

vitae

2011/2

www.energyklub.hu

Sorozatunk az 5 elemről

Csanádi Mária írása a Földről

Sikerek az állatgyógyászatban

Házi kedvenceinknek is segít az Energy

Krónikus fáradtság szindróma

Dr. Vojtěch Togner cikke



A KÍNAI ÚJ ÉV KEZDETÉN MIT HOZ NEKÜNK A FÉM NYÚL?

2011. február 2-án este, 23 órakor ma már gyakorlatilag a világ valamennyi nagyvárosában kigyulladnak az ünnepi felvonulás fényei. A keleti hagyományok óriási, színes sárkányak körbepüli az utcákat, hogy hírül adja az új, rendkívül különleges és egyben felettebb karizmatikus uralkodó, a Nyúl eljövetelét.



Vele együtt folytatja uralkodását a kemény, irgalmat és kompromisszumot nem ismerő, ám egyben finoman cizellált elem, a Fém. A Nyúl felveszi a nevét, ezért az előttünk álló évben Fém Nyúlnak fogjuk nevezni. És hogy ne kuszálódjanak össze bennünk a dolgok, az anyag időmegnyitása is elhozza nekünk a Fém szabatos, hideg és szigorú energiáját.

NE NYÚLJUNK AZ ÜREGÉHEZ

A Tigris uralmának végét valószínűleg mindannyian nagy örömmel fogadjuk. Tulajdonképpen sikeres évet irányított, de milyen áron? Arcátlanul, aggályoskodás nélkül rángatta elő a szekrényekből a csontvázakat, célja eléréséhez szó szerint lenyúzta rólunk a bőrt, ezért a siker íze keserű lett a szánkban. Most mindez megváltozik. Lassan, de biztosan erőre kap az eleven, éles eszű és szórakoztató Nyúl. Megpusztilja a bibiket, bekötözi a sebeket. Csak az üregéhez ne nyúljunk soha, mert abban a pillanatban rettenthetetlen ellenfélle válik.

Idén a hátszágunkban búvik meg az Achilles-sarkunk. Rendkívül érzékenyek, sőt sértődéke-

nyek leszünk mindazzal kapcsolatban, ami a hátszágunkra vonatkozik, vagy ami azt rosszul érintené. A család, az otthon, de még a cég is, ahol dolgozunk, vagy az evezős klubunk is szent és sérthetetlen lesz. Csakhogy a mi legalapvetőbb hátszágunk, az igazi üregünk a saját, legbensőbb énünkben lakozik. Így gyakran megeshet, hogy elkezdjük tudatosítani magunkban énünk elégedetlenségét, a harcos Fém pedig, aki összekapcsolódott az idei év uralkodójával, a Nyúllal, elkezd az ügyet „megoldani” – a maga hihetetlenül könyörtelen módján. Ennek jeleit már több esetben érzékelhetjük, hiszen a Fém Nyúl uralmának asztrológiai kezdete november végére esik.

SZERENCSE ÉS HOSSZÚ ÉLET

Nézzük meg inkább az uralkodó jellemzését. A Nyúl Kínában a szerencse és a hosszú élet jelképe, az öröm és a jólét terjesztője. Nagyon békés, sőt olykor szinte már félnék, ám csak addig, amíg az üregét nem fenyegeti veszély. Amikor azt kell védenie, a kínai állatöv legbátrabb állatává válik. Személyes vonzereje felettebb erős, humora bensőséges, és fantáziájának, empátiájának köszönhetően művészi tehetséggel megáldott állat.

Kiváló előrelátása lehetővé teszi számára, hogy idejében elcikázzon, és elkerülje a sas karmait. Gyötrődését ügyesen elrejt, és nem enged, hogy bárki belelásson sérült lelkébe. Ebben nagymértékben segít neki a minden hájjal megkent világfiai elegáns nemtörődömsége. A kedves Nyuszi ritkán okoz problémát partnereinek. Nem bánt senkit, de összességében nem is szerez túl sok mindent. Mindazonáltal a szex gyakran létfenntartó szükséglet számára.

Imádjá a kényelmet, a jó ételeket és italokat, és nem viseli el mások szenvedésének látványát. Képes hatékony segítséget nyújtani, de meg sem

próbálja megkülönböztetni egymástól a dörsölt figurákat az igazán rászorulóktól, ezért gyakran csalók áldozatává válik.

Okos, tanult és kedves személyiség, üzleti érdekeiből kellemes társasági eseményt vár szol, amin mindenki csak nyerhet. Eközben a Fém résen áll, és a Nyuszi távolról sem lesz annyira védtelen, ahogy első ránézésre tűnik. Sőt, a finom és első pillantásra sebezhető Nyúl kompromisszumot nem tűrő bírónak, szükség esetén akár hóhérrá is válhat. Ne feledjük, az állatöv legbátrabb állatának uralkodását követhetjük nyomon.

A hulló csillag üzenete a Nyúl éve számára szintén egyszerű. Az új találkozik a régivel, a hagyományok szembekerülnek a haladás és a fejlődés szükségszerűségével. A békebíró a hátszág lesz. Az én, a család, a cég hátszága – ahogy korábban már jeleztem.

A Fém Nyúl évének előrejelzése tehát egyáltalán nem kedveztlen: a Nyúl szelídsége váltja fel a Tigris évének őrült rohanását.

RÉZKANNA, PÉNZ, FEGYVER

A jin Fémet testesítik meg a rézkanna a családi vagy céges összejöveteleken, ilyen alkalmakkor mindenki harmóniát érez, megértéssel viseltetik a másik iránt. A jin Fém ezenkívül a pénz szimbóluma is, bár a hozzá vezető út nem lesz teljesen egyenes... Néha valószínűleg nagy erőre lesz szükség ahhoz, hogy a jin Fém ne forduljon át jang Fémbe, és a rézkanna csengése ne változzon át fegyvercsörgetéssé. A Fém a kerek pénzmérem helyett éles fegyvereket osztogatna nekünk, és a harc mellett még a megtakarításainktól is elbúcsúzhatnánk.

Végezetül néhány tanács. Tűzzünk ki értelmes célokat magunknak, megfelelő időben, és főként ne feledkezzünk meg a hátszágunkról, az otthonunkról, életünk valóban alapvető szükségleteiről. Ha képesek leszünk mindezt megvédeni, akkor a Nyúllal együtt fellélegezhetünk, és örömmel futkoshatunk a napsütötte erdőben.

Eva Joachimová

E HAVI AJÁNLATUNK

A február a napok számát tekintve a legrövidebb hónap az évben, mégis ilyenkor gyakran úgy érezzük: soha nem lesz vége a lucskos időnek és a szélnek – vagyis mindannak a csúnyaságnak, ami hozzá tartozik a télhez...

A kellemetlen időjáráshoz gyakran társul sze-gődik a köhögés, ami sokszor igen hosszan tart. Mi pedig azon tanakodunk, mit tudnánk még bevenni, mit nem próbáltunk még ki. Az egyik legkíméletesebb megoldás, amit kisgyerekek esetében is alkalmazhatunk, hogy bekenjük

DROSERIN-nel a mellkast, majd felmelegített törülközőbe csavarjuk.

A kínai naptár szerint a február a tavasz kezdetének energiáival kapcsolódik össze, ezért ebben az időszakban érdemes időt szánni a tavaszi fáradtság megelőzésére. Elegendő, ha



az étrendünkbe hosszabb távra felvesszük a **CHLORELLA**-t. Ennek a szedését megéri kie-gészíteni a **PROBIOSAN**-nal, mert segít meg-tisztítani a beleket, illetve felkészíteni a szerve-zetet a tavaszra.

Februárban gyakrabban fordulnak elő sibal-esetek és elcsúszások okozta sérülések. Ezért ha a hegyekbe utazunk pihenni, ne hagyjuk otthon a **KING KONG**-ot. Törések esetén felgyorsítja a törött csont és a környező izom gyógyulását. Ilyenkor érdemes megfontolni a **SKLELETIN** szedését is; ez a készítmény ugyanis biztosítja azokat az anyagokat, amelyekre a gyógyulófélben levő csontnak sürgősen szüksége van. Mindezzel felgyorsíthatjuk a gyógyulás folyamatát, ami – a tavaszi kerti munkákra gondolva – biztosan jól fog jönni.

(Joa)

HERPESZRE IS: ENERGY

Nagyon sok ember küzd a herpesz problémájával. Vírusa sok emberben megtalálható, de az egészséges immunrendszer képes kordában tartani, így nem okoz tüneteket. Ha azonban bármilyen okból csökken a szervezet védekezőképessége, akkor a vírus előbújik rejtkehelyéről, és a jól ismert tüneteket okozza.

Mivel itt egyrészt vírussal, másrészt az immu-ndszer meggyengülésével van dolgunk, ideális megoldást nyújt a DRAGS IMUN. Használatát egyszerre javasolom külsőleg és belsőleg: ecse-teléssel naponta többször kell felvinni, illetve napi 3x5 cseppet ajánlott fogyasztani.

Aki megfogadta a tanácsomat, a következő tapasztalatáról számolt be:

„Páromnak rendszeresen jelentkezik herpesz a száján. Korábban gyógyszeres krémmel kezelte. Ha érezte, hogy ki akar jönni a herpesz, mindig bekente. Neki ez volt a favorit a herpesz ellen, mert ha időben elcsípte, akkor csak egy kicsit jött ki. De a kicsi herpesz is herpesz! Főleg, ha egy közel 40 fős villámolvasás tanfolyam előtt mászik ki a szájára...

Ez történt nemrég is. De sehol sem találta a megszokott patikai krémjét! Javasoltam neki, hogy használjon inkább kívül-belül DRAGS

IMUN-t, mert annál jobb nem kell. Végül hallga-tott rám – és láss csodát: a herpesz egyáltalán nem jött ki. Még kicsit sem. Azt mondta, a jövőben már csak a DRAGS IMUN-t fogja al-kalmazni.”

Jó tudni, hogy a herpesz gyakran jelentkezik az ajkakon, de bárhol felbukkanhat: a szem környékén vagy akár a nemi szerveken. Megjelenési helye mutatja, hogy milyen területen gyengült meg a szervezetünk ellenálló képessége. Az ajkak például a gyomor és bélrendszer állapotát mutatják: a felső ajak a gyomor, az alsó a belek állapotát tükrözi. Bármilyen seb, afta, herpesz vagy berepedés jelzés értékű.

Ha az emésztőcsatorna kitérül és elveszti rugalmasságát, az ajkak megvastagszanak. A túl vastag alsó ajak a puffadásra és székrekedésre való hajlamot mutatja. A szájug rendszeres be-repedezése nyombélfekélyt jelezhet. A túl sötét,



vérbő ajkak vérpangásra, illetve gyulladós fo-lyamatokra utalhatnak. A túl fehér, halvány ajkak viszont felszívódási zavarokra, vérszegénységre hívhatják fel a figyelmet. A kiújuló sebek feké-lyesedés előjelei lehetnek.

Olvassunk a jelekből!

Takács Mária

ENERGY tanácsadó, Zalaegerszeg

PÉCSI KLUB: HELYESBÍTÉS

A januári Vitae középső 4 oldalas listájában hibás adatok jelentek meg a pécsi klubról. A tévedésért minden érintettől elnézést kérünk. Az ENERGY klub címe helyesen: *Pécs, József Attila u. 25.* Nyitva tartás: hétfő és csütörtök: 14-17, kedd: 11-18, szerda: 13-18 óra között. Más időpontban telefonon történő egyeztetéssel: (30) 253-1050.

DR. CHMELAŘ NAPTÁRJÁBÓL (9.) FEBRUÁRRA JAVASOLOM



Ebben a hónapban halmozódik fel az anyagcserében részt vevő vagy annak folya-mán keletkező legtöbb anyag (metabolit) a szervezetünkben, mi-vel az év ezen idősza-

kában fogyasztjuk a legkevesebb természetes vitamint. Megfelelő kiegészítő készítmény febr-uárban a FLAVOCEL (1 tableta naponta vagy kétnaponta 3 hétig).

A savas metabolitok felhalmozódását segít le-küzdeni a CYTOSAN (1-0-1, 3 hétig), a FLAVOCEL (1-0-0, 3 hétig), a FYTOMINERAL (5-5-5, 2 dl vízben, 3 hétig), valamint a BALNEOL-os fürdő (min. hetente 2x15 percig). A metabolitok ki-választásában általában is nagy segítségünkre van a RENOL (5-5-5, 2-3 hétig).

Az ajánlott krémek sora kibővül az ARTRIN-nal, mivel a felhalmozódott metabolitok nagy-mértékben megterhelik az ízületeket.

Dr. Lubomir Chmelář
(Folytatjuk)

A TARTALOMBÓL

Készítményeink az állatgyógyászatban	4
Megújultak a fogkrémek	5
Tanácsadói válaszok	6
A gyermekgyógyász javasolja	6
Klubelőadások, egyéb programok	7
Dohányzás elleni védekezés	8
Elemek sorozat: a Föld	9
Portré: Ráczné Simon Zsuzsanna	10-11
Keszthelyi terméktesztalatok	12
Krónikus fáradtság	13
Drágakövek sorozat: szerpentin	14
A nőgyógyász tanácsai	14
Illóolajok: menta	15
Gyógynövények: orvosi zsálya	16

KÉSZÍTMÉNYEINK ALKALMAZÁSA ÁLLATOK GYÓGYÍTÁSÁRA

Az ENERGY bioinformációs készítményeinek a humán alkalmazásban felgyülemlett 15 éves tapasztalataiból kiindulva, valamint figyelembe véve az egyre növekvő igényt a termékek állatoknál történő használatára, a cég összefoglalta az állatgyógyászati alkalmazás irányelveit és legfontosabb szempontjait.



Minden állatbarát jól tudja, hogy házi kedvenceinek is hasonló gondoskodásra van szükségük, mint az embereknek, és gyakran ugyanolyan betegségekben vagy egészségi problémákban szenvednek, mint mi. Az állattartóknak rendkívül fontos, hogy szőrös, tollas vagy pikkelyes kedvencükön hatékonyan segítsenek. Az ENERGY tiszta, természetes készítményei a hagyományos gyógykezelés megfelelő alternatíváját kínálják, és ez az állatoknál is csak előnnyel járhat.

A termékek könnyen adagolhatók, az állatok szervezete jól tűri őket, és nincs semmiféle nem kívánt mellékhatásuk. A jótékony hatások rendszerint gyorsan megmutatkoznak, az állat állapota a készítmény első használatától számítva akár pár órán belül is javulhat. Előnyt jelent továbbá, hogy az ENERGY készítményei jól kombinálhatók a hagyományos gyógyszerekkel, amelyek hatékonyságát a természetes készítmények csak erősítik.

AKUT ÉS KRÓNIKUS BETEGSÉGEK BEN IS HASZNOSAK

Kiválóan alkalmazhatók elsősegélyként heveny megbetegedésben (akut állapotban), és gyakran tapasztalhatjuk azt is, hogy krónikus betegségeknek ezek a készítmények kínálják az egyetlen hatékony megoldást. A háztáji és a gazdasági állattartók számára egyaránt óriási előnyt jelent, hogy a készítmények alkalmazása nem befolyásolja a tej, a hús és további állati eredetű termékek minőségét. A természetes koncentrátumok és kapszulák további előnye, hogy használatukkal lerövidíthető a gyógykezelés ideje, illetve csökkenthető a gyógykezelés költségei.

A *Vitae* klubmagazin hasábjain eddig is rendszeresen olvashattak a SKELETIN, a FYTOMINERAL, a RENOL, a CYTOSAN, a

REGALEN, az AUDIRON, a VITAMARIN és további készítmények, valamint a bioinformációs krémek kutyáknál, macskáknál és lovaknál történő alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatokról. A Dvűr Králové-i állatkertben élő ritka fekete orrszarvúk egészségi állapotának sikeres regenerációja csak „hab a tortán”, és akkor még meg sem említettük az olyan egzotikus állatokat, mint a gorilla, az oroszlán, az orangután vagy a párduc, amelyek ugyanebben az állatkertben élnek, és az ENERGY készítményeinek is köszönhetően kiváló egészségnek és kondíciónak örvendenek.

Nagyon örülünk, hogy készítményeinket jó szívvel, a sikeres kezelés reményében ajánljuk mindazoknak, akik számára nem közömbös az állatok sorsa. Az alapanyagok tisztaságát és természetességét, valamint a készítmények kiváló minőségét az ISO szabvány szerinti minőség-ellenőrzés garantálja. Bízunk benne, hogy a termékek bizonyítottan egyedülálló hatékonysága és kíméletes működése nemcsak az állattulajdonosok, hanem elsősorban a kedvenceik legnagyobb meglepedését eredményezi.

A cég a jövőben külön weboldal indítását is tervezi az ENERGY termékek állatgyógyászati alkalmazásának támogatására.

AZ 5 ALAPKÉSZÍTMÉNY

A VIRONAL növeli az ellenálló képességet, erősíti az immunrendszert:

- * bármilyen fertőzés esetén jótékonyan hat;
- * segíti a speciális ellenanyagok termelését;
- * minden olyan esetben kiválóan alkalmazható, amikor a kötőszövetek érintettek;
- * jótékonyan hat a lehangoltság okozta problémákra.

A REGALEN harmonizálja az emésztőrendszer működését, valamint az anyagcsere-folyamatokat:

- * emésztőrendszeri és anyagcsere-problémák esetén alkalmazható;
- * jótékonyan hat máj- és epebetegségekben;
- * segít a különböző eredetű mérgezők kezelésében;
- * használata allergia és száraz ekcémával kísért szőrzetproblémák esetében is ajánlott.

A RENOL segíti a kiválasztó szervek megfelelő működését:

- * optimalizálja az ásványi anyagok és a víz anyagcseréjét;
- * növeli a kiválasztó szervek, főként a vese teljesítményét;
- * hatékony segítséget nyújt ízületi bántalmak (arthritis, arthrosis) esetén;
- * kiválóan alkalmazható nedves ekcéma kezelésére.

A GYNEX előnyösen hat az idegrendszerre és a hormonrendszerre:

- * segíti a nőstények vemhessé válását, valamint fokozza az anyatejtermelést;
- * aktiválja a zsíryanagycserét;
- * a poszttraumatikus állapotok kezelésének leghatékonyabb segédeszköze.

A KOROLEN harmonizálja az érrendszer működését, és segíti a tápanyagok áramlását a szervezetben:

- * előnyösen hat az érrendszerre, beleértve a vörös- és a fehérvérsejtek termelését;
- * harmonizálja a szív működését;
- * jótékonyan befolyásolja a tápanyagszállítást;
- * kiválóan alkalmazható műtéti beavatkozás vagy fertőző betegségek után, a lábadozás időszakában.

FOGAINK EGÉSZSÉGE

A sztomatológusok szerint 80 éves korunkban is tökéletesen egészséges fogaink lehetnének. Ehhez nem kellene mást tennünk, mint rendszeresen, megfelelően ápolni őket. Napjainkban, amikor szervezetünk egyre inkább ki van téve a legkülönbözőbb vegyi anyagok támadásának, ismét visszatérünk a legtisztább és legtermészetesebb forrásokhoz, amelyek képesek megvédeni szájüreget a foginysorvadástól (parodontózis) és a fogszuvasodástól.

Az ENERGY fogkrémek gyógy növénykivonatokat, valamint a harmadkori Podhájksa hőforrásból származó vizet tartalmaznak, ennek köszönhetően kíméletesen és mindenre kiterjedően ápolják a szájüreget.

Nemcsak a fogzománra hatnak jótékonyan, hanem fertőtlenítik az egész szájüreget, segítséget nyújtanak fogínyvérzés esetén, és megfelelő használat mellett előnyösen befolyásolják az egyes energetikai pályák működését a szervezetben.

A DIAMANT, a SILIX és a BALSAMIO kedvelői biztosan nagy örömmel fogadják a receptúra tökéletesítését. A fogkrémek nemcsak további természetes összetevőkkel gazdagodtak, hanem a gyógy növény-kivonatok aránya is tovább növekedett bennük. Reméljük, hogy az ENERGY fogkrémek megújult külseje ugyancsak kellemes meglepetés lesz a vásárlók számára.

A FOGÁPOLÁS TÖRTÉNETE

A fogkrém megszületése az i. e. 5-3. évezredre tehető. Az ókori egyiptomiak hamut, tojáshéjból készített port, habkő-port és mirtuszt kevertek össze. A fogak tisztításához ujjukat használták. Ennek természetesen nem volt nagy hatása, ezért az emberek mágikus nyakékeket viseltek, amelyek hitük szerint megvédték őket a szájjüregi betegségektől. A nyakékeket különböző bogycikkból és egyéb olyan terményekből készítették, amelyek az erdei állatok ürülékéből származtak.

A perzsák az i. sz. 1. évszázadban szárított állatokból, gyógynövényekből, mézből és ásványi anyagokból készítettek maguknak fogtisztító keveréket. A fogakat erősítő elegy zöld leveleket, patinát, tömjént, mézet és kvarcport tartalmazott.

Angliában már 1000 környékén kerámiaedényekben lehetett hozzájutni a fogtisztításra alkalmas keverékekhez – nemcsak por, hanem krém formájában is. A leggazdagabbak ráadásul kis kefék is használtak. Ám a tudósok, orvosok és vegyészek csak a 18. században kezdtek hatékonyabb fogtisztító szerek után kutatni. Így jöttek létre pl. a tégl- vagy porcelánport tartalmazó fogkrémek.

Az első, glicerint tartalmazó fogtisztító készítmény Nagy-Britanniában vált elérhetővé a 18. század végén. Habosító hatásának köszönhetően folyamatosan került bele a fogkrémekbe a bórax-por, valamint a stroncium, amely erősíti a fogakat, és csökkenti érzékenységüket. A mai fogkrémekhez egy kicsit már hasonló fogtisztító készítményeket 1850 környékén kezdtek árusítani kis pohárkákban.

(Forrás: www.dentalnhygiene.wz.cz)



MEGÚJULT FOGKRÉMEK

A DIAMANT, a SILIX és a BALSAMIO bioinformációs fogkrémek a holisztikus gyógyászat és a természetes testápolás ideális kiegészítő készítményei. Ízük lágy és cseppet sem irritáló, kiválóan tisztítanak, és hosszan tartó, kellemes érzést hagynak maguk után a szájban. Az ENERGY tanácsadóit és a vásárlókat biztosan megörvendeztetni, hogy a fogkrémek ezentúl megújult formában kaphatók. Nemcsak a receptúrájuk változott, hanem a csomagolásuk is.

GYÓGYNÖVÉNYTARTALOM

Balsamio: levendula, lapacho, fekete nadálytő, mandzsu arália.

Silix: orvosi somkóró, hegyi árnik, igazi édesgyökér, mezei zsurló.

Diamant: kicsírázott lucerna, százsorszép, édeskömény, izlandi zuzmó, fekete nadálytő stb.

A kutatási és fejlesztési irányzatok napjainkban a növényi és más természetes források maximális kihasználását célozzák meg.

Ezért a bioinformációs fogkrémek összetételbeli változtatásai is elsősorban ezen a trenden alapulnak.

TERMÉSZETES ÖSSZETÉTEL

- A nátrium-benzoát tartósítószer, amely savas környezetben gátolja a baktériumok és a gombák szaporodását, felváltotta a modern, természetes eredetű áizssav. Ahogy a nevéből is látható, alapja az ánizs, az egyik legrégebben ismert és legértékesebb fűszer. Az áizssav erőteljes aromatikussá, tökéletesen stabilizáló és mikrobaellenes hatású anyag. Többek között neki is köszönhető, hogy az új fogkrémek íze még markánsabbá vált.

- A mesterséges édesítőszer, a szacharint felváltotta a jázminpakóca-kivonat (sztívia, édesfű). A jázminpakóca tropikus növény, amelyet gyógyító és édesítő hatása tett széles körben ismertté. Gyakran használatos cukorpótlóként.

Az ENERGY bioinformációs fogkrémei több szempontból is felülmúlják a kereskedelmi forgalomban kapható hasonló termékeket. Az egyik ilyen tényező a gyógynövénykivonatok jelenléte, ezek aránya most 6%-kal nőtt.

A fogkrémek gyógynövényi összetevői tisztító, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatásúak. Hatékonyan ápolják a lágy, valamint a fogtartó és -támasztó szöveteket. Jótékonyan hatnak a szájjüregi gyulladással, az aftával és főleg a sokakat sújtó fogínyorvadással (parodontózis) szemben. A gyógynövények a szájjüreg nyálkahártyáján keresztül bekerülnek a vérkeringésbe is, ezért képesek az immunrendszer erősítésére.

HARMADKORI ÁSVÁNYVÍZ

A gyógynövény-koncentrátumok jótékony hatását a speciális technológiai folyamat, azaz a Podhájska termálforrás vizében történő, úgynevezett „macerálás” még inkább felerősíti. Ennek az egyedülálló szlovákiai hőforrásnak a vizét a Holt-tenger vizéhez lehetne hasonlítani. A Mengyelejev-féle periódusos rendszer mintegy 50 eleme megtalálható benne, valóságos európai unikumról van szó. A víz természetes és jól felszívódó ásványi anyag tartalma (pl. magnézium, kalcium, fluor, foszfátok, kvasav stb.) segít megőrizni a fogak egészségét és szépségét. A vízben található só kiváló tisztító hatású.

A FOGKRÉMEK SZÁJJÜREGI ÉS EGYÉB HATÁSAI

A sztomatológusok véleménye megegyezik abban, hogy a fogazat épségét veszélyeztető két leggyakoribb betegség a fogínyorvadás



és a fogszuvasodás. Az előbbi a fogtartó és -támasztó rendszert rongálja, míg az utóbbi a fog szilárd szöveteiben tesz kárt. Mindkét betegség elválaszthatatlanul összefügg a mikrobák szájjüregben való jelenlétével. A leggyakrabban előforduló kórokozó a *Streptococcus mutans*, de sűrűn találkozhatunk a *Porphyromonas gingivalis* kórokozó törzsekkel is.

A „helyi védelmet” szájjüregi fertőzések esetén az immunrendszer védelmi mechanizmusai látják el, elsősorban azok, amelyek a szájjüreg és az íny nyálkahártyájának felszínén lépnek működésbe. A bioinformációkat, gyógynövényeket és ásványi anyagokat tartalmazó fogkrémek jelentős mértékben képesek befolyásolni ezeknek a védelmi mechanizmusoknak a működését, illetve képesek azok specifikus megerősítésére. Ebben rejlik az ENERGY fogkrémeinek eredetisége és egyedülállósága.

Hatásuk azonban nem csupán a szájjüregre korlátozódik. A nyelven található reflexzónákon, valamint a szájat is érintő energetikai pályákon keresztül célzottan hatnak az egyes szervekre, amelyek részt vesznek a szervezet teljes működésében.

Ha röviden összegeznem kellene, mi mindenért értékelem magasra ezeket a készítményeket, akkor négy ténytet sorolnék fel: minőség, minimális kémiai adalékanyag tartalom, magas gyógynövénytartalom és az egyedülálló podhájskai forrásvíz.

Dr. Jiří Hanzel
általános orvos

VÁLASZOL: AZ ORVOS ÉS A TERMÉSZETGYÓGYÁSZOK TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A **dr. Szabó Ida** csempő- és gyermekgyógyász szakorvostól és a két természetgyógyásztól, **Kotriczné Szilágyi Judit** kineziológustól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, kérdezhet a www.energyklub.hu honlapon.



DR. SZABÓ IDA

Középisikolász vagyok. Felkeltette az érdeklődésemet és elolvastam az ENERGY készítmények összetevőit, kérdéseket, válaszokat stb. Felmerült bennem, hogy a növények, amelyekből a kivonatok származnak, fel vannak tüntetve, de azok a kémiai anyagok, amik a bioinformációt továbbítják, és a Pentagram® készítményekben azok az összetevők, amik a növényeken kívül megtalálhatók, nem nagyon vannak (vagy legalábbis egy egyszerű ember szemléletével nem igen kivehetők). Mivel elektromos készülékek ezeket az információkat megszüntethetik, mik a hordozók, milyen anyagok? Nem 5-10 év múlva fogjuk-e látni azokon a 2 éves gyerekeken, akik ezeket a készítményeket használják, hogy megbetegszenek vagy valamilyen formában „elcsúszott” az egészségük? Jó lenne, ha a készítményekben az információvívő anyagokat is feltüntetnék.

Egyrészt a bioinformációt hordozó anyagok – a homeopátiához hasonlóan – anyag formában a sokadik hígítás után már nem mutathatók ki az oldatban, így nem írhatják rá, hogy benne van, míg a gyógynövények (pl. a VIRONAL-ban a hársfavirág vagy a kakukkfű) kimutathatók. Másrészt a gyártó sem árul el minden titkot, hogy ne legyen másolható a készítménye (legtöbbször rosszabb minőségben).

Megnyugtató, hogy a bioinformációt úgy válogatják össze, hogy a szerhez tartozó szerkezeti normál működésekor keletkező rezgésinformációkat tartalmazzák, így csak és kizárólag a normál működésre sarkallhatják azokat. A szerek több mint 10 éve vannak

jelen hazánkban, magát a külföldi gyártást is hosszas vizsgálatok előzték meg, az itthoni engedélyezést is. Ezek – és több mint tízéves tapasztalataim – teszik lehetővé, hogy nyugodt szívvel ajánlom a termékeket. Hogy őszinte legyek, sokkal jobban tartok pl. a rádiótelefonok elterjedt használatától, melyek megzavarhatják a rezgésinformációkat.



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Jó pár évvel ezelőtt óriási trauma ért (1996-1997), egy éven belül eltemettem a szüleimet. Ekkor 52 kg voltam. Pár hónap elteltével majdnem 15 kg-ot híztam. Kötelező orvosi vizsgálatok (munkaegészségügy) megállapították, hogy a pajzsmirigyem alulműködik. Jelenleg már 73 kg vagyok, a nyakam folyamatosan vastagszik, már a légzésemmel is baj van, ha egy nagyobb dombot kell megmásznom. Egy nagyon kedves ismerősöm Önöket ajánlotta segítségként.

Az Ön betegségét egy élethelyzet váltotta ki. Az ENERGY készítmények közül erre a problémára bevált cseppek a legtöbb embernek: STIMARAL enyhén fokozza az anyagcserét; vagy GYNEX + REGALEN; vagy RENOL+ ARTRIN krém vagy DRAGS IMUN. Esetleg kiegészítésnek a SPIRULINA BARLEY kapszula. Lelki vonalon érdemes olyanhoz fordulni, aki a lelki hátteret képes kezelni.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

A menstruációm mindig rendszertelen és gyenge volt, de tavaly tavasszal teljesen elmaradt. 33 éves vagyok, és babát

is szeretnék, így nyáron nőgyógyászhoz fordultam. Ő elmondta, hogy a menzesz elmaradásának számos testi-lelki és agyi oka lehet, és laborvizsgálatra küldött. Mindent rendben találtak, ezért hormongyógyszert írt fel. A gyógyszer hatott, két alkalommal „szabályosan” menstruáltam, de azóta újra semmi. Az újabb gyógyszeres kezeléstől idegenkedem. A talpmasszőröm javasolta a GYNEX-et, amit be is szereztem. Abban kérném a tanácsát, hogy milyen adagolásban szedjem, illetve tegyek-e egyéb lépéseket (vizsgálatok, torna) a rendszeres menzesz és teherbe esés érdekében.

A GYNEX cseppet kis adaggal kezdje (2x1 csepp), ha lehetséges, a menzesz első napján. 14 napig szedje (5 naponta emelje eggyel a cseppszámot), majd tartson szünetet 2 hétig. Ugyanez a kúra érvényes, ha nincs menzesz, ez esetben kezdje újhholdkor. A ciklus második felében fogyasszon palástfű teát, napi 3 csészével. Nagyon sokat segíthetne az AVIVA torna elsajátítása és rendszeres gyakorlása. Tájékozódjon még az interneten természetes progesteron készítményekről is.

43 éves vagyok, szeretek sportolni, túrázni, de a legutóbbi 2 túrán elkezdett nagyon fájni a térdem. Majd lassan elmúlt, de most már állandóan fáj, főleg lejtőn vagy lépcsőn lefelé menet. Kenegtettem ARTRIN-nal is, de már nem használ. Mit szedjek, illetve érdemes-e megvizsgáltatni?

Kérem, mielőbb nézze meg a térdét szakemberrel! Az orvosi diagnózis ismeretében sokkal egyszerűbb kiválasztani a megfelelő terápiát. Az ENERGY készítményei közül szóba jöhet a RENOL, a SKELETIN, a BALNEOL (borogatásnak) és a KING KONG is.

A GYERMEKGYÓGYÁSZ JAVASOLJA

Hat éves kislányom belső combjain és térdhajtáiban körülbelül 3 hónapja kiütések jelentek meg, a bőrgyógyász ezeket molluscumként diagnosztizálta. Isoprinosine-t írt fel nekem. Egy hónap elteltével a szóródás ugyanolyan, sőt nekem úgy tűnik, hogy kezd átterjedni a hátára. A kiütések viszketnek, bár a gyerek nagyon igyekszik, hogy ne vakarózzon. Tudna segíteni?

A molluscum fertőző, vírus által terjesztett betegség. Viszket, ezért lassan az egész testre kiterjedhet. A legbiztosabb megoldás, ha a hólyagocskákat steril tűvel kilyukasztja, majd bekeni AUDIRON-nal. Javasolom a VIRONAL napi 2x5

cseppnyi adagolását és a PROBIOSAN hosszú távú (legalább fél éves) használatát. A sérült területeket érdemes DROSERIN-nel kengetni, de figyelni kell, hogy a hólyagocskák ne vérezzenek, és a kislány ne vakarja el őket.

Fokozottan ügyeljenek a higiénéjára! Javasolom a BIOTERMAL-os fürdőket (csillapítja a viszketést, és regenerálja a bőrt).

Dr. Renáta Gerová



ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 1.	1149 Budapest, Róna u. 47/A.		A programokról érdeklődjön Marosi László klubvezetőnél. info@energyklub.hu • www.energyklub.hu	061/354 0910 061/354 0911
Budapest 4.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	február 4., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A légzőrendszer betegségeinek segítése ENERGY termékekkel, méregtelenítés, az ENERGY új teái. Klubvezető: Czimeth István . További információ és a részvételi szándék bejelentése Koritz Edit nél. A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot kérjük előre jelezni, energybuda@energyklub.hu	0620/504 1250
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11., I. em. 116.	február 7., hétfő, 15-17 óra között	Ingyenes orvosi tanácsadás. Tanácsadó: Dr. Hegedűs Ágnes holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel Ficzere János klubvezetőnél. További információ: Ficzere János klubvezető. fj58@citromail.hu	0630/856 3365,
Nyíregyháza	SZÜV székház, Vasvári Pál u. 1.	február 24., csütörtök, 17,30	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További info Fitos Sándor klubvezető, thetan@freemail.hu	0620/427 5869
Szentes	Kossuth u.33-35., Városi Könyvtár	február 11., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A betegségek 6 külső oka, a 7 érzelem mint belső ok a hko-ban. Összefüggések a Pentagram® termékek között. További információ: Fábján Julia , metafor@vnet.hu	0630/955 0485
	Aryan Természetgyógyász Oktató Központ előadóterme, Horváth Mihály u. 4.	február 18., péntek, 18 óra	Dr. Rideg Sándor főorvos előadása: Az allergia nem gyógyíthatatlan. ENERGY készítmények alkalmazása allergia esetén. További információ: Fábján Julia , metafor@vnet.hu	
Kecskemét	Inkubátor Ház, oktatóterem	február 25., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További info Karmazsinné Mária klubvezetőnél, karmazsinmaria@freemail.hu	0630/855 0406 0630/449 8078
Kalocsa	Szent István utca 6. Korona Étterem	február 8., kedd, 17,30	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További info Hargitainé Mónika klubvezetőnél, hargitainemoni@freemail.hu	0678/462 018 0630/326 5828
Veszprém	VMKIK, Budapest u. 3.	február 10., csütörtök, 17,30	Kotriczné Szilágyi Judit kineziológus előadása: ENERGY készítmények és az 5 elem szerinti táplálkozás. Érdeklődni, jelentkezni lehet a Padma Ház elérhetőségein: Belvárosi Üzletház, I. emelet (Szeglethy u. 1.), info@padmahaz.hu	0630/488 4973
Pécs	ENERGY Klub, József Attila u. 25.	február 5., szombat, 9-16 óra között	Egészségnap: Test és lélek méregtelenítése. További info Molnár Judit klubvezetőnél, energy.pecs@freemail.hu	0630/253 1050
Sopron	Innovációs Központ Konferenciaterem, Verő József u. 1.	február 18., péntek, 18 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További info Szabó Csilla és Kurucz Tamás klubvezetőknél, E-mail: energy.klub.sopron@t-online.hu Kérjük, hogy részvételét előre jelezze az Energy Klubban, Stadion Üzletház I. em., tel.: 0699 261-131.	0630/576-2152 0630/372-3429
Szombathely	Ady E. tér 5., Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ	február 22., kedd, 17,30	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További info: Nánási Tiborné klubvezető	0630/534 2560
Zalaegerszeg	Ady E. u. 31. Iparosok Háza 1. em. kis tárgyaló	február 10., csütörtök, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További információ: D. Kozsa Anita klubvezető, kozsanita@freemail.hu	0692/347 746 0630/857 4545

Egyéb rendezvényekről érdeklődhet a helyi ENERGY klub vezetőjétől telefonon vagy e-mailben!

Az Energy országos klubhálózata:

Budapest: 06-1-354-0910, 06-20-261-2243 – Debrecenben: 06-30-458-1757 – Győrben: 06-20-395-2688 – Kalocsán és Baján: 06-30-326-5828 – Kazincbarcikán: 06-30-856-3365 – Kecskeméten: 06-30-855-0406 – Keszthelyen: 06-30-560-7785 – Miskolcon: 06-30-856-3365 – Nyíregyházán: 06-20-427-5869 – Pécsen: 06-30-253-1050 – Sopronban: 06-30-830-0344 és 06-30-372-3429 – Szegeden: 06-30-289-3208, 06-62-480-260 – Szentesen: 0630/955 0485 – Székesfehérváron: 06-20-568-1759 – Szolnokon: 06-56-375-192 – Szombathelyen: 06-30-534-2560 – Veszprémben: 06-30-488-4973, 06-70-703-7489 – Zalaegerszegen: 06-30-857-4545

DOHÁNYZÁS: HOGYAN VÉDEKEZHETÜNK?

A cigarettázás (dohány szívása) az egészségkárosodás egyik legsúlyosabb oka. Ezt támasztja alá maga az élet, emellett különböző statisztikák és komoly tudományos tanulmányok is. Ennek ellenére a népesség mintegy egyharmada dohányzik, sajnos főleg a fiatalok, sőt lányok, a leendő anyukák is...



A dohányzás több mint 90%-ban felelős a rosszindulatú tüdődaganatok keletkezéséért, de nagymértékben hozzájárul a vastagbél, a végbél, a gyomor, a húgyhólyag, a prosztata és a női nemi szervek daganatos megbetegedéseinek kialakulásához is... Mindemellett több mint 30%-ban okolható a szív- és érrendszeri betegségek miatt bekövetkezett halálesetekért.

A NIKOTIN ELKÉPESZTŐ HATÁSA

A nikotin az érrendszer számára az egyik legerősebb mérge, amely a cigaretta meggyújtása után már 10 másodperc alatt bekerül a szervezetbe. Egyetlen szál cigaretta körülbelül 9 mg nikotint tartalmaz, amelynek egyharmada (a fajtától függően 1–4 mg – a szerk.) be is kerül a testbe. Tudni kell, hogy már 0,2 mg nikotin is hat az emberi szervezetre, és igen gyorsan kialakul a vele szembeni függőség.

Már egy szál cigaretta elszívása következtében is hosszú időre összeszűkülnek az erek, és ezzel csökken a szervek vér- és oxigénellátása. A nikotin különösen negatív hatást gyakorol a szív koszorúereire, mert azok összeszűküléséhez vezet, és elősegíti a vérrögök (thrombusok) képződését. Mindkét folyamat a koszorúerek elzáródásához és szívinfarktushoz vezethet.



A cigarettafüst a nikotinon kívül természetesen további káros anyagokat tartalmaz, köztük vannak rákkeltő (karcinogén) hatásúak, valamint mérgek, mint pl. cianidok, formaldehid, kátrány, nehéz fémek, nitrogénvegyületek stb.

Ráadásul már egyetlen cigaretta elszívása után különösen nagy mennyiségű szabad gyök keletkezik. Ezek – mint ismeretes – károsítják a szöveteket, és az idő előtti öregedés is a számukra írható.

ANTIOXIDÁNS VÉDELEM

Természetesen a legjobb, leghatékonyabb és főleg a legegyszerűbb megoldás, ha nem dohányzunk!

A leszokás azonban első „próbálkozásra” sokaknak nem sikerül, és nem minden dohányos olyan figyelmes a családjával, gyerekeivel, barátaival vagy kollégáival, hogy a füstöléssel ne zavarja mások életét. Ezért az aktív és passzív dohányosok számára egyaránt bölcs dolog legalább bizonyos mértékig óvni az egészséget, megszüntetni, pontosabban szólni a csillapítani a dohányzással nem kívánt hatásait. Ebben segítségünkre vannak a természetes anyagok, az úgynevezett antioxidánsok. Közéjük tartozik több vitamin és néhány ásványi anyag.

Az ENERGY készítményei közül rendkívül hatékony antioxidáns a FLAVOCEL. Természetes és komplex formájú C-vitamint (aszzkorbinsavat), valamint bioflavonoidokat tartalmaz, és a szudáni hibiszkusszal együtt támogatja az immunrendszer működését. Mivel a dohányosoknak több C-vitaminra van szükségük, a készítmény adagolása számukra napi 3x2 tableta, étkezés után. (A nem dohányzóknak megelőzőképpen a napi 2-3x1 tableta is elegendő.)

Antioxidáns védelmet biztosító, komplex multivitamin készítmény a BIOMULTIVITAMIN, amelyből naponta 1 kapszula fogyasztása javasolt.

További antioxidánsokat – főleg szelént, cinket és krómot – tartalmazó készítmény a kolloid ásványi anyagok koncentrátuma, a FYTOMINERAL. Ezt a terméket leginkább úgy érdemes használni, hogy 20-30 cseppet elkeverünk 2 liter tiszta vízben, és a nap folyamán iszogatjuk. Ezzel a megoldással arról is gondoskodunk, hogy megfelelő mennyiségű folyadék kerüljön a szervezetünkbe.

ZÖLD ÉLELMISZEREK, HUMÁTOK

A BARLEY és a SPIRULINA BARLEY az úgynevezett zöld élelmiszerek közé tartozik. Mindkét készítmény antioxidáns, gyulladáscsökkentő és



méregtelenítő hatású, egyben gazdag forrása a vitaminoknak, ásványi anyagoknak és enzimeknek. A BARLEY adagolása: naponta 2x2 mérőkanálnyit, egy pohár langyos vízben elkeverve. Ezt étkezés előtt kb. 20 perccel kell kiinni. (Mivel a zöldárpa erős energizáló, frissítő, élénkítő hatású, tapasztalat szerint a napi adagot vagy reggel egyszerre, vagy pedig 2 részre elosztva, reggel és legkésőbb kora délután érdemes bevenni – a szerk.). A SPIRULINA BARLEY adagolása: naponta 2x2 tableta.

A dohányosok szervezetének mélyreható méregtelenítésére (a szervezet megtisztítására) – de nem csak az övékre – kiválóan alkalmasak a CYTOSAN-ban található humátok. Ezek az anyagok rendkívül erős antioxidánsok, szó szerint bekebelezik a szabad gyököket. A CYTOSAN-t naponta 2x1 kapszula adagban javasolt szedni. Ne feledkezzünk meg közben a megfelelő mennyiségű víz fogyasztásáról.

Felettebb jótékony hatása van a KOROLEN-nek is. Ez a gyógynövény-koncentrátum az alap Pentagram® készítmények közé tartozik, regenerálja a szívet és az érrendszert, emellett daganatellenes hatású. Adagolása: naponta 2-3x5-7 csepp, egy pohár vízben elkeverve.

Az említett készítmények segítenek mérsékelni a dohányzásnak a szívre és az érrendszerre, az immunrendszerre és tulajdonképpen a szervezet egészére kifejtett káros hatásait, miközben támogatják annak megtisztulását és regenerációját. Ezenkívül nagyon fontos még a megfelelő életvitel, a friss levegőn végzett, elegendő mennyiségű mozgás, a rekreációs sport (turisztika, kerékpározás, úszás stb.) és a pozitív gondolkodás is.

Dr. Július Šipoš
kardiológus

CIKKSOROZATUNK AZ 5 ELEMÉRŐL (I.) HA FELBORUL A FÖLD HARMÓNIAJA...

Mit tegyünk, ha megbomlik a Föld elem harmóniája? Talán a legfontosabb a táplálék alapos megrágása. Ha a lép-hasnyálmirigy és a gyomor táplálékelosztása nem megfelelően működik, kóros nedvesség és nyálka halmozódik fel. Mindez kártékonyan hat az életerőre, puffadást, csuklást, fokozott bélgázképződést és nyirokpangást eredményez. A nyirkosságot a magas páratartalmú környezet még inkább fokozza, így tovább gyengíti a lépét.



Ezt az energiapályát a legoptimálisabban táplálni, gyógyítani 7 és 11 óra között, vagyis a gyomor és lép szervóra szerinti maximális működése idején lehet. Az izomgyengeség, az elhízás és a kimerültség

a lép gyengeségére utal. A lép és a gyomor állapotát – erősségét vagy gyengeségét – az ajkák fejezik ki.

A szorongás, a rögeszmés gondolkodás, az aggodalom, az idegfeszültség, a túlzott felelősségérzet, a negatív megnyilvánulások, a csalódottság, valamint a „tyúkanyó típusú”, folyton gyermekéért aggódó viselkedés mind-mind a lépét gyengíti. Az ilyen emberre jellemző a biztonságérzet elvesztése és az együttérzés koldulása.

AZ ENERGIAÁRAMLÁS IRÁNYA

A gyomor a tápanyagból kiválasztott, finom esszenciát átadja a lépnek, mely azt elosztja a szervezetben. A gyomor energiája lefelé irányul, feladata a test építése és a salakanyag kiválasztása. Ha a gyomor energiáját zavaró hatások érik, az energia iránya megfordul, felfelé kezd hatni, és ennek émelygés, bőfögés, puffadás, reflux lesz a következménye. Fontos a rendszeres táplálkozás, az alapos rágás és a lép melegen tartása.

Életeleme az ilyen embernek a meleg étel, a meleg víz, a meleg tea (a gyömbér a leghatékonyabb), óvakodnia szükséges a nyers táplálkozástól és a vegetáriánus étrendtől. Tilos a nassolás, és nem szabad akkor enni, amikor nem vagyunk éhesek! Időt kell adni a gyomornak a sósav termeléséhez, mert a nélkül nem képes lebontani a táplálékot. Ha éhségérzetet érzünk, biztosak lehetünk abban, hogy termelődött elegendő gyomornedv, és lesz, ami lebontja a táplálékot.

A túl sok édes étel fogyasztása ugyancsak a Föld elemhez kapcsolódik, ennek révén azt



a jutalmat véljük megkapni, amit más nem ad meg nekünk.

Stresszhelyzetben és veszekedés után más a helyzet, akkor nem szabad enni. A düh ugyanis a májon keresztül romboló hatást fejt ki a lépére és a gyomorra, ezért ilyenkor tilos az étkezés. A gyomor- és más emésztőrendszeri panaszok leküzdésére nagyon jó az előflórás joghurt, 1 pohár vízzel összekeverve. Kiváló még a gyömbértea, mely erősíti a lép tüzét. Este csak keveset vagy egyáltalán nem szabad enni, mert a gyomor és a lép nem áll készen a táplálék feldolgozására.

TANÁCSOK A HELYES ÉTKEZÉSHEZ

Akinek beteg a gyomra és a lépe, ebéd alkalmával lehetőleg először a fehérjetartalmú ételeket egye meg, és utána következzenek a keményítőtartalmúak (rizs, burgonya, tészta). Ha lehet, kevés cukrot, élesztőt, alkoholt és mogyorót fogyasszon, mert ezek haspuffadást okoznak. A Föld elem számára a legjobb táplálékfélék: köles, mustár, marhahús, tök, zöldség, csicsereborsó, uborka, szőlő, sárgabarack, mogyoróhagyma.

Gyomorfekély esetén ajánlott éhgyomorral 2 dl káposztalé megivása (magas U-vitamin-tartalma miatt), vagy krumplilé 5 napon keresztül. Étrendjébe iktassa be a paszternákot (sok A-vitamin, kálium, kalcium van benne) és az édesburgonyát (magas béta-karotin tartalmú). Ajánlott még az édesgyökér. Érdemes minden étkezés előtt 30 perccel 2 dl meleg gyömbérteát inni (a lép tüzének erősítésére).

Javasolt illóolajok: koriander, édeskömény, gyömbér, borsmenta.

Ha eddig nem vagy csak ritkán nevetett, tanulja meg és gyakorolja, mert a nevetés stabilizálja, sőt javítja a szervezet működését, és serkenti a szövetek öngyógyítását. A gondok gyökere sokszor az önbecsülés hiányában van. Vizsgáljuk felül értékrendünket, és koncentráljunk arra, hogy önbecsülésünket mielőbb helyreállítsuk.

A lép feladata a vér szűrése, tárolása, tisztítása, az elhalt vörösvérsejtek lebontása. A hasnyálmirigy (a hagyományos kínai orvoslás a léphez tartozónak tekint az anatómiailag tőle elkülönülő hasnyálmirigyet is – a szerk.) egyedüli lebontója a fehérjéknek, a zsírnak és a szénhidrátoknak. A lép vonja ki a táplálékból az esszenciát, átalakítja qivé (csivé), és tovább küldi a tüdőhöz, így a szervezet általános energiaszintjéért is felelős. Akinek gyengébben működik a lépe, annak kevés az energiája, gyengének érzi magát. A tüdő és a vastagbél is kevés energiát kap tőle, így kialakulhat az immungyengeség. Mivel a gyenge lép nem fékezi megfelelően a

vesét, ízületi és gerincproblémák is kialakulnak. A lép tehát az egészség kulcsa, születésünk után ő felel a qi pótlásáért.

A NYERS TÁPLÁLÉK HÚTI A LÉPET

Az őszi és a téli hónapokban kevesebb nyers étel kellene fogyasztani, mert az hűti a lépét. Kevesebb legyen a gyümölcslé is. Több melegítő hatású étel együnk (ginszeng, gyömbér, fahéj, köles, gluténmentes gabonafélék). A felesleges testfolyadék, nyák megszüntetésére nagyon jó ételek: lucerna, adzuki bab, csirkehús, kukorica, makréla, citrom, mustár, vöröshagyma, petrezselyem, pisztácia, dió, szardínia, zöldárpa (BARLEY), alma, szelídgesztenye, saláta, burgonya, spenót. A saláta után melegítő hatású ételt fogyasszunk, vagy egyszerűen a salátaöntetbe tegyünk gyömbért. Az étrendben kell hogy szerepeljen a jó minőségű fehérje is.

A vérképzést rendkívüli módon segíti a klorofill, amely a zöld táplálékainkban megtalálható (BARLEY, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA), ezeket ajánlatos meleg vízzel bevenni. A vérképzést támogatja továbbá a cékla, a sárgabarack, a petrezselyem, a hal (szardínia), a tojás és a füge. Nem használ a lépnek és fokozza a nyákképződést a sok nyers zöldség és gyümölcs, tejtermék, cukor, búza, élesztő, sör, kávé, pörkölt mogyoró. A lépét gyengíti még a citrusfélék leve és a paradicsomlé is. Ha mégis szeretnénk ezeket fogyasztani, tegyünk bele gyömbért, vagy igyunk utána gyömbérteát. A lépét a legjobban tisztítja a zellerből és petrezselyemből készült tea.

Fontos akupresszúrás pontja a L-6, amely a belboka csúcsa felett 4 harántujjnyira található. Minden nyák és víz elvezetésének mesterpontja. Egyedül a kismamák nem kezelhetik.

A REGENERÁCIÓ LEHETŐSÉGEI

Ha a máj elég erős, akkor érdemes a regenerációt a RENOL-lal kezdeni. (Ezzel előkészítjük a Föld elem harmonizálását.) A RENOL után 2 hét szünetet tartva következhet a GYNEX, amit meg lehet támogatni KOROLEN-nel (3 csepp 2 dl vízbe, amit napközben elkortyolgatunk). A GYNEX-et feltétlenül 9 órakor vegyük be először (3-5 cseppig emeljük), és délután 17 órakor ugyanígy szedhető.

Remek tapasztalatok gyűltek össze a praxisomban a „babaprogram” kapcsán: a meddőségtől féltő, leendő kismamák előbb RENOL-t, majd GYNEX-et kapnak.

Ne feledkezzünk meg a zöld élelmiszerekről sem, mert a vérképzést nagyon jól segíti a CHLORELLA (2x2 szem) és a FLAVOCEL (2x1 tablettát). Az ásványi anyagok és nyomelemek pótlásához nélkülözhetetlen a FYTOMINERAL vagy a SKELETIN (kalcium, magnézium, mangán).

Csanádi Mária
(Folytatjuk a Víz elemmel)

BESZÉLGETÉS RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNÁVAL (2.)

„SZÁMOMRA A MÉRTÉK AZ ÉRTÉK”

Ráczné Simon Zsuzsannával 2010. október 23-án, a Hotel Arénában ültünk le beszélgetni – az egész napos budapesti továbbképzés végén. A 2011. januári Vitae-ben közöltük az interjú első részét. Arra voltam kíváncsi, honnan ered, miből táplálkozik az érezhető szakmai alázattal párosuló elhivatottság, lelkesedés és saját „legintimebb” dolgainak a nyílt felvállalása, ami szinte sugárzik a debreceni természetgyógyász kollégáimból. A fitoterapeuta természetgyógyász, Bach-virágterapeuta, ENERGY szaktanácsadóval, aki interneten is ad tanácsokat, a Vitae szerkesztője, Kúrti Gábor készített interjút. Most a beszélgetés folytatását adjuk közre.

Amikor elhatározta, hogy kitanulod a természetgyógyászatot, választhatnál volna tíz másik szakágat. Miért éppen a gyógynövények mellett döntöttél?

Azért, mert az életemben már korábban is fontos szerepet játszottak a gyógynövények. Én már az előtt természettem és használtam őket, hogy elkezdtem a természetgyógyászatot.

Hogyan jutottál arra a gondolatra, hogy ebből a tudományból levizsgázz?

Az eltelt évek során felhalmozódott tapasztalataimat, tudásomat szerettem volna közkinccsé tenni, de ehhez meg kellett szereznem a szakvizsgát. Másrészt súlyos pánikbeteg voltam. A gyermekeim születése után kezdtem félni mindenféle betegségtől. Olyan állapotba kerültem, hogy még a kilincset sem mertem megfogni pusztá kézzel, csak könyökkel. Ha bejött egy ügyfél hozzánk, miután távozott, mindent sterilizáltam – főleg, ha még tüsszögött is. Amitől a legeslegjobban félttem, az a hányás volt. Ha a gyermekeim elrontották a gyomrukot, vagy „benyaltak” egy vírust, én teljesen pánikba estem. Remegtem, mint a nyárfalevél, hasmenésem volt, kivet a verejtek stb. Megmagyarázhatatlan félelem kerített hatalmába, és nem értettem, hogy miért történik mindez velem...

A HOMEOPÁTIA SEGÍTETT RAJTAM

Azóta kiderült?

Igen. Visszagondolva rájöttem: ez a tarthatatlan állapot ösztönzött arra, hogy magyarázatokat, megoldásokat keressek a kivezető út megtalálására. Elkezdtem jógázni, és egy nagyszerű homeopátiás szakemberhez jární, akit a jogamesterem ajánlott. Ettől fizikailag és lelkileg is egyre jobb állapotba kerültem. Ezt nemcsak a homeopátiás golyócskáknak köszönhettem, hanem a homeopátával történő gyógyító beszélgetésnek is. Még egyszer hangsúlyozom: nagyon jó szakember foglalkozott velem. Rámutatott, hogy én tulajdonképpen boldog családi életet élek, elértem egy jó anyagi szintet, volt szép házunk, autónk, amivel én elégedett lehettem, a gyermekeink okosak, szépek, a férjem figyel rám stb. – és mégis úgy éreztem, hogy üres az életem. Ekcémás lett a kezem, szorongtam, félttem. A gyógyítóm rávett, hogy folytassak valamiféle tanulmányokat. Mivel látta az irányultságomat és felkészültségemet, a természetgyógyászatot javasolta. Úgy gondolom, hogy jól döntöttem, meg sem fordult a fejemben, hogy másból szak-

vizsgáljak. Számomra a legtermészetesebb dolog volt a növények szeretete, a velük való foglalkozás.

A KEVESEBB TÖBB LEHET

Ebbe a képbe miként került bele az ENERGY?

Az ENERGY úgy jött be a képbe, hogy a cég akkor nyitotta meg a klubját Debrecenben, amikor praktizálni kezdtem mint fitoterapeuta. Felkeltették az érdeklődésemet a cég készítményei, melyek a gyógynövényeket a homeopátiával ötvözik. A debreceni klubvezető, Kovácsné Ambrus Imola rendszeresen szervezett klubelőadásokat. Egy alkalommal, amikor a meghívott előadó lemondta az előadását, felkért, hogy tartsam meg én. Nagyon izgatott lettem, mivel az előadást másnap kellett megtartanom. Egy előadás anyagához persze sok-sok információgyűjtés, szintetizálás, feldolgozás kell. A lényeg azonban az, hogy az előadás remekül sikerült. Talán ez is közrejátszott abban, hogy az akkor még kéthetente rendezett klubelőadások közül igen sokat én tartottam. Közben természetesen magam is tanultam. Mivel a gyógynövényeket, a hatásmechanizmusukat ismertem, ezekben tudtam kapaszkodni. Az előadásokra mindig kiválasztottam egy-egy Pentagram® cseppet, vittem hozzá a gyógynövényeket, ezeket bemutatam, szagoltattuk, morzsolgattuk, teát főztünk belőlük stb. – és ezzel kerek volt az egész.

A fitoterápiában létezik egy olyan alapszabály, hogy a monokészítményeknél jobban működnek a keverékek, és minél többféle gyógynövényből készülnek, annál hatékonyabbak,



annál többet „tudnak”. Ebben is egyedülálló az ENERGY, hiszen a koncentrátumok 15-16-féle gyógynövényből tevődnek össze. Egyes tanácsadók viszont azt mondják, hogy szedjünk valamilyen gyógynövény-koncentrátumot, amelyikben x összetevő van, meg szedjünk egy másikat, amelyikben y-féle. Hogy is van ez? Össze lehet keverni 14-ből meg 15-ből valamit?

Nem, én úgy gondolom, hogy a kevesebb: több. Ezt mindig el szoktam mondani, az egyik vesszőparipám. A mértékletesség mellett vagyok: számomra a mérték az érték.

A fitoterápia alapszabályaival mennyire összeegyeztethető az egyes koncentrátumok egyidejű szedése?

Ha megnézzük az ENERGY készítmények gyógynövényes összetevőit, akár a Pentagram® cseppekét, akár a kapszulakét és a többi kiegészítő készítményét, akkor kiderül, hogy nagyon sok átfedés létezik. Vannak olyan gyógynövények és illóolajok, amelyek ismétlődnek bizonyos



AZ ELŐADÁS AKKOR HITELES, HA AZ EMBER A LEGBELSŐBB, TITKOS ÉNJÉT IS MEGMUTATJA

készítményekben. Ezek párosítása szépen szinkronba hozható.

Extrém esetben akár összeönthető 2-3-féle koncentrátum is?

Ezt nem javaslom.

És úgy lehetséges a szedés, hogy az egyik terméket reggel, a másikat este vesszük be?

Mindenképpen időben erősen eltolva javasolt a bevétel, mert ezek információs készítmények. Két homeopátiás szer szedése között is minimum 20 perc időkülönbséget kell tartani, és még így sem biztos, hogy nem „kavarnak be” egymásnak. Aki a homeopátiás szerek szedésében már szerzett egy picit jártasságot, mindezt jól tudja.

REMEK PROGRAM

A CSALÁD HARMONIZÁLÁSÁRA

Az ENERGY termékcsalája nem csak koncentrátumokat tartalmaz, jóval szélesebb. Fontosnak tartod-e, hogy egy-egy egészségi probléma megoldására többféle készítményt is fogyasszunk?

A mai világban azt is figyelembe kell venni, hogy az emberek anyagi helyzete megváltozott. Ezért nagyon örülök és boldog vagyok, ha egyetlen egy Pentagram® készítményt képes megvenni valaki, és el tudja kezdeni a szedését. Ez úgy szokott működni – főleg ha egy családról van szó és nem egyedülálló személyről –, hogy az érintett megvásárolja a VIRONAL-t vagy a KOROLEN-t, de az egész család szedi. Egyébként ez remek családharmonizálási program is. Azt szoktam mondani: hogy a használat takarékos is legyen, és mindenkihez eljusson az információ, ne kutyuljunk sokat, hanem este egy jó nagy pohár vízben 3 cseppet keverünk el, és kínáljuk körbe az egész családot. Ettől megnyugszanak, mindenki kap belőle, és mindenki elégedett. Mellesleg ez az eljárás igen szépen összehangolja a családtagokat. Ez különösen a KOROLEN-re igaz.

Térjünk vissza az októberi továbbképzésen elhangzott előadásodhoz, amelyet – hogy úgy mondjam – viharos tetszésnyilvánítással fogadtak a résztvevők. Tudom, hogy hasonló témában már többször tartottál előadást. Miért választottad éppen a női témákat, tabuk nélkül?

Azért vállaltam fel a tabu nélküli női témákat, mert látom, hogy nagyon sok hölgy szembesül velük. Ezekről a témákról a médiában keveset hallani. Az orvosoknak kevés az idejük, hogy részletesen megbeszéljék a problémát. Másrészt a nők sem kellően tájékozottak ezen a téren, sokan a saját testi működésüket sem ismerik. Szerintem a női gondok területét az emberek nagyon nehezen tudják felvállalni. Úgy gondolom,

hogy az előadásomból mindenki kiválaszthatja a rá vonatkozó információkat, anélkül, hogy fel kellene fednie a személyét.

AZ INTIMTORNA FONTOSSÁGA

Előadásodból, talán idő hiányában, kimaradt az intimtorna. Mit mondtál volna el, ha erről is beszélsz?

Az intimtorna nagyon-nagyon lényeges dolog. Valóban kimaradt, mert a bőség zavara és az idő hiánya miatt folyamatosan szelektáltam a felmerülő információkat, és próbáltam az előadást kerek egészbe foglalni. Így erre nem jutott idő. Miért fontos? Az intim zónák – tehát a végbélnyílás, a hüvely, a húgycső –, valamint a kismedencei szervek jó vérellátása biztosítja a megfelelő egészséget. Jó oxigénellátás, jó tápanyagellátás, jó keringés, jó salakelszállítás – mindez az egészség alapja, ezt bátran állíthatjuk. Viszont ez az a terület, amire nem figyel senki. Az intimtornát már kamaszkorban el kellene kezdeni és gyakorolni életünk végéig. Kismamák is végezhetik, mert jelentősen megkönnyíti a szülést. Sokfajta intimtorna van, teljesen mindegy, hogy melyiket választjuk, mert a lényege mindegyiknek ugyanaz: az intimzónákat hol megszorítjuk, hol ellazítjuk.

Aztán itt vannak az időskori problémák, például az inkontinencia. Ez egyfelől hormonális okok miatt jelentkezik, másfelől pedig azért, mert meggyengülnek az izmok, illetve a méh előreesik, ráfekszik a hólyagra, és az ember már nem tudja megfelelően tartani a vizeletét. Erre persze nem az a megoldás, hogy mindenféle vizelettartási betéteket használjunk, hanem hogy az illető kezdje kézbe venni a saját életét, tegyen valamit, ne csupán szenvedő alanya legyen valami kellemetlen folyamatnak.

Döbbenetes eredmények vannak. Mivel én jógáztam, mindig ahhoz hasonlítom, hogy az intimtorna végső soron egyfajta koncentrációs gyakorlat. Emellett izomgyakorlat, sőt meditációs gyakorlat is. Ha rendszeresen végezzük, akkor test, lélek, szellem, szinte minden fejlődik. Nagyon szeretem, mert bárhol végezhető, nem kerül semmibe, az elsajátítása pedig rendkívül egyszerű.

FŐ KEDVENCEIM: DRAGS IMUN, CYTOSAN, AUDIRON

Neked személy szerint mi a kedvenc ENERGY szered?

A DRAGS IMUN és a CYTOSAN. Nagyon szeretem. Igen sokrétűen használhatók külsőleg, belsőleg egyaránt, a fertőzések leküzdésére, sebgyógyításra, emésztési problémák enyhítésére. Érdekes tapasztalat, hogy a CYTOSAN

egyben lenyelve megszünteti a hasmenést, míg ha kibontjuk, kevés vízbe keverve fogyasztjuk el, akkor a hányingert, hányást csillapítja. Meg kell említenem az AUDIRON fülcseppet is, amelyik hihetetlenül sokoldalú. Az égvilágon mindenre használom, külsőleg. Ha egy kis vízzel elkeverjük, arctonikként is igen hatásos, valamint jó fertőtlenítőnek és gargalizáló szernek is. Univerzális készítmény: mind az embereknek, mind az állatoknál, sőt a növényeknek is tudom alkalmazni. A legjobb szemölcsirtó.

Még a GERIATRIM-et említeném meg, amely nem csak időskorúaknak hasznos készítmény, mert annál sokkal többet tud. Konkrétan arra gondolok, hogy a függőségek leküzdésében hathatósan segít a benne levő egyik növényi összetevő, a kudzu.

Tulajdonképpen teljesen mindegy, hogy mi a választott készítmény. A legfontosabb az, hogy felismerjük problémáink valódi okát. Tudatosítsuk magunkban, hogy leküzdésük kizárólag a mi feladatunk, és képesek vagyunk rá. Lényeges, hogy kijelöljük az elérendő célt, és a hozzá vezető úton következetesen haladjunk végig. Ha mégis megtorpanunk, elbizonytalanodunk, mindig megérkezik a váratlan segítség egy barát, egy gyógyító, egy előadás, egy könyv vagy akár csak egy újságcikk által.

K. G.



MAGAS VÉRNYOMÁS, LÁZ, DUZZADT LÁB TERMÉKTAPASZTALATOK KESZTHELYRŐL

Gyenesé Ibolya keszthelyi klubvezető juttatta el szerkesztőségünkbe az alábbi termék-tapasztalatokat. Közreadásukkal szeretnénk segíteni a klubtagok és más termékfogyasztók még jobb tájékozódását, egyben kérjük olvasóinkat, hogy minél több hasonló beszámolót küldjenek nekünk – mindannyiunk okulására.

2005 tavaszán kezdődött a vérnyomásproblémám. Reggelente mindig magas volt, de általában napközben is mindig változott. Hol normális, hol pedig kiugróan magas volt. A házi orvosom nem tudott mit kezdeni a jelenséggel. Később elkezdett fájni a lábam, de azt gondoltam, hogy csak megerőltettem, izomlázam van, mert a vádlim szokott fájni.

2008. június elején elmentem az érsebészetre, ott érszűkületet állapítottak meg, gyógyszert írtak fel rá. Nagyon megijedtem, mert az édesanyámnak is érszűkület miatt amputálták a lábát. A lányom rábeszélte, hogy menjek el talpmasszírozásra, és júliusban ki is próbáltam. Most már tudom, hogy nagyon jó döntés volt.

Ibivel először a RENOL cseppeket választottuk, hatásukra javult a fájdalom a lábamban. Nagyon érdekes volt, hogy először mindkét lábam fáj, aztán a jobb lábam teljesen fájdalommentes lett. A változást a következő vizsgálat is igazolta.

A következő év januárjában maghalt az édesanyám, ez nagy trauma volt számomra. Emiatt a GYNEX-szel próbálkoztunk, ami jó is volt, de a RENOL-t nem szedtem, és ennek következtében ismét jöttek a fájdalmak. Közben végeztem egy CYTOSAN-kúrát, majd REGALEN-t szedtem, aztán a nyár folyamán VITAMARIN-t.

Júliusban vérvételre mentem, ennek az eredménye nem volt kedvező, mert a vércukorszintem 6,4, a koleszterin 7,3 volt.

2009. augusztus végén ellenőrzésre jelentkeztem az érsebészetre. A lábamon a Dopplervizsgálat eredménye nem volt nagyon rossz, de a vérnyomásom az egekbe szökött, 220/110 Hgmm-re, 90-es pulzussal. Azonnal befektettek a belgyógyászati ambulanciára, onnan 170/70 Hgmm-es vérnyomással engedtek el.

Nem volt mit tenni... Irány Gyenesé Ibolya, Keszthely, ENERGY klub.

2009. augusztus 4-étől ismét szedem a RENOL-t, a KOROLEN-t, az IMUNOSAN-t, a BARLEY-t.

Október végén a házi orvosom megmérte a vérnyomásomat, amely alig volt 100, így javaslatára a napi adagomat felére csökkentettük a vérnyomáscsökkentő gyógyszerből.

Azóta is folyamatosan szedem a KOROLEN-t 2x2, a RENOL-t 1x2 csepp adagban, az IMUNOSAN-ból 2x1 kapszulát, emellett fogyasztok BARLEY-t, használok az ARTRIN krémet este és reggel, valamint a BALNEOL-t hetente kétszer.

A vérnyomásom rendeződött, nincs kiugró érték, általában 130-150 között ingadozik.

A legutolsó talpmasszázs után megállás nélkül jöttem haza, ami már nagyon régen nem történt meg velem, és ezt is nagyon köszönöm.

A férjem is szívesen szedte velem együtt a nyáron a VITAMARIN-t, aztán a fülgyulladását az AUDIRON-nal kezeltük, ami azóta is rendben van, és szívesen megmártózik a BALNEOL-os fürdővízben, mert úgy érzi, rá is nagyon jó hatással van.

HOGYAN SEGÍTETT A VIRONAL?

Egy őszi lázas, torokfájásos, köhögéses és náthás megfázás alkalmával kísérletképpen mindenféle antibiotikumot és lázcsillapító gyógyszert mellőzve, VIRONAL-t és C-vitaint szedtem. Az első két napon magas lázam volt, ekkor 2-3 óránként 3 csepp VIRONAL-t vettem be, a harmadik napon már ritkábban fogyasztottam belőle. Kiegészítésül infralámpát használtam, C-vitaint szedtem, és sok folyadékot ittam. Néhány nap alatt teljesen meggyógyultam. Ezt gyógyszerek nélkül régebben elképzelhetetlennek tartottam volna.

Köszönöm Ibinek, az ENERGY-nek és termékeinek.

FÉRJEMNEK BEVÁLT A REGALEN

39 éves férjem gyakran panaszkodott arra, hogy a nap végére felduzzad a bokája és a lábfeje. Kezdetben főleg nyáron, melegebb időben fordult elő, majd egy tavaszi kirándulás után döbbenetesen nézett ki, és egész napos pihenés után sem apadt le. Ibolya tanácsára kezdte szedni a REGALEN-t, reggelente 3 cseppet, vízben hígítva. A második, harmadik héten már egyáltalán nem duzzadt meg a bokája. Aztán az egyhetes szünet alatt picit visszatértek a tünetek, így már várta is a következő három hetet, mert érezte, hogy szüksége van a REGALEN további jótékony hatására.

Tihanyiné Marika
Keszthely

MÁR ALIG TUDTAM JÁRNI

Ötvenéves voltam, amikor a lábam nagyon fájni kezdett. A bokám bedagadt, a talpam meg úgy fáj, hogy egyetlen talajon szinte alig tudtam közlekedni. Orvosról orvosra jártam, gyógyszereket, krémeket kaptam, de nem használtak semmit.

A tagságomat mentem Ibihez hosszabbítani, amikor megkérdezte, mi a problémám. Erre felhúztam a nadrágom szárát, és megmutattam a lábam. Ibi javasolta, hogy CYTOSAN-t és GYNEX-et a legnagyobb adagban szedjek, ami 3x9 csepp GYNEX-et és 2x1 CYTOSAN-t jelentett. Azt mondta, 1-2 hét kell, hogy rendbe jöjjenek, de hála neki, 4-5 nap után a bokám már nem dagadt, és göröngyös úton is simán tudtam járni, minden fájdalom nélkül. Azóta sem adódott semmiféle probléma a lábammal.

Nagyon szépen köszönöm, hogy Ibi és az ENERGY segített.

Kárpi Lászlóné
Tapolca



KRÓNIKUS FÁRADTSÁG SZINDRÓMA AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL TÖBBEN MEGGYÓGYULTAK

A krónikus fáradtság szindróma (CFS) 6 hónapnál, nemritkán egy évnél tovább tartó tünetek nem specifikus együttese. Az biztos, hogy valódi betegségről van szó, amelynek súlyos következményei lehetnek. A betegség családrésége abban áll, hogy kialakulásának oka egyelőre ismeretlen, és konkrét gyógyszerekkel nem lehet meggyógyítani.

Bizonyos tudósok úgy vélekednek, hogy a CFS a depresszió egyik formája, és pszichiátriai kezelést igényel. Egy angol kutatókból álló csoport viszont, miután megvizsgálta egészséges, illetve CFS-ben szenvedő emberek fehérvérsejtjeit, génanalízissel jelentős eltérésekre derített fényt. Ez megerősíti azt a véleményt, hogy valóban konkrét megbetegedésről van szó. Folyamatban van olyan vértesztek kifejlesztése, amelyek segítségével a betegség diagnosztizálható lesz.

Klinikai képe kezdetben vírus okozta megbetegedésére hasonlít: láz, torokfájás, izom- és ízületi fájdalom. A „hétköznapi” vírusfertőzéstől eltérően azonban a krónikus fáradtság szindróma esetén a tünetek egy hét elteltével sem múlnak el, sőt elmélyülnek. A beteg fejfájásban, gyengeségben, testi és lelki kimerültségben szenved, és egy idő után ez igen rossz állapothoz vezethet. A páciensnek már az is gondot jelenthet, hogy felkeljen az ágyból, és kimenjen a mosdóba. Érthető, hogy a beteg ebben a fázisban már biztosan orvoshoz fordul.

A laboratóriumi eredmények általában a normális értékeken belül mozognak. A páciens felkeres több szakorvost is: belgyógyászt, neurológust, reumatológust, immunológust, kimerítő vizsgálatoknak veti alá magát, mint amilyen pl. a komputertomográf (CT), a mágneses rezonancia (MRI), az agytevékenységet feltérképező EEG, az izomműködést vizsgáló EMG, esetleg a lumbális is számításba jön, hogy a súlyos neurológiai betegségek kizárhatók legyenek.

Mindez természetesen negatívan hat a beteg állapotára. Többnyire szép lassan depresszióba esik (ami logikus is, hiszen az orvosok azt állítják, hogy neki „semmi baja”, miközben már szinte járni sem tud). Úgy érzi, hogy szimulánsnak tartják... Elég az orvos odavetett megjegyzése, hogy „manapság mindenki fáradt”, vagy: „hát ez még nem hozza el a rokkantnyugdíjat”. A betegség még tovább mélyül, a testi tünetek mellett megjelenik a reménytelenség érzése, ami gyakran öngyilkossági kísérlethez vezet.

Az utóbbi egy évben 3 ilyen esettel találkoztam a rendelőmben.

NEGYVENÉVES FÉRFI ÖNGYILKOSSÁGI KÍSÉRLETE

Az első esetben egy 40 éves férfi keresett meg. Átesett egy hétköznapi vírusos megbetegedésen: lázas volt, fáj a feje, szédült, több hét alatt teljesen kimerült. A laboratóriumi vizsgálatok eredményei normális értékeket mutattak. A szív, az agy, a nyaki artériák vizsgálata, valamint a

teljes immunológiai kivizsgálás és egy, a fertőző betegségekre specializálódott orvos által végzett kivizsgálás sem mutatott kóros elváltozást.

A beteg akkoriban hozzám már nem járt, minden kivizsgálást maga kezdeményezett. Körülbelül 3 hónap múlva tájékoztatott az édesanyja, hogy a fia nem akart ilyen állapotban tovább élni. Úgy érezte, hogy hamarosan meghal, az orvosok viszont titkolják előtte, hogy halálos betegségben szenved, ezért gyógyszerekkel próbálta megölni magát. Jelenleg pszichiátriai osztályon ápolják.

A 35 ÉVES HÖLGY RENDBE JÖTT

A második esetben egy 35 éves hölgyről volt szó. Klinikai tünetei hasonló képet mutattak, és egyértelmű volt a felső légúti, vírusos betegség korábbi jelenléte is. A 2. héttől kezdte a VIRONAL szedését ajánlottam, napi 3x5 csepp adagban. Ezt folyamatosan a maximális adagra, vagyis napi 3x7 csepre növeltünk. A páciens 3 hét után enyhé javulásról számolt be: bár még mindig nem volt képes kimenni sétálni, de arra igen, hogy megfőzze az ebédet, és rendet tudott otthon rakni. A VIRONAL-kúrát tovább folytatta, és hozzá vettük a DRAGS IMUN-t, napi 3x10 csepp adagban.

Egy hónap múlva megszűnt a láza, a torokfájása és a fejfájása, képes volt bevásárolni, de még mindig napi 12-14 órát aludt. Munkáját (kereskedelmi képviselőként napi 10-12 órát dolgozott) még nem tudta ellátni. A VIRONAL és a DRAGS IMUN mellé elkezdte szedni a FLAVOCEL-t (napi 3x1 tablettát) és a KING KONG-ot (naponta 3x7 cseppet). Ezt követően 2 héten belül megszűntek a tünetei, és a hölgy teljesen meggyógyult.

A LELKI TERHELÉS VEZETETT A CFS KIALAKULÁSÁHOZ

A harmadik eset azért különleges, mert a fiatal, 28 éves férfi korábban soha nem volt beteg. Az utolsó fél évben egy óriási hipermarket helyi üzletének volt a kereskedelmi menedzsere. Reggel 6 óra körül már benn volt a munkahelyén, teljes mértékben ő viselte a felelősséget az üzlet problémamentes működéséért, és csak éjfél körül keveredett haza. Szabad ideje szinte soha nem maradt, naponta mindössze kb. 4 órát aludt.

A folyamatos nagy megterheléshez hozzájárult, hogy a felettese folyamatosan ellenőrizte, apróbb hiányosságokat is szüntelenül a szemére hányt, és azzal fenyegette, hogy ha nem növeli az üzlet forgalmát, eltanácsolják. Ráadásul tavasszal magas lázzal járó, vírus okozta megbetegedése



kezdődött, és mivel a munkáját így képtelen volt ellátni, betegszabadságra ment. Az első héten napi 16 órát aludt, amit a korábbi alváshiány miatt normálisnak vélt. Az „influenzás” tünetek azonban 2 hét elteltével sem múltak el, és óriási alvási igénye sem mérséklődött.

A laboratóriumi vizsgálatok eredményei – beleértve a különböző kórokozókkal szembeni ellenanyag-vizsgálatokat is (Chlamidia, Borrelia, Hepatitis) – a normális értékek határain belül mozogtak. A STIMARAL szedésével kezdte a kúrát, mert esetében a hosszan tartó, aránytalan lelki terhelés indította el a krónikus fáradtság szindróma kialakulását, a vírusfertőzés csak a közvetlen kiváltó mechanizmus volt.

Két hét után, a beteg elmondása szerint, már „csak” napi 12 óra alvásra volt szüksége, ám kezdett depresszióba esni, és rengeteget gondolkodott azon, hogy egyáltalán javulhat-e az állapota. Elkezdte alkalmazni a KOROLEN-t is, napi 3x5 csepp adagban, valamint a DRAGS IMUN-t, napi 3x10 cseppet, és mellettük szedte a Kalium phosphoricum homeopátiás készítményt. Egy hónap múlva már egészen normálisan „működött”, és további egy hónap elteltével új munkahelyet keresett, a panaszai megszűntek.

KÖVETKEZTETÉSEK, TANULSÁGOK

A fent bemutatott esetekből is látható, hogy a krónikus fáradtság szindróma – más olyan betegségekhez hasonlóan, amelyekre a hagyományos orvoslás nem kínál megfelelő gyógyszert – komplex kezelést, az energetikai pályák stabilizálását igényli. Csak azt kell alapos kivizsgálással megállapítani, hogy a fő előidéző tényező vírus okozta megbetegedés-e, esetleg lelki, illetve fizikai, testi kimerültség, és ennek megfelelően kell a megfelelő ENERGY készítményt javasolni.

Nekem a CFS kezelésében bebizonyította hatékonyságát a DRAGS IMUN, a VIRONAL, a KOROLEN, a FLAVOCEL, a STIMARAL és a KING KONG.

Dr. Vojtěch Tognor



A DRÁGAKÖVEK ASZTALÁNÁL (7.)

SZERPENTIN: ÖNBIZALOM, NYUGALOM, BÉKE

Sorozatunkban igyekszünk legalább érintőlegesen megismertetni önökkel a drágaköveket, illetve gyógyhatásaik alkalmazását a mindennapi életben. Előző lapszámunkban a hegyikristályt, a Lapis lazulit, a rodokrozitot, a fluoritot, a citrint és a kalcitot mutattuk be. Ezúttal a megértés köve, a környezetünkkel összhangot teremtő szerpentin következik.

ÖSSZHANG
A KÖRNYEZŐ VILÁGGAL

A szerpentin élesíti az érzékelést, az átélést, a külső hatásoknak és körülményeknek, valamint elsősorban mások igényeinek és érzelmeinek



Kémiai összetétele: szilikát, nyomelemekkel.
Elérhetősége: könnyű; Európa-szerte vannak lelőhelyei.
Érintett csakra: 1. és 7.
Megjegyzés: az olivin transzformációjával jön létre, magas nyomáson és hőmérsékleten.

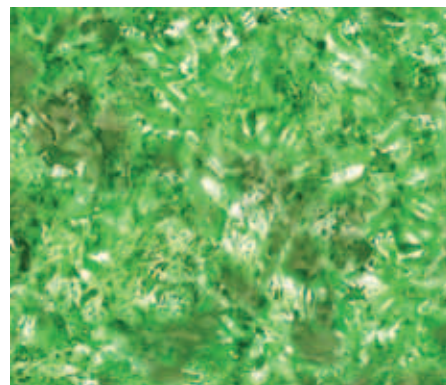
az érzékelését. Ennek köszönhetően lehetőséget nyújt, hogy az ember összhangban éljen a külső világgal, azokkal a folyamatokkal és energiákkal, amelyek éppen alakítják az életét. A megértés, a kölcsönös megbeszélés képességét és konfliktusmentes megoldásokat hoz az emberi kapcsolatokba. Megakadályozza a veszekedések kirobbanását, gátat szab az idegeskedésnek és az agresszivitásnak, mérsékli a kedélyingadozást. Támogatja az emberben azt az érzést, hogy ne harcoljon mindenáron a saját egójáért, ne romboljon le mindent maga körül csak azért, hogy elérje, amire az egója ösztönzi.

AZ ÉRZELMEK
KIEGYENSÚLYOZOTTSÁGA

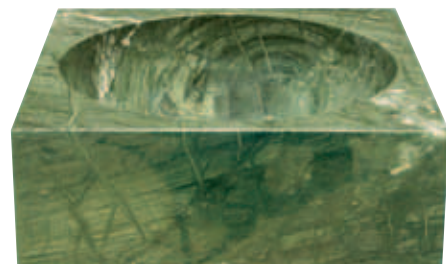
Támogatja az érzelmi stabilitást. Mivel földelő kő, képes csillapítani a túlzott érzelmkitöréseket, és segít kiépíteni a saját életünk fölötti kontroll érzését. Erősíti az önbizalmat és az önuralmat, ezzel nyugalmat és békét teremt.

GYÓGYÍTÁS

Mivel képes az érzelmi blokádot megszüntetése és segít saját utunk tudatos kiválasztásában,



támogatja a saját életünk iránt érzett felelősségtudatunkat, még az egészséges életvitel terén is. Lehetővé teszi a tudatos irányítást, a gyógyító energiák kihasználását, akár saját magunk, akár mások hasznára. Képes megszabadítani a testet és az elmét a mérgektől, hozzájárul a



természetes regeneráció és egyensúly iránti igényünk kielégítéséhez. Minden gyógykezelésnél jótékonyan hat.

ELMÚLT ÉLETEK

Az élet lelki alapjainak megértésén és az anyagi testben való mély gyökeredzésen keresztül lehetőséget nyújt arra, hogy megnyíljunk az előző életeinkkel kapcsolatos lelki átélés előtt – anélkül, hogy elveszítenénk fizikai vagy érzelmi egyensúlyunkat. Kiváló segítséget nyújt regresszív terápiákban: ezek során a stabilizáló horgony szerepét tölti be, és ezzel együtt támogatja a megszerzett információk szellemi szintű feldolgozását.

VÉDELEM

Egyes források szerint a szerpentin megóv a csípő vagy harapó, mérgező élőlények támadásától. Ezért gyakran nevezik „kígyókőnek”. Kirándulások alkalmával el sem képzelhetünk jobb útítársat.

FIZIKAI SZINTŰ HATÁSAI

Támogatja a vér és a szövetek méregtelenítését, oldja a görcsöket, javítja az anyagcserét. Jótékonyan hat vese- és tüdőfertőzésben.

A NŐGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

Abban szeretném kérni a tanácsát, hogy milyen ENERGY készítményt szedjek hóhullámok ellen. A menstruációm két évvel ezelőtt kezdett kimaradozni, most 52 éves vagyok. Körülbelül fél éve hóhullámok gyötörnek. Az utóbbi hónapban ezek olyannyira felerősödtek, hogy már nem is emlékszem, mikor aludtam ki magam rendesen. Ingerlékeny és fáradt vagyok.

Próbálja ki a GYNEX és a PERALGIN kombinációját. A GYNEX-ből fogyasszon naponta 3x7 cseppet, a PERALGIN-ből pedig naponta 1 kapszulát. Masszírozza rendszeresen a keresztcsontját, használja bátran az ARTRIN krémet.

41 éves vagyok, és a legutóbbi emlővizsgálat alkalmával apró, 3 milliméternyi nagyságú cisztákat és egy 5 mm-es keménységű találtak a melleimben. Mit tehetek az alternatív orvoslás segítségével, és mi okozza az elváltozás kialakulását?

A cisztákat kenegesse: lágyan masszírozza az emlőket a nyirok folyásának irányában (az emlők külső részén a hónalj felé, belső részén pedig a szegycsontig, valamint a kulcscsont alatti területekig) CYTOVITAL krémmel. Emellett szedje a GYNEX-et, napi 3x5 csepp adagban. Ne viseljen merevítő melltartókat. A nyirok felhalmozódásáról van szó. A nyirok megfelelő áramlását kell segíteni.

Dr. Bohdan Haltmar

T. V.
(Folytatjuk)

ILLÓLAJOK A GYÓGYÍTÁSBAN (II.) EMÉSZTÉS, GONDOLKODÁS: TÁMOGAT MINKET A MENTA

A mentát kellemes mentolos illatának és ízének köszönhetően valószínűleg mindenki ismeri. Az egyik legrégebben alkalmazott gyógynövény. A róla szóló első európai feljegyzések a középkorból származnak, ám régészeti kutatások bizonyítják, hogy a növényt már 10 ezer évvel ezelőtt is használta az emberiség.

Az árvacsalán-félék családjába tartozik, gyakorlatilag mindenhol megél. Több mint 15 fajta mentanövényt ismerünk. A legismertebb borsmentán kívül létezik még vízi, japán, ázsiai, ausztrál és korzikai, mezei, kerti és erdei, fodor- és csombor-, ananász, alma stb. menta. A menta szó a görög *minthe*-ből származik (a görög mitológiában Minthe az a nimfa, akit Perszephoné édes illatú mentává változtatott).

Közép- és Dél-Amerikában *hierbabuenaként*, azaz „jó gyógynövényként” ismert. Nálunk népiesen borsmentának vagy balzsamnak nevezik.

Aromatikus, élő, fehér virágú gyógynövény. Van föld alatti és föld feletti gyökértörzse, valamint egyenes, ágas, zöld levelű szárai. Kedveli a nedves környezetet. Akár 120 cm magasra is megnőhet, elég terebélyes. Egyes mentafajták agresszív terjeszkedésre képesek (invazívak), ezért más növényekkel nem javasolt keverni őket. Egyébként a menta jó szomszédja a többi növénynek, mert nagy mennyiségű, természetes rovarölő anyagot tartalmaz, ezért távol tartja az olyan kártevőket, mint a szünnyog, a darázs, a lódarázs, a hangya és a svábbogár. Ha a bejáratot közelébe ültetjük, nem engedi a hangyákat a ház közelébe.

Gyorsan növekszik, és egy kis odafigyeléssel olyan gyorsan tele lehet a háztartásunk mentával, hogy mindet fel sem tudjuk használni. Leveli bármikor begyűjthetők. A friss leveleket azonnal használjuk fel vagy – műanyag tasakokban – néhány napra tegyük a hűtőbe. Érdekes tárolási mód, ha a mentalevelet jégkockába tesszük.

Száritott leveleit légmentesen zárható edényben, hűvös, sötét helyen tároljuk. Így otthon bármikor készíthetünk nemcsak mentateát, hanem mentaolajat, mentabonbont (ami kiváló segítséget nyújt köhögés és megfázás esetén), esetleg mentalikórt, -szirupot, -szószot vagy borogatáshoz mentatinktúrát is. Szájöblögető szer és természetesen frissítő, enyhén afrodiszákumos hatású mentafürdő is készülhet belőle.

KULINÁRIS ÉLVEZETEK

Kellemesen friss, enyhén édeskés íze van – kicsit hideg, jellegzetes utóízzel. A közel-keleti konyhában búranyús ízesítésére használják, az angolszász országokban pedig előszeretettel fogyasztják a mentából készült mártásokat, valamint a mentaszelét. Nélkülözhetetlen alkotó-

része a tuareg teának (Észak-Afrika és az arab világ kedvelt teája), továbbá az alkoholtartalmú italoknak, mint amilyen pl. a mojito.

Illóolaja, a mentol jellegzetes borsmenta illata és íze miatt az egyik legrégebben alkalmazott, legkedveltebb cukoradalék. Megtalálható a rágógumikban, desszertekben, bonbonokban, csokoládékban, fagyalokban és italokban (a mentás limonádét már az ókori Szíriában is nagyon szerették).

GYÓGYHATÁSAI

A rómaiak az elme élénkítésére diákoknak ajánlották a mentát, mert erősíti az idegrendszert. Leginkább különféle emésztőrendszeri problémák esetén használták, hiszen csillapítja és megszünteti a görcsöket, enyhíti a felfújódást, serkenti az emésztőnedvek és az epe kiválasztását. Segít másnaposság okozta gyomorpanaszoknál, megszünteti a hányást, gyógyítja a kólikát és a bélbetegségeket, fokozza az étvágyat, csillapítja a gyulladt epehólyag vagy az epekövek miatt érzett fájdalmat.

A mentatea erős vizelethajtó (diuretikum). Fertőtlenítő hatása; a mentatea erős, csípős íze, illetve illata jótékonyan hat megfázásnál. Rovarcsípés vagy égési sérülés esetén nyugtat-



ja, hűsíti a bőrt. Erősebb koncentrációban helyi érzéstelenítőként is hat a bőrre.

Fogfehérítésre már a középkorban is használták. A mentolos illóolaj (40-90%) napjainkban is sok kozmetikai készítmény alapanyaga, kezdve a leheletfrissítő termékektől, az antiszeptikus szájvízen és fogkrémen át, egészen a sampo-
nokig és parfümökig.

AROMATERÁPIA

Az ókori Görögországban a mentát szét-szórták a ház a padlóján, és ahogy a lakók jöttek-mentek, illata szétterjedt az egész házban. Ma közvetlenül az illóolaját használják az aromaterápiában.

Remekül kombinálható más gyógynövényekkel. Erősíti a hársfatea betegségmegelőző hatását, pereszlénnyel együtt segít impotencia és frigiditás esetén, rozmaringgal keverve pedig javítja a fizikai és lelki állapotot.

A mentaolajat sikerrel használhatjuk inhalálásra nátha, köhögés, hörghurut és orrmelléküreg-gyulladás esetén. Mentaolajat masszírozhatunk a homlokunkra, ha fáj a fejünk, és vele kenegethetjük reumás testrészeinket, zúzódásainkat és ekcémás bőrünket is. Belsőleg – egy pohár vízbe 1-3 csepp olajat csepegtetve – gyenge emésztésre, felfúvódásra érdemes alkalmazni. (Belsőleg csak ellenőrzött, kiváló minőségű illóolajat vagy bélben oldódó, tehát enteroszolvens készítményt szabad használni – a szerk.)

A menta jótékony hatásait kiválóan kiaknázhatjuk télen: legyen szó akár rossz emésztésről, akár arról, hogy megfáztunk a nagy hidegben. Segít akkor is, ha szeretnénk felélnéni az elménket, vagy ha csak felfrissülnénk egy kicsit.

Ne tagadjuk meg magunktól ezt a kis balzsamot.

Vladimír Vonásek
(Folytatjuk)

Az Energy termékskálájának több tagja is tartalmaz menta illóolajat. Benne van a REGALEN, a KOROLEN, a GYNEX és a STIMARAL koncentrátumban, a SPIRON spray-ben, valamint a BALSAMIO és a SILIX fogkrémekben.



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energyklub.hu

Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.

info@energyklub.hu, www.energyklub.hu

Felelős kiadó: Marosi Zoltán ügyvezető igazgató

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:

Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 15 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





ORVOSI ZSÁLYA

A BÖLCS „MEGMENTŐ”

Az orvosi zsálya, latin nevén *Salvia officinalis* a Földközi-tenger vidékéről származik, az árvacsalán-félék családjába tartozó, élő félcserje. A napsütést kedveli, és csak a száraz, jó átteresztő képességű talajban érzi jól magát. Napjainkban több fajtáját is termesztik, ezek elsősorban magasságukban, levélzetük sűrűségében és alakjában, valamint virágszínükben térnek el egymástól. Egy dolog azonban minden zsályafajtában közös: a gyógyító képesség, amiért ezt a szívós, nemezszerű levélzettel rendelkező gyógynövényt ősidők óta nagy becsben tartja az emberiség, és napjainkban is az egyik legkeresettebb gyógynövénynek számít.

Hosszú távú raktározás céljából a zsálya leveleit leginkább közvetlenül a növény virágzása előtt javasolt begyűjteni, azaz valamikor június folyamán. A gyógynövény leveleit lazán, vékony rétegekben kell kiszárítani, hogy megelőzzük a befülledést és a bepenészesedést. A növény friss leveleit azonban az év bármely időszakában letehetően és felhasználhatjuk. Szakértők szerint a kétéves fajtákban található a legtöbb aromás összetevő, ám a növény sokáig meg tudja őrizni frissességét, ha elvirágzása után minden alkalommal egy kicsit megmetsszük.

CSILLAPÍTTJA A HŐHULLÁMOKAT, FERTŐTLENÍT

A latin *salvia* elnevezés szó szerinti fordításban annyit jelent, hogy „megmentem”. Ez valószínűleg őseink hitét tükrözi, hiszen ők valóban mindenható növényként tisztelték a zsályát, és



a hagyományok szerint a legfőbb istenségeknek szentelték (Zeusnak Görögországban, Jupiternek Rómában). Hitték, hogy a zsálya képes meghosszabbítani az emberi életet, képes kivédeni minden betegséget, sőt képes életet adni. Ezért javasolták az ókori Egyiptomban a meddő nőknek, hogy a házastársi együttlét előtt fogyasszanak zsályát, egy csipetnyi sóval. Tény, hogy a zsálya úgynevezett fitoszterolokat tartalmaz, amelyek összetételüket tekintve sokban hasonlítanak a női nemi hormonokhoz, így az említett módszer megalapozottnak tekinthető. Napjainkban főleg más női bajok esetén használják a zsályát, mégpedig a klimax idején jelentkező hőhullámok csillapítására.

A növényt azonban manapság elsősorban a fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatásai miatt alkalmazzuk. A leveleiből készített erős főzettel öblögethetünk torokfájás, afta, a fogínygyulladás vagy vérzése esetén, illetve a foghúzás utáni seb kezelése céljából. Külsőleg kiválóan alkalmazható kisebb sérülésekre, gyulladt sebekre, nedvedző ekcémára, valamint zsíros, nagy pórusú bőr kezelésére. A zsálya ugyanis összehúzó és szárító tulajdonságairól is ismert. Ezért érdemes zsályafőzettel átöblíteni az erősen zsírosodó haját, sőt az erős fűzet állítólag képes befesteni a kis mennyiségben megjelenő ősz hajszálakat is.

SEGÍTI AZ EPEKIVÁLASZTÁST

Belsőleg kiválóan alkalmazható az epe kiválasztás segítésére (főleg abban az esetben, ha szervezetünk elégtelenül emésztja a zsíros ételeket), jótékonyan hat hasmenésnél, hurutos

köhögésre, láz, migrén és menstruációs fájdalom fellépésekor.

Nagy mennyiségben vagy túl sokáig nem szabad fogyasztani, mert enyhén mérgező tujon alkaloidot tartalmaz. Állapotos nőknek nem ajánlott, mivel vérbőséget okozhat a már egyébként is vérbő medence területén.

Bizonyítottan csökkenti az anyatej termelését, ezért ha a szoptató kismama kevesebb anyatejet szeretne, annak túlzott termelődése miatt, vagy mert végleg abba akarja hagyni a szoptatást, akkor alkalmazása kifejezetten előnyös lehet. Ráadásul segít megelőzni a tejmirigyek gyulladását.

Mindemellett kiválóan használható a konyhában is. Egy óngol recept szerint kis mennyiségben tökéletesen ízesíthető vele a hagymaleves.

MEGVÁLTÁS AZ EPEBAJOSOKNAK

A zsályát időtlen idők óta nagy tiszteletben és becsben tartja az emberiség. Sokáig csak papok gyűjthették, és ők is csak rituális fürdő után. A kínaiak három ládikó teát cseréltek egy ládikó zsályára. Annak idején Salamon király templomát is zsályával tisztították. A néphagyomány szerint a bölcsesség növénye. A kertben gazdagon növekvő zsálya azt bizonyítja, hogy a háztartást erélyes, határozott háziasszony vezeti.

Egy szó, mint száz: a zsálya még a gyógynövényeket kevésbé kedvelők háztartásából sem hiányozhat. Különösen azért, mert étrendünkben sokféle, nem éppen jótékonynak mondható zsír található, a zsálya pedig tudja, hogyan kell ezekkel elbánni, és megváltást hozhat az epebajosoknak is.

Tereza Viktorová
(Folytatjuk)

Az ENERGY termékei közül a GREPOFIT és a SILIX fogkrém tartalmaz zsályakivonatot.