

vitae

2013/11

www.energy.sk

Válasszunk magunknak egészséget!

Szilágyi Judit tanácsai

Pajzsmirigybetegségek

Dr. Jiří Hanzel javaslatai

Célkeresztben az immunerősítés

Dr. Faragó Csilla cikke

Válasszunk magunknak egészséget!

Az ENERGY világszínvonalú szuper étrend-kiegészítőinek palettája egyre színesebbé válik. Egyes fogyasztók számára éppen a bőség zavara okozhat gondot. Természetes, hogy akár saját részre vásárol valaki, akár ajándékba a szeretteinek, a legjobbat, leghatékonyabbat szeretné megvenni.



Minden készítmény csúcsmínőségű, és hatékony. Az viszont igaz, hogy nem minden probléma esetén ajánlott mindegyik. Ahogy télen sem öltünk fürdőruhát és nyáron nem veszünk fel bundát. Nem

vagyunk egyformák, a testalkatunk, érzelmeink, betegségeink nem egyformák.

Éppen ezért, ami az egyik embernek tökéletes megoldás, az a másik számára nem hoz annyira átütő eredményt. Fontos tehát, hogy éppen azt a készítményt szedjük be, ami számunkra megfelelő.

Az igazsághoz hozzá tartozik, hogy néha egy készítmény alkalmazása nem elég, mivel az emberben az egyensúlytalanságot több dolog is okozhatja, ezért a regeneráció is többoldalú kell hogy legyen. Ilyenkor szoktunk kombinációkat javasolni. Ez azt jelenti, hogy egy időben több készítményt is szedünk. Ami külön-külön kisebb hatást képes elérni (mert a szervezetben ehhez esetleg más anyagra is szükség van), együtt alkalmazva felerősíti egymás hatását.

SEGÍT A SZÍNKÓD IS

Színkód alapján is választhatunk kombinációt. PI a zöld REGALEN mellé lehet a zöld alga- és árpakészítményeket szedni. A sárga GYNEX mellé fogyaszthatjuk a sárga címkés MAYTENUUS teát. A piros-lila KOROLEN mellé FLAVOCEL-t, és más piros-lila színkódos készítményeket. RENOL mellé a kék címkés SKELETIN-t, SMILAX teát, és így tovább.

Ha valakinek az árral van gondja, vagyis amiatt aggódik, hogy több készítmény szedése sokba kerül, akkor az alábbi javasolom. Egyik hónapban vegye meg az egyiket, másik hónapban a másikat, harmadik hónapban a harmadikat. Így a harmadik hónapban már hármas kombinációt szedhet.

Ne feledkezzünk meg az időtényezőről! Minden betegségnek, problémának, negatív állapotnak van egy gyógyulási ideje, ami néha nagyon rövid, máskor viszont éveket vesz igénybe. A gyógyulásba vetett hit ahhoz kell, hogy keressük a megoldást (ez jelentheti pl. az ENERGY készítményei közül a helyes választást), és hogy ne adjuk fel idő előtt. Vagyis a kúrát végig kell vinni, és a kívánt állapot elérése után sem szabad abbahagyni a táplálékkiegészítő fogyasztását, továbbá életmódot is kell váltani, nehogy visszaálljon a negatív állapot.

Sok ember azzal akadályozza önmaga gyógyulását, hogy mindenhová elmegy, több gyógyítót is felkeres, mindenféle készítményt kipróbál, de 3-4 alkalom után – mire kezdene kialakulni a hatás – már újat keres. Ilyenkor azt hallhatjuk: már mindent kipróbáltam, mindenkihez elmentem, de nem használt. Ez két dolgot jelent: nem kereste meg magának a legmegfelelőbbet, és nem vitte végig a folyamatot. Nagyon sokféle úton el lehet jutni ugyanoda. Sok módszer jó, de mindenképpen végig kell menni az úton.

Néha elég 2-3 üvegni készítmény, például epekő esetén, de néha évekig kell szedni – mondjuk a VITAMARIN-t a hiperaktív gyerekeknek.

TUDATOS VÍZIVÁS

A tudatos vízivást be kell építeni a mindennapokba, mivel minden betegség legfőbb oka a szervezet elsalakosodása és a stressz. A betegségek hátterében mindig ott van a víz- és a sóhiány, valamint a salaklerakódás. Akkor leszünk betegek, ha a szervezetünkben nem megfelelően működik az elektromosság, és a szervek sem tudnak hibátlanul működni, mivel a salak ezt megakadályozza.

Japán barátaim orvosi tanácsra beépítették a napirendjükké a következőt:

Reggel éhgyomorral igyunk meg 4 pohár vizet. (Ha nem megy, akkor kezdjük kevesebbel.) Ez után legalább fél órát vagy 45 percet várjunk,



és csak akkor reggelizzünk. Étkezés után pedig ne hideg, hanem kevés meleg italt igyunk, mert akkor kevesebb salak keletkezik.

Végül is mi alapján válasszunk?

Néha irigylem házi kedvenceinket. Milyen szerencsések a kutyák! A szaglásuk alapján képesek az ujjainkra cseppentett szerekből választani. Tévedhetetlenül. És addig szedik, amíg szükségük van rá. Állatok közül eredményesen kapták az ENERGY készítményeit kutyák, macskák, kanárik, teknősök, hörcsögök, lovak, rinocéroszok, és valószínű, hogy még több másfajta állat is, amelyekről nem is tudunk, de a gazdájuk állatorvosi felügyelet mellett adta nekik.

MI ALAPJÁN DÖNTSÜNK?

A választáshoz a legkézenfekvőbb a pentagram, azaz a kínai 5 elem tana. Van ehhez egy segédanyagunk, a *Pentagram® regeneráció* című füzet. Ebben a meridiánok leírásánál minden problémánkat megtalálhatjuk. Használhatók a plakátok is, amelyeket a klubokban láthatunk, és le is vannak rajzolva a pontok. Ezenkívül az 5 elem tanával foglalkozó bármilyen könyv segíthet.

Ha megvan, hogy a probléma az 5 elem közül melyikhez tartozik, akkor szedhetjük azt a készítményt, amelyik az adott elemet jelképezi. Ha valakinek több betegsége, gyengesége van, akkor a legjobb megoldás, hogy a VIRONAL-lal indítva, „végigszedi” a kört. Ezzel teljes regenerációt lehet elérni. Ilyenkor tapasztalati úton jövünk rá, hogy melyik volt a legjobb, és a teljes kör után már azt szedhetjük tovább.

Nagyt tévedni nem lehet, hiszen a tapasztalat azt mutatja, hogy sok ember, aki csak a katalógust vagy a honlapot böngészte, és a leírás alapján talált szimpatikusnak egy szert, nagy elégedettséggel használta.

Mindig jusson eszünkbe a célunk: jobban lenni, energikusabbnak lenni!

Ehhez pedig használhatjuk az ENERGY készítmények által nyújtott lehetőségek egész tárházát.



Szilágyi Judit

kineziológus, ENERGY szakértő

Novemberi ajánlatunk

Az idei november kicsit hűvösebb lesz a tavalyinál. Valamivel melegebb napok csak 25-e környékén várhatók. Sőt jobb, ha már most felkészülünk arra, hogy akár havazhat is, és a hó meg is marad. Az egyre hidegebb idő és az egyre kevesebb napsütés miatt sajnos bekopogtathat hozzánk a reménytelenség érzése, csökkenhet a munka- és életkedvünk, pedig novemberben viszonylag „hajtós” időszak vár ránk a munkahelyünkön, az iskolában és otthon is.

Egy biztos, nem lesz időnk arra, hogy ölbé tett kézzel ücsörögjünk. Viszont ha nem töltődünk fel a napfény segítségével, akkor kénytelenek leszünk máshonnan erőt meríteni. Ehhez van két remek csapatjátékosunk: a **KOROLEN** és a **CELITIN**. A **KOROLEN** a Tűz-Meleg, a **CELITIN** a Tűz-Fény szintjén fejt ki hatásait. A **KOROLEN** meleggel tölti fel bensőnket, és segíti a szellemi megnyugvást. A **CELITIN** a lélek harmóniáját támogatja.

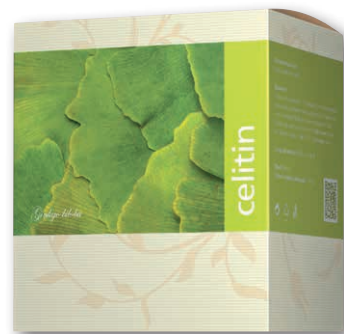
Útjukon elkísérheti őket a **RUTICELIT**. Ha már leragadna a szemünk, de nekünk még jócskán lenne teendőnk, akkor vékony rétegben kenjük fel a halántékunkra. Akkor is nagyon jó szolgálatot tesz, ha a túlhajszoltságunk miatt nehezen jön álom a szemünkre. Ha a reggeli kakasszóig a lehető legjobban szeretnénk aludni, akkor a szívmeridián 7-es akupunktúrás pontjára kenjük belőle (a csuklóredő vonalában, a tenyér kisujj felőli oldalánál egy kis mélyedésben található, mindkét kézen). A **RUTICELIT** megnyitja „a lélek kapuját” (Sen-men), és segít teljesen ellazulni.

Ebben a megerőltető időszakban se feledkezzünk meg a **FYTOMINERAL**-ról. Elég belőle néhány csepp egy kancsónyi vízbe, és máris hatékony segítséget kapunk.

Karácsonyi teendőink előtt van ugyan még egy bő hónapunk, de már most mindenkinek ajánlott a felkészülés. Érdemes megelőzőképpen naponta háromszor élvezni a vonalainkra. A **CYTOSAN** nemcsak a roskadozó ünnepi asztal étkeinek befogadására készíti fel szervezetünket, hanem a közeledő tél kellemetlen locspocccsal járó időszakára is.

Figyelem! Az ajánlatunkban szereplő készítmények nem feltétlenül azonosak az akciós termékekkel.

(Joa)



SIKERES SZAKMAI KONFERENCIA

Nagy érdeklődés mellett került sor október 19-én, szombaton az ENERGY Magyarország Kft. által rendezett szakmai konferenciára. Az immár hagyományos rendezvényen ezúttal *Daróczi Zoltán* természetgyógyász, *Czimeth István* természetgyógyász, *dr. Rideg Sándor* orvos, *dr. Taraczkó István*, a Magyar Természetgyógyászok Szövetségének elnöke, *dr. Czinege László* orvos és *Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász tartott előadást.

A konferenciáról részletesen beszámolunk klubmagazinunk következő számában. Jó hír, hogy az előadások anyaga teljes terjedelemben DVD formájában elérhető lesz valamennyi klubban.

Akciós termékeink

Ebben a hónapban az alábbi ENERGY készítményeket kínáljuk akciós áron:

Flavocel, Grepofit spray, Grepofit, Celitin, Ruticelit szappan, Chlorella, King Kong

A részleteket megtudhatja kedvenc ENERGY Klubjában.

Ha Ön az ENERGY havi termékakcióiról hírllevelet is szeretne kapni, akkor kérjük, adja meg email címét az Ön ENERGY klubjában, vagy írja meg a központnak: info@energyklub.hu.

Herpesz, afta? Grepofit spray!

Nemrég meglátogattam *Mirka* barátnőm, aki valósággal lelkesedett a GREPOFIT SPRAY-ról. „Egyszerűen fantasztikus”, mondta, mert a herpeszei, valamint a melléjük társuló afták folyamatos fújálása nemcsak megállította fájdalmas növekedésüket, hanem jelentős mértékben hozzájárult a teljes eltűnésükhöz is.

Hogy teljesen biztos legyek a hatásban, megengedte, hogy alaposan átvizsgáljam a száját kívülről, belülről. Örömet csöndben, de teljes egészében magam is átéltem, mert visszaemlékeztem arra a napra, amikor ugyanez velem is megtörtént. Szerencsére az ilyen és hasonló jó hírek egyre gyakrabban jutnak el hozzám.

Milena Buriánková

„Kulcsos” kérdések a neten

Biztosan Önök is észrevették, hogy honlapunk *Szaktanácsadás* oldaláról eltűntek az úgynevezett *kulcsos kérdések és válaszok*. A nagyközönség számára az efféle „kulcsos” párbeszéd nem volt publikus, inkább egyfajta „magánlevelezés” zajlott a kérdező és a szaktanácsadó természetgyógyászok között, ami az érintetteknek fontos volt ugyan, ám az oldal többi látogatója számára nem vonzerőt, inkább bosszúságot jelentett.

Nos, egy ideje már csak mindenki számára elérhető nyilvános, vagyis sokaknak tanulságos kérdések és feleletek találhatók meg a webol-

dalunkon. Látogatóink azonban továbbra is megőrizhetik az inkognitójukat, hiszen nem szükséges névvel vagy bármilyen más módon azonosítaniuk magukat ahhoz, hogy választ kaphassanak akár a legkényesebb kérdéseikre is. Arra bátorítjuk tehát a tanácsot kérőket, hogy forduljanak bizalommal természetgyógyász szakértőinkhez: *Kotriczné Szilágyi Judit* kineziológus és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeuta, hormon-egyensúly-tanácsadó továbbra is segítségükre lesznek a helyes termékválasztásban, étrendi és életmódbeli kérdésekben.

A TARTALOMBÓL

Télen mindenütt rakjunk rendet	4
Immunerősítés, dr. Faragó Csilla cikke	5
Klubelőadások, más programok	6-7
Netes tanácsok	7
A sokoldalú „sárkányvér”	8
Tanulás sorozatunk	9
Pajzsmirigybetegségek, dr. Jiří Hanzel írása	10-11
Az ásványok szerepe – dr. Szabó Ildikó cikke	12-13
Őszi receptek	14
Feng-shui kiegészítők	15
Gyógynövények: Muira puama	16

A tél beszédes színei

Ideje, hogy rendet rakjunk?

Az őszi természet szinte hihetetlen tarkasága a tél pedig felölti egyhangú barna és szürke gúnyját, hogy azt szép lassan vakítóan fehér felöltőre cserélje. Nézzük meg, mit árulnak el nekünk ezek a színek a hagyományos kínai orvoslás (hko) több ezer éves tudása alapján.



Az őszi természet szinte hihetetlen tarkasága a tél pedig felölti egyhangú barna és szürke gúnyját, hogy azt szép lassan vakítóan fehér felöltőre cserélje. Nézzük meg, mit árulnak el nekünk ezek a színek a hagyományos kínai orvoslás (hko) több ezer éves tudása alapján.

ŐSZI MUNKA, TÉLI LASSÍTÁS

Mindez rengeteg kapcsolatot, szervezést és teendőt kíván. A természet ehhez nemcsak a színek kavalkádjával és gyakran szélsőséges hőmérséklet-ingadozással járul hozzá, hanem számtalan élelmiszert, zöldséget, gyümölcsöt is kínál – vagyis mindent, amire csak szükségünk van. Dolgozunk, de emellett remekül érezzük magunkat a Víz és a Fém (Tenger, Tó), vagyis a *dui* szeszélyes trigramjában.

A tél egészen más forgatókönyvet tartogat számunkra. Az ég bánatos szürkesége, az üres szántóföldek szomorú barnasága és a csupasz fák látványa a dolgok végét, elmúlását idézi. „Porból vétettünk, porrá leszünk” – a kaput Földanyánk nyitja meg a *Hegyek* – *GEN trigram* alakjában. Egy nap azonban a hópelyhek csodálatosan ragyogó, vakító fehér ruhába öltöztetik a tájat, apró, áttetsző drágakövekkel díszítik a fák ágait, és a természet elindul a következő rendkívül fontos utazására.

A természet a tél nyugalmát – a Víz uralmának időszakát – a túléléshez használja fel. Az anyag mennyiségi növekedése egy kis időre minőségi változásba csap át, amit egy felettebb egyszerű, prózai példával remekül szemléltethetünk: a vizeket magába zárja a jég, ily módon még a legkegyetlenebb fagy tombolása közepette is lehetővé teszi a felszín alatti életet. Jól ismerjük azt a jelenséget is, amikor a jég széttöri az üveget, amiben a vizet fagyasztottuk.

Az élet minőségi értékelését mi egyfajta kellemes összejövettelként ismerjük, amikor az

emberek a kimerítő őszi munkák végeztével összegyűlnek, beszélgetnek, megismerik egymás véleményét, vitatkoznak egyes döntéseken, amelyeknek akár hosszú távú hatásuk is lehet. A nyugalom és az egyhangúság óriási „töltést” ad, amely nélkülözhetetlen a nemsokára esedékes fontos tennivalókhoz. Ez teszi lehetővé ugyanis, hogy a Tavasz kitörölhesse az álmat a szeméből, és hatalmas lendülettel megkezdje a Lét következő évét.

Akár tetszik, akár nem, még mindig a természet részei vagyunk. Az egyhangú köntös szép lassan minket is elvezet az egyhangúsághoz. Az életerő visszavonulót fúj, a természet teremtményei közül sokan téli álomra hajtják fejüket, a többieknek pedig ajánlatos lenne felvenniük a téli nyugalom ritmusát. Étrendünk sem olyan változatos már, mint korábban. A hús és a zsír mellé eltett zöldséget, kevés gyümölcsöt, száritott gabonát fogyasztunk.

MILYEN LENNE
A HELYES ÉLETMÓD?

A kínai szabályok szerint ebben az időszakban korán kellene lefeküdnünk és későn kelni. Tartózkodnunk kellene a szextől és egyéb jang tevékenységektől. Így tudnánk kielégíteni a *jang shen Fa* (az élet megfelelő ápolásának módszere) alapvető igényeit – tehát úgy javasolt viselkednünk, ahogy az aktuális évszak előírja számunkra. Csakhogy ez a harmonikus élethez nem elegendő.

Az Idő kérése így hangzik: „Élj úgy, ahogy az a te idődben és élőhelyeden szokás.” És a mi régióinkban jellemző életvitel időmértéke a nyugati civilizáció. Ez azonban ősszel biztosan nem ér véget. Valószínűleg nehezen mondhatnánk a főnökünknek, hogy holnaptól kezdve 10 órára járunk be dolgozni, mert az a biológiai ébredésünk órája, és nehezen utasíthatnánk vissza egy-egy fontos rendezvényen való részvételt azzal az indokkal, hogy az sajnos jang jellegű akció, ami nem fér össze a Tél jin jellegével.

Egy szó, mint száz: a mi régióink szokásai teljes mértékben ellentétesek az évszakra jellemző követelményekkel.

VAN MEGOLDÁS

Mit tegyünk tehát, hogy képesek legyünk bármikor megfelelni a harmonikus élet két alapvető képviselőjétől eredő, homlokegyenest ellenkező kívánalmaknak? Érdemes elgondolkodnunk, miként is élünk, és megfelelően módosítani a „téli viselkedésünket”.

Fontos-e, hogy ilyenkor is rendkívül tetterősek és aktívak legyünk? Ha igen, akkor öltözködjünk színesebben (igen hasznos lehet a színes kendők vagy sálak viselése), és étkezzünk változatosabban. Felejtjük el a hideg salátákat, és ne vigyük túlzásba a trópusi gyümölcsök fogyasztását, amelyek lehűtenek, a jint erősítik bennünk. Figyeljünk arra, hogy a nagyobb aktivitás szükségessége ne kerüljön összetűzésbe a Tél mint évszak szerényebb kínálatával.

A természetes étrend-kiegészítők télen is támogatnak bennünket. A fáradtsággal egy csapásra elbánnak a FYTOMINERAL, a vitaminokat pótolja a VITAFLOMIN. Megfizethetetlen segítséget nyújt a REVITAE. Serkenti a májműködést, márpedig a májnak az egyik legfontosabb feladata éppen az, hogy megtisztítsa szervezetünket mindattól, ami ellentétes a természetességgel, illetve ami kellemetlen módon együtt jár a helytelen életmóddal és az alkoholfogyasztással, a stresszel és az idegességgel. Minél kevésbé természetes az életvitelünk, annál gyakrabban ajánlott elővenniük a REVITAE-t. És biztosan nem követünk el hibát akkor sem, ha a kínai ördögernát (*Lycium chinense*) hívjuk segítségül, annak erős regeneráló képessége miatt.

A feltöltött janggal már bátran belevethetjük magunkat a társasági életbe, a báli szezonba, vagy élvezhetjük az aktív pihenést a vakító havon. Am eközben semmi esetre se felejtjük el, hogy a Tél a nyugalom és a megújulás időszaka.

Ezért időnként találjunk időt a pihenésre is.

Eva Joachimová



Célkeresztben az immunerősítés

Beköszöntött az ősz és vele együtt az időjárás változékonysága is, amely kedvez a felső légúti hurutok megjelenésének. A gyermekek ismét közösségben töltik napjuk nagy részét, az egy légterben való tartózkodás, a nedves, hideg levegő pedig könnyebbé teszi a kórokozók terjedését. A napi rutinba való visszatérés, tanulás, szakkörök stresszt jelentenek mind a szülőknek, mind a gyermekeknek, és ez sokszor együtt jár az immunrendszer átmeneti gyengülésével. Általánosságban elmondható, hogy ilyenkor fogékonyabbak vagyunk a betegségekre.



Ha a megelőzésben gondolkodunk, kiváló segítséget nyújthat a GREPOFIT, az IMUNOSAN, a FYTOMINERAL és a VITAFLOLIN. Immunrendszerünk hibátlan működéséhez ugyanis szükségünk van többek között nyomelemekre, ásványi anyagokra, vitaminokra, enzimekre, amelyeknek csak egy részét tudjuk – még tudatosan kialakított életmód mellett is – bevinni a szervezetünkbe élelmiszerekkel, gyümölcs- és zöldségfélék fogyasztásával. Ezért az étrend-kiegészítők révén történő többletbevitelre szükségünk van.

Ha nagyobb a baj vagy akut esettel állunk szemben, mindenképpen használjunk DRAGS IMUN-t, amely olyan komoly betegségsopornál is kifejti a jótékony hatását, mint amilyenek a daganatos megbetegedések. Mindenképpen a házi patika elsősegély-szerei közé tartozik. Ha a tünetek hangsúlyosan légúti panaszokkal járnak – orrfolyás, tüsszögés, főleg hurutos köhögés –, akkor kiváló segítség lehet a váladék oldásában, a légutak kórokozótól való megtisztításában a VIRONAL. Vírus- és baktériumölő hatóanyagai révén pusztítja a kórokozókat, a benne található immunerősítő gyógynövények pedig segítenek a betegség gyorsabb leküzdésében és a megelőzésben egyaránt.

Ha kisebesedett a bőrünk a sok orrfújástól, célszerű CYTOVITAL vagy PROTEKTIN, esetleg DROSERIN krémet alkalmaznunk, mert ezek

hámosítják, ezáltal regenerálják az érintett bőrfelszínt. Főleg gyermekekénél alakul ki a felső légúti hurutok szövődményeként a fülgyulladás. Az AUDIRON-nal eredményesen orvosolhatjuk a kialakult problémát. Közvetlenül is használható, valamint vattára csepegtetve, éjszakára bent hagyhatjuk a fülben. Az anatómiai viszonyok miatt célszerű megelőzőképpen az egészséges fülbe is alkalmazni.

A tünetek súlyosságának mértékében előfordul, hogy elkerülhetetlen az úgynevezett



széles spektrumú antibiotikum alkalmazása. Ilyenkor sérül a bélfloóra, ami másodlagosan ismét az immunrendszer gyengülését fogja maga után vonni, ezért már a kúra ideje alatt javasolt a probiotikumok, például a PROBIOSAN szedése.

Figyeljünk oda a rendszeres szellőztetésre! A kórokozók cseppfertőzéssel terjednek, ezért fontos, hogy a lehető legjobban tisztítsuk meg a légteret, amelyben tartózkodunk. Jó tudni, hogy a SPIRON spray-ben fertőtlenítő hatású illóolajok hatóanyagai is megtalálhatók.

Egészségben megélt, szép őszi napokat kívánok!

Dr. Faragó Csilla
infektológus, fitoterapeuta

(A Rákóczi úti ENERGY Klubban hétfőnként lehetőség nyílik a cikk szerzőjével való személyes konzultációra, bemérésre és orvos-természetgyógyászati tanácsadásra. Bejelentkezés a +3630/854-5255-ös telefonszámon.)

Az Artrin megváltást hozott

Egy hétre elutaztam, távol a civilizációtól, az erdő közepére. Egyszerűen csodálatos – lett volna, ha mindjárt a második napon bele nem lépek a műanyag kerti székbe, és teljes súlyommal rá nem estem volna. Gyönyörű, meleg nyári nap volt, rajtam csak fürdőruha, így a szék összevissza karcolt, a testem tele lett véraláfutással, de legjobban a bal lábam sínylette meg: a térdem majdnem a lábfejemig feldagadt, a vádlimon pedig egy mély, vágott seb tátongott.



Soha nem felejttem azt az érzést. Egész testemben reszkettem! Szünet nélkül kengettem ezt a csodálatos krémet a testemre, de legfőképp a fájó sebaremre. A következő héten rendületlenül kengettem a testem, a fájdalom még mindig szinte elviselhetetlen volt. Miután hazatértem, a doktornő, tekintettel a csontritkulásomra, valamint a mélyvénás trombózisomra (természetesen éppen azt a lábamat tettem tönkre), elküldött röntgen és ér ultrahang vizsgálatra.

Az orvosok megkérdezték, ki varrta össze a lábam, mert szeretnének megismerkedni a művész úrral vagy a művésznővel. Hát igen, a természet olykor hatalmasabb, mint az orvostu-

domány... Az ARTRIN-nak köszönhetően most először fordult elő, hogy nem alakult ki keloid hegem, ami számomra szinte érthetetlen.

A lábamon ma már csak egy kis karcolás emlékeztet a történetekre.

Úgyhogy élvezzék a hétvégét, a szabadidőt, de mindig legyenek óvatosak! És soha ne felejtsek otthon az XXL kiszerelésű ARTRIN-t, mert ez a befektetés sokszorosan megtérül.

Utóirat: Az ARTRIN a barátnőm kutyusán is segített. A „nagyapapa” korú tacsónak nagyon fájt a háta, problémái voltak a gerincével. Az ARTRIN és más ENERGY készítmények többéves használata óta a kutyus egyre csak fiatalodik, és amikor a gazdija bemasszírozza a krémet a testébe, már-már dorombol, pedig egész biztos, hogy nincsenek macskák a felmenői között.

Věra Kolková
Ostrava

Energy klubok előadásai, rendezvényei

BUDAPEST 2.

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81.
Minden kedden 11-14 óráig ingyenes orgonkezelés.
Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óráig ingyenes műszeres termékbemérés.
Minden hétfőn és csütörtökön ingyenes Candida szűrés.
Mindennap ingyenes tanácsadás a hajproblémákkal, fejbőrpanaszokkal kapcsolatban.
Minden hónap első péntekjén ingyenes hormon-egyensúly-tanácsadás.
 Bejelentkezés: kiseva@nicehajgyogyaszat.hu
 További info: **Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417, **Kertesi Csilla**, 06-30/754-5416.
 Aktuális csoportos klubfoglalkozások: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 3.

Budapest VII.; Wesselényi utca 71., II. emelet 4., 124-es kapucsengő
november 14., csütörtök, 17.30
Dr. Faragó Csilla infektológus, fitoterapeuta előadása: Daganatos betegségek kiegészítő gyógymódjai.
Hétfőnként a klubban (1072 Bp. Rákóczi út 44, II. em. 10., 16-os kapucsengő) személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés a 0630-854-5255-ös telefonszámon.
 December 31-éig a klub meghosszabbított nyitva tartással, kedden, szerdán és csütörtökön 18 óráig várja a vásárlókat.

BUDAPEST 4.

ENERGY Klub Buda, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.
november 22., péntek, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a Fém elem, a VIRONAL, a DROSERIN, a DRAGS IMUN jellemrajza. Bemutatkozik a CYTOSAN SAMPON. A gyógyító beszélgetés alapjai.
 További információ és a részvételi szándék bejelentése **Koritz Edit**nél, 06-20-504-1250. A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot telefonon kérjük jelezni! 0620/504 1250, energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5.

ENERGY Belváros Klub, 1085 Budapest VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
 ELŐADÁSOK: *november 5., kedd, 18 óra*
Németh Imre természetgyógyász, ENERGY klubvezető előadása: Állapotfelmérő módszerek lehetőségei és tapasztalatai a 21. század technikájának alkalmazásával. Az ENERGY termékek és a szelíd gyógymódok.
november 26., kedd, 18 óra
Németh Imréné Éva és **Németh Imre** természetgyógyászok, ENERGY klubvezetők előadása: Mit gyógyíthatunk otthon és mit nem? Házi gyógymódok, ENERGY házipatika.
 EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATONKÉNT: *november 9-én, 10-17 óra között*: Hellinger-család-állítási terápia. Vezeti: **Bene Zsuzsanna** terapeuta. Jelentkezés: bene.zsuzsa@hellinger-terapia.hu vagy a klubban.
november 16-án, 9-17 óra között: Hogyan egészsíthetjük ki, tehetjük hatékonyabbá energia-

kezeléssel az ENERGY készítmények hatásait? Energetika kezdőknek. Vezeti: **Kürti Gábor** természetgyógyász. Jelentkezés: (30) 996-2787, kurti.gabor@natura-sziget.com vagy a klubban.
november 23-án, 9-17 óra között: A lélek nyelve a betegség. Az egészség, a gyógyulás az Ön kezében van. Vezeti: **Polgár Ágnes (Aneila)** lélek létra tréner. Jelentkezés: www.abowen.hu, 06/20-546-0222 vagy a klubban.
november 30-án, 10-16 óra között: Házi gyógymódok, ENERGY házipatika. Test- és fülgyertyázás, lázcsillapítás moxával, gyógynövényekkel, illóolajokkal. Vezeti: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** természetgyógyász klubvezetők. Jelentkezés: energy.belvaros@gmail.com, +36 1/2350-789.
December 7-én 10-16 óra között nyílt napot tartunk a klubban. Várjuk szakképzett természetgyógyászok, terapeuták jelentkezését.
 KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:
 Meridiánok felmérése Meridimer készülékkel keddtől csütörtökig (17-19 óra között). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolás beállítása.
 TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK ÉS TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:
 Talpdiagnosztika és reflexológia kezelés, arcdiagnosztika terápiai javaslattal, állapotfelmérés az 5 elem tan alapján, csakrák energetikai állapota, szaktanácsadás. Biofizikai vizsgálat lehetősége Sensitiv Imago készülékkel.
 Rife frekvenciaterápia: *pénteken 16-19.30 óra, szombaton 12-15 óra között*.
Szerdánként kedvezményesen, előzetes bejelentkezéssel: Bowen kezelés, **Polgár Ágnes** Bowen alkalmazó. Személyiség, önismeret numerológiával, asztrológiával, kronobiológiai módszerekkel, **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, asztrológus.
Szerdánként 18.30-tól, csütörtökönként 16.30-tól Mozdulj-lazulj rendezvényünk keretében rendhagyó joga. Tartja: **Juhász Irén** jógaoktató. *Csütörtökönként* kedvezményesen, előzetes bejelentkezéssel:
 Homeopátiás szaktanácsadás, tartja **dr. Túri Katalin** homeopátiás orvos, tüdőgyógyász. Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőnél. Telefon: +36 1/235 0789, fax: +36 1/235 0790. E-mail: energy.belvaros@gmail.com

DEBRECEN

Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em. Nagyterem
november 11. hétfő, 18 óra
Iglói-Syversen Nóra, hormonegyensúly-terapeuta előadása: Fókuszban a korai menopauza; ösztrogéntúlsúly – progeszteronhiány. Megoldások természetesen.
november 25., hétfő 18 óra
Rácz Krisztina kineziológus, természetgyógyász előadása: A gyermekeinket érő stresszhatások és kezelési módjaik – a fogantatástól a serdülőkorig. További info **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, természetgyógyász: 0630/458-1757 és **Kovács László** 0630/329-2149, e-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.
Klubnapok minden szerdán 16-18 óráig.

További info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

KECSKEMÉTI

Inkubátorház, Oktatóterem
november 8., péntek, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a Fém elem, a VIRONAL, a DROSERIN, a DRAGS IMUN jellemrajza. Bemutatkozik a CYTOSAN SAMPON. A gyógyító beszélgetés alapjai.
 További info **Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezetőnél, +36 76/324-444. fitoteka@freemail.hu

MISKOLC

ITC székház 12. em. díszterem, Mindszent tér 1.
november 22., péntek, 17 óra
Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Mozgásszervi betegségek az ENERGY tükrében. Hasznos tippek és praktikák a téli időszakhoz. *November 18-án, hétfőn 15-17 óra között* ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4., A ép., 1. em.
november 14., csütörtök, 17.30 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a Fém elem, a VIRONAL, a DROSERIN, a DRAGS IMUN jellemrajza. Bemutatkozik a CYTOSAN SAMPON. A gyógyító beszélgetés alapjai.

PÉCS

ENERGY Klub, József Attila u. 25.
november 21., csütörtök, 17 óra
Dr. Faragó Csilla infektológus, fitoterapeuta előadása: Daganatos betegségek kiegészítő gyógymódjai.
november 24., vasárnap, 14 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a Fém elem, a VIRONAL, a DROSERIN, a DRAGS IMUN jellemrajza. Bemutatkozik a CYTOSAN SAMPON. A gyógyító beszélgetés alapjai.
 További info **Molnár Judit** klubvezetőnél. 0630/253-1050, energy.pecs@freemail.hu

SIÓFOK

ENERGY Klub, Wesselényi u. 19.
november 21., csütörtök, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a Fém elem, a VIRONAL, a DROSERIN, a DRAGS IMUN jellemrajza. Bemutatkozik a CYTOSAN SAMPON. A gyógyító beszélgetés alapjai.
 További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető. 0620/314-6811, margagitika@gmail.com

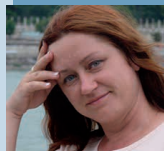
SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth u. 33-35.
november 8., péntek, 18 óra
Rideg Róbert természetgyógyász előadása: Holdfázisok és az ENERGY termékek szerepe az öngyógyítás folyamatában.
november 29., péntek, 18 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató alapozó előadása: a Pentagram® regeneráció alapelvei. A gyógyító beszélgetés alapjai. További info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955 0485. E-mail: metafor@vnet.hu

Válaszolnak a természetgyógyászok

Tanácsadás a neten

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A természetgyógyászoktól, **Kotriczné Szilágyi Judit** kineziológustól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Pajzsmirigyműtétem óta rakódnak rám a kilók.

Nagyon szeretnék lefogyni! A változókör is elért, 54 éves vagyok. Súlyos hasi elhízásom van. Nem szedek pajzsmirigy hormont, mert a TSH értékem határértéken belül van. Mégis lelassultam, fáradékony vagyok, és nehezen látom el a munkahelyi feladataimat. Férfjem elfordult tőlem az elhízásom miatt. Hogyan menthetném meg a családomat, hogy ne legyen válás?

A lassú pajzsmirigyműködés miatt rakódhatnak a kilók, mivel az ember fáradékonyabb, többet alszik, kevesebbet mozog. Az anyagcserét be lehetne indítani először minden másnap rendszeres mozgással. Ez lehet 1 óra séta, később pedig valami könnyen végezhető, inkább lazító torna. A mozgás az egyetlen, ami beindítja a fogyást. Emellett ajánlom a GREPOFIT kapszulát, 3x2 db-ot 3 hónapig, kúraszerűen, mivel gyanús, hogy a háttérben gomba is van. Emellett a STIMARAL cseppet javaslok, kis adagban, amit sokan gyógyszer helyett szednek, mivel

gyorsítja az anyagcserét és nincs benne koffein.

Ötzőködjön szépen, izléseken akkor is, ha kövér. Legyen ápolat. Kerülendő: édesség, alkohol, fehér liszt, fehér kenyér, zsir. Ajánlott zöldség, gyümölcs, hidegen sajtolt olaj, fehérje. Minden étkezés alkalmával kevesebbet kellene ennie, de alaposan megrágva, élvezettel, mert az beindítja a fogyást. Menni fog!



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Két alkalommal 1-1 üveg RENOL-t használtam a vesék

„lassulása” miatt (érzetre is és vérképadat alapján kissé csökkent eGFR). Mindkét alkalommal úgy éreztem, hogy árt nekem a RENOL: először (2 éve) a 2x3 hetes menet vége felé megfájdult a vállam, és egy évig fáj, most óvatosabban fogyasztva a 3x3 hetes kúra végére nyirok- és torokgyulladászt szereztem – nem tudom, hogy ettől vagy ettől függetlenül.

Mindkét alkalommal határozottan és tartósan romlott az ekcémám, amire korábban sok évig rengeteg szteroidos kenőcsöt használtam – ez sem használhatott a veséknek, mellékveséknek. Kérdésem, hogy árthat-e

nekem a RENOL, vagy esetleg ezek a javulás mellékhatásai?

Gondolom, nem csodálkozik azon, hogy az éveken keresztül szteroidokkal terhelt szervezete az első lehetséges tisztulási mechanizmusra, regeneráló hatásokra így reagált. A tapasztalt tünetek azt mutatják, hogy igenis szüksége van a szervezetének a RENOL információjára, energetikájára, csak nem elsőre. Vagyis más Pentagram koncentrátummal kellene kezdeni a regenerációt. (Kíváncsi lettem volna, hogy a vesefunkciók hogyan változtak a csepp hatására.)

Javaslok, hogy szedje a VIRONAL cseppet fokozatosan emelkedő adagban (2x1, 2x2, 2x3, 3x3, 3x4, 3x5), majd az Önnek optimális cseppszámmal szedje még 3 hónapig. A vesék területét (hát, alsó bordaív) kenegesse naponta borsónyi mennyiségű ARTRIN krémmel, lefelé simító mozdulatokkal. Az ekcémás elváltozásokra ki lehet próbálni a DERMATON olajat, illetve a PROTEKTIN vagy a DROSERIN krémet. Ha teheti, keressen fel egy biofizikai állapotfelméréssel is foglalkozó ENERGY tanácsadót, aki segít a személyre szabott készítmények kiválasztásában.

Energy klubok előadásai, rendezvényei

SZÉKESFEHÉRVÁR

Fejér Megyei Kereskedelmi és Iparkamara, Gazdaság Háza, Hosszúsétátér 4-6.

november 18., hétfő, 18 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a Fém elem, a VIRONAL, a DROSERIN, a DRAGS IMUN jellemrajza. Bemutatkozik a CYTOSAN SAMPON. A gyógyító beszélgetés alapjai.

A klubban folyamatosan lehetőség van ingyenes állapotfelmérésre Supertronic készülékekkel.

További info **Osthorháziné János Ibolya** klubvezetőnél, 0620/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com.

SZOLNOK

Borostyán Művelődési Ház, Szapáry út 23. I. em. november 5., kedd, 17.30: **Ráczné Simon Zsuzsanna** természetgyógyász, fitoterapeuta, hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY szakoktató előadása: Hogyan „viseljük el” a karácsonyt és az adventet ENERGY-vel?

november 12., kedd 14.30: Klubnap a Zsálya Herbaház és Egészségházban (Arany János út 23.)

Dr. Kissné Veres Erzsébet természetgyógyász, akupresször előadása: Betegségek A-tól Z-ig. A klubban ingyenes állapotfelmérés előzetes

időpont-egyeztetéssel. További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192

SZOMBATHELY

Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ, Ady tér 5. november 11., hétfő, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a Fém elem, a VIRONAL, a DROSERIN, a DRAGS IMUN jellemrajza. Bemutatkozik a CYTOSAN SAMPON. A gyógyító beszélgetés alapjai. További info: **Nánási Tiborné** klubvezető, tel.: 0630/ 534-2560.

VESZPRÉM

Diófa u. 3., Zöld Lak november 7., csütörtök, 17 óra:

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a Fém elem, a VIRONAL, a DROSERIN, a DRAGS IMUN jellemrajza. Bemutatkozik a CYTOSAN SAMPON. A gyógyító beszélgetés alapjai.

Érdeklődni, jelentkezni lehet a Padma Ház elérhetőségein: Belvárosi Üzletház, I. emelet (Szegelethy u. 1.), 0630/ 488 4973, info@padmahaz.hu

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

nov. 6-án (szerda), 17-18: Tanácsadás továbbképzése. Vese és mellékvese megbetegedései.

nov. 11-én (hétfő), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Víz.

nov. 12-én (kedd), 17-18: Gerinc állapotfelmérés és gondozás.

nov. 13-án (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? Földelés.

nov. 18-án (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

nov. 19-én (kedd), 17 óra: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a Fém elem, a VIRONAL, a DROSERIN, a DRAGS IMUN jellemrajza. Bemutatkozik a CYTOSAN SAMPON. A gyógyító beszélgetés alapjai.

nov. 20-án (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? Bekapcsolás.

nov. 25-én (hétfő), 17-18: Bőrbetegségek szűrése.

nov. 26-án (kedd), 17-18: Belső gyermek.

nov. 27-én (szerda), 17-18: Személyes terméktanácsadás.

A meghirdetett programokat kizárólag az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek. A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com, www.maraboszi.hu

Az ENERGY országos klubhálózata:

Budapest: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecen: +3630/458 1757 – Győr: +3620/395 2688 – Kalocsa és Baja: +3630/326 5828 – Kazincbarcika: +3630/856 3365 – Kecskemét: +36 76/324-444 – Keszthely: +3630/560 7785 – Miskolc: +3630/856 3365 – Nyíregyháza: +3620/427 5869 – Pécs: +3630/253 1050 – Siófok: +3620/314 6811 – Sopron: +3670/630 0991 – Szeged: +3630/289 3208 és +3630/239 0536 – Szentes: +3630/955 0485 – Székesfehérvár: +3620/568 1759 – Szolnok: 0656/375 192 – Szombathely: +3630/534 2560 – Veszprém: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszeg: +36 70/60-777-03

A „sárkányvér” mindenható ereje – nem kell esőerdőbe mennünk érte

Novemberben már egyre erőteljesebben érezzük, hogy a napsugarak ereje gyengül (legalábbis nálunk Európában), míg a szél és a vele együtt beköszöntő hideg mindinkább erősödik. Akik megfogadták tanácsainkat és szeptemberben elkezdték megerősíteni az immunrendszerüket, majd októberben megtisztították testüket a felesleges „lerakódásoktól”, elvégezve a nagytakarítást, most sokkal jobban „fel vannak fegyverkezve” a szél és az eső támadásaival szemben.

Fontos azonban a csontok megóvása is, hogy azok ne fázzanak át, és ne váljanak törékennyé, sérülékennyé. Elsősorban az idősebbek (de nem csak ők) értékelhetik nagyra az ENERGY azon termékeinek kínálatát, amelyek segítenek ebben: RENOL, ARTRIN, KING KONG, SKELETIN, SMILAX stb.

Ez idő tájt nemcsak a csontok, hanem a légzőszervek is felettébb érzékenyek, hajlamosak válnak a betegeskedésre, csökken az ellenálló-képességük. A szeles, esős időjárás lelkiállapotunkra ugyancsak hatással van. Ilyenkor inkább hajlunk a melankóliára, a szkepticizmusra, szomorúak vagy akár depressziósak lehetünk, ráadásul mindez emésztési problémákkal is együtt járhat.

HOGYAN SEGÍTHETÜNK EZEN?

Gondolatban induljunk el ismét a Nap irányába, Dél- vagy Közép-Amerikába. Az ottani gazdag élővilág egyedülálló lehetőséget kínál: a *Croton lechleri* fa gyantáját. Rubinvörös színe miatt *Sangre de Drago*-nak, azaz „sárkányvérnek” is nevezik. Az ENERGY készítményeként a DRAGS IMUN névvel illetjük.

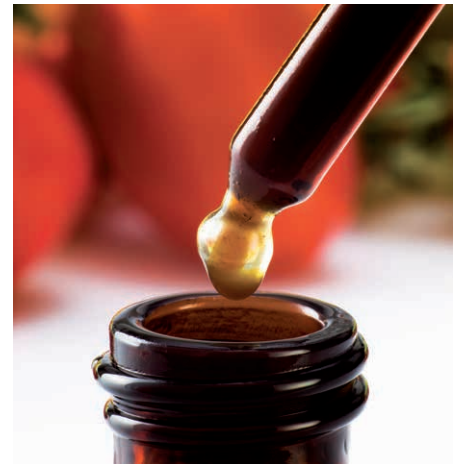
Erős gyulladásgátló, baktériumellenes és vírusellenes hatású. Jótékonyan befolyásolja a csontok minőségét, a csontvelő termelődését, csillapítja az ízületi fájdalmat, enyhíti a fogfájást, segítséget nyújt parodontitis (fogágybetegség)

esetén, támogatja a sebek és a szövetek gyógyulását, tisztítja a vért, növeli annak oxigénellátását, csillapítja a vérzést.

Hatékonyasága megfázás, láz és influenza fellépésekor szintén intenzív. Megnyugtatja a gyomor működését, méregteleníti a beleket, Crohn-betegségnél gyulladáscsökkentő hatású. Segíti az A és B típusú májgyulladás, valamint a herpesz vírus okozta betegségek gyógyulását. Erősíti a szervezet ellenálló- és védekezőképességét, jótékonyan hat a központi idegrendszerre, nyugtatja az elmét, oldja a feszültséget, és ezzel egy időben energiát ad a testnek.

A TŰZ ÉS A LEVEGŐ

A DRAGS IMUN-nak mindig „kéznél kellene lennie”. Hatásainak spektruma ugyanis ennél sokkal szélesebb. Fontos azonban azzal is tisztában lennünk, hogy a készítmény *jang tonik*, és a benne „szunnyadó” *jang* töltetet, főleg ebben a hónapban, ellenőrzés alatt kell tartanunk. Egy hasonlaltal élve: ahhoz, hogy tüzet csiholjunk, levegőre van szükségünk, de nem olyan sokra, hogy felgyújtsuk az egész erdőt. Ezért használjuk a DRAGS IMUN-t mindig körültekintően, és minden esetben mérlegeljünk, az adott egészségi probléma függvényében. Ha tartjuk magunkat ehhez az alapszabályhoz, akkor a „sárkányvér” kiváló segítőtársunk lesz.



Tipp: Fogínygyulladás, fogfájás vagy fogérzékenység esetén csepegtessünk néhány csepp DRAGS IMUN-t közvetlenül a fogkefére, és lágyan „masszírozzuk” bele az ínybe és a fogakba. Torokfájásra vagy torokfertőtlenítésre csepegtessünk 3-5 cseppet langyos vízbe, és öblögessünk vele.

Zlataše Knollová

A NŐGYÓGYÁSZ JAVASOLJA

- **Tudna tanácsot adni, mely készítmények lehetnének hatásosak meddőség esetén? (Euthyrox 75-ös gyógyszer szedek.)**

Javasolom a GYNEX-et napi 3x5 csepp, a VITAMARIN-t naponta 3x1 kapszula, valamint a FYTOMINERAL-t napi 30 csepp adagban.

- **Zuhanyozás vagy fürdés után fáj a hüvelyem. Az otthoni víznek nagyon magas a klórtartalma. Ezért kérek, mit tegyek tisztálkodás után, hogy a fájdalom ne jelentkezzen?**

Az intim higiéniához használja a DROSERIN, PROTEKTIN vagy CYTOSAN SZAPPAN-t, esetleg az ENERGY Pentagram® samponjait, és zuhanyozás után kenje be a hüvely környékét DROSERIN-nel.

- **A hüvelyem pH-ja túlságosan savas (a lakmuszpapír szerint kb. 3-as). Viszket és éget. A nőgyógyászom azt tanácsolta, hogy szódobikarbonáttal végezzek hüvelyöblítéseket, de ez nem segít. Ön mit javasolna?**

A pH-nak 4,5 körüli értéket kéne mutatnia. Próbálja meg a hüvelyét DRAGS IMUN-nal öblögetni: először naponta, majd minden másnap és utána kb. egy hónapig hetente kétszer. (0,5 ml DRAGS IMUN-t keverjen el 0,5 l langyos, előzőleg felforralt vízben. Az öblítéshez szükséges eszközöket meg tudja vásárolni a gyógyszerárban.)

Emellett szedje a CYTOSAN-t (naponta 2x1 kapszula), a PROBIOSAN-t (naponta 3x1 kapszula) és a VITAMARIN-t (naponta 3x1 kapszula). Fogyasszon túlnyomórészt lúgos ételeket, például hőkezelt zöldségeket, és korlátozza az édesség, valamint a fehér lisztből készült termékek fogyasztását.

Dr. Bohdan Haltmar



Tanuld meg irányítani életed paripáját (6.)

Elmélkedéseinket legutóbb az előre irányuló látószöggel fejeztük be. Rendben. Ez tudatos szinten kapcsolatban áll az olyan típusú érzelmi reakciókkal, mint a szolgálatkészség, illetve a harag. Tehát szemtől szemben állunk az életünkben felmerülő „akadályokkal”, és tudatosan döntünk, tudatosan hajlandók vagyunk tovább haladni, előre.

Habár hajlandók vagyunk megérteni a helyzetet, amelyben pillanatnyilag benne vagyunk, illetve készen állunk rá, hogy megértsük azokat az akadályokkal kapcsolatos összefüggéseket, amelyeket a sors – ki tudja, miért – elénk állított, haragot és bosszúságot érzünk. Vagyis ingerülten viselkedünk, ha a környezetünkben élők nem értik meg a szükségleteinket.

MINDENRŐL MÁSOK TEHETNEK?

Hajlamosak vagyunk rá, hogy tovább éljük az életünket a megszégyenülés, a megszégyenítés és a szemrehányások özönében, és hogy a saját sikertelenségünk okát mindig másban keressük. Viselkedésünk és gondolkodásunk ilyenkor a következőképpen alakul: „Mindazért, ami nem sikerült, mások a felelősök. Én nem tehetek semmiről. Úgy döntöttem, hogy az aktuális helyzet kialakulásáért nem vállalom felelősséget.”

Tehát úgy döntöttem (rendszerint tudat alatt, úgy, hogy a tudatom nincs is ennek tudatában, azaz öntudatlan), hogy az áldozat szerepébe bújok. Nézzetek rám, látjátok, mennyire szenvedek, sajnáljatok! Hiszen megérdemlem. Ha már az eredményeim nem sikerült magamra vonnom a figyelmezteteket, kérem, hogy legalább a sikertelenségem miatt figyeljetek rám, és érdeklődjetek irántam. Hiszen megérdemlem. A sajnálatot.

Hát igen. Mások figyelme és érdeklődése – ez az, amiről itt szó van. Ha már ezeket az értékeket nem vagyunk képesek saját magunknak megadni, próbáljuk megszerezni másoktól. Mindez tehát energia kérdése. Származzon bárhonnan is. Akár szerelemből, együttérzésből, sajnálatból vagy hiteltől.

Eközben az a harag, amely minden olyan esetben lángolni kezd bennünk, ha valami nem sikerül, tulajdonképpen nem is mások ellen irányul. Ezt a haragot rendszerint önmagunk ellen fordítjuk: mérgesek leszünk, hogy nem sikerült valamit megtennünk, hogy nem vagyunk képesek, hogy nem tudjuk vagy nem vagyunk hajlandók megtalálni, felfedezni, esetleg a külvilágban megvalósítani azt a hatékony módszert, amellyel az adott akadályt sikeresen leküzdhetnénk. Ám mélyen, legbelül tudjuk és érezzük, hogy milyen jók vagyunk, és mindent meg tudunk tenni – csak ezt most nem vagyunk képesek a felszínre hozni.

Mi mindennek a következménye? Frusztráció, depresszió és természetesen saját sorsunk rombolása, amely a „nem érdemlem meg, nem vagyok rá méltó” belső érzéséből ered. Ha a harag (legalább önmagunkkal szembeni) érzése tudatos szinten kapcsolatban áll az ingerültséggel, a bosszúsággal, a túllthereltséggel, a harciasággal és a hisztériussággal, akkor tudat alatti szinten van mit dolgoznunk a veszteség okozta félelemmel, a cserbenhagyásos, meg nem hallgatott állapotokkal, az elkeseredettséggel, a csalódottsággal, a fenyegetettség érzésével, valamint azzal, hogy átnéznek rajtunk, ijesztgetnek és nem kívánatos személynek titulálnak.

Hogy hol? Hát az életben, azaz a saját életünkben válunk nem kívánatosá.

A HÉTKÖZNAPI STRESSZ-HELYZETEK KÖVETKEZMÉNYEI

És mindez miért történik? Lehet, hogy csak egy apróság, valamilyen hétköznapi stressz-helyzet miatt. A múltkor cikkemben említett kis *Jaruska* például a stressz miatt nem tudott



viszemelekezni arra, hogy a szívárványban a kék szín is benne van. Csak azért, mert a stressz-nézőpontja mindig balra esett, a tanító néniére, és annyira igyekezett jól válaszolni – hogy sikeres legyen, hogy a tanító néni kedvében járjon, hogy bebizonyítsa, hogy megmutassa –, mígnem ez az őszinte igyekezete a test és az elme teljes bémultságának állapotához vezetett. Durván hangzik, de így van.

De ez még nem minden, mert *szervezetünk megjegyzi a tudatos és a tudat alatti állapotokat, és negatív érzéseket képez belőlük*: elhanyagolt, nem szeretett, nem fogadott el, esetleg nem fontos és magára hagyott. Micsoda horrorba hajló, katasztrófális történet és önbeteljesítő, romboló negatív program, újra meg újra átélte viselkedési modell, amelyet nem lehet megváltoztatni, mert benne vagyunk ebben az ördögi átokban, akár Csipkerózsika a tornyában. A gonosz boszorkány életbe átvittetett jóslata gyermekkorunkban kezd érvényesülni, hogy a tudatunkat marcangoló egyfajta pestis vagy gyűrje életörömünket, letaszítsa képességeinket és lehetőségeinket a történések szakadékába, és életünk végéig tartó sikertelenségre ítéljen bennünket „az Élet hajótöröttjeként”.

Továbbra is vannak tehát olyan pillanatok, amikor úgy tűnik, hogy nincs választásunk, és a kék szín örökre eltűnt életünk szívárványából?

A SZÍV GYÓGYÍTÁSA

Amikor a betegségek vagy a balesetek nem teszik lehetővé, hogy ráhangolódjunk a legbensőbb énkre, és előtörnek az önpusztító gondolatok, sok ember visszautasítja a segítségét, amit a jóakarát és a kedvesség kínál. Ez a halál az életben *a gyengédség végét jelenti* – az önmagunkkal és másokkal szembeni gyengédség végét.

A gyógyulás a szív gyógyításával kezdődik, és először az érintettek irányuló gyengéd tekintetben mutatkozik meg. A gyakorlati példákat a következő alkalomra tartogatom.

Michal Kolář
(Folytatjuk)



Pajzsmirigybetegségek

A strúmatól az alul- vagy túlműködésig

A pajzsmirigy a belső elválasztású mirigyek csoportjába tartozik. Három fontos hormont termel, amelyeket közvetlenül a vérbe választ ki. Ezek a hormonok a vérkeringéssel eljutnak a test legkülönbözőbb részeibe, ahol hatnak az egyes szervek és szervrendszerek működésére. Részt vesznek az anyagcserében, a szervezet fejlődésének és növekedésének irányításában.

A pajzsmirigy a légcső, illetve a gége előtt kétoldalt helyezkedik el, alakja pillangóra emlékeztet. Jobb és bal oldali lebenyből áll, ezeket egy kis híd köti össze. Normális körülmények között a nyakon nem látható és nem tapintható.

A pajzsmirigy működését a TSH (thyreoidea stimuláló hormon) segítségével az agyalapi mirigy irányítja. A pajzsmirigy háromféle igen fontos hormont termel. Ezek közül az egyik a T₃ (triiod-tironin), a másik a T₄ (tiroxin). Az említett hormonok megfelelő termelésének egyik alapfeltétele – a szervezet enzimek tartásának kellő működése mellett – a megfelelő mennyiségű jódtartalom.

Ez a két hormon részt vesz valamennyi anyagcsere-folyamatban, a tápanyagok átalakításában, továbbá a szervezet fejlődésének és növekedésének folyamatában. Fontos szerepet töltenek be a sejtek oxigénellátásában, és erősítik a többi hormon hatásait. A pajzsmirigy által termelt harmadik hormon a kalcitonin, ez irányítja a szervezet kalciumgazdálkodását, illetve felügyel a kalcium csontokba történő lerakódására.

A pajzsmirigyvizsgálat egyik legáltalánosabb módja a vérvizsgálat (a pajzsmirigy által termelt hormonok szintjének megállapítása a vérben), valamint az ultrahang-vizsgálat (SONO). A pajzsmirigybetegségek gyógyításával az erre szakosodott orvos, az endokrinológus foglalkozik.

A pajzsmirigybetegségeket 3 alapvető csoportba sorolhatjuk. A pajzsmirigy formájának változásáról, a pajzsmirigy gyulladásáról vagy a működésében fellépő zavarokról van szó.

ALAKVÁLTOZÁS

Leggyakrabban a pajzsmirigy megnagyobodásával (strúma) találkozunk. Ez a probléma szabad szemmel is jól látható. Az esztétikai panaszon túlmenően nyomja a torkot, nyelési

vagy légzési problémákat okozhat. A strúma egyik leggyakoribb kiváltó oka az, hogy a táplálék révén kevés jód jut be a szervezetbe. Ha a strúma pajzsmirigy-működési zavarokat okoz, pajzsmirigyhormonokkal vagy jódtartalmú gyógyszerekkel igyekszünk orvosolni a problémát. Végső esetben a sebészeti beavatkozás is felmerülhet, amelynek során eltávolítjuk a pajzsmirigy egy részét, esetleg annak egészét.

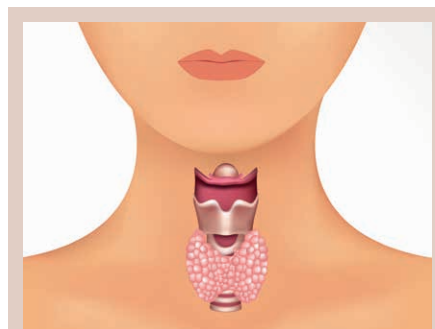
Kevésbé gyakori, alakváltozós betegség a göb (csomó). Ebben az esetben összehúzódnak a pajzsmirigy módosult szövetei. Göbből lehet egy vagy akár több is, ám rendszerint mindegyik jóindulatú. A göbök lehetnek hidegek, azaz hormonális szempontból „némák”, vagy forrók, amelyek hormont termelnek. Ilyen esetben a páciens állapotát folyamatosan nyomon kell követni.

A sorban utolsó, alaki jellegű problémát a ciszták jelenthetik. Ezek apró üregként jelennek meg a pajzsmirigyben, folyadékot vagy vért tartalmaznak. Általában valamilyen vírusfertőzés következtében alakulnak ki. A sebészeti gyógymód: csapolás és a folyadék leszívása, vagy a ciszták műtéti eltávolítása.

GYULLADÁSOK

A pajzsmirigybetegségek második csoportját a gyulladások alkotják. A pajzsmirigy akut gyulladásaiért rendszerint valamilyen bakteriális fertőzés a felelős. Tünetei: fájdalom, pajzsmirigy-túlnagyulás, a pajzsmirigy körüli bőr bevörösödése és láz. A betegséget az orvoslás antibiotikumokkal gyógyítják.

Gyakrabban találkozunk a pajzsmirigy ún. krónikus autoimmun gyulladásával, amely az immunrendszer működési zavaráról, „rövidzárlata” következtében alakul ki. Emiatt a szervezet ellenanyagokat termel a saját pajzsmirigyével szemben, és azok kárt tesznek benne.



MENNYIRE GYAKORIAK A PAJZSMIRIGYPROBLÉMÁK?

Nem is olyan régen még a legtöbb ember, köztük a szakértők is úgy vélték, hogy a pajzsmirigybetegségek igen ritkák. Napjaink statisztikái már arról tanúskodnak, hogy a pajzsmirigybetegségek a lakosság mintegy 5%-át érintik, ötször gyakrabban fordulnak elő nőknél, mint férfiaknál, és gyakoriságuk az életkor előrehaladásával egyre nő. Ez azt jelenti, hogy 50 évesnél idősebb hölgyeknél a pajzsmirigybetegségek előfordulási aránya már 10-20%-os! Fontos megemlíteni még, hogy a pajzsmirigybetegségek gyakran kéz a kézben járnak további autoimmun megbetegedésekkel, valamint fokozzák a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.

A betegség igen gyakorinak mondható, és előfordulása a statisztikai adatok szerint mindinkább nő. Sokszor tapasztalhatjuk, hogy a probléma örökletes, főleg nőknél. A pajzsmirigy működése eleinte normális értékeket mutat, ám a későbbiekben egyre inkább alulműködésbe megy át. Az e betegségben szenvedőknek az orvosok szintetikus hormonokat rendelnek.

PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS (HYPOTHYREOSIS)

Az orvosi praxisban leginkább a működési zavarokkal, vagyis a pajzsmirigy alul- vagy túlműködésével találkozunk.

Pajzsmirigy-alulműködés (hypothyreosis) esetén a pajzsmirigy nem termel elegendő hormont. A betegség kialakulásának egyik leggyakoribb oka a már említett autoimmun gyulladás, a pajzsmirigy műtéti eltávolítása, esetleg a jód hiánya, amely nélkülözhetetlen a T₃ és T₄ hormonok szintéziséhez. Ez a betegség igen gyakori, és az érintettek száma évről évre nő. Napjainkban leginkább fiatal lányoknál és nőknél jelentkezik, náluk a genetikai hajlam is megfigyelhető.

A betegség főleg az ún. endémiás területeken jelentkezik sűrűbben. A Cseh Köztársaságban elsősorban Kelet-Morvaországról (Havasalföld), valamint Kelet-Csehországról van szó. (Magyarország területének 80%-a enyhén vagy mérsékelten jódihiányos – A szerk.) Az okok nem

A PAJZSMIRIGYBETEGSÉG MEGJELENÉSI FORMÁI		
Egészségügyi probléma	Alulműködés	Túlműködés
keringési	lassult szívritmus (alacsony pulzus)	gyorsult szívritmus (magas pulzus), szívritmia, erőteljes szívdobogásérzés
bőr	száraz, hideg, pikkelyesedő bőr	meleg, verejtékes bőr, bőrvizketés, hajhullás, körömtöredezés
idegrendszeri	lelassult reakcióidő és reflexek	felgyorsult reakcióidő és reflexek, remegés
emésztőrendszeri	székrekedés, étvágytalanság	hasmenés, csillapíthatatlan étvágy
pszichikai	aluszékonyság, fáradtság	álmatlanság, nyugtalanság
mozgásszervi	izommerevség	izmok ernyedtsége
szem	szemhéjduzzadás, nyomás érzése a szemben	szemégés és könnyezés, szem körüli duzzanatok, kidülledő szem
hőháztartás	didergés, hideg végtagok	alacsony hőtűrő képesség, verejtékezés
testsúly	hízás	fogyás

Többféle módon, sokféle szerrel segít az ENERGY

ismertek. Sokan próbálják a jelenséget a talaj és a víz minőségével, magasabb radongáz-tartalomával vagy az étkezési szokásokkal magyarázni.

A betegség tünetei az anyagcsere lelassulásával függnek össze, és ez gyakorlatilag a szervezet valamennyi fontos és kevésbé fontos folyamatánál megnyilvánul. Jellemző tünetei a fáradtság, a fázékonyság, a csökkent fizikai, valamint szellemi teljesítőképesség, továbbá a haj és a körmök minőségével kapcsolatos problémák (l. a táblázatot).

Ez a pajzsmirigybetegség okozhat koleszterinszint-növekedést is a vérben, még akkor is, ha az illető megfelelően táplálkozik és eleget mozog. Kezelni a hiányzó hormonok pótlásával lehet (gyógyszerek formájában). A kezelés hosszú távú, gyakran egész életre szóló.



PAJZSMIRIGY-TÚLMŰKÖDÉS (HYPERTHYREOSIS)

Ritkábban fordul elő (bár a 80-as évektől kezdve, a csernobili atomerőmű-katasztrófa következtében a légkörbe kerülő radioaktív jód miatt gyakoribbá vált – *A szerk.*). Ilyenkor a pajzsmirigy túl sok hormont termel, sokkal többet annál, amennyire a szervezetnek szüksége lenne.

Kialakulásának okai különbözők. A leggyakoribb a pajzsmirigyműködés serkentése – autoimmun betegségek, hormonálisan aktív csomók vagy daganatok gyógyításakor. Tünetei az alulműködés tüneteinek pontos tükörképei (l. a táblázatot).

Gyógymódja: a pajzsmirigyműködés csillapítása, szélsőséges esetben a pajzsmirigy műtéti eltávolítása.

A TÁPLÁLKOZÁS HATÁSAI

A pajzsmirigy megfelelő működéséhez igen fontos a változatos étrend, valamint a megfelelő mennyiségű jód bevitele a szervezetbe. A legtöbb jódot a tengeri halakban, az algákban, illetve „a tenger gyümölcseiben” találjuk.

A további hasznos anyagok közül elsősorban a szelént, az A-vitamint és az I-tirozin aminosavat érdemes megemlítenünk.

Alulműködő pajzsmirignél fontos a keresztesvirágú zöldségek fogyasztásának korlátozása – elsősorban a brokkoliról, a kelkáposztáról, a kelbimbóról, a káposztáról és a karfiolról van szó. Ezek a zöldségfélék ún. strumigén anyagokat tartalmaznak, amelyek megakadályozzák a jód felszívódását a vékonybélből. (Értelemszerűen túlműködő pajzsmirigy esetén kimondottan ajánlott mindenféle keresztesvirágú zöldség minél gyakoribb fogyasztása – *A szerk.*)

HASZNOS ENERGY TERMÉKEK

A Pentagram® koncentrátumok közül 3 készítmény használatát javaslom. Első helyen a GYNEX-et, amely harmonizálja és ösztönzi a hormonrendszer, azon belül is főképpen a pajzsmirigy működését. A GYNEX-et elsősorban a pajzsmirigy alulműködések (és az emiatt késlekedő gyermekáldás elősegítésére – *A szerk.*) érdemes alkalmazni.

A KOROLEN irányítja a központi idegrendszer, valamint a belső elválasztású mirigyek működését. Pajzsmirigy-alulműködés és -túlműködés esetén egyaránt adagolható. Utoljára, de nem utolsósorban említtem a REGALEN-t, amely a

hagyományos kínai orvoslás (hko) szempontjából, a Fa elemet megtámogatva kötődik a pajzsmirigyhez. A készítménynek leginkább göbök jelentkezésekor lehet jótékony hatása.

A VITAMARIN étrend-kiegészítő omega-3 zsírsavakat, jódot, D- és E-vitaminokat tartalmaz. Ezek az összetevők gyulladáscsökkentő hatásúak, serkentik a pajzsmirigyműködést, és mérséklék a vér koleszterinszintjét.

Mivel a pajzsmirigy könnyen elérhető helyen van a nyakon, javaslom a CYTOVITAL krém napi kétszer történő, lokális alkalmazását, finom bemasszírozását. Jótékony hatásait elsősorban pajzsmirigy-alulműködés, valamint pajzsmirigy-megnagyobbodás esetén fogjuk nagyra értékelni.

Nem szabad megfeledkeznünk a FYTOMINERAL-ról sem, amely magában hordozza a szükséges ásványi anyagokat, így segíti a szervezet egészségének, az enzimek működését és magának a pajzsmirigynek a működését. A készítmény kolloid formája garantálja az ásványi anyagok maximális felhasználhatóságát és felszívódását. Vízbe csepegtetve segít abban is, hogy odafigyeljünk a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére.

Dr. Jří Hanzel

A NYARALÁS JÓL VÉGZÖDÖTT

A nyár végén Görögországban nyaraltunk a férjemmel. Bár a szeptemberi napsütés már nem olyan erős, férjem érzékeny bőrén még ez is meglátszott. Bőre a bokájától a térdéig vörösen lilás árnyalatú lett, hólyagok nem jelentkezték.

A tengerben nem zavarta, de egyébként hosszú vászonnadrágban kellett járnia, és a parton (ahová csak késő délután jutottunk le) ugyancsak vászonnal kellett betakarnia a lábát.

Lábának színétől megrémültem. „Mit fogunk tenni, mi lesz ezután, hiszen csak most érkeztünk?”, tettem fel magamnak a kérdést. Úgyhogy az ENERGY-elsősegélyre vonatkozó ismereteink alapján használni kezdtük a javasolt készítményeket, és azok hihetetlenül gyorsan hatni kezdtek.

CYTOSAN-os borogatásokat tettünk férjem lábára. Este RUTICELIT, reggel ARTRIN krémmel

kengettük. Emellett naponta 3x5 csepp DRAGS IMUN-t, napi 3x5 csepp REGALEN-t és napi 3x1 kapszula CYTOSAN-t szedtem.

Az eredmény önmagáért beszélt, valamint megerősítette tapasztalataimat és hitemet abban, hogy az ENERGY készítmények egyszerűen csodálatosak!

Miután hazatértünk (egy hét elteltével), már senki meg nem mondta volna, milyen csúnyán nézett ki a férjem lába.

Zlata Susová
Prága



Ásványi anyagok, nyomelemek Vegyük magunkhoz a védőtápanyagokat

Az ásványi anyagok és a nyomelemek kis mennyiségben (g, mg) szükségesek, nem szolgálnak energiát, mégis nélkülözhetetlenek szervezetünk működéséhez. Védőtápanyagoknak is nevezzük őket.



Nézzük részletesen az ásványi anyagok és nyomelemek, összefoglaló néven a **bioelemek** jelentőségét, szerepét. Ezek tápanyagaink közül az egyedüli szervesetlen anyagok. Különböző vegyületeket alkotva a növény- és az állatvilágban is megtalálhatók.

A felnőtt ember testtömegének kb. 4%-a ásványi anyag. Az egyes ásványokra szervezetünknek különböző mennyiségben van szüksége. Azokat, amelyeket grammnyi mennyiségben igényel a szervezetünk, ásványi anyagoknak vagy makroelemeknek nevezzük. Azokat viszont, amelyekből csak mg-nyi vagy még kevesebb szükséges, mikroelemként vagy nyomelemként tartjuk számon.

SZÜKSÉGES A PÓTLÁSUK

Az ásványok nagy része a csontokban, kisebb részük oldott állapotban a sejtekben, a sejt közötti állományban és a testnedvekben található. Fontos szerepük van a csontok felépítésén kívül anyagcserén szinte minden fázisában. Enzimek alkotórészei, fontos szerepet töltenek be a vitamin- és a hormonháztartásban, az ideg ingerület-átvitelben, a DNS és más makromolekulák szintézisében. A bioelemek számos biokémiai folyamatban együttesen vesznek részt: ha csak egy is hiányzik közülük, akkor a többi sem tudja megfelelően kifejteni hatását.

A bioelemeket a szervezet nem képes előállítani, így kívülről kell bejuttatni őket táplálkozás vagy táplálékkiegészítők útján. Naponta kb. 15-20 g bioelemet választ ki a szervezet, ezeket napi szinten pótolni kell.

Ha nem jutnak be elegendő mennyiségben a szervezetbe, akkor nem képesek megfelelően felszívódni, fokozott mennyiségben ürülnek ki, vagy megnő irántuk az igény – ily módon hiányállapot léphet fel.

Figyeljünk a fokozott igény vagy a megnövekedett veszteség (hasmenés, hányás, erős izzadás) esetére is. Ilyenkor még inkább indokolt a pótlás.

Mielőtt részletesen elmélyednénk az egyes ásványi anyagok és nyomelemek működésében, foglalkozzunk kicsit a civilizált ember táplálkozásával. Az iparosodás előtt a talaj, a növények, az állatok és az ember közötti tápanyagcsere egyensúlyban volt. A talaj felső értékes rétegét, a humuszt gazdagította az állatok trágyája és a szerves komposzt.

Napjainkban már sérült ez a természetes visszapótlás, hiszen a műtrágyák és szervesetlen talajjavítók korántsem juttatnak vissza minden szükséges anyagot a talajba. A veszteség érinti a növényeket, az őket elfogyasztó állatokat, valamint a mindkettőt elfogyasztó embert. Érthető tehát, miért nem kapjuk meg a táplálékkal a szükséges ásványi anyagokat és nyomelemeket.

A bajt tovább tetézik a „civilizált” táplálkozási szokásaink. Rengeteg luxus kalória jut be a szervezetünkbe, viszont kevés élelmi rost, vitamin, ásványi anyag, nyomelem, élő enzim. Pedig az optimális tápanyag-ellátottság a megfelelő testi-szellemi fejlődésnek, valamint az egészséges fenntartásának nélkülözhetetlen feltétele.

Vizsgáljuk meg a fontosabb ásványi anyagok szerepét.

EGY KIS BIOELEM LETLÁR

Nátrium: nélkülözhetetlen a szervezet sav-bázis egyensúlyának fenntartásában, az idegin-

gerület-átvitelben és az izomműködésben. Fő forrása a konyhasó, hiánya étvágytalansághoz vezethet.

Kálium: részt vesz az ideg- és izomműködés elektrolit-egyensúlyának a fenntartásában. Fő forrásai a hüvelyesek, gabonamagvak, banán, paradicsom, burgonya, spenót, olajos magvak, citrusfélék stb. Hiánya vizenyőképződéshez, szív-működési zavarhoz, levertséghez vezethet.

Kalcium: szerepet játszik a csontok és a fogak felépítésében, a vérárvadásban, az ingerületátvitelben, az izom-összehúzódban. Fő forrásai az olajos magvak, zöld levelű zöldségfélék, hüvelyesek, gabonamagvak, tojás, tejtermékek, hagymafélék stb. Hiánya csontfejlődési rendellenességhez, csonttrikuláshoz, fogszuvasodáshoz, a gyulladáshoz és allergiás folyamatok felerősödéséhez, izomgörcsök kialakulásához vezethet. Az ásványi anyagok közül a kalcium hiánya a leggyakoribb. Beépüléséhez foszfor jelenléte is szükséges. Izomgörcsök esetén a kalcium mellé magnéziumot is adagoljunk.

Magnézium: részt vesz az izomműködésben, az ingerületátvitelben, a fogak és a csontok felépítésében, számos enzim alkotórésze. Fő forrásai: gabonamagvak, hüvelyesek, olajos magvak, csipkebogyó, alma, zöld levelű zöldségek. Hiánya esetén fáradtság, álmatlanság, étvágytalanság és a stressztűrő képesség romlása figyelhető meg.

Foszfor: a csontok és a fogak alkotórésze, az energiatermelő folyamatok résztvevője (ATP), a DNS alkotóeleme. Fő forrásai: húskok, tojás, hüvelyesek, gabonaőrlemények, olajos magvak, banán, tejtermékek. Hiánya étvágytalansághoz vezethet, de manapság inkább a túlzott foszforbevitel (szénsavas üdítők) okoz gondot, csökkentve a csontok kalciumtartalmát.

Kén: a csontok, fogak, inak, ízületek, haj, bőr építőeleme, aminosavak alkotórésze. Fő forrásai:

AZ ENERGY LEGYŐZTE AZ ALLERGIÁS EKCÉMÁT

A történet úgy kezdődött, hogy a férjem a nyári nagy melegben füvet nyírt, eléggé elővigyázatlan módon, rövidnadrágban. A lábára rácsapódott fű és por összekeveredett az izzadsággal, ami a 40 fokos melegben bőrirritációt okozott, és következményeként megjelent a képen látható allergiás ekcéma.

Sajnos már előfordult nála korábban hasonló, bár nem ilyen mértékű bőrprobléma, amivel elég sokat birkóztunk, sok mindent kipróbáltunk, míg tünetmentes lett.

A mostani eset után előkerültek az ENERGY készítmények, „lássuk, mi van itthon” alapon. CYTOSAN FOMENTUM-mal alaposan beken-tük, majd lemosás után PROTEKTIN krémet alkalmaztunk naponta többször, belsőleg pedig REGALEN cseppeket szedett.

A hólyagocskák gyorsan kezdtek leszáradni, és a viszketése is elmúlt.

Pár nap után találkoztam Takács Máriával, a zalaegerszegi ENERGY Klub vezetőjével, és

kértem, hogy tesztelje ki, mi lenne még jó a gyógyulási folyamat felgyorsítására, hiszen nyaralni készültünk... De ilyen lábbal?

DROSERIN krémet és SMILAX teát, valamint tengeri sót javasolt. A tengeri sóval méregtelenítő fürdőt készítettünk: 4 púpozott evőkanálnyi a kád vizébe, 12-15 perces fürdőzés heti 2 alkalommal.

Mindezek hatására 2 hét sem telt el, és a férjemnek már nemcsak a fizikai tünetei szüntek meg, hanem a bőre is kitisztult.

Nagyon meg voltam elégedve, mert már ismertem az ENERGY „erejét”, és most sem csalódtam. Az is örömmel töltött el, hogy az



interneten reklámozott, kimondottan erre a problémára ajánlott szappan 3 hetet mond a gyógyulásra, de nekünk 2 hét is elég volt!

Némethné Molnár Edit
ENERGY tanácsadó, Zalaegerszeg

Legyen velünk mindig az „ENERGY ital”

▶ az állati eredetű fehérjék és a hagyma. Hiánya ritkán fordul elő, bőrbántalmakat okozhat.

Klór: részt vesz a sav–bázis egyensúly fenntartásában, a szervezet só- és vízháztartásának szabályozásában, valamint a gyomorsavtermelésben.

A **kálium**, a **nátrium** és a **klór** – elektrolitként – együtt biztosítják testünk hidratáltságát.

MIRE JÓK A NYOMELEMEK?

Nézzük a fontosabb nyomelemeket.

Ezek – szervezetünkben katalizátorként működve – felgyorsítják a sejtekben zajló biokémiai reakciókat. Az ásványi anyagokkal együtt egységes rendszert alkotnak.

Vas: fő szerepe az oxigénszállítás és a vérképzés. Fő forrásai a húсок, belsőségek, halak, gabonamagvak és -pelyhek, hüvelyesek, tojás, csalsán, szeder. Hiánya vérszegénységet okoz.

Jód: részt vesz a pajzsmirigy működésében, az alapanyagcsere szabályozásában, a magzat testi és szellemi fejlődésében. Jó esetben megtalálható az ivóvízben, ezenkívül tengeri halak, algák, a tenger gyümölcsei és halolajok tartalmazzák. Hiánya pajzsmirigy-alulműködéshez vezethet. Csökken a vitalitás, a bőr szárazzá válik, és hajhullás tapasztalható.

Réz: szerepet játszik a vörösvértestképzésben, a vas–cink egyensúly szabályozásában, segíti a vas felszívódását. Részt vesz a csontok és a kötőszövetek felépítésében. Leginkább gabonafélék és őrleményeik, száraz hüvelyesek, olajos magvak, halak, máj, csokoládé és kakaó tartalmazzák. Hiányában vérszegénység és ödéma jelentkezhet.

Cink: enzimek alkotóeleme, az immunrendszer serkentője, részt vesz a sejtregenerációban és a sebgyógyulásban. Elsősorban húсок, máj, tojás, olajos magvak, teljes kiőrlésű gabonafélék, száraz hüvelyesek tartalmazzák. Hiányában gyengül az immunrendszer és memóriavesztés léphet fel.

Szelén: enzimakotó, immunerősítő, antioxidáns hatású nyomelem, melynek öregedést gátló hatást is tulajdonítanak. Gabonafélékben, húсокban, halakban, belsőségekben található meg. Hiányában gyengül az immunrendszer, csökken a stressztűrő képesség, nő az allergia, a cukorbetegség és a daganatok kialakulásának esélye.

Fluor: a csontok és a fogak szilárdságának biztosítója. Az ivóvízben és ásványvizekben található meg. Hiányában fogszuvasodás léphet fel és csökken a csontok keménysége.

Króm: a cukoranyagcsere és a fehérjebeépítés segítője. Részt vesz a test zsíryanycseréjének szabályozásában és az öregedési folyamat gátlásában is. Szárnyasok, tengeri halak és az élesztő tartalmazzák elsősorban. Hiányában megnő a cukorbetegség, az izomsorvadás és az impotencia veszélye.

Mangán: szerepe van a pajzsmirigyhormon képződésében, a csontok felépítésében és az emésztésben. Elsősorban teljes kiőrlésű ga-

bonákban és zöld főzelékekben található meg. Hiányában fáradtság, idegesség és izomreflex zavarok léphetnek fel.

A teljesség igénye nélküli, rövid ismertetés alapján is látható, mennyire fontos és szerteágazó, ugyanakkor összetett és egymással is összefonódó szerepük van az ásványi anyagoknak és nyomelemeknek.

CSÖKKENT FELSZÍVÓDÁS, FOKOZOTT IGÉNY

Két-három évtizeddel ezelőtt elegendő lett volna bizonyos hiányállapotok esetén a megfelelő természetes táplálék kiválasztása és fokozott fogyasztása.

Ma azonban – a féktelen mezőgazdasági technikák alkalmazása, az élelmiszerek ipari előállítása és az étkezési szokások megváltozása miatt – szükség van ezen elemek pótlására. A pótlás különösen fontos fokozott igény vagy csökkent felszívódás esetén:

- ⇒ növéiben levő gyermekeknél;
- ⇒ terheseknél, szoptatás alatt;
- ⇒ nehéz fizikai munka végzésekor;
- ⇒ fokozott stresszhatás esetén;
- ⇒ időskorban;
- ⇒ emésztőrendszeri zavarok fellépésekor;
- ⇒ az alábbi tünetek jelentkezése esetén: haj- és körömváltozások, gyakori megfázás, fejfájás, idegkimerültség, az érzékszervek gyengülése és általános fáradékonyság.

A pótlás formái a következők lehetnek.

- ⇒ Klasszikus ásványi sókkal, melyek hasznosulása 4-5%, és a kor előrehaladásával ez is csökken.
- ⇒ Kelátokkal (szerves kötésű formában), ezek hasznosulása 45%.
- ⇒ Kolloid formában. A kolloid állapot azt jelenti, hogy valamely anyag kis részecskéi (1-10 nanométer méretűek) egy másik anyagban oszlanak el. A kolloid vagy más elnevezéssel nanorészecskék képesek áthatolni a sejtmembránon, és a sejten belül fejtik ki hatásukat. Hasznosulása: 98%.

A FYTOMINERAL kolloid formában tartalmaz 64-féle ásványi anyagot és nyomelemet. Természetes koncentrált kolloid oldat. Mindenkinek ajánlott. Külsőleg a köröm, bőr, haj erősítésére, gyógyítására. Belsőleg megelőzésre, a mérgegtelenítés elősegítésére, betegség esetén a gyógyulás felgyorsítására.

Ez az általam leggyakrabban javasolt és a családomban is legnépszerűbb ENERGY készítmény. Alkalmazása egyszerű, felnőtteknek napi 2x15 csepp, egy pohár tisztított vízben bevéve. Gyermekeknél, különösen kicsi vagy túl nagy testsúly esetén, illetve háziállatoknál testsúlykilogrammmra kiszámolva vagy a tanácsadónk által javasolt adagban alkalmazzuk. Növényeink számára 1 liter vízbe 3-4 csepp is elég.

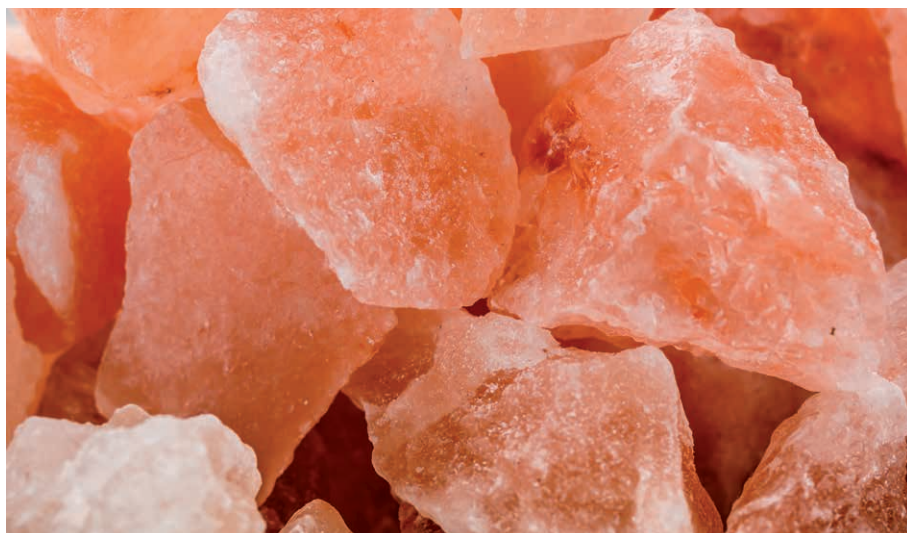
Általánosan alkalmazható oldatot kapunk („ENERGY ital”), ha fél liter tisztított vízbe 15-20 csepp FYTOMINERAL-t csepeztünk. Ezt magunkkal vihetjük házon kívüli programokra folyadékpótlás céljából, sportolóknak, kismamáknak is biztonságos elektrolitpótlást jelent.

A FYTOMINERAL ALKALMAZÁSA KÜLSŐLEG

Ugyanezt az oldatot alkalmazhatjuk külsőleg a bőr és a haj regenerálására. Fürdés, zuhanyozás, hajmosás után használjuk a testünkre és a fejünkre olyan utolsó öblítésként, amit már nem mosunk le. Ha van időnk, hagyjuk a levegőn megszáradni. Hajfestés után különösen jól megnyugtatja az érzékeny fejbőrt. Viszkető, hámló bőrképleteket naponta többször is ecsetelhetünk ezzel az oldattal. A vegyszerek által igénybevett bőrt is megnyugtatja. A körmökre a FYTOMINERAL-t hígítás nélkül alkalmazhatjuk.

Növő holdnál fogyasztva a készítményt, elsősorban az ásványi anyagok pótlását, beépülését szolgálja, energiaszintünket emeli, a regenerációt serkenti. Fogyó holdnál viszont főként a mérgegtelenítést, a nehézfémek eltávolítását támogatja.

Dr. Szabó Ildikó
orvos-természetgyógyász, Debrecen



Szüreteljünk egészséget!

Szinte minden, amit a természet kínál, gyógyító, védő, tápláló, biogén anyagokat nyújt, számunkra a növényvilág a legjobb patika. Minden növényben vannak vitaminok, ásványi anyagok, fehérjék, cukrok, zsírok és víz. Összel olyan zöldségeket szüreteljünk a kertekben, amelyek – ha elfogyasztjuk őket – hozzájárulnak a betegségek megelőzéséhez, illetve segítenek abban, hogy nemkívánatos mellékhatások nélkül gyógyuljunk.



Az őszi, a tél és a kora tavasz ideális dietetikus zöldsége a **kelbimbó** – a takarmánykáposztával, a petrezselyemmel és a póréhagymával együtt. Ez a zöldséges kertek utolsó friss zöldsége a fagyok beállta előtt (akár a –15 °C hőmérsékletet is kibírja, sőt a fagyott kelbimbó nagyon kellemes ízű és finom).

Folsav, mangán és további ásványi anyagok gazdag forrása. A hamburgerből, pizzából, sült krumpliból, édes üdítőkből álló, egyoldalú étrend nem tartalmaz folsavat, márpedig ennek a hiánya gyerekeknél gyakran rossz iskolai eredményekhez vezethet. Ezért is fontos a pótlása.

SÜLT KELBIMBÓ (2 ADAG)

Hozzávalók: 500 g kelbimbó, 50 g reszelt parmezán, 20 g vaj.

Elkészítése: A kelbimbók alját egyesével bevagdossuk, rövid ideig (10-15 percig) kis mennyiségű vízben átpároljuk. Vigyázat: ha tovább főzzük, a kelbimbó elveszíti a B₁-vitamin tartalmát!

Párolás után megsózzuk, megborsozzuk, majd vajjal kikent kis sütőformákba tesszük, megszórjuk reszelt parmezánnal, és 180 °C hőmérsékletű sütőben rövid idő alatt készre sütjük.

Tipp: Kelbimbóból készíthetünk salátát, levest és karottával összekeverve igen ízletes köretet is. A főtt kelbimbót „nyakon önthetjük” tejszínnel, megszórhatjuk reszelt sajttal. A könnyedén megpirított bimbókat betehetjük levesbe, esetleg rizsszel párolhatjuk.

A **kukorica** nemcsak értékes gabonanövény, hanem egészséges, laktató és finom köret is

található még benne vas, magnézium, szelén és cink.

Tudjuk, hogy az iskolásoknak és a serdülőkorú fiataloknak igen sok energiára van szükségük, ezért a kukorica számunkra ideális étel. Nem csupán jóllakik vele az ember – már az elfogyasztását követő 40 percen belül erősíti a sejteket és serkenti az agyműködést, valamint támogatja az idegrendszer működését.

FŐTT KUKORICA (2 ADAG)

Hozzávalók: 2 kukoricatorzsa (friss vagy fagyasztott), 1 evőkanál vaj, só, bors.

Elkészítése: A torzsákat megtisztítjuk a levelektől, majd kb. 15 percig főzzük sós vízben. A még meleg kukoricát vajjal megkenjük, esetleg megborsozzuk.

VAJAS KUKORICAKÁSA GORGONZOLÁVAL (2 ADAG)

Hozzávalók: 400 ml víz, 100 g kukoricadara, 50 g gorgonzola sajt, 2 vastagabb „szelet” vaj, só.

Elkészítése: A forrásban levő sós vízbe beleöntjük a kukoricadarát, kevergetve (esetleg kézi habverővel) kásává főzzük. A kása kb. 20 perc alatt készül el. Levesszük a lábást a tűzről, majd beletesszük a darabokra vágott egyik „szelet” vaját és a felszeletelt gorgonzolát. Összekeverjük és várunk néhány percet, hogy az összetevők elolvadjanak a kásában.

Újra összekeverjük, tányérra porciózzuk, és olvadt vajjal leöntjük. Azonnal felszolgáljuk, nehogy a kukoricakása kiszáradjon.

Első pillantásra igencsak egyszerűnek tűnő étel, ám rendkívül ízletes.

Csodálatos őszi és zöldségfélékkel teli tányérokat kíván:

Ilona Výtisková



Feng-shui kiegészítők és talizmánok (11.)

Halhatatlanok, írásjegyek, függők, petárdák

A 7 (vagy 8) halhatatlan mindegyike – a hagyomány szerint – nemcsak hogy elérte az abszolút bölcsséget, de természetfeletti képességeket is magáénak mondhatott. A történetek szerint hét férfiről, esetleg hét férfiről és egy nőről van szó. Habár Kínában a róluk szóló történeteket mindenki ismeri, mi nem tulajdonítunk különösebb jelentőséget a halhatatlanoknak. A kínaiak a házi oltáraik közelében szeretik elhelyezni a 7 (vagy 8) halhatatlant, mert úgy tartják, ezek a személyek a fellegekben élnek, és kapcsolatban állnak a magasabb szférákkal.



A kínai írásjegyek rendkívül közkedvelt, szerencsét hozó, védelmező talizmánok és az erő követői. Egy szó kalligrafikus feljegyzése rendszerint két folyamatra oszlik. Az első folyamat legfontosabb célja az, hogy szépen, elegánsan és alaposan, valamint az adott szabályoknak megfelelően vessük papírra a jelet.

ENERGIÁVAL TÖLTÖTT SZAVAK

A második folyamatot már jóval kevesebben képesek megvalósítani, mivel esetükben a szó írás közben kiegészül a megfelelő energiával (csivel). Azt mondhatjuk, hogy a feng-shui, valamint a harcművészetek mesterei a csikung, illetve vele rokon módszerek többéves gyakorlásának köszönhetően jutottak el hihetetlenül magas szintre.

Amikor egy mester a kalligráfiával foglalkozik, a vonalak rajzolásával párhuzamosan lélegzik. Miközben a keze nyugodt marad, energiája a kilégzéssel együtt áramlik ki, ezért az energetikailag feltöltött kalligráfia születésekor gyakran hallhatók sziszegő, fojtott, hangos, halk vagy rendkívül zengő hangok. Még azok is érzik ezt a különbséget az energiában, akik nem képesek elolvasni a kínai írásjegyeket. Sőt a reprodukción is érezhető az eredeti mű keletkezésének körülményei, módszerei.

A jó szavak mindenhol otthonra találnak. Azoknak a kalligráfiáknak, amelyeken a szeretet vagy az élet szavak szerepelnek, természetesen a partnerkapcsolatok zónájában van a helyük. Ám a szeretet nem ismer határokat, ezért szá-

mára végső soron bármelyik zóna megfelelő lehet. Természetesen a boldogság, a *csi*, a *tao*, a béke és még számtalan más szó ugyancsak univerzálisnak számít.

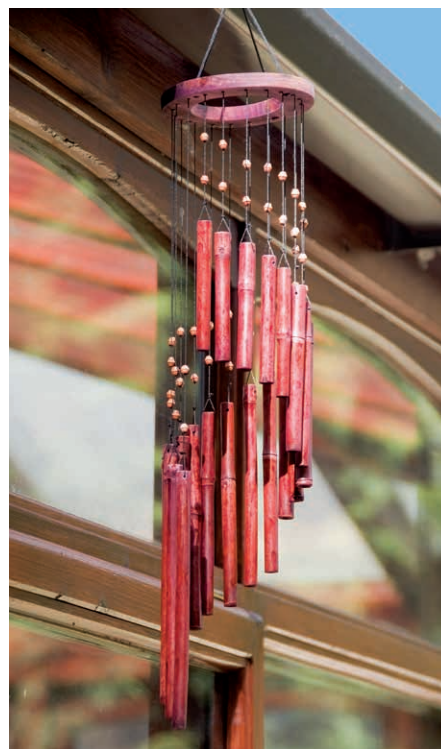
A SZÉL ÜZENETE

A piros lampionoktól és a színes girlandoktól eltérően a függőkkel igen gyorsan megbarátkozhatunk a saját környezetünkben, mert modern dizájnjuk és kellemes formájuk sokkal inkább megfelel a mi kultúránknak.

A függők, girlandok, szélharangok és színes szalagok mindegyike ugyanazt az energiamínőséget, a szél energiáját képviseli. A szél Kínában számtalan kis szellő – gazdagság, bőség és boldogság – édesapja. A szél által hintáztatott függők tehát az élet, a gazdagság és a boldogság jelképei. A legtöbb függő a szélharangok mintájára működik.

A GONOSZ LELKEK TÁVOL TARTÁSA

Kínában egy telek megvásárlásakor, alapkövetételek vagy az új év elején, minden ünnepségen, ünnepi menet, költözés alkalmával, sőt temetés idején is petárdák segítségével igyekeznek távol tartani a gonosz lelkeket. Úgy vélik, hogy a zaj és a robbanás örökre elriasztja a nem várt vendégeket.



Mivel a petárdák otthon nagy károkat okozhatnak, petárda utánzatokat is készítenek: ezek keménypapírból formált, üres kis csövek. Első ránézésre nem ismerjük fel, hogy a petárdák közül melyik a valódi és melyik a hamis – nos, erre a gonosz lelkek sem képesek...

Miroslav Hubáček

(Brigitte Gärtner: Feng Shui Glücksbringer című könyve alapján)



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk

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

www.energy.sk

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:

Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 15 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





Muira puama

A vágykeltő, erős fa

A muira puama (*Ptychopetalum olacoides*) egzotikus fás növény. Amazónia őserdőinek lakói évszázadok óta használják gyógyításra és az életerő megerősítésére. A muira puama név fordítása: „erős fa” vagy „potens fa”. A növény más elnevezései, mint *potency wood*, *muirata* vagy *pauhomen*, *amazóniai viagra* arra utalnak, hogy hatásait tekintve növényi vágyserkentőként tett szert hírnévre az egész világon. A háttérben viszont ott vannak további, figyelemfelkeltő, egészségjavító tulajdonságai is.

A muira legfeljebb 5 méter magasra megnövő, rendkívül kemény fás részekkel büszkélkedő fa vagy cserje. Brazília esőerdeiből származik, a meleg és a magas páratartalom a lételeme. Európai éghajlaton üvegházakban maradhatna meg. Körülbelül 3 centiméteres, tojásdad alakú leveleinek felső része világosabb színű. A növény apró, négyesével, esetleg hatosával fürtbe rendeződő fehér virágai intenzív jázmin illatot árasztanak.

ILLATOS ÉS KEMÉNY

Gyógyászati célokra elsősorban szikla keménységű gyökere és vékony, világosbarna kérge a legértékesebb. Ezen részei rengeteg telítetlen zsírsavat, növényi szterolokat (kumarint és lupeolt), illóolajokat, cserzőanyagokat, valamint muirapuaminnak nevezett alkaloidot tartalmaznak. A muira kivonata enyhe illatú és kissé csípős ízű.

A muira kergét és gyökerét nem csupán a potenciazavarok gyógyítására használják az amazóniai őserdőkben, hanem reuma, emésztési zavarok, menstruációs problémák, valamint szívgyengeség kezelésére is.

Európában csak a múlt század elején kezdett ismertté válni a sokatmondó *das Potenzholz* néven. Világsikert a 20. század végén könyvelhetett el, miután egy tanulmány szerint az önként jelentkező kísérleti alanyok 60%-ánál javította az erekciós képességet, illetve növelte a sze-

xuális vágyat. A muira igen gyorsan az erektilis diszfunkció (merevedési zavar), az impotencia, a frigiditás, valamint a szexuális elégtelenség kezelésének egyik legkedveltebb eszközévé vált.

LASSÍTJA AZ ÖREGEDÉST

Segítségével erősíthető a női orgazmus, emellett javítja a petefészkek működését is, ezáltal elősegíti a megtermékenyülést. Medencetáji vérbőséget okoz, és befolyásolja egyes hormonok szintjét is, ám a növény pontos hatásmechanizmusa máig nem ismert.

A „kemény fának” az agyműködésre gyakorolt jótékony hatását klinikai tanulmányok bizonyítják: javítja a gondolkodást, az összpontosítást, a memóriát. Támogatja, regenerálja az idegrendszer működését, alkalmazása ajánlott depresszió és idegkimerültség esetén. Csökkenti a stresszt, erősíti a lelki és szellemi éberséget, összességében viszont nyugtató, kiegyensúlyozó hatású. Felsőrelt tulajdonságaival képes enyhíteni a lelki problémák okozta fájdalmat.

Hatásait napjainkban intenzíven vizsgálják a memóriazavarokkal járó időskori betegségek, például az Alzheimer-kór gyógyításában. A legutóbbi kutatások szerint a muira kergében és gyökerében található anyagok fekézik a memória, valamint az agy egyéb funkciói számára fontos enzimek lebomlását. Nem mellékes az sem, hogy az említett hatóanyagok antioxidáns tulajdonságúak, így védik az agyat

a szabad gyökök sejtkárosító hatásától, tehát az öregedéstől.

A muira a hormonrendszerre ugyancsak jótékonyan hat: csökkenti a férfiak természetes hajhullását (a kopaszság megelőzése), illetve csillapítja a nők menstruációs problémáit (görcsök, rendszertelen menzesz, PMS), valamint a változókori kellemetlen tüneteket.

EGÉSZSÉGET ADÓ GYÖKEREK

Az amazóniai sámánok, illetve ma már a természetgyógyászok is a legkülönbözőbb emésztési betegségek (pl. hasmenés, vérhas) kezelésére szintén javasolják a muira puamát.

A növény reuma kezelésére is kiváló. A betegek régebben a növény kergét rágsálták, vagy olajba áztatott kivonatát közvetlenül a problematikus területekre kenték. Napjainkban főzet (tea, cseppek, tabletták, esetleg koncentrált alkoholos kivonat) vagy a leghatékonyabbnak tartott tinktúra formájában alkalmazzák.

A muira puama hatékonysága egyéb gyógynövényekkel kombinálva még jobban növelhető. Nem kívánatos mellékhatásokról egyelőre nincsenek feljegyzések, ám a növény túladagolása esetén nyugtalansággal, esetleg álmatlansággal kell számolnunk.

A muira biztonságos mennyiségben megtalálható az ENERGY egyik kedvelt készítményében, a KING KONG-ban. Erre a trópusokról származó illatos „hajtóerőre” ilyenkor, ősszel mindnyájunknak szüksége lehet.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh IrménÉ Éva