány kimutatta, hogy a fibromyalgiában szenvedők 90%-a nő. A betegség legismertebb tünetei például a testszerte jelentkező krónikus fájdalom, az alvászavarok, merevség, súlyos fáradtság, memóriazavar, erős fejfájás. Bár léteznek különböző magyarázatok, még mindig nem igazán világos, hogy milyen módon segít a noni azoknak, akik ebben a két betegségben szenvednek. Például azok közül, akik TAHITIAN NONI® Juice-t ittak, felmérésem szerint 13 331 emberből 90% tapasztalta azt, hogy energiku-sabb lett. Ezek az eredmények lenyűgözőek. Minthogy a fibromyalgiában és a CFIDS-ben szenvedők egyik legnagyobb problémája a csökkent energiaszint, az energiaszint növekedése a noni ital nagyon pozitív „mellékhatása”. De úgy tűnik, hogy itt többről van szó, mint az energiaszint egyszerű növekedéséről. A kutatók most az agy vérellátását fokozó gyógy-szereléssel kísérleteznek. A noni hozzásegíti a szervezetet, hogy több nitrogén-oxidot termeljen, amelyről klinikai kísérletek során bebizonyosodott, hogy fokozza a véráramlás mennyiségét.<sup>15)</sup>

Felmérésemben 2693 nonifogyasztóból, akik fibromyalgiában és/vagy CFIDS-szindrómában szenvedtek, 76% a tünetek csökkenéséről számolt be.

**A fogyasztott noni mennyisége:** a kedvező eredményekről beszámoló 76%, átlagosan 3,5 unciányi (105 ml) noni italt fogyasztott naponta.

### **„Kész vagyok arra, hogy az életem második felét leéljem” — Kathleen Gambino Labb**

*„1972. — kezdtek megjelenni rajtam a tünetek: fáradtság, depresszió, fájdalom, fejfájás és migrén. Sokszor kerestem segítséget, de azt mondták, hogy ez csak a stressztől van. A panaszok néha csökkentek egy ideig, aztán sokkal súlyosabban tértek vissza, sokszor hónapokig tartó időszakokra.*

*1983. január — épp elvégeztem a főiskolát, ott álltam 39 évesen, négy gyermekkel, egy részmunkaidős állással, és egy erőszakos férjjel. Fizikailag nagyon beteg lettem és átestem egy súlyos depressziós időszakon. Ismét segítséget kerestem több különböző orvosnál, de nem kaptam. Legtöbbször azt mondták, hogy »mindez csak az Ön fejében játszódik le«.*

*1983. július — Dr. Norman Moss (Newton, Massachusetts) biológiai depressziót állapított meg nálam. Elkezdett gyógyszerezni (Elavil, 200 mg), és drámai javulást tapasztaltam.*

*1985–1992. — ez alatt az idő alatt többször törtek rám a fibromyalgia tünetei, remegések és rendellenes májműködés. Rossz egészségem ellenére sikerült diplomáznom a Harvard Hittudományi Karán.*

*1993. június — a Harvard elvégzése után a migrének már olyan szörnyűnek bizonyultak, hogy egyre kétségbeesettebben kerestem a segítséget. Az alternatív módszerek felé fordultam, elhagytam az összes gyógyszeremet, és megindultam a lejtőn a súlyos depresszió felé. Mindenem fájt és teljesen kimerült voltam.*

*1994. november — annyira fájt mindenem, hogy alig tudtam járni, és annyira fáradt voltam, hogy csak komoly erőfeszítések árán tudtam felkelni. Végül felhívtam Dr. George Cohent, a Massachusetts General Hospital reumatológusát. Ő volt az első orvos, aki végre meghallgatta az összes panaszomat. Fibromyalgiát állapított meg, és ismét felírta az Elavilt, hogy az antidepresszánsok (Trazadone és Wellbutrin) szedését kiegészítsem vele. A gyógyszerelés hatására a tüneteim valamelyest csökkentek, de bármilyen stressz hatására ismét fellángoltak. Néha előfordultak jobb napok, amikor kicsit jobban éreztem magam. Ezekben a napokon úgy éreztem, hogy újra önmagam vagyok: világosan gondolkoztam, tele voltam energiával, kevés fájdalmat érzetem, és még örülni is tudtam az életnek. Az újra megtalált energiámmal természetesen mindenbe belekaptam, és néhány nap alatt teljesen kimerültem.*

*1996. január 2. — ijesztő epizódot éltem át: teljesen eltévedtem úton a homeopátiás orvosomhoz. Ez egy egyszerű húszperces út. Végül felhívtam őt, és megkértem, hogy beszélgessen velem, amíg visszatárolok a rendelőjéhez. Csaknem egy órát autóztam, de nem éreztem sem az időt, sem a teret. Ez nem az első és nem is az utolsó ilyen megzavarodásom volt. 1999 februárjában ismét telje-*



sen eltévedtem a nőgyógyászomhoz menet. Amikor végül megérkeztem a rendelőjébe, reszkettem, és a vérnyomásom 169/110 volt (a normális 120/80 lenne). A reszketés aznap már el se múlt. Az 1996. januári epizód után több orvossal és fibromyalgia-specialis-tával konzultáltam, pl. Dr. Goldenberggel (Newton, Wellesley), Dr. Christopher Quinnet (Newton, Wellesley), Dr. Carol Engenderrel (Newton, MA), és Dr. James Lehrich neurológussal (Mass. General Hospital). Ezek a szakorvosok segítettek abban, hogy az állapotom valamelyest javuljon, de még mindig úgy éreztem, hogy alig élek.

1997. június — családi krízis, amely jó adag stresszel járt. Ennek következtében ismét kijöttem rajtam a fibromyalgia tünetei. 1997 augusztusában komolyan megbetegedtem: magas lázam volt, kiszáradt a torkom, és nagyon kimerült voltam. Október végén végül is egy vérvizsgálaton kiderült, hogy akut streptococcus-fertőzésem van, amely testszer te kiütéseket okozott. A májamban meggyobbodott, kiszáradás fenyegetett, és nagyon rossz állapotba kerültem.

1999 februárjában már kész voltam arra, hogy bármit kipróbáljak, amikor egy barátom adott nekem egy üveg TAHITIAN NONI® Juice-t. Három nappal később végigaludtam az éjszakát. Az alvászavaraim 6 éves koromban kezdődtek: ez az egyik tünete a fibromyalgiának. Először azt gondoltam, hogy ez csupán placebo-hatás. Az ötödik, csodálatos módon végigaludt éjszaka után azt mondtam, nem érdekel, hogy ez micsoda, soha nem fogom abbahagyni a noni ivását. Hiszen éppen öt nappal azelőtt panaszkodtam utoljára az orvosomnak álmatlan éjszakáim miatt, és ő azt mondta, hogy ez a betegségemmel jár."

[A szerző megjegyzése: csakúgy, ahogy e beszámoló írója, az összes fogyasztóknak is megdöbbentően nagy része, 69%-a mondta, hogy sohasem szeretné abbahagyni a noni ivását, olyan egészségjavulást tapasztalt.]

"Két héttel azután, hogy a TAHITIAN NONI® Juice ivását elkezdtem, fájdalmaim általánosan csökkentek, az energiaszintem pedig drámaian megnőtt, olyannyira, amelyet már évek óta nem éreztem. A kedvem sokkal jobb lett, vastagbél- és hólyagpanaszaim megszűntek, a gondolkodásom élésebb és még a hangom is határozottabb lett. A javulás napról napra folytatódott. Ezeket a változásokat kitörő örömmel vettem észre. »Tudom mozgatni a csuklómat!« Amikor kinéztem a kocsiablakon az egyik oldalon, ahol épp felkelt a hold, azután a másik oldalon, ahol épp ment le a nap, hirtelen rájöttem: »Tudom forgatni a fejemet!«. Micsoda győzedelmes nap volt, amikor kijöttem a zuhany alól és közöltem a családtagjaimmal, hogy fájdalom és fáradtság nélkül meg tudom mosni a hajamat! Ezek kicsi, de nagyon fontos változások voltak számomra.

Ezen a hétvégén 8 órát vezettem Philadelphiába és utána vissza is, közben végigültem egy konferenciát. Ejjel fél egykor értünk haza, vasárnap felkeltünk, és elmentünk Bostonba (több mint egy óra oda és vissza is) egy másik ötórás találkozóra. Ez még egy hónappal ezelőtt is elképzelhetetlen lett volna. Régebben már egy kétórás utazás is teljesen kimerített, hihetetlen fájdalmat okozott, és napokig tartott, amíg magamhoz tértem. Ezen a reggelen viszont nagyszerűen éreztem magam, semmilyen fájdalmat nem éreztem, és tele voltam energiával. Ezek — és a többi változás — olyan önbizalmat adott nekem, amely korábban a fibromyalgia gyászos hatásai miatt teljesen eltűnt belőlem. Készen vagyok arra, hogy úgy éljem le az életem második felét, ahogy azelőtt sohasem éltem."

## Negyedik fejezet: Cukorbetegség (diabetes)

Sok ember nagyon meglepődik, amikor megtudja, hogy az Egyesült Államokban a harmadik vezető halálok a diabetes, amelyet csak a szív- és daganatos betegségek előznek meg. Szerencsére a cukorbetegség sok tünete megfelelően enyhíthető. Jóllehet a betegség nem gyógyítható, a vizsgálatok azt mutatják, hogy ha a vércukor szintjét lehetőség szerint a normálhoz közeli értéken tartják, akkor a hosszú távú károsodások jelentősen csökkenthetők.

A cukorbeteg szervezete nem képes szabályosan energiává alakítani a táplálékot. A gond azzal van, ahogyan a szervezet az inzulin nevű hormont termeli és felhasználja. A hasnyálmirigyben az ún. bétasejtek termelik az inzulint. Kétfajta cukorbetegség létezik, az I. és a II. típusú. Az I. típusú diabetesben a szervezet egyáltalán nem, vagy csak kevés inzulint termel. Ezt gyakran juvenilis diabetesnek is nevezik, mert jellemzően fiatal korban keletkezik, és a betegségnek ez a súlyosabb válfaja. A II. típusú diabetesben a szervezet elegendő inzulint termel (néha még túl sokat is), de az inzulin valamilyen oknál fogva nem tud kellőképpen bejutni a sejtekbe, hogy a cukrot energiává alakítsa át. A II. típusú diabetesben a szervezet a zsírokat és a fehérjéket sem képes megfelelő módon felhasználni. Ez a gyakoribb, elterjedtebb, az összes cukorbeteg körülbelül

90%-a ebbe a típusba tartozik. Úgy is nevezik, hogy időskori („maturity-onset”) cukorbetegség.

Az I. és II. típusú cukorbetegségnek hasonló tünetei vannak. A legáltalánosabb az energiahány, megnövekedett éhségérzet, súlyvesztés, gyakori vizelet, kínzó szomjúság, homályos vagy zavart látás, hányinger, alhasi fájdalmak, gyengeség. Azt már tudjuk, hogy a diabetes genetikus eredetű betegség, vagyis generációról generációra öröklődik, de a tudósok még nincsenek tisztában a kialakulás pontos okával, azon kívül, hogy ez a betegség a szervezet endokrin és immunrendszerének működési zavaraiából fakad.

A kutatások azt mutatták, ha az immunrendszer kóros aktivitást mutat — talán egy autoimmun betegség fellépése következtében - akkor az a hasnyálmirigy bétasejtjeinek a teljes kipusztulását, vagy legalábbis a működő bétasejtek számának erőteljes csökkenését okozza. Ez azután befolyásolja a szervezetben képződő inzulin mennyiségét, szerkezetének intakt-ságát és hatékonyságát. Ha viszont az immunrendszer képes a szervezetet érő támadások elhárítására, a szervezet inzulinja működőképes marad.

A finomabb tesztek manapság a hibás antitesteket már jóval azelőtt kimutatják, hogy valakinél megjelenének a diabetes tünetei. Egyes embereknél e destruktív antitestek már évekkel a cukorbetegség tüneteinek felbukkanása előtt jelen lehetnek. Ezt a lappangási időt prediabetészes állapotnak nevezik. A prediabetészes állapot, vagyis a destruktív antitestet termelő állapot másfajta endokrin betegségekben is megtalálható, ilyen például a Hashimoto-féle pajzsmirigygyulladás, valamint az Addison-kór (mellékvese-elégtelenség). E két betegség együttes fellépését Schmidt-szindrómának nevezik.

Az 1960-as években, amikor a Johns Hopkins Egyetem Orvostudományi Karán dolgoztam, tagja voltam annak a kutatócsoportnak, amelyik a Schmidt-szindrómát tanulmányozta. Ennek a kutatócsoportnak sok neves, a Johns Hopkins Kórházban dolgozó kutató volt a tagja, így például a néhai Dr. A. M. Harvey, aki az Orvostudományi Kar elnöke és professzora, Dr. Ivan L. Bennett, aki a Patológia Tanszék vezetője és professzora, Dr. Charles C. Carpenter, aki a Johns Hopkins Kórház Osler Medical Service fő rezidense volt, és mások. Kutatócsoportunk sok Schmidt-szindrómában szenvedő betegnél nemcsak mellékvese- és pajzsmirigyellenes antitesteket talált, hanem olyanokat is, amelyek a hasnyálmirigy inzulintermelő bétasejtjeit támadták. Ezt az összefüggést, illetve az erről szóló tanulmányunkat lektorált orvosi szakfolyóiratokban publikáltuk.<sup>(16-17)</sup>

Meggyőződésem, hogy a noni egyik jelentős hatása az immunrendszerre és a hasnyálmirigyre irányul. A legutóbbi vizsgálatok kimutatták, hogy a noni segítheti az immunrendszert integritásának visszanyerésében akár azáltal, hogy a működő immunrendszer hatékonyságát fokozza, akár úgy, hogy egy akadozó immunrendszert stimulál. Ezenkívül, ahogy ezt korábban is leírtam, a noni valószínűleg megerősíti és fenntartja a sejtek egészséges szerkezetét. Erre azért képes, mert adaptogénként hat, amely a „beteg” sejteket segíti abban, hogy „kijavítsák” saját magukat. A diabetes esetében ez kétféle módon történhet: egyrészt hozzásegítheti a hibásan működő bétasejteket a hasnyálmirigyben ahhoz, hogy megfelelő mennyiségű és szerkezetű inzulint termeljenek, másrészt segíthet az összes olyan sejtnél, amelyek sikertelenül próbálják a vér glükóztartalmát megfelelően felhasználni.

A noni ivása végül enyhítheti a cukorbetegség tüneteit annak révén is, hogy a szervezet scopoletintermelő képességét fokozza, és azzal is, hogy közvetett módon segíti a nitrogén-oxid termelését. Mindkettő fontos szerepet játszik az olyan tünetek csökkentésében, mint például a rossz keringés és a látási zavarok.

Mivel a cukorbevitel nyilvántartása - még a természetes cukroké is - általában fontos egy cukorbeteg diétája szempontjából, érdemes tudni, hogy 4 uncia noni, vagyis 120 ml egyenlő 1 gyümölcs egységgel. Általános szabály a cukorbeteg esetében, hogy fokozatosan kezdjék el fogyasztani a noni italt. Tekintettel arra, hogy a TAHITIAN NONI® Juice természetes táplálék, nem várható, hogy a vércukorérték alakulását közvetlen módon jobban befolyásolná, mint bármilyen más rostos gyümölcs elfogyasztása. A legjobb módszer arra, hogy bármilyen bekövetkező változást megfigyelhessünk, a vércukorszint napi kétszeri mérése és feljegyzése. Általánosan ajánlható, hogy a vércukor szintjét reggel, minden egyéb tevékenység előtt mérjük meg, ez az éhomi szint, és azután körülbelül délután 4 órakor érdemes egy következő mérést végezni. Ez megmutatja, hogy a szervezet hogyan metabolizálja a cukrokat, és hogyan reagál a noni, vagy bármely más táplálék fogyasztására.

Az I. típusú cukorbeteg sohasem helyettesítheti az inzulin beadását a nonival, de valószínű, hogy az inzulin mennyiségét idővel csökkenteni lehet. Azt azonban mindenképpen tudni kell, hogy ezekben az esetekben egy olyan természetes étrend-kiegészítőt használni, mint a noni, csak orvosi felügyelet mellett szabad.

Vizsgálatom során annak a 4634 betegnek, akik nonit fogyasztottak cukorbetegségből eredő panaszaik enyhítésére, 83%-a számolt be javulásról.

**A fogyasztott noni mennyisége:** A pozitív eredményeket visszajelző 83% átlagosan 3 uncia (90 ml) noni juice-t fogyasztott naponta.

### **"Egy boldog ember" — Karen Rzewnicki**

*inzulinfüggő cukorbeteg vagyok (I. típusú) több mint 29 éve. Háromszor injekciózom magam naponta már több mint tíz éve. Naponta négyszer mérem a vércukorszintemet, de távol vagyok attól, amit "kontrolláltak" szoktak nevezni. A vércukorszintem legtöbbször igen magas volt (12-18 mmol/l vagy előlotti értékek), néha viszont nagyon alacsony. Volt olyan, hogy 1-et mértem, amikor egy diabetikus kómából magamhoz tértem. A „normális” vércukorszint az én esetemben 7,5–9 lenne, jöllehet ezt a legtöbb orvos és laboratórium nem nevezné normálisnak, valójában a legtöbb egészséges embernél 3,5–5,5 mmol/l értékek között mozog. Mondanom sem kell, hogy a cukorbetegségem nem egy kéjutazás.*

*Most már öt hete fogyasztom a nonit Gene Dillman ajánlása szerint. Második hete naponta 4 unciát fogyasztok. Ezalatt az idő alatt csak egyszer volt túl alacsony a vércukorértékem. Az átlagos vércukorszint-értékekben a változás sokkal jelentősebb, ezek sokkal kiegyensúlyozottabbak, mint eddig bármikor! Néha még vannak kiugróan magas szintek, de a legtöbb érték sokkal elfogadhatóbb, mint azelőtt. A 6–9 közötti értékek lényegesen gyakoribbak, mint korábban. És mindez csakis a noninak köszönhető, mert semmi mást nem változtattam — sem a fizikai aktivitásom mennyiségét, sem az étrendemet. Ha a dolgok így folytatódnak, akkor ezekkel az eredményekkel nagyon boldog leszek."*

## **Ötödik fejezet: Asztma és egyéb légzési panaszok**

Aki súlyos asztmában szenved, annak az olyan egyszerű tevékenységek is, mint a lépcsőn járás vagy egy kirándulás a szabadban, órákig tartó nehéz légzést eredményeznek. Az asztma krónikus állapot, ami több mint 17 millió amerikai érint, és az ebben a betegségben szenvedők száma folyamatosan növekszik. A tanulmányok szerint az asztmás esetek száma 1980 és '94 között 75%-kal nőtt. Hozzá kell tenni, hogy az asztma által okozott halálesetek 90%-a az idősebbek körében történik, az elhalálozottak többsége nő.<sup>[18]</sup>

Az asztmás beteg tüdejében a légutak, amelyeket hörgőcskének nevezünk, allergének vagy edzés, illetve fizikai megterhelés hatására rendellenesen összehúzódnak, így a tüdőben lévő levegő kilégzése nehezzé válik.

A kutatások révén összekapcsoljuk az allergiák jelenlétét az asztmával, bár nem minden asztmásnak vannak allergiás eredetű tünetei, és nem minden allergiás betegnek van asztmája. Az asztmás állapot fő tünetei közül néhány: tüszögés, légszomj, a kilégzés korlátozott volta és köhögés nyúlós váladékképzéssel. A tüdőgyulladás még az asztma legenyhébb eseteiben is jelen van, és olyan más problémákhoz vezethet, mint a légzőszervek fertőződése.

Az asztma egyik fő oka a genetikai eredetű fogékonyság lehet. Mind- j azonáltal ezt az állapotot jól azonosítható hatások váltják ki, illetve súlyosbítják. Az asztma kifejlődhet allergiás válasz, fokozott fizikai megerőltetés, baktériumok vagy vírus okozta fertőzés, hormonok, stressz vagy más kiváltóokok következtében is. Érdekes megfigyelés, hogy az asztmában szenvedő nők 30-40%-a jelentős hullámzást észlel a panaszok erősségében menstruációs ciklusának megfelelően.

Legyen az bármi, ami az asztmát kiváltja, a TAHITIAN NONI® Juice fogyasztása segíthet a tünetek enyhítésében. Véleményem szerint ez elsősorban a proxeronin-tartalmú „csomagok” hatása, amelyeket a Golgi-apparátus és a reticuloendothelium küld a „beteg” hörgősejtekhez. Ennek a folyamatnak a bővebb magyarázata „A noni-jelenség” című fejezetben olvasható.

Más, nem asztmatikus típusú légzési betegségek is jól reagálnak a TAHITIAN NONI® Juice-ra. A légúti fertőzések, a tüdőgyulladás és a hörghurut olyan betegségek, amelyek nemcsak az asztmásokat érintik. A tüdőgyulladásnak például harminc különböző kiváltó oka lehet, közülük az öt leggyakoribb a baktériumok, vírusok, mikoplazmák, a gombafertőzés és különböző vegyszerek hatása. Mivel a noni sejtszinten működik, a tüdőgyulladást okozó tényezőktől függetlenül fejti ki hatását: segíti a légzőszervrendszer „beteg” sejtjeinek

regenerálódását és serkenti a szervezet saját védekezőrendszerét, hogy ellenálljon a kórokozók támadásainak.

Vizsgálataim során a 6714 személy közül, akik asztmás tüneteik enyhítése érdekében noni juice-t fogyasztottak, 71% számolt be a tünetek mérséklődéséről. További 3068 személy ivott nonit egyéb légzési problémák miatt, közülük szintén 71% jelzett kedvező változást.

**A fogyasztott noni mennyisége:** Az asztmás tünetek enyhüléséről beszámoló 71% esetében a fogyasztás mennyisége átlagosan 2,5 uncia (75 ml) volt. Az egyéb légzési panaszok csökkenését tapasztaló 71% átlagosan 3 uncia (90 ml) noni juice-t fogyasztott naponta.

### ***„Nem kell többé inhalálókészülék” – Katrina Tran***

*„Kisfiam két éves kora óta asztmás. A mindennapi gyógyszer-szedés mellett két különböző típusú inhalálókészüléket is használt. Folyton köhögött és légszomja volt, és ha belefeledkezett a többi gyerekkel való játékba, annak majdnem mindig asztmás roham lett a vége. Gyakran kerestük föl szakorvosát, hogy segítséget nyújtson. Néha olyan állapotba került, hogy a férjemmel arra gondoltunk, most aztán itt az ideje, hogy mentőt hívjunk.*

*Anya lévén nagyon nehéz a gyermekemet látni, hogy fájdalmai vannak, és nincs a világon semmi, amivel a szenvedéseit enyhíthetnénk. Olyan tehetetlennek éreztem magam! Ez az állapot több mint egy éven át, ez év májusáig tartott, amikor egy barátunk, Joleen Ziegler megismertetett engem a nonival. Miután egy kicsit utánanézttem ennek a terméknek, beleegyeztem, hogy a fiam kipróbálja. Reggel és este egy-egy uncias mennyiséggel kezdte. Két hét után jelentős javulást vettem észre nála. A két hét alatt nem volt asztmás rohama, kevesebbet köhögött, és több időt töltött játékkal a barátaival és az unokatestvéreivel. A második hónapban visszavittem az orvosához felülvizsgálatra. A doktor azt mondta, hogy meglepően jó állapotban van. Most már három hónapja fogyasztja a nonit, és nincs szüksége inhalálókészülékekre, és köhögés elleni gyógyszereket sem szed.*

*A noni így az életünk részévé vált. Most már mindannyian két uncit iszunk naponta csak úgy, az egészségünk megőrzése érdekében. Ez tényleg Isten ajándéka. Hol találsz még valamit, ami ilyen jól működik? Próbáld ki, és majd meglátod!”*

## **Hatodik fejezet: Depresszió**

### ***„A noni juice segítségével ismét én irányítom az életemet” – Dávid Johnson***

*„A nevem David Johnson, 38 éves vagyok. 4 éves korom óta inzulinfüggő cukorbeteg vagyok. 15 évvel ezelőtt asztmás lettem, két évvel ezelőtt anginát állapítottak meg nálam. Az angina a szívet ellátó erek szűkülete miatt fellépő elégtelen vérellátás, és az emiatt bekövetkező oxigénhiány. Hat hónappal később érplasztikai műtétet végeztek rajtam, amitől a szívbetegség javulását reméltem. Egy felfújható ballont vezettek be, hogy kitágítsák a szívemhez vezető ütőeret. Ezután három hónappal négyszeres bypass-műtétet volt, ez a sebészeti eljárás áthidalja az eltömődött szívkoszorúereket és helyreállítja a szív vérellátását.*

*A műtéttel azonban csak a főbb artériák eltömődését kerülték meg, a szívet ellátó kisebb verőerek közül még mindig sok maradt eltömődve. Az orvosok azt mondták, hogy ezen kívül semmit sem tudnak tenni azért, hogy megfordítsák ezt a folyamatot, és javítsanak az állapotomon. Sohasem hagytam, hogy az egészségügyi problémáim a földre teperjenek, mindig is teljes életet éltem. Azonban fiatal házas lévén négy kisgyermekkel, miközben az orvosok azt mondják, hogy nincs remény az állapotom javulására, gyakran süllyedtem depresszióba. Nem hagyott nyugodni a kérdés, hogy érdemes-e tovább küzdeni az életemért, ha ennek az életnek a minősége lassan kicsúszik a kezemből.*

*Körülbelül két hónappal ezelőtt egy kedves barátom, Fay Nicholls-Holt megismertette velem a TAHITIAN NONI Juice-t. Eleinte csak fenntartó dózisban, napi 1 uncit (30 ml) kezdtem el inni. Rövidesen egészségi állapotom több területén is javulást észleltem. A naponta szedett erős gyógyszerek természetéből és számából következően vizeleti nehézségeim voltak, ez gyakran fájdalmakkal is járt. A noni ital ezen is javított, nem szüntette meg teljesen, de észrevehetően jobb lett az állapotom. Az inzulin mennyiségét is csökkenthettem mintegy 20%-kal naponta.*

*A legjelentősebb változás a szellemi állapotomban és az általános közérzetemben volt tapasztalható. Nehéz szavakba önteni, de már nem éreztem magam depressziósnak, többször voltam inkább fel-dobott, így a következő kézenfekvő dolog az adag növelése volt, amit meg is tettem: egy unciáról három unciára emeltem a napi adagot. A hatás hasonlóképpen erősödött. A vizeleti problémáim jelentősen csökkentek, az inzulinadagom 40%-kal lett kevesebb, az életszemléletem pedig jóval pozitívabbá vált. Míg korábban az erős gyógyszerek hatása és a betegségem felülkerekedett rajtam, a noni juice először is elkezdett segíteni, hogy ismét saját magam legyek ura az életemnek és jobban érzem magam, másodsorban pedig arra ösztönzött, hogy a hagyományos gyógyászat mellett más dolgokra is figyeljek. A nyugati orvoslás nagyon jó, milliószám menti meg az emberek életét, de vannak korlátai és gondjai, mint például a súlyos mellékhatások. Hálás vagyok Istennek, hogy megte-remtette a nonit, ami a jobb egészség és a jobb életminőség kezdetét jelenti mind a családom, mind a magam számára."*

A depresszió egyszerűen fogalmazva kedélybetegség, a kedélyállapot zavara. Kezdjük azzal, amit a Davidéhoz hasonló helyzetben tapasztalhat valaki: az alkalmazkodóképesség zavara - többek között - nyomott kedélyállapotban nyilvánul meg. A stressztényezőkre adott válaszként (a gyászt most nem ide számítva) az emberek, mint David is, nagyon szomorúnak, reménytelennek, mi több siralmasnak érezhetik a helyzetüket. Rendszerint, ha a stresszt okozó probléma 6 hónapon belül megoldódik, az illető magára talál. Ha a stresszhelyzet krónikus, vagy a következmények tartósak, mint David esetében, a depresszió sokkal tovább is eltarthat. Ilyen helyzetet eredményezhet például a család szétesése, vagy ha valaki hosszú ideig szenved például mozgását gátló betegségben. A depresszió válasz lehet az élet nagy változásaira, mint például az új lakásba, új városba költözés, új munkahely, vagy a munkahely elvesztése. Az ilyen helyzetekből való kilábalás hosszú időt vehet igénybe és a megoldásuk néha nagyon fájdalmas.

Bármilyen kiváltó ok, a depresszió az Egyesült Államokban talán a létező legdrágább betegség. A Depresszió és Mániás Depresszió Országos Egyesület szerint az Egyesült Államok 43 milliárd dollárt költ évente a kihagyott munkanapok és a csökkent termelékenység következtében, valamint a depresszió tüneteinek enyhítését célzó kezelések orvosi költségeire. Hogy ne is beszéljünk a lelki szenvedésekről, amelyeket ez az állapot a beteg, a család és a barátok számára jelent. A depresszió befolyásolja az emberek kedélyállapotát, gondolatait, viselkedését és fizikai állapotát is. Mint említettük, gyakran társul más betegségekhez, illetve jelenik meg krónikus betegségek diagnosztizálása nyomán. A statisztika azt mutatja, hogy az összes depressziós eset 80-90%-a nagyon hatékonyan kezelhető, ha a betegek megkapják a megfelelő lélektani segítséget.<sup>[19]</sup> Minél korábban kezdődik a kezelés, annál jobb eredmények várhatók, de sohasem túl késő.

A legtöbb depresszió az agyban lejátszódó kémiai folyamatok zavara. A betegség azonban sokkal komplexebb, mint amilyennek tűnik. Már tárgyaltuk az alkalmazkodási zavart, amely depresszióval társul, mint ahogy Dávid esetében ez látszik valószínűnek. A depresszió azonban számos más fajtája is van. Vizsgáljuk most meg közelebbről a depresszió három fő megjelenési formáját a jobb megértés érdekében: depresszív pszichózis, dysthymia és bipoláris rendellenesség.

A pszichotikus depresszió meghatározatlan időtartamra, intenzíven lép fel. Ez alatt az olyan dolgok, mint az evés, az alvás, vagy akár az ágyból való fölkelés is nagy problémát jelent a beteg számára. Az idő legnagyobb részében sem gondolkodni, sem koncentrálni nem tud. A dysthymia enyhébb lefolyású, viszont makacs és szinte mindennapos rossz kedélyállapottal társul. Több évig is elhúzódhat. A szomorú napok száma mindig több, mint a jó napoké. A betegek tulajdonképpen csak vegetálnak, és mindig úgy érzik, hogy nem tudnak teljes értékű életet élni.

A bipoláris rendellenességben szenvedők a súlyos depresszió és a földobottság állapota között ingáznak. A földobott állapotot mániás állapotnak nevezik. A mániás tünetek között szerepel az ingerlékenység, emelkedett kedélyállapot csökkent alvásiigénnyel, mértéktelen szóáradat és szeszélyes, lobbanékony viselkedés az ítélőképesség romlásával, aminek következményei a beteget és szeretteit egyaránt megviselik.

A depresszió és a mánia állapotaiért az agy vegyi szervezése nagyban felelős. Ennek egyik ismert anyaga a szerotonin. A *Morinda citrifoliáról* szóló tanulmányok rávilágítanak arra a jelentős szerepre, amit a szerotonin termelésében és megfelelő hasznosításában játszhat ez a növény.<sup>[20]</sup> Az a noninak tulajdonított képesség, hogy serkenti más természetes élettani vegyületek, így a hormonok termelődését, közrehat, hogy olyan sokan tapasztalták jótékony hatását depressziós állapotukban. A depresszív pszichózis, a dysthymia és a bipoláris kedélyzavar gyakran igényel pszichiátriai segítséget és gyógyszerelést, hogy normalizálni lehessen az agy vegyi szervezését.

Vizsgálatomban a depresszióra nonit fogyasztó 1258 személy 78%-a számolt be arról, hogy kevésbé súlyos tünetei enyhültek az ital fogyasztása során.

**A fogyasztott noni mennyisége:** a javulásról beszámoló 78% átlagosan naponta 3 unciát (90 ml) fogyasztott.

## Hetedik fejezet: Szklerózis multiplex

A szklerózis multiplex (SM) a központi idegrendszer krónikus betegsége. Ez a betegség a myelin lebomlásával kezdődik. A myelin az a zsírszerű réteg, amely a központi idegrendszer gerincvelőben futó idegszállait burkolja. A betegség jellemzően 20-40 éves korban jelentkezik először. Korai tünetei közé tartozik a nehézkes járás, zsibbadás, túszúrás-szerű érzés a végtagokban, szemfájdalom és a látás csökkenése, zavaros beszéd, remegés és a mozgáskoordináció romlása. A szklerózis multiplex természetéhez tartozik, hogy a tünetek hullámzóan jelentkeznek, a javulást rosszabb periódusok követik, és ez ciklikusan ismétlődik. A tünetek egyre súlyosbodnak, a javulás fázisai pedig rövidülnek, és idővel végleges bénulás és vakság is bekövetkezhet.

Hogy a szklerózis multiplex kialakulásának mi az oka, az az orvosi szakirodalomban nagy erővel kutatott kérdés. A többi krónikus betegséghez hasonlóan a szklerózis multiplexre való egyéni hajlam kialakulásában is szerepet játszhatnak örökletes tényezők. Az Egyesült Államokban **1:1000** az esélye annak, hogy valakinél a szklerózis multiplex kifejlődik. Az arány azonban 1:100-ra is romolhat, ha a család kórtörténetében (szülők, gyerekek, rokonok) már valakinél diagnosztizálták a szklerózis multiplexet. Úgy vélik, hogy a genetikai okok mellett környezeti ártalmak (pl. vírusok), környezetszennyező anyagok és immunrendszerbeli tényezők is kiválthatják a szklerózis multiplexet.<sup>[21]</sup>

Minthogy a szklerózis multiplex a központi idegrendszert támadja meg, természetes dolog, hogy a noni idegrendszerre gyakorolt pozitív hatását összekapcsoljuk a szklerózis multiplex tüneteinek enyhítéséről szóló hírekkel. A myelin-hüvely és más érintett területek állapotának állapotának romlásán segíthet az a noninak tulajdonított képesség, hogy testszerte megújítja a „megbetegedett” sejteket.

Vizsgálatomban 20 szklerózis multiplexes beteg volt, aki fogyasztotta a nonit annak érdekében, hogy segítsen a tünetek enyhítésében, közülük 50% számolt be javulásról.

**A fogyasztott noni mennyisége:** a pozitív változásról beszámoló 50% átlagosan 3,5 unciás adagot (105 ml) fogyasztott naponta.

***„Egyenesen tartja a fejét” — Gale, szklerózis multiplexes beteg Joan L. Mailing, hivatásos masszázsterapeuta (Ontario, Kanada) mesélte el a következő történetet.***

*„1998 februárjában páciensemnél, Gale-nél szklerózis multiplexet állapítottak meg. Amikor eljött a rendelőmbe, mindig figyeltem arra, hogy van valami különös a járásában. Túl óvatosan lépett. Kérdeztem tőle, hogy mi baja a talpának, de azt mondta, hogy semmi. Kérdésemre, hogy a lábának, csípőjének van-e valami baja, érez-e valamilyen fájdalmat, a válasz »nem« volt. Nem sokkal később megállapították, hogy szklerózis multiplexe van. Múlt októberben felhívtam Gale-t, hogy meséljek neki a noniról. Azonnal ki akarta próbálni.*

*Decemberben meglátogattam, hogy megnézzem, hogy van. Megkérdeztem, mikor volt utoljára rohamos rosszabbodása, és kiderült, hogy három hónapja. Az első dolog, ami feltűnt, hogy Gale valamennyit leadott a súlyából, és a járása is mintha kicsit biztosabb lett volna, a tartása pedig egyenesebbnek tűnt. Elmondta, hogy a noni segítségével majdnem 5 kg-ot fogyott, a járása egész egyenes lett, a lépései pedig sokkal határozottabbak. Mielőtt nonit kezdett inni, úgy tipegett mint egy baba, és dülöngélt előre-hátra. De ami fölött nem tudtam napirendre térni, az a testtartása volt. Kiegyenesedett a gerince, és magasabbnak látszott, mivel a fejét is felemelve tartotta.”*

## Nyolcadik fejezet: Magas vérnyomás, szívbetegségek és stroke (agyvérzés)

A magas vérnyomás a szervezet egyik legfontosabb vészjelzése, ami figyelmeztet, hogy az illető szíve

és érrendszere súlyos veszélyben van. Ha valakinél magas vérnyomást diagnosztizáltak, akkor hétszeres veszélye van annak, hogy agyvérzést kap, a szívroham esélye négyszer nagyobb, és ötszörösére nő annak a valószínűsége, hogy kongesztív szívbetegségben hal meg. Szerencsére jól bevált módszerek vannak, hogy a vérnyomás-értékeket megfelelő keretek között tartsuk, és bizonyos mértékig a keletkezett károsodások is visszafordíthatók.

Mielőtt arról beszélnék, hogy a magas vérnyomást hogyan lehet „megszelídíteni”, ejtsünk néhány szót arról, hogy tulajdonképpen mi is az. A vérnyomás az érfalakra gyakorolt nyomás, amelyet a szív munkája eredményez, amikor a verőerekbe pumpálja a vért. Ha valakinek magas vérnyomása van, az azt jelenti, hogy a szívnek a szükségesnél jóval nagyobb munkát kell kifejtenie. Az egészséges vérnyomás kb. 120/80 értékű. Véleményem szerint már a 130/90 körüli vérnyomás is enyhén magasnak számít. A legtöbb orvos egyetért abban, hogy ha a vérnyomás eléri vagy meghaladja a 160/100-as értéket, akkor az egyértelmű veszélyeztetettséget jelent.

A magas vérnyomásra, a szívbetegségekre és a stroke-ra vonatkozó adatokat összesítettem, hiszen ezek mind a szervezet keringési rendszerével összefüggő betegségek. Anginás rohamnál nincs elegendő, táplálékban és oxigénben gazdag vér a szív ellátására, így az izomsejtek elhalnak. Ha az oxigénhiány következtében a szívizomsejtek elhalnak, akkor következik be az infarktus. Ez történhet például abból eredően, hogy egy koleszterin-kalcium-fibrin-csomó elzárja a szívkoszorúereket, vagy pedig embólia keletkezik, ami azt jelenti, hogy egy rög leválik a keringési rendszer más helyéről, és elzárja a szívkoszorúeret. Hasonló folyamat játszódik le, ha a szívkoszorúerek hirtelen görcse következtében nincs megfelelő véráramlás, vagy ha egy olyan lerakódás, amely leválik az érfalról, a szív felé sodródik, és elzárja a szívkoszorúeret, miközben anginás görcsöt is okoz. A végeredmény minden esetben ugyanaz, a szívizomzat nem kap elég, oxigénben és tápanyagokban gazdag vért, és így nem tudja fenntartani normális működését.

A stroke vagy „agyvérzés” esetében az agyszövetek károsodnak az elégtelen vérellátás következtében. A vér hiánya itt is a verőérbe sodródó vérrög, érelmeszesedésre vagy érgörcsre vezethető vissza. Elégtelen vérellátást okozhat az is, ha egy agyi verőér vérzik, vagy egy értágulat (aneurizma) megreped és szívárogni kezd, aminek következtében vérömleny keletkezik.

Számos életmódbeli változtatás van, amivel a magas vérnyomás ellen fel lehet venni a küzdelmet. A kevesebb vörös húsokban és zsírokban gazdag étel, és helyette több rost, friss gyümölcs és zöldség fogyasztása nagyon jó kezdet. Csökkenteni szükséges a nátriumbevitelt (kevesebb só, kevesebb sósételt kell használni), és nagyon fontos a rendszeres testedzés is. Jó néhány egyéb, egészséget javító ajánlásom olvasható „A noni-jelenség” (The Noni Phenomenon) című könyvemben, például jelentős mennyiségű fokhagyma, hagyma és zeller fogyasztása, a koffeinbevitel (kávé) csökkentése, a tejtermékek túlzott fogyasztásának mérséklése, a finomított cukrok és lisztek fogyasztásának korlátozása, valamint az étrendünk olyan elemekkel való kiegészítése, mint az antioxidánsok, vitaminok, az omega-3-zsírsavak, rostok, kalcium, magnézium, szelénium stb.

Úgy gondolom, hogy a magas vérnyomásos pácienseknél a nonival elért javulást több tényező is magyarázza. Mindenekelőtt a *Morinda citrifolia* scopoletin-tartalma tudományosan bizonyítottan tágítja a véredényeket, amely önmagában fizikailag is csökkenti a vérnyomást. A második ok, amiért a magas vérnyomásban szenvedők szívesen és eredményesen használják a nonit, hogy ez a Tahitiről származó gyümölcslé fokozza a szervezetben a nitrogén-oxid termelődését, amely lehetővé teszi a véredények rugalmasságának fenntartását. A harmadik ok szerintem az, hogy a xeronin-rendszer visszaállítja a keringési rendszerben részt vevő sejtek egészséges struktúráját.

A vizsgálatomba bevont 1554 ember közül, akik magas vérnyomásos tüneteik enyhítése céljából fogyasztották a nonit, 85% a vérnyomásértékek csökkenéséről számolt be. 1796 fő fogyasztotta a nonit szívbetegsége tüneteinek enyhítése érdekében, közülük 77% jelezte vissza, hogy csökkentek a panaszai. Végül az 1500 stroke-os beteg közül 53% volt, akinek segített a noni a tünetek csökkentésében.

**A fogyasztott noni mennyisége:** a magas vérnyomásos betegek közül a kedvező változásról beszámoló 85% átlagosan 3 unciányit (90 ml) fogyasztott naponta. Azoknál, akik a stroke vagy valamilyen szívbetegség esetében tapasztalták a tünetek csökkenését, az átlagos napi adag 3,5 uncia (105 ml) volt.

## **„Addig iszom a nonit, amíg csak élek” — Michael Sossin**

*„1997 márciusában kezdtem inni a nonit. Reméltem, hogy ez majd segít a vérnyomásomat kordában tartani. Két unciás adagban kezdtem fogyasztani naponta, egyet ittam reggel, és egyet később a nap folyamán, még vacsora előtt. Azóta ezen változtattam, este lefekvés előtt ez az utolsó tevékenységem. Néhány napon belül sokkal energikusabb lettem, és a sérvemnél tapasztalt rendszeres égő érzés is megszűnt. Az első két-három hónap után az orvosom észrevette, hogy mintha normalizálna a vérnyomásom. Megkérdezte, hogy mit változtattam, mi az, amit másképpen csinálok, így meséltem neki a noni italról. Kicsit szkeptikusan azt mondta, hogy ha kedvem van fogyasztani ezt a terméket, hát folytassam, nincs kifogása ellene. Végül is ez csak egy gyümölcslé, és nem árthat nekem. Ez így ment még egy évig, és azzal az eredménnyel járt, hogy az én korábban magas vérnyomásom megállapodott a 120/80-as értéken. Ekkor történt az, hogy az orvosom megkérdezte, hogy vinnék-e neki egy üveggel. Persze vittem.*

*Az orvosom beszámolt arról, hogy az első héten úgy érezte, sokkal több az energiája, és lényegesen jobb a közérzete. Én pedig elmondtam neki: abba szeretném hagyni a gyógyszereszedést. Azt mondtam, hogy úgy érzem, a noni is tesz annyit az egészségemért — ha nem többet — mint a gyógyszer, és a noni végül is egy természetes táplálék, ő viszont még egy ideig figyelni akart engem. Három hónappal később ő mondta, hogy most már elkezdhetjük fokozatosan csökkenteni a gyógyszeradagokat. Először az Adalat XL adagját csökkentettem 60-ról 30 mg-ra. Három hónapig tartó megfigyelés után az orvosom kijelentette, hogy teljesen elhagyhatom az Adalat XL-t, ugyanakkor azt kérte, hogy még két hónapig hetente menjek vissza vérnyomás-ellenőrzésre. Ezenkívül elküldött vérvételre, hogy megnézzük, hátha a koleszterinszint-csökkentő tablettákat is el lehet hagyni.*

*Én már biztosan életem végéig fogom inni a noni italt. A noni több energiát ad nekem, jobb a közérzetem, és segített elhagyni a gyógyszereket, amelyeket egy kisebbfajta agyvérzés miatt 1994 óta szedtem. Beálltam arra, hogy minimum napi 2 unciás adagokban fogyasztom a nonit. Most már az orvosom is kezd hinni benne, mivel van egy másik betege is aki tőlem kapja a nonit. Neki szintén nagyon jó tapasztalatai vannak.”*

## **Kilencedik fejezet: HIV/AIDS és más immunbetegségek**

A HIV a „Human Immunodeficiency Virus” kifejezés rövidítése. Ez a vírus pontosan azt okozza, amire a neve utal, az emberi immunrendszer le-gyengülését. Van olyan, hogy valaki HIV-pozitív, de szervezete az immungyengeségnek évekig semmi jelét nem mutatja. Azt az állapotot, amikor egy HIV-pozitív személy megkap egy fertőzést (mégpedig egy olyan fertőzést, amely nem támadhatná meg, ha ő nem lenne HIV-pozitív), illetve azt, amikor a helper T-sejtek száma a vérben alacsonyabb, mint 200, AIDS-nek nevezzük (Acquired Immunodeficiency Syndrome = szerzett immunhiányos állapot).

Két fajta HIV-vírus van: az 1. típus az, amelyik az Egyesült Államokban, a 2. típus pedig az, amelyik Európában gyakoribb. Mindkettő alkalmas arra, hogy AIDS-et okozzon. Az AIDS akkor válik életveszélyessé, amikor a T-sejteket a HIV-vírus legyengíti vagy szétrombolja. A T-sejtek segítik, hogy a vérben a fertőzéseket leküzdő antitestek képződjenek. A normális T-sejtszám valahol 600 és 1000 között van. Az egyetlen mód arra, hogy megállapítsuk, van-e valakinek HIV-virusa vagy kifejlődött AIDS-betegsége, a vérvizsgálat. Ennek a betegségnek a tünetei ugyanis véletlenszerűek, emberről emberre változnak. Azért persze vannak jelek, amelyek gyakoriak az AIDS esetében: a gyors súlyvesztés, a száraz köhögés, a visszatérő láz, az éjszakai izzadások, a megduzzadt nyirokcsomók, a krónikus hasmenés, a szájbán feltűnő, fehér foltok, a tüdőgyulladás, memóriazavarok, fekélyek és sebek a bőrön, valamint a depresszió.

Nemcsak arról kaptam hírt, hogy a noni hogyan segít az AIDS-ben szenvedők tüneteinek csökkentésében (például légúti betegségek, emésztési rendellenességek), hanem olyan esetekről is értesültem, melyekben a TAHITIAN NONI® Juice fogyasztása után jelentősen emelkedett a T-sejtek száma. Úgy gondolom, hogy a noni hatása az AIDS esetében nagyon szorosan összefügg Dr. Heinicke xeronin-elméletével, és azzal, hogy a betegségbe leginkább beavatkozó sejtek - a helper T-sejtek - működését fokozza. Dr. Heinicke elmélete szerint a proxeroninból a proxeronináz enzim segítségével egy olyan anyag keletkezik, amely alkalmas a sejtek „megfiatalítására”. Ez az anyag a xeronin. Ha a T-sejtek megfiatalodnak és számuk növekszik, a szervezet sokkal inkább képes elhárítani a betegségeket és fenntartani az egészséges működést.

Az immunrendszernek vannak egyéb rendellenességei, amelyek nem függenek össze a HIV-vel. Például mind a myasthenia súlyos formája, mind az Addison-kór olyan betegség, melyben az immunrendszer a szervezet



ellen fordul. A súlyos myasthenia esetén a szervezet antitesteket termel a saját izomzatában található nikotin-acetilkinin receptorok megsemmisítésére. Ez azután izomgyengeséget és kimerültséget eredményez.

Addison-kór akkor alakul ki, amikor az immunrendszer megtámadja a mellékvesét, ahol hormonok előállításuk folyik. E hormonok nélkül a test növekedése nem lesz szabályszerű, a beteg krónikus és egyre súlyosbodó kimerültségben szenved, a vérnyomás gyakran leesik, és az egész szervezet nagyon fogékony lesz más betegségekre, például az influenzára.

Azt hiszem, a TAHITIAN NONI® Juice többféleképpen is segít az ilyenfajta immunbetegségekben. Mindenekelőtt megelőző jelleggel fejt ki hatását: ha az immunrendszer nem jól működik, akkor a szervezet ki van téve annak, hogy közönséges betegségek nagyon hirtelen súlyos állapotot idéznek elő. A TAHITIAN NONI® Juice a szervezet egész immunrendszerét serkenti az elérhető legteljesebb egészség érdekében. Sokan számoltak be arról, hogy utazásaik során - amikor az immunműködés a legalacsonyabb szokott lenni - , azért itták a TAHITIAN NONI® Juice-t, hogy a céljukhoz érve elkerüljék a szokásos „utazási náthát”. Régen a polinéziai harcosok azért ették a nonit, hogy erejüket és állóképességüket karbantartsák.

A másik mód, ahogyan a TAHITIAN NONI® Juice az immunbetegségekre hat, a xeronin-rendszer<sup>[22]</sup> néven ismert sejtregeneráló mechanizmus. Dr. Ralph Heinicke szerint a xeronin-rendszer segíti a hibás immunrendszer által megtámadott szervet vagy szerveket. A noni xeroninja megadja a szervezet „beteg” sejteinek azt a többletet, amely ahhoz szükséges, hogy kijavítsák saját magukat.

Dr. Mona Harrison, aki a Harvardon végzett, saját orvosi praxisában alkalmazta, és vizsgálta a TAHITIAN NONI® Juice-t. Arra az elméleti következtetésre jutott, hogy a noni serkenti bizonyos belső elválasztású mirigyek működését, ilyen módon segítve elő a megfelelőbb hormontermelést és a szervezet egyensúlyának fenntartását, illetve helyreállítását.<sup>1231</sup>

Vizsgálataim során 125 AIDS-ben szenvedő beteg fogyasztotta a noni italt tüneteinek enyhítése céljából. Közülük 55% számolt be pozitív eredményekről. Ugyancsak vizsgálatom eredménye, hogy az egyéb immunrendellenességekre nonit fogyasztó személyeknek 78%-a jelezte tüneteinek mérséklődését.

**A fogyasztott noni mennyisége:** Az átlagos adag azoknál, akiknél a noni fogyasztása a HIV-tüneteket enyhítette, napi 3,5 uncia (105 ml) volt. A másféle immunzavarok esetén kedvező eredményt visszajelző 78% napi fogyasztása úgyszintén átlagosan 3,5 uncia (105 ml).

**„Sem az orvosok, sem a nővérek nem hitték el” — Paul Miller, egy AIDS-es túlélő bátyja**

*„A nevem Paul Miller. Csomagkézbesítő sofőr vagyok, és szeretném megragadni az alkalmat, hogy beszámoljak egy igazi csodáról, amit soha nem hittem volna el, ha nem a saját szememmel látom.*

*Az egész 1998. december 27-én kezdődött, amikor felhívott a húgom, Deborah Gear, aki a floridai Port Orange-ban él. Azt mondta, hogy amilyen sürgősen csak lehet, beszélünk kell. Még aznap éjjel átmentem hozzá. Elmondta, hogy beszédzavarai vannak, és elmegy a Halifax Kórházba, hogy elvégezzenek néhány vizsgálatot. Két hétig volt kórházban, és további két hétig kellett várnia a leletekre, hogy megtudja a rossz hírt. A húgom, aki 12 évig ápolónőként dolgozott, HIV-pozitív volt, és a PML nevű állapot lépett fel nála. A PML, az AIDS ritka formája, és többnyire halálos. Körülbelül két hónapja volt még hátra. Röviden a PML az agy AIDS-betegsége. Február második hetére a húgom jobb oldala teljesen megbénult, beszéde az igen és nem kimondására korlátozódott. Nagyon gyorsan haladt lefelé a lejtőn, hétről hétre rosszabbul lett. Imádkoztam Istenhez, hogy ha van valamilyen megoldás a számára, akkor azt adja a kezembe. Húsvét előtt egy héttel az agyán levő folt kiterjedése kb. 70 százalékos volt. Már alig tudott magáról, nem ismert föl, a vírusok száma 80000 fölött, a T-sejtek száma 100 alatt volt a szervezetében, és a két lábán összesen hét fekélyes nyílt seb keletkezett, amelyek nem gyógyultak be. A súlya 44 kiló volt.*

*Dr. Hall leállította a HIV-gyógyszerekről, és beutalta egy Port Orange-ban levő hospice részlegbe, hogy ott haljon meg. Azt mondták, talán öt napja van hátra, legjobb esetben tíz. Ez a Húsvét előtti pénteken történt. A következő hétre szabadságot vettem ki, mert tudtam, hogy temetésre kell majd mennem.*

*Pénteken, mielőtt befejeztem a munkát, Ricky nevű barátom beszélt nekem egy termékéről, amiről úgy gondolta, hogy talán még segíthet rajta. A neve TAHITIAN NONI Juice volt. Mindent elmondott róla,*

*én viszont azt mondtam, hogy most már semmi sincs, ami segíthetne a húgomon, túl messzire jutott már ezen az úton. De ő rábeszélte, hogy vegyek neki egy palacknyi reményt még akkor is, ha azt gondolom, hogy nem fog segíteni neki.*

*Szombaton el is vittem a húgomnak, és mindent elmeséltem róla, bár úgy tűnt, nem is tudja, hogy ott vagyok. Megkértem a nővéreket, hogy adjanak neki 6-8 unciát naponta. Vonakodtak, és megkérdezték az orvost. Dr. Hall azt mondta, hogy ihat ja, de nem fog segíteni rajta, és a nővérek is mind ugyanezt gondolták, de megígérték, hogy elkezdik adni neki.*

*Három nappal később, a szabadnapomon elmentem és meglátogattam. Úgy tűnt, mintha reagálna a noni juice-ra. Kicsit összeszedettebb volt, és próbált beszélni, bár egy szavát sem lehetett érteni. Az édesapja, a kezelőorvosa és én magam is mind azt gondoltuk, hogy ez valamiféle utolsó kapaszkodás az életbe, mielőtt a vég bekövetkezik. Szombaton mentem vissza újra, és még több javulást láttam. Igent és nemet már tudott mondani, és még jobb állapotban volt. Felszedett 3 kilót, és úgy tűnt, hogy a lábán lévő sebek is gyógyulni kezdenek. Túl szépenek látszott ahhoz, hogy igaz legyen. Egy heti folyamatos javulás után senki nem hitte el, hogy ez az ital hatása, pedig ekkor már csak altatót, fájdalomcsillapítót és nonit kapott. Töprengeni kezdtem, hogy vajon a noni volt-e az.*

*Azóta minden héten meglátogatom. A nonifogyasztás második hetében a lábán lévő sebek teljesen begyógyultak. Farkasétvágya volt, és két és fél kilót hizott hetenként, és egyre többet beszélt, a harmadik héten már mondatokat is mondott.*

*A negyedik héten, addig bénult lábát elkezdte mozgatni, pár nap múlva pedig a kezét is. Hétről hétre jobban lett. Sem az orvosok, sem a nővérek nem akarták elhinni. Még ha nehéz is volt bevallaniuk, ők is arra a következtetésre jutottak, hogy ezt mind a noni okozta. Most már jár és beszél, bár a teljes javulásig nagyon hosszú út áll még előtte.*

*Június 30-án elhagyta a hospice-t és hazament. Most 66 kiló — ez a normális súlya. Isten tényleg megmutatta nekem a megoldást: egy olyan növényt, amely megmentette a húgom életét.*

*Ma, 1999. július 10-én érkeztek meg a legújabb leletek. A vírus és a T-sejtek száma teljesen normális, a CT-felvételek pedig azt mutatják, hogy az agyán lévő folt 70-ről 3 százalékosra csökkent. A folt sűrűsége is mérséklődött, jóval vékonyabb, és ez az orvosok szerint is azt jelzi, hogy lassanként felszívódik.*

*A húgom nem haldoklik többé, bár még nagyon hosszú út vár rá fizioterápiával, beszédterápiával, és hosszú idő, amíg visszakapja, újratanulja azokat a dolgokat, amiket elfelejtett, hogy hogyan kell csinálni. Idővel minden rendben lesz nála. Visszakaptam a testvéreimet és ezért Istennek és a noni italnak tartozom köszönettel. A noni örökre megváltoztatja az életedet. Az enyémet megváltoztatta, és ezt sohasem felejttem el."*

## **Tizedik fejezet: Akut és krónikus fájdalom**

Fájdalom. Mindnyájan tudjuk milyen, de nem tudjuk, valójában micsoda. Ha megvágjuk az ujjunkat, a sérülés körüli idegek fájdalomjelzéseket küldenek az agyba, amely válaszként olyan impulzusokat küld vissza a sérült területre, melyek érzékennyé teszik azt, illetve gyulladást okoznak. Ha a fájdalom viszonylag rövid, vagy heves (akut), akkor ezek a jelzések és impulzusok is viszonylag rövid ideig tartanak, és azután megszűnnek. A kutatók többségének véleménye szerint azonban a krónikus fájdalom teljesen más természetű.

Dr. Dharma Khalsa „A fájdalom gyógyítása” (The Pain Cure) című könyvében megmutatja, hogy a krónikus fájdalom hogyan kelhet önálló életre abban az értelemben, hogy mintegy kitémasztja az idegrendszeri kapukat. Például van egy krónikusan fájdalmas állapot, mint a hátfájás. Ilyenkor a fájdalomingerületek és az agyi impulzusok oda-vissza futnak az adott terület és az agy között, és kezdenek maguknak kivésni, kijárni egy ösvényt a szervezet idegrendszerében. A biológiai „kapuk”, ahol a fájdalomjelzések és az impulzusok átmennek, az állandó nyitogatástól „beragadnak” és nyitva is maradnak. Így még azután is, hogy az eredeti sérülés, tehát a fájdalmat kiváltó ok megszűnt, a fájdalom megmarad és önálló betegséggé válik.<sup>[24]</sup>

Olyan dolgok, mint például az alváshiány, a gyakori stressz, az ismételt sérülések, a mozgásszegény életmód, fontos élelmiszerek csökkent mennyiségű bevitel, alacsony vércukorszint (hypoglykaemia) és a

szero-tonin- vagy endorfinhiány is ahhoz vezethetnek, hogy a szervezetben a biológiai fájdalomkapuk beragadnak, és ez a krónikus fájdalom érzését okozza. A krónikus fájdalom legáltalánosabb típusai az ízületi gyulladás, a hátfájás és a migrén.

Az ősi polinéziai természetgyógyászok, a kahunák a nonit mindig is használták a fájdalom csillapításra, akut és krónikus esetekben egyaránt. A noni növény különböző részeit, így a gyümölcsöt is gyakran alkalmazták helyileg a sérült testrészekben. A modern tudomány kimutatta, hogy a noni *fájdalomcsillapító alkotórészei közül a terpének (amelyek illóolajokban találhatóak)* segítenek a sejt szintézisben és a sejtek regenerálásában. A noni tartalmaz más alapvető tápanyagokat is - amelyek a fájdalomcsillapításban szinergikusan, azaz együttműködve, egymást erősítve hatnak -, például proteineket, aminosavakat, enzimeket, vitaminokat, valamint ásványi anyagokat.

Ezenkívül - véleményem szerint — a noninak jelentős szerepe van egy, az emberi szervezetben jelen levő kulcsfontosságú anyag, a szerotonin termelésében is, amely a szervezet fájdalomelhárító képességét javító xeroin-rendszernek is részét képezheti. A szerotonin jelentős mértékben befolyásolja az idegek és az agy egészséges működését, márpedig ezek a szervek játsszák a legnagyobb szerepet a fájdalom mechanizmusában. A kutatók kimutatták, hogy a szerotonin - agyi parancsra - lecsendesíti a fájdalomjelzést legelőször felvevő idegsejteket.

Vizsgálatomban 5622 fő fogyasztott noni juice-t fájdalmainak csökkentése érdekében, 87%-uk számolt be javulásról.

**A fogyasztott noni mennyisége:** a pozitív eredményekről beszámoló 87% naponta átlagosan 3 uncia (90 ml) nonit fogyasztott.

### ***„Hat nap alatt teljesen meggyógyultam” — Gwen Kaese***

*„Nemrég szörnyű nagyot estem, és csúnyán megsérült az arcom, rengeteg vért vesztettem, a fejem tetején hatalmas vágás éktelenkedett, a szemeim körül vérömleny, az ornyergemen egy fél centiméter mély vágás keletkezett és az egész arcom össze volt vagdosva. Kívül három helyen vágtam meg az ajkam, belülről is voltak zúzódásaim, és öt fogam meglazult. A szemem úgy bedagadt, hogy alig láttam ki rajta, az orrom a szám -főként az arcom bal oldalán — duplájára dagadt.*

*Mindez összesen hat nap alatt meggyógyult, és visszatért a normális állapotába, kivéve a szám belső részében levő sérüléseket. Még a fogaim is újra megerősödtek!*

*Egy fültisztító pálcikát mártogattam a noni italba, és naponta legalább háromszor bekentem vele az összes sérülésemet. A kezelések között az arcomat többször óvatosan megmostam — csak rálocsoltam a vizet, mert hozzáérni nem bírtam. A juice mellett noni olajjal is bekentem a sérüléseimet, és természetesen extra mennyiségű nonit ittam. Így jelentősen csökkentek a fájdalmaim.*

*A szám annyira fel volt dagadva, és a fogaim is annyira fájtak, hogy nem bírtam enni. Gyakorlatilag csak Morinda Protein Shake-n éltem. Az arcomon a zúzódások színe nem lett se fekete, se kékes, egyszerűen átugrottak ezt a fázist, közvetlenül a gyógyulást szokásosan megelőző sárga színre váltottak. Az orvos azt mondta, hogy ha nem látja a saját szemével, el sem hiszi, hogy egy 60 éves nő vagy bárki más, ilyen sérülések után képes meggyógyulni anélkül, hogy hegek maradnának az arcán, és hogy mindez ilyen rövid idő alatt megtörténik. Azt mondta, hogy ez valóságos csoda.*

*A születésnapomra rendezett partin, amely hat nappal a balesetem után volt, már rajta lehettem a családi fényképen."*

Amíg az első beszámoló az akut fájdalommal foglalkozott, lássuk most olyan valakinek a példáját, aki a nonit a krónikus fájdalom csökkentésére használta.

### ***„Már nem fáj a lábam” -Joanne Ritter***

*"Egy nagyon gyakori betegségben, fibromyalgiában szenvedek, és ezeknek a tüneteknek a csökkentésére iszom a nonit. Segítettem már másoknak is, akik hasonló cipőben járnak. A bajok 1984-ben kezdődtek, amikor meg kellett birkóznom a családkban történt halálesetekkel és más problémákkal. A hátamat egy csontkovács kezelte, de amikor megérintett egy különösen érzékeny*

*pontot, akkor szó szerint leugrottam az asztalról, úgyhogy nem folytattuk a kezelést. Aztán a lábam kezdett annyira fájni, hogy járni is alig tudtam. Egy másik orvos rendbe hozta, így képes voltam élvezni egy kirándulást Hawaiiira. Évekkel ezelőttig nem tudtam, hogy miért érzem olyan rosszul magam. Ataludtam az egész éjszakát, és mégis kimerülten ébredtem. Mindenhol olyan fájdalmat éreztem, mint amilyen a fogfájás szokott lenni, és csak úgy tömtem magamba az Advilt, mert nem nagyon bírom a fájdalmat. A tünetek fibro-myalgiára utaltak. Olyan állást vállaltam, ahol nem kell egész nap talpon lennem, egy allergia elleni szereket árusító üzletben.*

*A főnököm elkezdett nonitermékekkel foglalkozni. Soha nem hallottam még a noniról, és ha valaki följánlotta volna nekem ezt a terméket, akkor minden bizonnyal visszautasítottam volna. De arra kíváncsi lettem, hogy a főnökömet mi izgatja annyira. Azt mondta, hogy jobban fogok tőle aludni, és több lesz az energiám. Az első két üveg elfogyasztásáig nem nagyon vettem észre semmit, de aztán a fájdalmaim csökkentek, a lábam pedig már egyáltalán nem fáj. Úgy ébredtem, hogy jól érzem magam. Micsoda különbségi A férjem azt gondolta, hogy ez az egész csak humbug. Kipróbálta a nonit, és tíz nap után a térdében levő arthritisztes fájdalom teljesen megszűnt. Nekem nem mondta, csak akkor tudtam meg, amikor 12 nappal később meghívtuk ebédelni Kanadából érkezett ismerőseinket. »Nem szóltam Joanne-nak, de két napja egyáltalán nem fáj a lábam!« Alaposan meglepett.*

*A fibromyalgiás tüneteim már akkor megszűntek, amikor napi egy unciát fogyasztottam, de most már két unciát iszom, mert így több energiát ad. Megemelem a dózist, ha túlságos stresszes napom van, és ha kezdem bizonytalanul érezni magam. Június végén kifogyóban volt a készletem, ezért csak egy unciát ittam naponta, emiatt a kezemben az izmok hihetetlenül merevek lettek és fájni kezdtek. Júliusban ezért megemeltem az adagot, és néhány napig »szuperdózist« ittam, amíg ez rendbe nem jött, aztán visszaálltam a rendszeres napi két unciára. Ha bármilyen kétségem lenne a noni hatékonyságában, nem innám soha többé. Hogy hajlandó vagyok-e életem végéig inni a nonit? Hát persze. Egyáltalán nem kívánom vissza azokat a fájdalmakat, amiken túl vagyok. És a férjem sincs meg a noni nélkül."*

## **Tizenegyedik fejezet: Menstruációs zavarok**

Bár általában nem tekintik életveszélyesnek, a súlyos menstruációs panaszok nagyon megnehezíthetik egy nő életét. A menstruációs zavaroknak több fajtája van. Ebben a fejezetben csupán a leggyakoribb esetekkel foglalkozom.

Vizsgálatok szerint a nők körülbelül háromnegyede kellemetlen fiziológiai (testi) és lelki tünetekről panaszodik a menstruáció közeledtével. Ezt a tünetegyüttest PMS-nek (premenstrual syndrome) nevezik, és megjelenési formái az egészen enyhétől a nagyon súlyosig terjedhetnek. Az egyéb menstruációs rendellenességek közé tartozik az amenorrhoea: ez a menstruáció szünetelését jelenti; a menorrhagia, ami nagyon erős vérzéssel, és a dysmenorrhoea, amely komoly menstruációs görcsökkel jár.

A menstruáció során megjelenő fizikai tünetek legnagyobb részét nem lehet komoly rendellenességnek minősíteni, de sok kellemetlenséget okozhatnak. A felfúvódás, a mellek érzékenysége, az átmeneti súlygyarapodás, az emésztőszervi panaszok megjelenése, fejfájás, kiütések, izom- és ízületi fájdalmak, fáradtság, fogínygyulladás, fokozott szívdobogás, hőhullámok, a szagok és hangok iránti túlérzékenység, izgatottság és álmatlanság is az ilyen tünetek közül való.

A kérdés, amit az orvosok nem képesek megválaszolni, hogy miért okoz egyes nőknek súlyos panaszokat a menstruáció, míg a többiek szinte észre sem veszik. A kutatók úgy gondolják, hogy a menstruációs zavarok legnagyobb része a hormonok és a hormonszintek hullámzásából ered. Ilyen például az ösztrogéndominancia, ami azt jelenti, hogy az ösztrogén hormonok hatása felülmúlja a progeszteron hormonok hatását.

Rita Elkinnek és Dr. Richard Passwattal nemrég közösen írt könyvünk, a „Szója - Eleven egészség” (Soy Smart Health) részletesen foglalkozik a nők ösztrogén-progeszteron-rendszerének egyensúlyzavaraival.

Más hormonok is szerepet játszhatnak a panaszokban. Például azok a nők, akiknek petefészekciszájuk van, magas androgén-, azaz férfihormonszintet mutatnak. A prolactin hormon, ha nagy mennyiségben van jelen olyan nőknél, akik nem terhesek és nem is szoptatnak, megakadályozhatja az ovulációt, és ezáltal amenorrhoeát okozhat. Az is menstruációs zavarokat idézhet elő, ha a thyroid hormonból (pajzsmirigyhormon) van túl sok, vagy túl kevés.<sup>[25]</sup>

Ha a szervezet a menstruációs ciklus alatt állandó hormonszinteket tud fenntartani, akkor valószínűleg a panaszok és tünetek legnagyobb része megszűnik. Ez olyan terület, ahol - úgy gondolom - a noni juice fontos szerepet játszhat.

Az ősi kahuna gyógyítók kezdettől fogva használták a nonit az úgynevezett női bajok kezelésére. Természetesen nem tudtak arról, hogy a noniban van egy proxeroninnak nevezett anyag, ami miatt már az 1950-es években a nagy gyógyszergyárak súlyos menstruációs görcsök kezelésére vizsgálták a bromelain nevű enzimkeveréket, ami szintén proxeronin-tartalma miatt bizonyult hatékonynak. Miután a pénzforrások elapadtak, a kutatás megszűnt, de Dr. Ralph Heinicke xeroninnal kapcsolatos kutatása ezekre a kezdeti vizsgálatokra támaszkodik. A xeronin-folyamatban a proxeronin reakcióba lép más természetes tápanyagokkal, például a proxeronináz nevű enzimmel. Ez a folyamat a sejtek egészségét támogatja.

Vizsgálataim során 3161 nő fogyasztotta a nonit kellemetlen menstruációs panaszok enyhítésére. 80%-uk pozitív eredményről számolt be.

**A fogyasztott noni mennyisége:** az a **80%**, amely a tünetek enyhülését tapasztalta, átlagosan 2,5 uncia (75 ml) nonit fogyasztott naponta.

### ***„Nincsenek már alhasi fájdalmaim és hangulatingadozásaim” - Michelle Titus***

*„39 éves vagyok, 12 éves korom óta voltak menstruációs problémáim. Minden hónapban jött a hányinger, hasmenés, hátfájás, az alhasi fájdalmakról, az égető érzésről és a fejfájásról nem is beszélve. 24 éves koromban endometriózist állapítottak meg nálam, és cisz-tákat találtak a petefészkemben. Részleges méheltávolítást, hysterektomiát követően az orvosok azt állították, hogy a minden hónapban megjelenő fájdalom normális tünetnek számít. Hat évvel később azonban az összes korábbi panaszom is visszatért.*

*A menstruáció valóságos rémálom volt számomra, egészen 1999 januárjáig, amikor találkoztam Jeanette Komsival, aki megismertetett a nonival. Szinte percekkel azután, hogy az első adagot lenyeltem, arcüregfájdalmaim megszűntek. Szinte hihetetlen volt. Azóta nincsenek alhasi fájdalmaim és hangulatingadozásaim, és az energiaszintem is döbbenetesen megnőtt. A korábbi négy nappal szemben most hat napot dolgozom hetente. A noniadagom rendszerint 2 uncia reggelente, de egy esti adaggal 4 unciára növelem, ha túl feszült vagyok. Úgy gondolom, hogy mindig inni fogom a nonit. Elmondtam ezt az orvosomnak, aki semmit nem tudott a noniról, de azt válaszolta, hogy csak folytassam, »ha ettől jobban érzem magam«. Márpedig jobban érzem!”*

## **Tizenkettedik fejezet: Elhízás**

A National Heart, Lung and Blood Institute besorolása szerint az amerikaiak 55%-a túlsúlyos és/vagy elhízott. Ez azt jelenti, hogy több mint 97 millió felnőtt amerikai fokozott veszéllyel kell számolnia a túlsúlyossággal összefüggő betegségek kialakulásában. Néhány ezek közül: magas vérnyomás, zsírsanyagcsere-betegségek, II. típusú cukorbetegség, szívkoszorúér-rendellenességek, stroke, epehólyag-betegségek, osteoarthritis, légzési nehézségek és még bizonyos fajta rákbetegségek is. Nem csoda, hogy a súlyprobléma az Egyesült Államokban nemcsak társadalmi problémát jelent, hanem az egyik legfőbb közegészségügyi veszély.<sup>[26]</sup>

Az elhízás kimutatására szolgáló legtöbb teszt a testsúlyon kívül egyéb adatokat is figyelembe vesz. Ezek a vizsgálatok a test zsírtartalmának százalékos értékét is mérik, fontos a csípő és a kar kerületének mértéke, valamint a Body Mass Index (BMI, azaz testtömegindex). A testsúly ugyanakkor korai és megfelelő jelzője lehet az általános egészség szintjének, és sokkal könnyebb megállapítani, mint a test zsírszázalékát vagy a testtömegindexet (BMI).

Mint ahogy az előző fejezetekben is olvasható, a noni italnak rengeteg egészségjavító alkotóeleme van, és a segíti a szervezetet funkcióinak magasabb szintű ellátásában. Az elhízásban szenvedők közül sokan arról számolnak be, hogy a mindennapi tevékenység, különösen bármiféle testedzés, módfelett kimeríti őket.

Vizsgálatomban 20 ezer emberből 12 199 nonifogyasztó az energiaszint emelkedéséről számolt be. Az energiaszint ilyen mértékű emelkedése már önmagában is segíthet azoknak, akik a túlsúlyosságtól vagy a kövérségtől szenvednek, hogy aktívabb életstílust alakíthassanak ki, ami a kívánatos súlycsökkenéshez vezethet.

„A noni-jelenség” című fejezetben részletezett „betegsejt”-elmélet szerint a noni az elhízottakon is segíthet a szervezetben előforduló természetes kémiai anyagok szintjének megemelésével, ami összefüggésbe hozható az egészséges fogyással. Bármi is a magyarázata a noni sikerének, felmérésem szerint azoknak, akik súlyproblémákkal küzdöttek, a TAHITIAN NONI® Juice valóban segített lefogyni.

Vizsgálatomban a 4599 fogyasztó közül, akik súlyproblémáik miatt itták a nonit, 72% számolt be súlycsökkenésről.

**A fogyasztott noni mennyisége:** az a 72%, akinél a noni fogyasztása a kívánt eredménnyel járt, átlagosan 2,5 unciát (75 ml) ivott naponta.

### **„Az én fogyókúrareceptem” - Dan Ritchie**

*„Körülbelül egy hónappal ezelőtt kezdtem el inni a TAHITIAN NONI® Juice-t, illetve egy házi készítésű nonioktált, aminek a receptjét az alábbiakban közlöm. Minden nap vagy kétnaponta fogyasztom, és már csaknem 8 kilótól megszabadultam. Igaz, ez nem valami nagy súlycsökkenés, de mivel éppen csak 10 kilóval vagyok több az ideális súlyomnál, nagyszerűen érzem magam. Bátran elmondhatom, a noni teljesíti, amit várunk tőle. A dologban az a zavarba ejtő, hogy én semmit nem változtattam az étrendemen, csak annyit, hogy a koktélt iszom. Eszem tésztaféléket, húst, és — el merem mondani — még junk foodot (gyorséttermi ételeket) is. Nem edzek többet, mint korábban, ennek ellenére csökkent a súlyom. Tényleg csak egyetlen dolgot változtattam: noni juice-t iszom koktélaban.*

*A recept a következő:*

- 1 Noni Fiber (nonirost) csomag*
- 2 púpos evőkanálnyi Tahiti Trim Protein Shake*
- 1-2 evőkanálnyi jeges tej vagy zsírszegény fagylalt*
- 2 uncia Tahitian Noni® Juice.”*

## **Tizenharmadik fejezet: Vesebetegségek**

Hogy nézne ki a környezetünk, ha a rendszeres szemétszállítás abbamaradna, és egy évig senki sem vinné el a szemetet? Nem lenne valami szívderítő látvány, igaz? Ugyanez a szervezetünkre is áll. A veséink alapvetően arra szolgálnak, hogy eltávolítsák a szemetet, vagyis a fölösleges anyagokat belőle. Ez a folyamat akkor zajlik, amikor a vér átáramlik a veséken. A vesék kiszűrik a salakanyagokat a vérből, és vizelet formájában kiválasztják. Nemcsak a salakanyagokat távolítják el, hanem kiválasztják a fontos tápanyagokat is, amelyek azután a megtisztított vérbe abszorbeálódnak vissza. Ha a vesék nem működnek megfelelően, a szervezet megbetegszik, és salakanyagokkal telített vérünk lassan megmérgezi egyéb szervrendszerünket is. Ez nagy tömegű beteg sejtet eredményez.

A következő logikus kérdés az, hogy mi váltja ki a vesék elégtelen működését. Számos olyan betegség van, amely vese- és húgyúti bántalmakat okozhat. Csak néhányat felsorolnék ezek közül: jóindulatú prosztata hyperplasia (BPH), diabetes mellitus, azaz cukorbetegség (I. és II. típusú egyaránt), magas vérnyomás, veserák és glomerulonephritis. Ezeknek mind szerepük van a krónikus vesebetegségek kialakulásában. Az USA-ban működő National Kidney Foundation (Nemzeti Vese Alapítvány) adatai szerint a cukorbetegség és a magas vérnyomás felelős az összes végzetes kimenetelű vesebetegség 57%-ának kialakulásáért.<sup>1271</sup> A súlyos vesebetegségekben, illetve a veseműködés teljes leállításának küszöbén a betegeknek dialízisre kell járniuk, ami tulajdonképpen mesterséges, külső veseként szolgál, vagy pedig veseátültetésre van szükségük. A dialízis nagyon drága, időigényes, és közel sem olyan hatékony, mint az igazi vese. Természetesen segíthet abban, hogy a páciens életben maradjon, amíg nem kaphat egy megfelelő vesét, vagy a veséi újra el nem kezdenek működni.

Sajnos, a sebészeti megoldásnak, a veseátültetéseknek is vannak hátulütői. A beültetett idegen szövetek kilökődhetnek, és általában az a helyzet, hogy soha nincs elég szerv azok számára, akiknek új vesére lenne szükségük - és ez csak két dolog azok közül, amelyek a transzplantációt megnehezítik.

A vesebetegségek elleni védelem legjobb módszere nem más, mint a megelőzés. Az egészségtudatos emberek életmódja magában foglalja legalább napi 1 liter víz megivását, az edzést, egészséges, rostban gazdag étrendet gyümölcsökkel és zöldségekkel, és olyan, természetes táplálék-kiegészítők fogyasztását, amelyek nemcsak az egészséges fogyást és a vérnyomás csökkentését segítik, hanem a rákbetegségek kifejlődését és egy sor egyéb rendellenesség kialakulását is gátolják.

A National Kidney Foundation kiadványa felsorolja a vese- és húgyúti betegségek hat legfontosabb szimptomáját.<sup>[28]</sup> A sorrend azonos azzal, ahogyan ezek az NKF jelentésében szerepelnek.

1. Égető vizelet vagy vizelet nehézségek
2. Gyakori vizelet, főleg éjszaka
3. Vér megjelenése a vizeletben
4. Duzzadás a szemek körül, kezek és lábak megdagadása (különösen gyerekek esetében)
5. A bordák alatti hátfájdalom, amely mozgásra nem súlyosbodik
6. Magas vérnyomás

Ha az egészséges életmód részeként olyan kiegészítő táplálékot is beiktatunk, mint a noni, akkor biztosak lehetünk abban, hogy jó néhány olyan betegségnek még a lehetőségét is elkerüljük, ami krónikus vesebetegséghez vezetne. A kutatások ezenkívül azt is kimutatták, hogy a noninak vannak olyan fontos alkotóelemei, amelyek fokozzák és fenntartják a sejtek egészségét. Dr. Myan-Ying Wang kutatásai (ld. 1. és 2. ábra az első, rákbetegségekről szóló fejezetben) azt mutatják, hogy a rákot kimutató addukt markerek száma és mérete jelentősen csökkent az egerek veséjében, amikor 10%-os töménységű noni italt kaptak.

Érdeemes megjegyezni, hogy a veseelégtelenség utolsó stádiumában a betegek táplálékbevitelét gondosan mérlegelni kell, mert a kálium magas szintje szívrohamot okozhat vagy a szív működés leállítását is előidézhetheti. A TAHITIAN NONI® Juice 28,52 mg káliumot tartalmaz unciánként. Ez a szint — a U.S. Department of Agriculture Nutrient Data Laboratory (az Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériumának Tápanyagvizsgáló Laboratóriuma) megállapítása szerint - kevesebb mint fele annak a káliummennyiségnek, amennyi a narancs vagy paradicsom préselésében van. Ezen túlmenően a szőlő-, az ananász- és az almai káliumtartalma is magasabb, mint a TAHITIAN NONI® Juice-ban található kálium mennyisége. A U.S. RDA (az Egyesült Államok étrendi szabványa) káliumajánlása naponta 2000 mg, ami 70-szer nagyobb mennyiség, mint 1 uncia (kb. 30 ml) noni ital káliumtartalma. Ennek ellenére, ha valaki súlyos veseelégtelenségben szenved, és kétségessé válik, hogy problémát okoz-e neki a noni káliumtartalma, mindenképpen érdemes az orvosa tanácsát kikérnie.

Vizsgálatomban 3134 beteg volt, aki a nonit különböző vesepanaszok megelőzése vagy enyhítése érdekében fogyasztotta, 66%-uk jelentős eredményekről számolt be.

**A fogyasztott noni mennyisége:** Az a 66%, amelyik pozitív visszajelzést adott, átlagosan 2 uncia (60 ml) nonit fogyasztott naponta.

### ***„Micsoda ajándék az emberiségnek!” — Cliff Blumberg***

*A kínjaim azzal kezdődtek, hogy nagyon rosszul éreztem magam, és 38 fokos lázam volt. A belgyógyászsom — téves diagnózissal — úgy gondolta, hogy influenzás vagyok, bár nem volt más olyan tünetem, amely erre utalt volna. Épp csak kutyául éreztem magam. Már egy hete nem tudtam bemenni a fogorvosi rendelőmbe, amikor olyan fájdalom kezdődött az ágyékomban, ami miatt sürgősen bementem a North Shore Hospital ügyeletére. A röntgen és a CT-vizsgálat megállapította, hogy vesekövem van. Ezt a következő napon az iv. pyelographia is megerősítette.*

*Az ügyeleten két páciens is volt mellettem, akiknek éppen veseköves rohamuk volt, és közben a falat kaparták fájdalmukban. Mindketten morfint kaptak, de a fájdalom ennek ellenére elviselhetetlen volt. Nekem nem voltak fájdalmaim.*

*A kéthetes periódus alatt, amely a tünetek első fellépésétől a kő ürítéséig tartott, felemeltem napi 3 unciás noniadagomat 6 unciára. Egyetlenegyszer sem volt olyan fájdalmam, amelyről a vesekövesek szoktak panaszkodni. Újabb tapasztalat, hogy a noni ital működik. Micsoda ajándék az emberiségnek!”*

## **Tizennegyedik fejezet: A bőr és a haj rendellenességei**

A bőrünkkel és a hajunkkal az a helyzet, hogy az induló készletnek ki kell tartania életünk végéig. Ahogyan ma gondoljuk, az befolyásolja, hogy hogy nézünk ki később, idősebb korunkban. Az öregedést az őszülésben, az arc ráncaiban, a bőr színében és állagában érhetjük tetten. Az öregedéssel pedig együtt jár a rugalmasság csökkenése és a kevesebb kollagén. Dr. Scott Gerson szerint azonban e változások legtöbbje környezeti tényezőkre vezethető vissza: különösen a nap, a szél, a forróság, a mesterséges tartósítószeres és a sugárzás hatására.<sup>[29]</sup> Ráadásul sok olyan bőrelváltozás létezik, mint a bőr színvesztése, a nem rákos

daganatok és egyéb rendellenességek, amelyek a fiatalokat is érintik. Jó hír viszont a fiatalok és az idősek számára egyaránt, hogy a bőr és a haj elváltozásai megelőzhetők, sőt vissza is fordíthatók.

A bőrnek nyújtott segítség sok esetben a kollagén (egy kötőszöveti anyag a bőrben és a hajban) szintjének növelésén alapul. Ha száraz és érdes a bőrünk, törik a hajunk, mindig van mód arra, hogy természetes módon növeljük a kollagénszintet, és pótoljuk a bőr és a haj szükséges tápanyagait.

Mindenekelőtt tudunk kell, hogy a haj a bőr egyik „tartozéka”, ha tehát valami hatással van a hajra, hat a bőrre is, és ez megfordítva is igaz. Láttuk, hogy a környezeti tényezők által okozott trauma felelős leginkább a szőr-zet, a hajszálfehérítés és a bőr károsodásaiért és ismétlődő romlásáért. Külsőleg és belsőleg együttesen alkalmazva a TAHITIAN NONI® Juice összetett hatóanyagai tudományosan igazolt módon segítenek a test bőrtakaróján. A noni ital három alapvető, többszörösen telítetlen zsírsavat tartalmaz: linolein-, linolén- és arachidonsavakat. Ezek a savak ellensúlyozzák a szőrzet, a hajszálfehérítés és a bőr mikrotraumáit, segítenek megelőzni a kiszáradásukat és fenntartani épségüket.

A TAHITIAN NONI® Juice tartalmaz még glicerinnel eredetű zsírsavakat és vajsavat, amelyek a túlzottan száraz, durva bőr ellen hatnak. A noni italban ráadásul kapril- és kapronsavak glicerinszármazékai vannak, amelyek triglicerideket alkotnak. Ezek a trigliceridek zsírosítják a bőrt, a hajszálfehérítést és a szőrzetet. Mindezek harmonikusan együttműködnek a TAHITIAN NONI® Juice egyéb tápanyagaival, hogy fenntartsák a bőr és a haj simaságát, teltségét és fényét.

Vizsgálatomban 813-an használták a noni italt arra, hogy bőrüket vagy hajukat karbantartsák, közülük 79% adott pozitív visszajelzést.

**A fogyasztott noni mennyisége:** A hajukkal és bőrükkel kapcsolatos kedvező eredményről beszámoló 79% átlagosan naponta 2 unciát (60 ml) fogyasztott.

### ***„Napi egy unciát adtunk neki” — Doug Alcorn, nagypapa***

*2001 januárjában fedeztük fel, hogy Dillon unokámnak orrpölipja van. Családi orvosunk azt mondta, hogy amilyen gyorsan csak lehet, időpontot kér számára a sebészeten. Áprilisban felfedeztük a nonit, és mivel az orvosunktól még mindig nem jött hír, gondoltuk, hogy ezt kipróbáljuk.*

*Ekkorra a polip már szinte elzárta Dillon orrlyukát. Az iskolában már ugratták miatta a többiek, és láttam, hogy ebből verekedés lesz. Még csak kilenc éves, de korához képest nagy gyerek. Napi egy unciát adtunk neki, és lefekvéskor, közvetlenül a polipra is csepegtettünk a noniból. Tíz napon belül a polip teljesen elmúlt!”*

## **Tizenötödik fejezet: Egyéb egészségi problémák: dohányzás, allergia, emésztés, alvás**

Ezeket a címszavakat nem azért soroltam egy fejezetbe, mert szükségszerűen kapcsolatban lennének egymással, hanem azért, mert mindegyikük általánosan elterjedt, a legtöbben jól ismerjük őket, és nem kívánunk különösebb magyarázatot.

A dohányzás természetesen egy olyan szokás, amit mind több és több ember próbál abbahagyni, mert nagy valószínűséggel okoz különféle légzési panaszokat, tüdőbetegségeket és többféle daganatos betegséget is. Mindannyian ismerünk olyanokat, akik valamilyen allergiában szenvednek, és valamennyien hallottunk már az allergiát kísérő tünetekről, mint a légúti panaszok, az orrfolyás, a szemek viszketése, könnyezés stb.

Amekkora arányt a recept nélkül kapható szerek között az emésztési panaszok enyhítését célzó készítmények képviselnek, abból nyilvánvaló, hogy sok ember tapasztal kellemetlenségeket egy olyan folyamat során, amelynek természetesnek kellene lennie. Az emésztés sok problémája a modern étkezés - a fast food (gyorsétteremi ételek), a kevés zöldség és friss gyümölcs fogyasztásának - egyenes következménye. Néhány emésztési probléma genetikusan eredetű, és nagyon sok gondot okozhat.

A negyedik dolog, amivel e fejezetben foglalkozunk, az alvás. A stressz, a feszültség, a hajszolt életmód, az előrehaladott kor, a nem megfelelő táplálkozás, néhány fontos vitamin és ásványi anyag hiánya mind befolyásolhatja az alvás minőségét. Mindez visszafelé is igaz: a rossz minőségű alvás alapvetően



meghatározza az ébren töltött idő minőségét is. Az egészséges éjszakai alvás a lehető legfontosabb dolog. A legtöbb ember akkor érzi magát teljesen kipihentnek, ha 24 óránként 8 órát alszik.

Felmérésem mind a négy területen számos érdekes tényrt tárt fel a noni-ról. Az alábbiakban részletezem az eredményeket.

Vizsgálatomban 729-en fogyasztották a nonit azért, hogy segítse őket a dohányzástól való leszokásban. 56%-uk számolt be sikerről — ők azok, akik legalább egy hónapra abbahagyták a dohányzást.

**A fogyasztott noni mennyisége:** az az 56%, aki sikeresen alkalmazta a nonit, hogy a leszokásban segítse, átlagosan 3 uncia (90 ml) nonit fogyasztott naponta. Azoknak a többsége, akiknek sikerült abbahagyni a dohányzást, egy-egy unciányi TAHITIAN NONI® Juice-t forgatott a szájában a lenyelést megelőzően reggeli, ebéd és vacsora előtt kb. 5 percig.

A vizsgálatban 2659 fő volt a száma azoknak, akik különböző fajta allergiás panaszai enyhítése érdekében itták a nonit, közülük 87% számolt be javulásról.

**A fogyasztott noni mennyisége:** az a 87%, aki az allergiás tünetek enyhülését tapasztalta, átlagosan 2,5 uncia (75 ml) noni italt ivott naponta.

Emésztési panaszai csökkentése érdekében a vizsgált személyek közül 2641 -en fogyasztották a TAHITIAN NONI® Juice-t, közülük 90%-nál eredményezett a noni javulást.

**A fogyasztott noni mennyisége:** az a 90%, amelyiknél az emésztési panaszok enyhültek, átlagosan 2,5 unciányit (75 ml) fogyasztott naponta.

A vizsgálatban 1687 fő fogyasztott noni italt, hogy jobban tudjon aludni, közülük 74% számolt be arról, hogy alvászavarai enyhültek vagy megszűntek. Ez azt jelenti, hogy naponta legalább 6-8 órát aludtak.

**A fogyasztott noni mennyisége:** az a 74%, aki pozitív eredményekről számolt be, átlagosan 2,5 unciát (75 ml) fogyasztott naponta.

***„Szinte minden ételt meg tudok enni” — Dr. Brent Frame, colitis ulcerosában szenvedő beteg***

*„Orvos vagyok, szakterületem a láb- és bokasebészet, és a New Mexico Pediatric Medical Association (Új-Mexikói Mozgásszervi Orvosi Társaság) tudományos elnöke és igazgatója vagyok. Azért írom le a tapasztalataimat, hogy bemutassam a Morinda citrifolia-t, amely szerintem a krónikus betegségek új típusú kezelését teszi lehetővé.*

*Hat éve szenvedtem már fekélyes bélgyulladásban, ami fokozatosan rosszabbodott. Bár sosem álltam kórházi kezelés alatt, a betegségem mindig teljes dózisú Asacol szedését követelte, és ezt időnként ki kellett egészítenem prednisonnal is, hogy valamennyire kordában tartsam, de sosem engedtem, hogy a baj néhány napnál tovább elhatalmasodjon rajtam. A betegség a napi életviteltem is befolyásolta, de ezt magánügynek tartottam, még a rokonaim sem igazán tudták, hogy mennyit szenvedek, bár imádkoztak értem, különösen az elmúlt évben. A feleségem, Cindy természetesen tudta, hogy milyen rossz állapotban vagyok, és mindig biztatott, hogy próbáljak ki újabb és újabb dolgokat, amelyek a gyógyszer-zésemet kiegészíthetik. Semmi nem segített igazán, tulajdonképpen a legeredményesebbek még az étrendi megkorlátások voltak. Pontosan tudtam, hogy melyek azok az ételek, amelyek fellobbantják a gyulladást. Amikor barátaim, Dave és Paula Castle 1999 januárjában rá akartak venni, hogy próbáljam ki a nonit, elhárítottam, mert úgy gondoltam, hogy csak el akarnak nekem adni valamit. Nagyon makacs voltam. Hat hónappal később Cindy hazahozott egy ládányi (4 üveg) italt, és azt mondta: »Ki van fizetve. En kipróbálok, te is kipróbálhatod, ha akarod.« Így hát kipróbáltam.*

*Nagyon szkeptikusan, egy feltöltő dózissal kezdtem, reggel és este 2-2 unciát ittam. (És a mai napig ezt a mennyiséget fogyasztom!) Rendkívüli meglepetésemre 3 hét alatt drámaian javult az állapotom. A colitis egy hónap alatt olyan mértékben rendbe jött, hogy nem kellett többé naponta 10-12 alkalommal a vécére rohannom. Hat év óta ez volt az első alkalom, hogy teljesen szabályos és teljesen fájdalommentes volt a bélműködésem. Sokkal több energiát éreztem magamban, és a közérzetem is*

*olyan jó lett, amelyet gyakran hallani a noni fogyasztóiról.*

*A colitis folyamatosan javult, így augusztusban már csökkenteni tudtam az Asacol-adagot, prednisolonra pedig azóta nem volt szükségem, hogy elkezdtem inni a nonit. Szeptember közepén az Asacol szedését is teljesen abbahagytam, és most már szinte minden ételt meg tudok enni. Ez olyan áldás, amelyet nem tudok igazán méltatni. Úgy vélem, hogy az imáink meghallgatásra találtak. Tudom, hogy mindig is fogom inni a TAHITIAN NONI® Juice-t, és nincs kétségem, hogy ez adta vissza az egészségemet. Ez nem placebohatás, és nem is a betegségem természetes ingadozása. Ha tagadnám vagy kisebbíteném a TAHITIAN NONI® Juice-nak köszönhető javulásomat, ez azt jelentené, hogy hálátlan vagyok. Nagyon erősek az érzéseim ezzel kapcsolatban. Jó lecke volt, ami történt, mert félre kellett tennem a büszkeségemet, és el kellett ismernem, hogy egy természetes gyümölcslé sokkal többet tett az egészségem érdekében, mint bármilyen tradicionális kezelés.*

*Úgy éreztem, van egy kis házi feladatom, hogy rájöjjek, hogyan is működik a noni. Az orvostudományi karon gyakorlatilag semmire nem oktattak bennünket, ami az alternatív gyógyítást vagy a természetes szereket érintette volna. Elolvastam mindent, amit csak tudtam, az eredeti tudományos vizsgálatokat is, és egy hetet töltöttem augusztusban a Morinda nemzetközi kongresszusán. Végiglátogattam az összes orvosi találkozót azért, hogy az ott szereplő orvosokat és specialistákat meghallgassam, és beszélgettem velük arról, hogy mit láttak, mit tapasztaltak, a noni hogyan változtatja meg a páciensek ezreinek életét, és hogyan illeszti be napi gyakorlatukba a noni fogyasztását. Ezután nyugodt szívvel ajánlhattam a TAHITIAN NONI® Juice-t a családomnak, a barátaimnak és a betegeimnek.*

*Ugyanebben az időben feleségem, Cindy kezdte felfedezni a dolog üzleti oldalát is. Amikor rájöttünk arra, hogy az én élményem nem érzéki csalódás, és nagyon sok embernek vannak hasonlóan jó tapasztalatai a legkülönfélébb egészségi problémák esetén, tudtuk, hogy a noni nagyon erős lesz, és elfog terjedni az egész világon, akár velünk, akár nélkülünk. Nagyon szerencsésnek érzem magam, hogy belebotlottam valamibe, ami visszaadta az egészségemet, és ami kétségkívül komoly anyagi lehetőséget is jelent."*

## **Tizenhatodik fejezet: Egészségvédelem: szellemi teljesítőképesség, jó közérzet, izomfejlesztés, szexuális teljesítmény**

Sejtműködést fokozó képességei révén a noni nemcsak azoknak használ, akik különböző betegségekben szenvednek, hanem olyanoknak is, akiknek egészségesek. Az egészségjavító hatások közül vizsgálatomban a szellemi teljesítményre a jó közérzetre, az izomképződésre és a szexuális képességre gyakorolt hatást kísértem figyelemmel.

Az alábbiakban csoportokba rendezve olvashatók a több mint 20 ezer nonifogyasztóról kapott adatok. Az eredmények összegyűjtésében mintegy 200 különböző egészségügyi szakember volt a segítségemre.

4615 fő volt, aki szellemi teljesítőképességének javulását várta a noni fogyasztásától, közülük 73% jelzett vissza pozitív eredményeket.

**A fogyasztott noni mennyisége:** a kedvező változásról beszámoló 73% átlagosan 2 uncia (60 ml) nonit ivott naponta.

A 6564 főből, akik általános közérzetük javítása érdekében fogyasztották a nonit, 80% számolt be kedvező változásról.

**A fogyasztott noni mennyisége:** az a 80%, akiknél a noni pozitív hatással volt a közérzetre, átlagosan 2 unciát (60 ml) fogyasztott naponta.

1006 fő fogyasztotta a nonit azzal a céllal, hogy segítsen az izmok fejlesztésében, közülük 69% számolt be pozitív eredményekről.

**A fogyasztott noni mennyisége:** az a 69%, akik kedvező hatást tapasztaltak, átlagosan 2 unciát (60 ml) ivott naponta.

A 2484 főből, akik a noni fogyasztásától szexuális teljesítményük növekedését várták, 83% számolt be arról, hogy a noninak pozitív hatása volt.

**A fogyasztott noni mennyisége:** ez a 83% a hatás eléréséhez átlagosan napi 2 uncia (60 ml) nonit fogyasztott.

## További tapasztalatok

Az itt következő tapasztalatok a korábbi fejezetek egyikébe sem illenek bele. Mégis fontosnak tartottam, hogy szerepeljenek a könyvben, mert úgy gondolom, erőteljes bizonyítékokat szolgáltatnak arra, hogy a noni milyen kedvező változásokat hozhat az életünkben.

Az első beszámoló egy aggódó anya tapasztalata, aki neurofibromatózisban szenvedő gyermeke történetét mondja el. Ennek a gyermeknek a hagyományos orvoslás mai tudása szerint az ADD (Attention Deficit Disorder, azaz komplex figyelemzavar) és az esetleges szellemi visszamaradottság állapotában kellene élnie.

### ***„Folyamatosan javulnak a jegyei” – Sherri és Zachary Lipps***

*„1998 szeptemberében 8 éves fiamnál, Zacharynál neurofibromatózist állapítottuk meg. Ez a betegség olyan daganatokat okoz, amelyek az idegeknél, a csontoknál és egész testszerte növekszenek. A legtöbbje akkor fog kifejlődni, amikor kamaszkorba kerül. Egy olyan specialistaéhoz kellett járnunk, aki 800 kilométernyire lakott tőlünk. Azt mondta, hogy ennél a betegségnél fel kell készülnünk az Attention Deficit Disorder fellépésére. Megbeszélést tartottunk a tanárral, nekik ugyanis nagyon fontos szerepük volt ebben az ügyben, hiszen ők észrevesznek minden változást a gyerek iskolai munkájában, koncentrációképességében és általános viselkedésében, amikor az ADD vagy az ADHD tünetei megnyilvánulnak. Figyelmeztettek arra is, hogy ez drámai gyorsasággal értelmi elmaradáshoz, retardáltsághoz vezethet.*

*1998 novemberében barátnóm, Kristie Knorr, aki ismerte Zachary állapotát, összehozott a TAHITIAN NONI® Juice-szal. Ekkor olyasmiről kezdődött el, ami gyökeresen megváltoztatta az életünket. Elkezdtem adni a fiamnak, napi 1 uncianyi reggelente. Én is elkezdtem inni, hogy jó példával járjak elől. Saját magamon azonnal észrevettem a változást.*

*Súlyos migrénem volt már vagy 20 éve, ami hetente, kéthetente »meglátogatott«. Ahogy elkezdtem inni a nonit, a migrén megszűnt. Nagyon izgatott lettem. Amikor Zachary megkapta a második negyedévi bizonyítványát az iskolában, láttam, hogy a jegyei javulni kezdenek. A korábbi C (3) osztályzatok B-k (4) lettek, a B osztályzatok pedig A-k (5). Az osztálya legjobban olvasó csoportjába lépett át. Alig akartam elhinni. A koncentrációképessége a házi feladatok készítése közben is szinte hihetetlen mértékben javult. Nem kellett naponta, veszekednünk, mint korábban; leült panasz nélkül, és egyszerűen megcsinálta a házi feladatát. Ez óriási eredmény volt, nagyon különbözött attól, amikor ez a dolog még napi két órás veszekedéssel járt. Amikor a negyedik negyedévi bizonyítványát megkapta, csak egy négyese (B) volt, és az összes többi ötös (A). Alig akartam elhinni, nagyon büszkék voltunk rá.*

*Az egyetlen dolog, amit másképpen csináltunk, az volt, hogy ittuk a nonit. Szeretjük ezt az italt, megváltoztatta az életünket, és most már bizakodóbban tekintünk Zachary jövője elé. A betegségre ugyan még nincs gyógyszer, de a noni juice reményt nyújt nekünk, hogy Zachary nagyobb problémák nélkül együtt tud majd élni ezzel a betegséggel. Köszönjük, noni juice, hogy megváltoztattad az életünket!”*

A következő történetet egy olyan hölgy írta, aki úgy érezte, hogy az élete rámegegy a betegségekre, amíg el nem kezdte inni a noni italt.

### ***„Jobban érzem magam a nonival, mint előtte 7 évig bármikor” - Ann Moran***

*„Egészségügyi problémáim sok évvel ezelőtt kezdődtek, amikor egy kutya megharapott. Álomban sem gondoltam volna, hogy egészségi panaszaim addig sokasodnak, amíg teljesen ágyban fekvő beteg leszek, és semmim sem fog normálisan működni.*

*Hogy ezt a hosszú történetet rövidre fogjam, a kutyaharapás rickettsiát okozott. Az állapotom a rossz*

*és a rosszabb között váltakozott. Azután 1992-ben megcsúsztam és elestem. Beütöttem a térdemet és a gerincem alsó szakaszát. Porckorongsérvem lett és gyakran szenvedtem isiásztól.*

*A következő évben, 1993-ban műtétem volt, térdkalácsín-átültetés során egy szegecszet helyeztek a bal térdembe. Am mialatt az őrzőben voltam, a vérnyomásom veszélyesen lecsökkent, és szívrohamot kaptam. Így ez az egyszerű műtét kététhes kórházi tartózkodással végződött. A műtét után a májfunkós leleteim megváltoztak, és krónikus fáradtság szindrómát diagnosztizáltak nálam. 1994-ben jött a következő diagnózis, a Hodgkin-kór. Sok kemoterápia és sugárkezelés után megfertőződtek a nyálmirigyeim, ezeket el is távolították. Nehezen bírtam a C-vitamint és végül allergiás lettem rá. Az ínyem elkezdett sorvadni.*

*A krónikus fáradtság egyre nagyobb méreteket öltött. Melléküreg-gyulladásom (sinusitis) lett, túlérzékeny lettem a kémiai anyagokra, álmatlanság, rövid távú memóriazavar és pánikrohamok gyötörtek, nem találtam a szavakat, anémiában, hypoglykaemiában és ADD-ben (komplex figyelemzavar) szenvedtem.*

*1996 áprilisában egy laborvizsgálaton pozitív eredményeket kaptam Epstein Barr, lupus és Candida albicans tekintetében. Beszédem akadozó volt és zavart. A sok felírt gyógyszert marokszám szedett vitaminokkal egészítettem ki. Végül az egészségügyi biztosításomat felmondták, elhagyott a férjem is, és az összes félretett pénzem elfogyott.*

*Amikor egy barátom mesélt a noniról, úgy gondoltam, hogy ez csak időpocsékolás. Kész voltam meghalni, de nem akartam öngyilkos lenni. Azután amikor valaki több mint 200 kilométert utazott, hogy elhozza nekem a juice-t, úgy döntöttem, hogy kipróbálom. Két unciát ittam belőle. Legnagyobb megrökönyödésemre néhány órán belül az orrom folyni kezdett, és a jobb oldali orrmelléküregem felszabadult. Az ötödik napon szinte már duzzadtam az energiától, nem fájtak az ízületeim, és a kinézetem sem volt már olyan beteges.*

*További két hét múlva kértem egy időpontot egy laborvizsgálatra. Az orvos azt hitte, hogy valami hiba történt, ezért kétszer is elvégezték a teszteket. Az eredmény ugyanaz volt: Epstein Barr — negatív, HH6 — negatív, Candida albicans — negatív, lupus — határeset. A Hodgkin-kór azonban még megmaradt. Elhatároztam, hogy növelem a noniadagot, háromszor 4 unciára, azaz napi 12 unciára. Mára a Hodgkin-kórtól is megszabadultam. Egészséges vagyok, 65 kiló. Tökéletesen működik az immunrendszerem, és vérszegény sem vagyok. A noni néhány hónap alatt többet segített nekem, mint az egészségügyi hullámvasúton eltöltött hét év alatt bármi. Mindenkit arra biztatok, akivel találkozom, hogy próbálja ki.<sup>5</sup>*

## Kérdések és válaszok

A következő részben feltett kérdések és válaszok azokhoz szólnak, akik még többet akarnak megtudni a noni juice-ról, és arról, hogy én magam hogyan viszonyulok hozzá.

**Kérdés:** A TAHITIAN NONI® Juice-t érintő kutatásaiban ki volt az a tudós, aki a legtöbb segítséget nyújtotta a hatások megismerésében?

**Válasz:** Dr. Ralph Heinicke, aki megalkotta és kidolgozta a xeronin-rendszer elméletét.

**Kérdés:** A noni csak az Ön könyvében felsorolt 28 féle egészségi probléma esetében segít, vagy más esetekben is van dokumentált javulás?

**Válasz:** Van számos kutatás és vizsgálat, ami helyszűke miatt nem kerülhetett bele ebbe a könyvbe. Sok tapasztalatom van olyan betegségekről, amelyeket meg sem említettem ebben a könyvben. Mivel a nonit évezredek óta használják Polinéziában természetes gyógyító szerként, rengeteg „nem tudományos” adat is van arra, hogy hogyan alkalmazhatók a *Morinda citrifolia* növény különböző részei. Ennek kutatása talán már más tudósok vizsgálatainak témája lesz.

**Kérdés:** Gyakorlatilag mindenki biztonsággal fogyaszthatja a nonit?

**Válasz:** A noni természetes táplálék, amely teljes biztonsággal fogyasztható. Emberek ezrei fogyasztották (és fogyasztják) szerte a világon — több ezer éve. Nem láttam semmiféle olyan dokumentált, alátámasztott jelentést, amely a kedvezőtlen hatásról tudósított volna, még terhes, szoptató anyák, kisgyermekek vagy idősebbek esetében sem. Néhány ember azonban allergiáról, túlérzékenységről, apróbb problémákról számol be. Ahogy azt korábban is mondtuk, a noni fogyasztásáról először az orvossal kell beszélni. Akiknek milligrammra kell számolniuk a káliumbevitelt, azok számára egy információ: a TAHITIAN NONI® Juice-ban a kálium szintje a narancs- és a paradicsomlé káliumszintjének fele. Ezenkívül a szőlő-, az ananász- és az almalében magasabb is a káliumtartalom, mint a TAHITIAN NONI® Juice-ban. A káliumbevitel ajánlott napi mennyisége 2000 mg naponta, ez hetvenszer magasabb, mint amennyi egy uncia noni juice-ban van. De ha valaki nagyon súlyos veseelégtelenségben szenved, és aggasztja, hogy a noniban levő káliumtartalom nem ártalmas-e számára, akkor feltétlenül kérdezze meg az orvosát.

**Kérdés:** Hogyan képes a noni olyan sok és egymástól annyira különböző egészségi állapot esetén segíteni?

**Válasz:** Erre a kérdésre a válasz annyira összetett, hogy ilyen szűk terjedelemben nem foglalkozhatunk vele teljes részletességgel. Azoknak, akik többet szeretnének megtudni, bővebb magyarázattal szolgál a „The Noni Phenomenon” (A noni-jelenség) című könyvem.<sup>[301]</sup> Többen azt tartják a leglényegesebbnek, hogy a noni speciális adaptogén anyagokat tartalmaz, amelyek sejtszinten képesek segíteni a betegségek leküzdésében. Sokan vannak azon a véleményen, hogy a noni a xeronin-rendszer segítségével képes a beteg sejteken segíteni. A kutatás azt jelzi, hogy a noniban lévő fontos, természetes biokémiai anyagokat a szervezetben egy, a postai címkezéshez hasonló rendszer osztja el, ezt a rendszert a szervezetben a Golgi-apparátus és a reticuloendothelium vezérli.

**Kérdés:** Van-e valamilyen mellékhatása a noni ital fogyasztásának?

**Válasz:** Szinte az összes nonifogyasztót figyelembe véve - pedig vannak köztük néhányan, akik igen nagy mennyiségeket isznak - alig valaki, illetve gyakorlatilag senki nem tapasztal mellékhatásokat. Az emberek kevesebb mint 1%-ánál fordul elő allergiás reakció. Rajtuk kiütések jelenhetnek meg, viszketés, enyhe hasmenés és nagyon ritkán légzési nehézségek fordulhatnak elő. Ezek a panaszok a noni fogyasztásának abbahagyását követő 24 órán belül megszűnnek. A nem allergiás jellegű mellékhatások a fogyasztók kevesebb, mint 2%-ánál fordulhat elő, náluk enyhe hasmenés, puffadás, hányinger, bőfőgés jelentkezhet. Ezek a mellékhatások csökkennek vagy teljesen meg is szűnnek 24 órán belül, ha a noni ivását abbahagyják vagy az adagot a felére csökkentik.

**Kérdés:** Mennyi nonit igyunk ?

**Válasz:** Épp az ösztönzött e könyvmegírására, hogy erre a kérdésre választ adjak. „A noni javasolt adagolása” című fejezetben általános iránymutatást adok erre. Ennek alapján van kipróbálási, feltöltő és terápiás adagja a noni italnak. Ezenkívül az 5. táblázat mutatja az átlagos mennyiségeket, amelyeket az adott panaszokat sikerrel kezelő személyek fogyasztottak. A 3. táblázat pedig a javasolt nonifogyasztási mennyiségeket tartalmazza a súly, a kor és az egészségi állapot figyelembevételével. Ezeket a vezérfonalakat használva úgy gondolom, mindenkinek elsősorban saját magát kell figyelnie, hogy megérezze, mennyi nonira van szüksége ahhoz, hogy elérje a kívánt hatást.

**Kérdés:** Mennyi ideig kell fogyasztani a noni juice-t?

**Válasz:** Úgy vélem, hogy ezt a kérdést csakis és kizárólag az tudja megválaszolni, aki a nonit issza. Különbözőek a szükségleteink, ezért különböző az az idő is, ameddig a nonit innunk kell. Felmérésem szerint azoknak az embereknek a 95%-a, akik javulásról számoltak be, ezeket az eredményeket a nonival átlagosan három hónap leforgása alatt érték el. A legtöbben, akiknél nem következett be a kívánt változás, vagy túl kis mennyiségben, vagy nem elegendő ideig fogyasztották a noni italt. Sok ember számára a noni egy olyan természetes táplálék, amelyet folyamatosan szeretnének inni annak érdekében, hogy egészségüket

karbantartsák és megelőzzék az esetleges károsodásokat. Felmérésem eredményei azt mutatják, hogy azoknak, akik kedvező változást tapasztaltak a TAHITIAN NONI® Juice ivása során, a 69%-a nyilatkozott úgy, hogy sohasem fogja abbahagyni a fogyasztását.

**Kérdés:** *És mi a helyzet a noni tisztaságával?*

**Válasz:** Több cég van, amelyik nonitermékeket forgalmaz. Amennyire én tudom, e különböző termékek legtöbbször tisztaságára vonatkozóan nem végeztek sok kutatást. A TAHITIAN NONI® Juice-t viszont folyamatosan és körültekintően vizsgálják, és nagyon tisztának minősül. Érintetlen természeti környezetben terem Polinéziában, és két független laboratórium ellenőrzi rendszeresen több mint 600 lehetséges szennyezőanyag előfordulását. Ilyen szennyezőanyagot a TAHITIAN NONI® Juice-ban még nem találtak.

**Kérdés:** *Mi segítette leginkább a noni jelentőségének felismerésében?*

**Válasz:** „Egy felsőbb hatalom.”

## Hivatkozások

- 1 Hirazumi, Anne: *Antitumor Studies of a Traditional Hawaiian Medicinal Plant, Morinda citrifolia (Noni), In Vitro and In Vivo*. Doctoral dissertation, University of Hawaii, 1997.
- 2 1998 Nobel Prize winners: Dr. Robert Furchgott, Dr. Ferid Murad and Dr. Louis Ignarro, Stockholm, Sweden.
- 3 1999 Nobel Prize winner: Guenther Blobel, Stockholm, Sweden.
- 4 Solomon, Neil and Cord Udall: *The Noni Phenomenon. Discover the Powerful Tropical Healer that Fights Cancer, Lowers High Blood Pressure and Relieves Chronic Pain*. Vineyard, Utah, Direct Source Publishing, 1999.
- 5 uo.
- 6 Heinicke, Ralph: *The Xeronin System. A New Cellular Mechanism that Explains the Health Promoting Action of Noni and Bromelain*. Orem, Utah, Direct Source Publishing, 2001.
- 7 Solomon, Neil and Cord Udall: *The Noni Phenomenon. Discover the Powerful Tropical Healer that Fights Cancer, Lowers High Blood Pressure and Relieves Chronic Pain*. Vineyard, Utah, Direct Source Publishing, 1999.
- 8 M.Y. Wang, W. Bender and L.F. Yu: *Preventive Effects of Tahitian Noni Juice on the Formation of 7,12-dimethylbenz(a)anthracene (DMBA)-DNA Adducts in vivo*. Submitted to The American Association for Clinical Research, AACR 91<sup>st</sup> Annual Meeting: April 1-4, 2000, San Francisco.
- 9 Hiramatsu, Tomonori and Masaya Imoto, Takashi Koyano, Kazuo Umezawa: *Introduction of Normal Phenotypes in Ras-Transformed Cells by Damnacanthol from Morinda citrifolia*. Cancer Letters, Vol. 73, 1993.
- 10 M.Y. Wang, W. Bender and L.F. Yu: *Preventive Effects of Tahitian Noni Juice on the Formation of 7, 12-dimethylbenz(a)anthracene (DMBA)-DNA Adducts in vivo*. Submitted to The American Association for Clinical Research, AACR 91<sup>st</sup> Annual Meeting: April 1-4, 2000, San Francisco.
- 11 Wang, M.Y. and C. Su: *Cancer Prevention: Molecular Mechanisms to Clinical Applications*. Annals of the New York Academy of Sciences, Vol. 952, 161-168., Dec,2001.
- 12 Solomon, Neil: *The Pain Fighter: Tahitian Noni® Juice*. Orem, Utah, Direct Source Publishing, 2001.
- 13 Younos, Chafique and Alain Roland, Jacques Fleurentin, Marie-Claire Lanhers, Rene Misslin, Francios Mortier: *Analgesic and Behavioural Effects of Morinda citrifolia*. Planta Med., Vol. 56, 1990.
- 14 Joseph, Jennifer: *Physical Proof of Chronic Pain*.  
<http://abcnews.go.com/sections/living/DailyNews/fibromyalgia980408.html>
- 15 Solomon, Neil and Cord Udall: *The Noni Phenomenon. Discover the Powerful Tropical Healer that Fights Cancer, Lowers High Blood Pressure and Relieves Chronic Pain*. Vineyard, Utah, Direct Source Publishing, 1999.
- 16 Carpenter, C.C.J. and N. Solomon, S.G. Silverberg, T. Bledsoe, R.C. Northcutt, J.R. Klinenberg, I.L. Bennett, and A.M. Harvey: *Schmidt's Syndrome (Thyroid and Adrenal Insufficiency). A Review of the Literature and a Report Fifteen New Cases, Including Ten Instances of Co-existent Diabetes Mellitus*. Medicine, 1964, 43:153.
- 17 Solomon, N. and C.C. Carpenter, I.L. Bennett and A.M. Harvey: *Schmidt's Syndrome (Thyroid and Adrenal Insufficiency) and Co-existent of Diabetes Mellitus*. Diabetes 14 (1965) :300.
- 18 Well-Connected. *What is Asthma in Adults*. [http://webmd.lycos.com/content/dmk/dmk\\_article\\_5461904](http://webmd.lycos.com/content/dmk/dmk_article_5461904)
- 19 Nordenberg, Liora: *Dealing with the Depths of Depression*. [http://webmd.lycos.com/content/dmk/dmk\\_article\\_1460967](http://webmd.lycos.com/content/dmk/dmk_article_1460967)
- 20 Solomon, Neil and Cord Udall: *The Noni Phenomenon. Discover the Powerful Tropical Healer that Fights Cancer, Lowers High Blood Pressure and Relieves Chronic Pain*. Vineyard, Utah, Direct Source Publishing, 1999.
- 21 MS Information: *What are the Symptoms?* <http://www.mnss.org/msinfo/symptoms.html>
- 22 Heinicke, Ralph: *The Xeronin System. A New Cellular Mechanism that Explains the Health Promoting Action of Noni and Bromelain*. Orem, Utah, Direct Source Publishing, 2001.
- 23 Harrison, Mona, M.D: *What Else Every Doctor Should Know*. Orem, Utah, Direct Source Publishing, 2002.
- 24 Khalsa, Kharma Singh: *The Pain Cure*. New York, Warner Book, 1999: 4-10.
- 25 Solomon, N. and R. Passwater, R. Elkins: *Soy Smart Health*. Pleasant Grove, Utah, Woodland Publishing, 2000.
- 26 The National Heart, Lung, and Blood Institute. *First Federal Obesity Clinical Guidelines Released*.  
[http://webmd.lycos.com/content/dmk/dmk\\_article\\_58868](http://webmd.lycos.com/content/dmk/dmk_article_58868)
- 27 National Kidney Foundation. *End Stage Renal Disease in the United States*. <http://kidney.org/general/news/esrd.cfm>
- 28 uo.
- 29 Gerson, Scott: *Noni, Healing, and Tou*. Orem, Utah, Direct Source Publishing, 2001.
- 30 Solomon, Neil and Cord Udall: *The Noni Phenomenon. Discover the Powerful Tropical Healer that Fights Cancer, Lowers High Blood Pressure and Relieves Chronic Pain*. Vineyard, Utah, Direct Source Publishing, 1999.

## Névmutató

- A-vitamin 16  
Addison-kór 43, 58  
adenocarcinoma 31  
AIDS 22,24,57-61  
áfonyalé 16  
Alcorn, Doug 10, 75  
alhasi fájdalom 42, 67  
alkalmazkodási zavar 49, 50  
Allan, Colby 12  
allergia 12, 22, 24, 46, 65, 75,76,83  
álmatlanság 66, 83 alvás 22, 23, 37, 40, 50, 62,75-77  
amenorrhoea 66  
aminosavak 63  
androgénszint 66  
aneurizma (értágulat) 54  
Angala, Tsai 11  
angina 48, 52  
angioplasztika (érplasztika) 48  
antioxidáns 19, 30, 54  
arachidonsav 74  
arthritis 22, 24, 33-35, 68  
Asay, Kerry 11  
Asay, Kim 11  
Ashcraft, Lynn 11  
Ashcraft, Kathleen 11  
asztma 22, 23, 45, 46  
atheroszklerózis (érelmeszesedés) 54  
Attention Deficit Disorder (ADD) 81,82  
B1-vitamin 16  
B2 -vitamin 16  
B6-vitamin 16  
B12-vitamin 16  
Baadsgard, Jenny 11  
Baadsgard, Kevin 11  
Bailey, Alan 11  
bambuszgerinc 36  
Bechterew-kór 35  
Beckham, Pamela 12  
Bennett, Ivan G. 43  
Bentley, John 11  
Bentley, Laurie 11  
bétasejtek 42, 43  
beteg sejtek 19, 85  
biotin 16  
bipoláris rendellenesség 50, 51  
Black, Tom 12  
Blobel, Guenther 18  
Bloss, Bryant 11  
Blumberg, Cliff 11, 71  
Bourke, Della 11  
Bourke, Bob 11  
bőr- és hajproblémák 22, 23 73, 74  
Braithwaite, Carlton 11  
Braithwaite, Joycie 11  
bromelain 67  
Brown, Lois 11  
bursitis (ínhüvelygyulladás) 32  
C-vitamin 16, 30  
Candida albicans 83  
Carpenter, Charles C. 43  
Castle, Dave 11,78  
Castle, Paula 11,78  
CFIDS 22, 24, 37, 38  
Chang, Lori 11  
Chong, Siu-Linn 11  
Chong, Sun Fu 12  
Chuang, Yalan Lin 11  
cink 16  
colitis ulcerosa 77', 78  
Cooper, Richard 11  
Corbett, Tom 12  
COX-enzimek 34, 35  
Crow, Trudy 11  
csalánkiütés 24  
cukorbetegség (diabetes) 22, 24,42-44, 68, 70  
daganatos betegségek (rák) 22,24, 26-33, 40,72, 75,81  
damnacanthal 27, 28  
degeneratív ízületi betegségek 33  
Delaney, Buddy 11  
depresszió 22, 24, 38, 39, 48-51,57  
depresszív pszichózis 50,51  
diabetes (cukorbetegség) 22, 24,42, 44, 68, 70  
dialízis 71  
Dicks, Richard T. 11  
Dillman, Gene 45  
DMBA 29 DNS 18,26,29  
DNS-addukt markerek 28  
Doell, William 11  
dohányzás 22, 24, 75, 76  
Dover, John 11  
Dumas, Ken 12  
duzzadás 24, 71  
dysmenorrhoea 66  
dysthymia 50, 51  
E-vitamin 16  
éjszakai izzadás 57  
elektrontranszport-rendszer 18  
elhízás 22,23,68,69  
embólia 54  
emésztés 22, 23, 57, 75, 76, 77  
endokrin rendszer 42, 43  
endometriózis 67  
endorfinhiány 62  
energiaszint 22, 23, 33, 37, 38,40, 68, 69  
Englender, Carol 40  
Engstrom, Lennart 12  
enzimek 19, 61  
epehólyag-betegségek 68  
Epstein Barr 83  
fájdalom 22, 24, 33, 34, 37, 38,62-68  
fáradtság 37, 38, 66, 83  
Fechner, Robert 11  
fejfájás 22, 24, 37, 38, 66, 67  
felfúvódás 66  
fibromyalgia 22, 24, 37-41  
Finkelstein, Harry 12  
Fleming, Nancie J. 12  
fogínygyulladás 66  
fokhagyma 54  
fólsav 16  
foszfor 16  
Frame, Brent 11, 77  
Francia Polinézia 13, 16  
fruktóz 17  
Furchgott, Robert 18  
Furusawa, Eiichi 11  
Garnier, Charles 11  
Garritty, Aaron 12  
Gear, Deborah 11, 59  
Gerson, Scott 11, 73  
glomerulonephritis 71  
Golgi-apparátus 18, 19, 26, 46, 85  
Gray, Debra 11  
Gray, Steve 11  
gyakori vizezés 42, 71  
gyengeség 42, 58  
Hall, Steven 11  
hányinger 31,42,67,86  
Hamson, Mona 11, 59  
Harvey, A. M. 43  
Hashimoto-féle pajzsmirigygyulladás 43  
hasmenés 24, 57, 67, 86  
hasnyálmirigy 42, 43  
Hawkes, Blaine 12  
Heinicke, Ralph 11,19,57,58, 67,84  
helper T-sejt 57-61  
Hiramatsu, Tomo 11



HIV 22, 24, 57-60  
 Hodgkin-kór 81, 83, 84  
 hóhullám 66  
 Holdman, Ann 11  
 Holdman, Floyd 4,11  
 homályos látás 42  
 hörghurut (bronchitis) 46  
 hörgőcskék 45  
 húgyúti betegségek 70, 71  
 hypoglykaemia 62, 83  
 Ignarro, Louis 18  
 immunrendszer 22, 24, 42, 43, 52, 57, 58,82  
 infarktus 54  
 interferon 28  
 interleukinok 28  
 inzulin 42,43,44,48,49  
 izmok fejlesztése 22, 23, 79, 80  
 Jensen, Jarakae 12  
 Johns Hopkins Kórház 26, 43  
 Johnson, David 11,48  
 Johnson, Lil 11  
 jóindulatú prosztata hyperplasia (BPH) 71  
 juvenilis diabetes 42  
 Kaese, Gwen 11,63  
 kahunák 62, 67  
 kalcium 16, 54  
 kálium 16, 72, 85  
 kapriksav 74  
 kapronsav 74  
 Kelly, Jack 12  
 keringési rendszer 52, 55  
 Khalsa, Dharma 62  
 kínzó szomjúság 42  
 Knorr, Kristie 80  
 koffein 54  
 kollagén 73,74  
 Kolodney, Samuel 4,11  
 Komsj, Jeannette 68  
 kongesztív szívbetegség 53  
 kötőszövet 33, 74  
 közérzet (well-being) 22, 23, 49,56, 78, 79  
 központi idegrendszer 37, 51, 52  
 króm 16  
 krónikus fájdalom 33, 62, 64  
 Kryt, Evelyn 12  
 Kugo, Haruhiko 11  
 Kwok, Caleb 12  
 Kwok, Suzie  
 Labb, Kathleen Gambino 12, 38  
 lágy szövetek 33  
 látási zavarok 42, 43  
 Layton, Chuck 12  
 láz 26, 33, 34, 40, 57, 73  
 Ledda, Harold 12  
 Ledda, Jesan 12  
 Lee, Ivy Way 12  
 légszomj 46, 47  
 légzési panaszok 22, 24, 46, 47, 68, 75, 86  
 Lehrich, James 40  
 linoleinsav 74  
 linolénsav 74  
 lipopoliszacharid 28  
 Lipps, Sherri 12, 81  
 Lipps, Zachary 12, 81  
 Lodewich, Peter 11  
 Lowe, Frances 12, 31  
 lupus 33, 83  
 Lyons, Tommy 12  
 Maddison, Heather 12  
 magas vérnyomás 22, 24, 53-56, 68,71  
 magnézium 16, 54  
 Mailing, Joan L. 12, 52  
 máj 28, 29, 32, 39, 40, 83  
 Maki, E. J. 11  
 mánia 50, 51  
 Marcoux, Jim 11  
 Marie Strumpell-kór 36  
 Martinez, Priscilla 12  
 Mathews, Adrian 12  
 Mathews, Tom 12  
 Matthews, Tom 11  
 maturity-onset diabetes 42  
 McAllister, Doug 12  
 Mehner, Marie 11  
 méhnyálkahártya-daganat 31  
 Meier,W.T. 11  
 memóriazavar 37, 57, 83  
 menorrhagia 66  
 menstruáció 22, 23, 66-68  
 menstruációs ciklus 46  
 merevség 33, 37  
 migrén 38, 39, 62, 81  
 Mike, John 11  
 Mike, Susan 11  
 mikroszómák 18  
 Miller, Paul 12, 59  
 Miller, Seth 12  
 mitochondrium 18  
 Moran, Ann 12, 82  
 Morinda citrifolia 9, 13, 16, 20, 27, 28, 29, 35, 51, 54, 77, 84  
 Morinda, Inc. 17  
 mozgáskoordináció 51  
 Murad, Ferid 18  
 Murphy, Joel 11  
 myasthenia 58  
 myelin 51, 52  
 nátrium 16, 54  
 Neilsen, Joel 12  
 neurofibromatózis 80, 81  
 niacin 16  
 Nicholls-Holt, Fay 12, 48  
 nitrogén-oxid 18, 28, 38, 43, 55  
 noni  
     gyulladásgátló hatása 35  
     antioxidáns-aktivitása 30  
     azonosított tápanyagai 14  
     adagolása 20  
     vitamin- és ásványianyagtartalma 16  
 NSAID 34, 35  
 Olavsson, Ann 12  
 Olsen, Kelly 11  
 omega-3-zsirsavak 54  
 osteoarthritis 33, 35, 68  
 Oswald, Mac 12  
 Oswald, McKinley Jr. 12  
 ösztrogéndominancia 66  
 pantoténsav 16  
 Parker, Carol 12, 31  
 Parker, Chuck 12, 31  
 Passwater, Richard 11, 66  
 Pierce, Margaret 12  
 Pierce, Paul 12  
 Pile, Orlando 4, 11, 30  
 PML 59  
 polip 75  
 premenstrual syndrome 66  
 Preston, Mindi 12  
 progeszteron 66  
 prolactin 66  
 proteinek 19, 63  
 proxeronin 18, 19, 26, 28, 46,57,67  
 proxeronináz 19, 26, 57, 67  
 Quinn, Christopher 40  
 Rabb, Nathan 11  
 rák (daganatos betegségek) 22,24, 26-33, 40, 72, 75,81  
 RAS-sejtek 27  
 remegés 39, 51  
 reticuloendothelium 18, 19, 26,46,85  
 réz 16  
 reumatoid arthritis 33, 35

Richards, Craig 11  
 rickettsia 82  
 Ritchie, Dan 12, 69  
 Ritter, Joanne 12, 64  
 Rivers, Helen 12  
 Rivers, Nelson T. 11  
 RNS 18  
 Roland, Ken 11  
 Roland, Mary 11  
 Romer, Gary 12  
 Rose, Jo 11  
 Rose, Mark 11  
 Rosiak, Alina 12  
 rost 17, 54, 71  
 Rzewnicki, Karen 12, 44  
 Salazar, Priscilla 12  
 Schanely, Gloria 12  
 Schmidt-szindróma 43  
 scopoletin 35, 43, 55  
 Scott, Larry 11  
 sebek a bőrön 57  
 Sehnert, Keith 11  
 Serio, Joan 12  
 Serio, Sal 12  
 sérv 55, 82  
 Shahviri, Parveez 12  
 Shelburn, Jack 12  
 Shelburn, Stella 12  
 Sjögren-szindróma 34  
 Smith, Rick T 11.  
 Solomon, Frema 12  
 Soratham, Amy 12  
 Sossin, Michael 12, 55  
 spondylitis ankylopoetica 35, 36  
 Steeple, Mel 12  
 Story, Stephen 11  
 stressz 22, 23, 38-40, 46, 62, 64,76  
 stroke 22, 24, 53-55, 68  
 száraz köhögés 56  
 szelénium 54  
 szellemi teljesítőképesség 22, 23,79,80  
 szemfájdalom 51  
 szerotonin 19, 51, 62, 63  
 szexuális teljesítmény 22, 23, 79, 80  
 szisztémás lupus 32  
 szív(-) 22,24,27,29,41,48, 53-55, 66, 68, 72  
 szívbetegség 22, 24, 48, 53-55  
 szívkoszorúér 48, 54, 68  
 szklerózis multiplex 22, 24, 51, 52  
 szomjúság 42  
 szőlőlé 16,72,84  
 T-sejtszám 56, 57, 58, 60, 61  
 Tahiti 13, 19, 55  
 TAHITIAN NONI® Juice 9, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25,  
 28, 30, 31, 34, 35, 38, 40, 44, 46, 48, 57, 58, 59, 60, 69, 70,  
 72, 74, 76, 78, 79, 84, 85, 86  
 tejtermékek 54  
 tendinitis 33  
 természetes olősejtek 28  
 terpének 62  
 testsúly 68  
 testsúlycsökkenés 26, 69  
 testtömegindex (BMI) 68, 69  
 Thornton, Mannie 12  
 Thornton, Tom 12  
 Titus, Michelle 12, 67  
 Tran, Gary 11  
 Tran, Katrina 12, 47  
 trigliceridek 74  
 tumor nekrozis faktor 28  
 Turski, A. Warren 12  
 Turski, Laurelle 12  
 tüdő 29,75  
 tüdőgyulladás 45, 46, 57  
 tüszögés 46  
 Tyler, Ben 11  
 Tyler, Suzanne 11  
 Udall, Cord 20  
 vas 16  
 váladékképző köhögés 46  
 Velleff, Thomas 11  
 vese(-) 22, 23, 29, 70-73, 84  
 vesebetegség 22, 23, 70-72  
 vércukorszint/-érték 41,44,45,62  
 vírus(ok) 46, 52, 57, 60, 61  
 Wadsworth, John R. 11, 12  
 Wan, Kenny 12  
 Wang, Mian-Ying 11,20,29,72  
 Weekes, Bonnie 11  
 Weekes, Merlin 11  
 Weekes, Camry 11  
 West, Brett 11  
 White, Dru 11  
 Willden, Peter 11  
 Williams, Del 11  
 Williams, Sylvia 11  
 Wilson, Ann 11  
 Wilson, Gary 11  
 Witty, Jaine 11  
 Witty, Rob 11  
 Wu, Wen Chi 11  
 zavaros beszéd 51, 59  
 Ziegler, Joleen 12, 47  
 zsíryanagcsere-betegségek 68  
 zsidbadás 51  
 xeronin 18, 26, 55, 57, 63, 67,84,85