



vitae

2020 május

Koronavírus-fertőzés
a HKO szemszögéből

A csillagok felbolydultak

Mit tehetünk az
egészségünkért járvány
idején?



Májusi ajánlatunk

Úgy néz ki, május eleje gyönyörű, meleg időt hoz.
Csakhogy pár nap után megunja a jótékonykodást, és az
első, valamint a második dekád fordulóján már hideget
ígér. Aztán meggondolja magát, és megpróbál minket
egy kis meleggel kiengesztelni, a kérdés csak az, hogy
az átfagyott fák is képesek lesznek-e megbocsátani neki.
Május végén pedig valószínűleg felerősödik a szél is.

Amint láthatják, az időjárástól túl nagy támogatásra ne számítsunk. Ez, ebben a könnyűnek egyáltalán nem mondható, koronavírusos helyzetben csak még nagyobb kavargást okoz. Mindeközben azonban ne feledjük, hogy a vidámság fél egészség! Ha minket is utolérne a félelem, és az uralgó körülmények nyomasztó volta, azonnal vegyük elő a KOROLEN-t, mely napfényt lop lelkünkbe, és még ború idején is melegen tartja a szívünket.

Ha mindennél jobban vágyunk arra, hogy megnyugodjunk, hívjuk segítségül a VITAMARIN-t, melynek stabilizáló hatásai már hosszú évek óta bizonyítottak. A stressz ellen alkalmazzuk a RELAXIN-t. Segít megelőzni a szorongást és a depressziót, ott fejt ki a hatását, ahol nekünk arra szükségünk van. A stressz, a fáradtság, az idegi és lelki kimerültség, az ingerlékenység és az alvászavar ellen a SACHA INCHI olaj is hatékony lehet. Szintén antidepresszáns hatással rendelkező készítmény az ORGANIC SEA BERRY olaj, mely ráadásul élénkít is. Mindezek mellé még segítségül hívhatjuk a MATCHÁ-t – nyugtató hatású, növeli az energiaszintet és erősíti a kitartást.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felélős szerkesztő: Cseh Krisztina, krisz@digitaltosh.hu

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1034 Bp., Tímár utca 20., www.energyklub.hu

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





TARTALOM

Koronavírus-fertőzés a HKO szemszögéből	4
A csillagok felbolydultak	6
Felvértézve ENERGY készítményekkel	8
Verejtékmirigy-gyulladás	9
Életem egyik legszebb időszaka	10
Csakrák: Szívcsakra	11
Biokémiai megálló: Klorofill	12
A hónap klubja: Nyíregyházi klub	13
Mit tehetünk az egészségünkért járvány idején?	16
Gyógyulás a koronavírusból!	18
Együnk vesénk, tüdőnk kedvére!	18
Terápiás módszerek: Meridiánmasszázs	19
Homoktövis, az én napsugaram	20
Az ENERGY-vel révbe értem	21
Mihez kezdjünk egy fájó foggal?	21
A mozgás öröme	22
Gyógyító kényeztetés a bőrnek	23
Mit ér a konyha hagyma nélkül?	24
Artrin – szárnyakat a testnek!	26
Kakukkfű – az egészség illata	27

Koronavírus-fertőzés a HKO szemszögéből

Állítólag már *Chuck Norris* is felvette a maszkot... A koronavírussal kapcsolatos fejlemények azt mutatják, hogy nem vehetjük félvállról a dolgot, de van választásunk. Felszállhatunk mi is a félelemmel teli hajóra, amivel testünket és lelkünket is legyengítjük, vagy szembenézhetünk a helyzettel, és ellenállhatunk.



KÉTFÉLE FÉLELEM LÉTEZIK

Kétfajta, egymástól teljesen eltérő félelmet különböztethetünk meg. Az egyik alapján véve jó, mert segíti a túlélésünket. Mindig egy adott, konkrét támadáshoz kötődik, és beindítja bennünk a „fuss vagy támadj” mechanizmust. Ám a másik, a tartós félelem, az már más kérdés. Növeli a vérnyomást és keringési problémákat okoz, annak minden káros következményével: gyengül az agyműködés, legyengülnek a végtagok, elménk leterheltté válik az állandó aggodás miatt, és elveszítjük az életkedvünket...

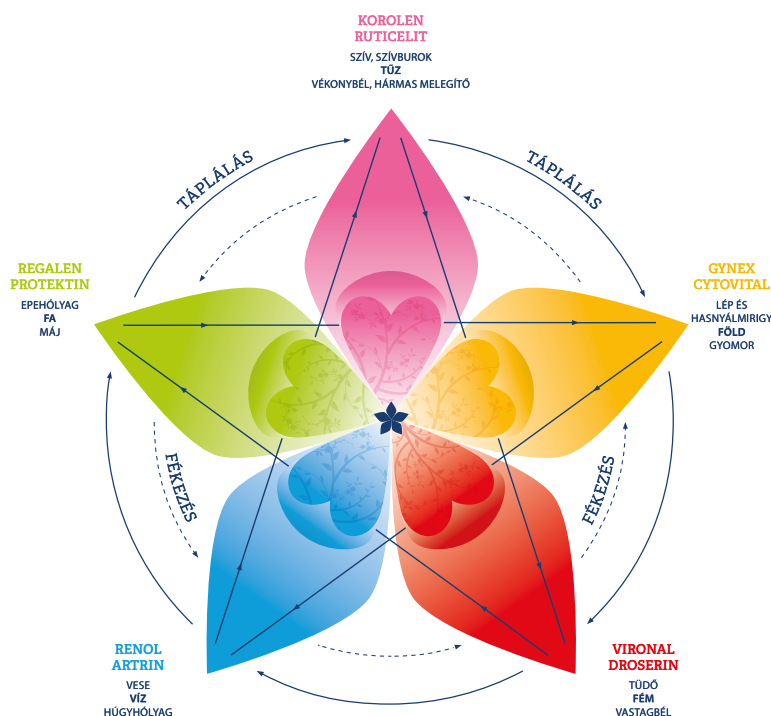
A félelem rengeteg mindenben kárt tehet a szervezetünkben. De ami a legrosszabb, hogy hihetetlenül legyengít minket. Hogyan harcoljunk, ha le vagyunk gyengülve? Értik, hogy gondolom? Ne engedjük, hogy maguk alá gyűrjenek minket a hírek, ne figyeljük állandóan, hogy mennyivel nőtt a fertőzöttek vagy az áldozatok száma. A média sajnos így dolgozik az információkkal, és ez fenyegetően hat az emberekre. Szerencsére a hazánkban élő fantasztikus emberek ismét megmutatták, hogy képesek összetartani.

FEL VAGYUNK VÉRTEZVE

Most, hogy a koronavírus itt van, fokozatosan „meg kéne benne mártóznunk”. Képtelenség ugyanis megőrizni a teljes

társadalom „tisztaságát”. És ne féljünk! A fertőzöttek többsége influenzához hasonló, gyenge lefolyású betegségeen esik át. Ha sikerül a helyzetet ellenőrzés alatt tartanunk, hogy elkerüljük a legveszélyeztetettebb kategóriába tartozó idős emberek tömeges megbetegedését, akiknek a szervezete már egyébként is túlterhelt, akkor nem lesz baj. Ráadá-

sul mi, „energysek”, állig fel vagyunk fegyverkezve. Ismerjük és használjuk a gyógynövényeket, sokat dolgozunk magunkon, a lelki egyensúlyunk elérésén, és szüntelenül keressük az alternatív megoldásokat nem csak a betegségek ellen, hanem a különböző élethelyzetek megoldásáért is. Biztos vagyok benne, hogy mindennek köszönhetően képe-



sek vagyunk összefogni, hogy közös erővel nézhessünk szembe a félelemmel – nem csak saját magunk, hanem az egész ország érdekében. Nézzük is meg a fejleményeket a HKO, és az ENERGY szemszögéből.

A PENTAGRAM ÉS CIKLUSAI

Ahhoz, hogy megértsük a Pentagram képét, idézzünk fel röviden néhány fontos dolgot. A Pentagramon belül két ciklus váltakozik. A születés ciklusa, amelyen belül a Víz szüli a Fát (azaz a saját energiáját támogatja), a Fa szüli a Tüzet, a Tűz a Földet, a Föld a Fémét, a Fém a Vízet.

A szerveink működését szabályzó másik fontos ciklus az ellenőrzés ciklusa. A Víz ellenőrzi a Tüzet, a Tűz ellenőrzi a Fémét, a Fém a Fát, a Fa a Földet és a Föld a Vízet. Már biztosan Önök is jól tudják, hogy az egyes elemekhez mely szervek tartoznak, de a felelevenítés kedvéért illusztrációnkban is megtekinthetik.

Mi most a lényeg? Ha az anya túl erős (például a megrekedt érzelmek miatt), legyengíti a fiát, és egészséges, jótékony energiája nem tudja többé támogatni őt. Ám az sem jó, ha az anya túl gyenge, hiszen akkor sem képes támogatni, táplálni a fiát.

Az ellenőrzést végző elemnek is pont valahol a kettő között kell lennie. Ha túlon túl erős, maga alá gyűri az ellenőrzött elemet, és ezzel legyengíti. Ha pedig nagyon gyenge, az ellenőrzött elem ereje elkezd ellenőrizetlenül, azaz kórosan növekedni.

Mi a helyzet tehát a félelemmel? A félelem a Víz elemhez tartozó érzés. Ha túlságosan erőteljes, felhalmozódik a Víz elembe, ami ezáltal egy időre túlerősödik. Ez a hatalmas, habár kóros energia a születés ciklusa szerint legyengíti a Víz fiát, a Fa elemet. A Fa elem érzése a düh, amely normális körülmények között arra szolgál, hogy utat törjön a változásoknak. Látják? A harag, a düh eddig nem is volt olyan hatalmas bennünk. Csak mostanában kezdték el az emberek haraggal kérdezni, hogy jó, de hogyan tovább?

Mindazonáltal a legjelentősebb eltolódás az ellenőrzés ciklusa után áll be, amikor a félelem által kórosan megerősödött Víz elnyomja a Tüzet. Ezért olyan fontos, hogy továbbra is tudjunk örülni az életnek, hogy megőrizzük a humorérzé-

künket és a vidámságunkat. A Tűz a Föld elem anyja, és a Föld most nem tud kellő mennyiségű erőt kapni a Tűztől. Ezért fokozódik körülöttünk az aggodalom, és ezért találkozhatunk lépten-nyomon a legkülönbözőbb konspirációkkal.

Ráadásul a Tűznek kéne ellenőrzése alatt tartania a Fém elemet. És már itt is a baj. A Fém szervei a tüdő és a vastagbél. Az ő feladatuk az emberi szervezetben keringő energia irányítása, és az immunrendszer ellenőrzése. A Fém elemhez tartozó érzelem a bánat és a szomorúság, és a vírus, amely most körülöttünk tombol, pont a tüdőt támadja meg. Ha a légutak és a tüdő gyulladását képesek vagyunk a Tűz erejével kontroll alatt tartani, akkor azok nem tudnak rajtunk elhatalmasodni. De ez lehetetlen, ha a Tűz gyenge. Ez lehet az egyik oka annak, hogy ez a fertőzés nem tesz kárt a gyerekekben.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Összefoglalva tehát, az a legfontosabb kérdés, hogy mikor, hogyan és melyik szervünket kell megfelelően megerősíteni. Ez a történet nem csak az immunrendszeréről szól, sőt azt lehet mondani, hogy róla szól a legkevésbé. Mindehhez hozzá kell még tennem azt is, hogy a fentebb ismertetett mechanizmus az idő előrehaladtával változik. A félelem energiája végül teljesen legyengíti a Vízet, és a Pentagram kapcsolatai ennek következtében kissé átalakulnak. Éppen ezért komplexebb megoldások után kell kutatnunk.

Itt van pl. a SACHA INCHI olaj. Ha egy kicsit mélyebben elmerülünk az ismeretjében, egyből észrevesszük, hogy az olaj erősen hat a vér minőségére és a szív csíjére, sőt, közvetlenül hat a szív szellemére, azaz a lelkünkre is. A VITAMARIN hasonló hatású. A KOROLEN-nel karöltve egész biztosan csak jót tehet a lelkünkkel. A FYTOMINERAL megadja testünknek mindazt, amire annak a benne zajló folyamatokhoz szüksége van. Ennek köszönhetően sokkal több erőt és energiát képes biztosítani számunkra. Ugyanilyen hatékony lehet a VITAFLOLIN. Szervezetünk teljes megerősítésében jól jöhet továbbá a STIMARAL, amely az emésztőrendszeren keresztül hat, valamint a KING KONG, amely a vese csíjének megerősítésével lehet a segítségünk. A REVITAE szinte önti belénk az energiát,

az IMUNOSAN pedig hosszan tartóan támogatja az immunrendszer működését.

A fent felsorolt készítmények mind-egyikéhez bátran társíthatjuk valamelyik Pentagram® koncentrátumot, és, ha a körülmények már túl nagy terhet rónak az elménkre és a lelkünkre, akkor megfizethetetlen szolgálatot nyújt a RELAXIN, amely segít, hogy el tudjunk lazulni és előre tudjunk nézni.

Mindemellett most nem csak a koronavírus támad. Lassan beköszönt az allergiaszezon, sokunknak fájnak az ízületei, és millió más egészségi problémával küzdünk. Ne feledkezzünk meg ezek gyógyításáról sem, kezeljük őket most valamivel intenzívebben, nehogy a rendszer legyengüljön!

AZT KAPTUK, AMIT KÉRTÜNK?

Végezetül a legfontosabb: történjen is bármi, az szükségképpen része az életünknek, az életutunknak. Teljesen értelmetlen megállítani egy hajót a folyó közepén, és abban reménykedni, hogy az örökre ott marad. Sokkal bölcsőbb, ha a hajót az evezők megfelelő használatával az áramlat irányába állítjuk. És a Föld elem – na az aztán az igazi erő!

Gondolják csak végig, milyen párhuzamban állnak a mostani események a mi saját életünkkel. Hányszor sóhajtoztunk, hogy nincs egy percünk sem megállni, hogy állandóan rohanunk, hogy nincs otthon már semmire kapacitásunk, nincs időnk a gyerekekre, arra, hogy fessünk egy képet, hogy sportoljunk, és így tovább. Milyen sokszor álmodoztunk arról, hogy jaj, de jó lenne otthon maradni és pihenni egy kicsit. Tessék, az álmunk valóra vált. Csakhogy az emberiség hálátlan. Azt kapja, amit kívánt, mégsem tetszik neki. Hiszen ez minden mese alapja: vigyázz, hogy mit kívánsz, mert pontosan azt kapod. Szóval, próbáljuk meg újra! Kívánjunk jó egészséget, és boldogságot a Föld minden teremtményének. Kívánjuk, hogy a szeretet uralkodjon a Földön. Hogy szabadon lélegezhessünk. Kívánjunk olyan bőséget, amely mindnyájunkat jól lakat.

Segítsen ez a helyzet megértenünk, hogy mi az igazán fontos az életben!

DR. ALEXANRDA VOSÁTKOVÁ

A csillagok felbolydultak

A Fém Patkány alaposan megharapdál minket... A már réges-régen tapasztalt izoláltság következményei egyre jobban előtérbe kerülnek. A csintalan gyerekekkel, az olykor elviselhetetlen partnerrel, mi több, saját magunkkal a négy fal börtönében töltött hetek bizony próbára tehetnek minket. A kapcsolatokat ebben a nehéz időben a változatosság tudná helyretenni. Igen ám, de azt miből merítsük? Próbáljunk egy keveset megtalálni belőle a csillagok üzenetében.



A mindenért felelőssé tehető apró, tüskés gömb, a COVID-19, a Fém elem egyértelmű képviselője. Ez a kis kórokozó a műanyag és a rozsdamentes fém felületeken képes a legtovább életben maradni. A Fém pedig sterilitást, életteleniséget hoz magával. A Patkány azonban a koronavírus hullámaival egyedül nem tudna mihez kezdeni. A Fém Patkány társuralkodója, az anyag fölötti hatalommal rendelkező Szél több száz betegség hordozója. Minden irányban akadálytalanul terjed, és megtámadja az

anyagot – a Fém uralmának következtében elsősorban a tüdőt. Ám a jelenlegi helyzetet a Szél sem tudta volna ekkorára duzzasztani, ha az idei téridő uralkodója nem a Fém *Gua Dui* (kua tui) = Tenger, Tó trigram lenne. A téridőt, a hullócsillagot csak ritkán említik a kozmológiai előrejelzések, ám idén, úgy tűnik, ez a mindent eldöntő faktor. A *Gua Dui* az öröm, a teremtés, a pihenés, a részletek, ám egyben a pusztulás felé vezető út Guája. A *Dui* hatása alapvetően fontos. A *Dui* egy megtévesztő, kettős trigram,

a Tenger ugyanis nem Tó, és a Tó nem Tenger. Ez a trigram potencióális változásokat hordoz magában. A *Dui* trigram az, amely eldönti, hogy mi változzon, és mi érjen természetes úton véget. Harmóniát és fenntartható fejlődést a nehéz Hegy, azaz a *Gua Gen* (kua ken) hoz magával. A *Gen* lezárást, otthont, menedéket, jólétet hoz nekünk.

(A *Gua* trigramot vagy hexagramot jelöl – a világ egyik legrégebbi könyvéből, a kínai Változások könyvéből származó szimbólum.)

A VÁLTOZÁS MAGA AZ ÉLET

Nincs mit tenni, az idei év egyértelműen a változások jegyében telik. Ez az esztendő a siker és a pusztulás ideje. Az előrejelzések szerint a Fém Patkány évét keresztül-kasul átszövik a változások, és elképzelhető, hogy szó szerint kő kövön nem marad. Az események tulajdonképpen mindenki életét fenekestül felfordították. Mi pedig érthető módon nem tudjuk mindig mosolyogva fogadni a ránk zúduló terheket. Ahhoz, hogy minden nap tökéletes háziasszonyok, takarítónők, tanárok, szakácsok és egyben mosolygós anyukák és partnerek lehessünk, ahhoz talán szentnek kellett volna születnünk.

Az idei év energiái változást követelnek – miért is ne tehetnénk eleget ennek az igénynek? Az energiák meg támogatásába mindenki bekapcsolódhat. A gyerekek megreformálhatják a szobájukat, és az ügyes apukák vagy anyukák egész biztosan segítenek nekik a polcok, szekrények átrendezé-

sében. Sőt, mi lenne, ha kifestenénk? Valószínűleg még ezzel is boldogulnánk, ráadásul az egyes szobák színének megtervezése, az ehhez szükséges összepakolás és selejtezés értelmes időtöltésre ad lehetőséget. Így a nyarat már megújult otthonnal várhatnánk. Ha van egy kis kertünk, vagy erkélyünk, akkor nyert ügyünk van, hiszen ott sok minden megváltoztatható. Ám, még ha a négy fal közé szorulunk is, bármikor kicsíráztathatunk mondjuk egy borsót, aminek hurkapálcákból készíthetünk egy kis rácsot az ablakba. A kislányok átrendezhetik a babáik ruhatárát, anyai segítséggel a magukét is. Lehet, hogy mindez unalmasnak, nehéznek, és a súlyos idők elbagatellizálásának hangzik, de nem így van. Az energiák változásokat követelnek. Ha nem teszünk ennek eleget, könnyen megüthetjük a bokánkat. Hát ne engedjünk teret a pusztításnak, ha nem muszáj! Változtatásokra fel!



MIT TANÁCSOLNAK A CSILLAGOK?

A legalapvetőbb tanács, hogy örvendezzünk, pihenünk, alkossunk – és mindezt az otthonunkban tegyük! Az egészség terén egyértelműen az a legfontosabb, hogy tartsuk be a szabályokat. Immunrendszerünk számára a bezárkózás a lényeg, lelkünknek pedig az kell, hogy tudjuk kezelni a kapcsolatainkat, és össze tudjuk tartani a családjunkat.

A kínai horoszkóp 2020-es előrejelzése összességében intenzitásról és boldogságról beszél. A hozzánk közelállókkal töltött, hirtelen beköszöntött nyaralás boldoggá kéne, hogy tegyen minket. Az intenzitás képviselője a jang,

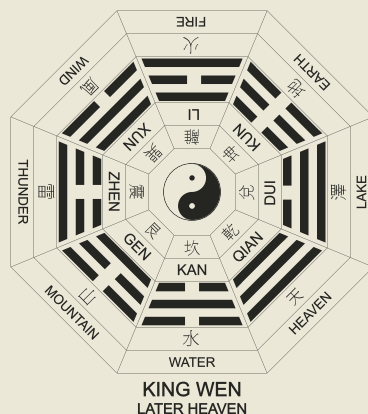
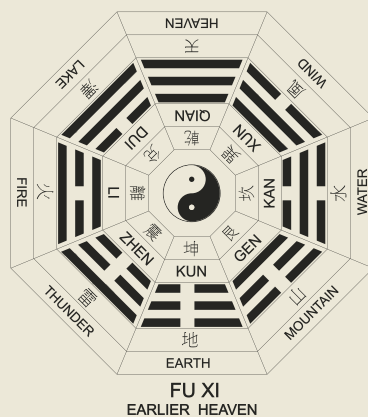
a boldogságé a Tűz. Játsszunk minél többet a Fa elem kreativitásával, mert annál kevesebb ereje marad a több száz betegség hordozó Szélnek (a Fa elem energiája). Ha tehetjük, rakjunk a kertben tüzet, vagy legalább üljünk le otthon egy meggyújtott gyertya köré beszélgetni. Mi azonban tudjuk, hogy a Tűznek más dimenziói is vannak. Öröm, boldogság, társadalom, emberi kommunikáció. Ezt a hirtelen jött szabadságot mindezek szellemében használjuk ki értelmesen. Mi a helyzet a társadalommal? A diákok a kórházakban segítkeznek, a színészek maszkokat varnak – látják, most sokkal többet adhatunk a környezetünknek, mint eddig bármikor.

Ha Isten ments, a koronavírus mégis ránk talál, hát majd jól elbánunk vele! A Fém elem, ahogy már említettem, sterilítást, életteleniséget hoz magával. Ám az élet képes megvédeni magát, hiszen a

Tűz megolvasztja a Fémet. Ezt annak idején a nagymamáink is jól tudták. A hihetetlen forróság a hatalmas dunyha alatt, plusz a több liternyi forró tea minden ellenséget elűzött. Ha megbetegednének, eleinte ne csillapítsák a lázukat, a láng erejével könnyebben „elégíthetők” a kórokozók. A forróság mellett gyógyítsák testüket rengeteg meleg folyadékkal, C-vitaminnal, és maradjanak ágyban! Semmiképpen se kezdjenek dolgozni afölötti örömeikben, hogy csak hőemelkedésük van!

Az idei esztendő segít jelentős mértékben megerősíteni immunrendszerünket, úgyhogy ne rontsuk el! Ez az év a változások éve, és rajtunk múlik, hogy a Paktány veszélyes kőhalmot vagy virágokkal benőtt gyönyörű kőfalat ad-e át uralkodósa végén az utódjának, a Bivalynak.

EVA JOACHIMOVA



MI AZ A BAGUA?

A *pakua* (gyakori forma: bagua, jelentése: nyolc szimbólum) a taoista kozmológia része, a valóság fő alapelveinek bemutatására használják. Nyolc alapelemét egy-egy diagram jelöli, mindegyik három vonalból áll, valamennyi vonal vagy folytonos, vagy közepen meg van szakítva. Három részből álló felépítésük miatt a legtöbb nyelvben gyakran egyszerűen csak trigramnak hívják. A trigramok összefüggnek a *Tai chi* (tajcsi) filozófiájával, és a *Wu Xinggel* (vu hszing), vagyis az Öt elemmel. A kapcsolatokat a trigramok között két elrendezésben találhatjuk: Kezdeti (Korai) menny (hszientien pakua) vagy *Fu Xi* bagua, és Megnyilvánult (Késői) menny (houtien pakua) vagy King Wen bagua. Találhatunk összefüggést a trigramok és az asztronómia, az asztrológia, a földrajz, az anatómia területén is. Az ősi kínai klasszikus, a *Ji csing* 64 lehetséges trigrampárból áll (amit hexagramnak hívnak), és ugyanennyi magyarázatot ad. (Forrás: Wikipédia – a szerk.)

Felvértézve ENERGY készítményekkel

Legnagyobb örömömre, egyre jobban ismerem az ENERGY készítmények kínálatát lehetőségeket. Nagyra értékelem természetes eredetüket és kiváló minőségüket. A Pentagram szerinti holisztikus szemléletmód is elnyerte a tetszésemet.

VÍRUSFERTŐZÉS

A DRAGS IMUN nem csak otthon, de utazásink alkalmával is családunk nélkülözhetetlen segítőtársává vált. Nemcsak, hogy jól használható különböző fertőzések esetén, és apróbb sérülések és horzsolások fertőtlenítésére is kiváló. Még a fogorvoshoz is magunkkal viszsük. Kislányaimnak ugyanis nem akarnak maguktól kiesni a tejfogaik, ezért ki kell őket húzni. A fogacskák kihúzása után azonnal DRAGS IMUN-t csepegtetek az egykori fogak helyére. Ezzel nem csak, hogy fertőtlenítem a helyet, de azt is elérem, hogy a seb gyorsabban gyógyuljon, és ne vérezzen.

A köhögéssel és náthával kísért könnyebb fertőzésekre kizárólag a VIRONAL-t használjuk. Lányaim már abszolút természetesnek veszik, hogy a VIRONAL-t csepegtetjük, ha megfáznak. Sőt, még a férjem is használja, pedig ő nem az a „gyógynövényes fajta”. Amint úgy érzi, hogy „bujkál benne valami”, azonnal elő kell neki vennem a VIRONAL-t, és képzeli, hogy gyógykezelését olykor a GRE-

POFIT-tal és a FLAVOCEL-lel is kiegészíti. Náthára nekünk a GREPOFIT NOSOL AQUA vált be leginkább. Kislányaim sokszor megfáznak, és olyankor bedugul az orruk, illetve begyullad az orrnálkahártyájuk. Az orvosok korábban azt javasolták, hogy kortikoidokat használjunk, ám az *olomouci* ENERGY klubbal folytatott konzultáció után 3 csepp DRAGS IMUN-t csepegtettem a lányok orrához reggel és este, illetve egyet-egyet fújtam az orrukba a GREPOFIT NOSOL AQUA orrsprayből, és egy hónap után az orvos már semmiféle problémát nem látott az orrnálkahártyáikon.

FÁRADTSÁG ELLEN

A hiányzó ásványi anyagok pótlására a FYTOMINERAL-t használjuk, a reggeli langyos teába szoktam csepegtetni. A joghurtomba vagy a langyos kásámba időnként ORGANIC SACHA INCHI vagy ORGANIC SEA BERRY olajat csepegtetek. Értékes ásványi anyagok, vitaminok és telítetlen zsírsavak gazdag forrásai. Lányaim a HIMALAYAN APRICOT olajat kiskanállal szeretik bevenni, imádják

ugyanis az ízét. A teák közül a SMILAX a kedvencünk, ízét és illatát is szeretjük. A veseműködésre kifejtett jótékony hatása miatt úgy érzem, hogy erőt ad fáradtság esetén (érthető módon, hiszen a HKO szerint szervezetünk a vesékben tárolja az életenergiát), ráadásul az illata is jó kedvre derít. A SMILAX mellett a MAYTENUS ILICIFOLIA és a TRIBULUS TERRESTRIS teákat is kedveljük. A teákból mindig rögtön egy litert főzök, beleöntöm egy termoszba, és a nap folyamán elfogyasztjuk őket.

A nehezebb időszakokban a RELAXIN és a STIMARAL segítségét veszem igénybe. A készítmények megtanítanak elfogadni a dolgokat úgy, ahogy vannak, és sokszor segítenek, hogy megfontolt döntést tudjak hozni. Sőt, a RELAXIN a szorongásaim leküzdésében is megfizethetetlen segítséget nyújtott. A STIMARAL önbiizalmat ad és megnyugtató, ezért akkor használom, ha valamilyen nehezebb feladattal kell megbirkóznom.

A következő kedvenc készítményem a SPIRON. A levegő felhígítása és fertőtlenítése mellett utazási rosszulletekre

Egészségünk és immunrendszerünk állapota
az utóbbi két évben szemmel láthatóan jobb lett.
Hiszem, hogy ez nagyrészt az ENERGY
készítményeinek köszönhető.

is csak ezt használjuk. Ráadásul kellemes illatú rovarűző szer is egyben, segít távol tartani a kullancsokat és a szúnyogokat. Nyaranta szeretem a bőrömet DERMATON olajjal kényeztetni. Nemcsak ápolja a bőrt, de illatával még a rovarokat is elűzi.

MINDEN SPORTOLÓNAK

Férjem versenyszerűen fut. Sporttársai körében népszerű a zöld árpa, amit gazdag ásványi anyag- és energiaforrásként versenyek előtt szoktak szedni. Ezért férjemet születésnapja alkalmából megleptem egy csomag BARLEY JUICE tablettával, egy üvegcsé FYTOMINERAL cseppel és egy KING KONG gyógynövény-koncentrátummal, hogy a készítmények segítségével támogathassa izomtömegének növekedését.

EKCÉMÁS BŐRRE

Lányaimnak és nekem is nagyon száraz a bőrünk, ezért hajlamosak vagyunk az atópiás ekcémára. Bőrünk annyira érzé-

keny, hogy még az ekcémás bőr ápolására ajánlott krémek és samponok között is vannak olyanok, amelyeket nem bírunk elviselni. Ezért a REGALEN és a PROTEKTIN voltak az első készítmények, amelyeket az ENERGY kínálatából kipróbáltam. A REGALEN segített csillapítani az allergiás tüneteimet. Néhány háromhetes kúra után olyannyira enyhült a bőrviszketésem, hogy még az antihisztaminokat is elhagyhattam, amelyeket több éven át kellett szednem az allergiámra. Atópiás ekcémám kezelésére a PROTEKTIN szappant, krémet és sampont használom, ám más ENERGY samponokkal és szappanokkal váltogatva, nehogy a szervezetem hozzászokjon, és gyógyító hatásaiak elmúljanak.

A kozmetikumok közül a DROSERIN RENOVE krémet használom a legszívesebben, azért, mert hidratálja a bőrömet és megvédi a szeles, nedves időjárás viszontagságaitól, télen a fagyos hidegtől is. Ezért is örültem annyira, amikor

megjelent az ajakápoló DROSERIN BALM. A kezemre a DROSERIN krémet kenem, amely kifejezetten száraz, ekcémás bőr ápolására szolgál. A DROSERIN krémet emellett rendszeresen kengetjük lányaimmal kézfejük hüvelykujji oldalára, ahol a tüdő meridiánja fut. Ezzel megerősítjük a légutakat – korábban asztmásak voltunk, így továbbra is fontosnak tartom a légutak kezelését.

EGYRE JOBBAN VAGYUNK

Egészségünk és immunrendszerünk állapota az utóbbi két évben szemmel láthatóan jobb lett. Hiszem, hogy ez nagyrészt az ENERGY készítményeinek köszönhető. Két-három havonta ellátogatunk a hozzák közeli ENERGY klubba, ahol részt veszünk különböző méréseken. Ezek segítségével megtudhatjuk, hogy van-e olyan meridiánunk vagy szervünk, melynek funkciója meggyengült. Így az esetleges problémákat még azelőtt orvosolni tudjuk, hogy súlyosabb egészségi gondot okoznának. Az ENERGY készítményeket, ha lehetséges, igyekszem a szintetikus gyógyszerek helyett, vagy legalább azok kiegészítőiként használni. Az ENERGY termékekből álló gyűjteményem egyre gazdagabb – szeretem megfigyelni magamon a hatásait és szeretek kísérletezni a felhasználásukkal.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.

Verejtékmirigy-gyulladás

A hónaljamban nemrégiben megjelent egy rendkívül fájdalmas, gyulladt dudor. Először nagyon megijedtem, de aztán gyorsan megnyugodtam. Verejtékmirigyekkel összefüggő bőr gyulladására, ún. *hidradenitisre* gyanakodtam, ami másnap az orvosi vizsgálat során be is bizonyosodott. Először a CYTOSAN FOMENTUM GÉL és az ARTRIN együttes használatával próbálkoztam, hátha a gyulladás magától „beérik”, de a gyakorlatban ez a módszer nem vált be. Egyre jobban fájt és

már a gyulladt mirigy mellett levő mirigy is elkezdett „duzzadni”. Ekkor jutott eszembe az AUDIRON. Ez a szer hatott! Hónáljam fájó, duzzadt, bevörösödött területeit naponta 3x kengettem vele. Kitartónak kellett lennem, de kb. három hét múlva elmúlt a gyulladás. Hihetetlenül boldog vagyok, és bízom benne, hogy a történetem másnak is segít.

DR. KATEŘINA HIMMELOVÁ
Prága



Változókor Életem egyik legszebb időszaka

Amikor hölgytársaságban előkerül ez a téma, és én elmondom, hogy a menopauza időszaka életem egyik legszebb korszaka, mindig tágra nyílt, hitetlenkedő szemek pislognak vissza rám. Pedig ez így van, és állításom mellett még másfél év múltán is szilárdan kitartok.



A menopauza nálam valamivel korábban köszöntött be, mint az általában lenni szokott, és úgy vélem, hogy ennek is megvolt a maga oka, mint mindennek az életben. Szerintem a változókor nekem a segítségemre „sietett”. Azt megelőzően ugyanis gyakran szinte már elviselhetetlen migrén kínozott, hetente akár több alkalommal is, továbbá sokszor hihetetlenül fáradtnak éreztem magam, és akárhogyan próbálkoztam, azt a fáradtságot sehogy sem sikerült leküzdenem.

A változókor nálam nagyon gyorsan, szinte egyik napról a másikra jelentkezett. Erőteljes hidegrázás, és jellegzetes hőhullám váltakozásában nyilvánult meg. A két tünet 15 percenként váltogatta egymást. Mindezt egész éjszakán át tartó izzadás kísérte. Hozzá természetesen hangulatingadozás. Felvilágosult nőgyógyászom a következőket közölte velem: „Andrea, szerezz be a legjobb természetes ösztrogéneket, Ön pontosan tudja, honnan, és kezdjen el hormonjógára járni.” (Bevallom, a jógára sajnos még mind a mai napig nem sikerült időt szakítanom.)

SEGÍTETT AZ ENERGY

Elsőként a GYNEX-et kezdtem el alkalmazni, napi 3x7 csepp adagban, plusz mellé – ez nagyon fontos – a PERALGIN-t szedtem, naponta 3x2 kapszula adagban. Három nap múlva megszűntek a

hőhullámok. Csodás volt! Micsoda megkönnyebbülés! A tünetek a három hét használat után tartott egy hetes szünetben ismét előjöttek. Igen, ez sajnos így van, a menopauza egy hosszan tartó folyamat, nem lehet elvárni, hogy a tünetek egyhavi kúra után varázsütésre megszűnjenek. Ehhez több idő kell. Az ENERGY készítményei felettébb könnyen alkalmazhatók, használatuk nem igényel sok időt. A rendszeresség mind lelki, mind fizikai síkon meghozza a hön áhított eredményt.

Néhány GYNEX kúra (pontosan 3 üvegce) után a KOROLEN-t és a TRIBULUS TERRESTRIS-t választottam, mindig a PERALGIN-nal kombinálva, amiből már napi 2x2 kapszula is elegendő volt. Érdekes, hogy amikor a PERALGIN-t hosszabb időre kivontam az egyenletből, azonnal visszajöttek a hőhullámok és a hidegrázás, illetve újra megjelent a migrén is! Ám amint visszatértem a PERALGIN rendszeres használatához (akár koncentrátum nélkül is), a panaszok szinte azonnal megszűntek. A PERALGIN kiválóan alkalmazható hormonális eredetű fejfájásra – nem csak változókorban. Fantasztikus, hogy ismerhetem és használhatom ezeket az egyedülálló készítményeket, melyek hatásait saját magamon is megfigyelhetem.

A következő szédületes segítőtársam a RAW AGUAJE. Itt is megfigyel-

tem, hogy önmagában alkalmazva is képes visszaszorítani a hőhullámokat. A lényeg, hogy rendszeresen használjuk. Kiváló eredményeket csakis rendszeres használat mellett várhatunk! Most pedig nézzük az egyik kedvenc egyvelegemet: RAW AGUAJE a szépségért, ORGANIC CRANBERRY az egészségért, és ORGANIC MATCHA az elme fényesítéséért.

ÉLVEZNI AZ ÉLETET

A menopauzának köszönhetően elkezdtem rendszeresen használni ezeket a készítményeket, de nem csak ezeket, hanem más, a változókorban fontos termékeket is: a SKELETIN-t, a FYTOMINERAL-t, az ORGANIC SEA BERRY-t, stb. Hála nekik kivirágoltam, jókedvű és energikus lettem. Nem vagyok fáradt, nem változik állandóan a kedvem, és az immunrendszerem is sokkal erősebb lett. Barátaim és kollégáim is azt mondják, hogy megfiatalodtam. Mi mást kívánhatna még magának egy változókorú hölgy?

Ezért mondogatom, hogy a változókor életem egyik legszebb korszaka, és korai eljövetele hatalmas segítséget jelentett a számomra – megtanított örömmel nézni a világra, és okosan élvezni az ENERGY készítmények előnyeit, aminek köszönhetően mosolyogva tekintek a világra.

ANDREA ŠULCOVÁ
Prága

Szívcsakra

– szeretet és érzékenység



Negyedik csakrának vagy a szív centrumának is nevezzük, és a mellkasunk közepén található. A szívcsakra (Anáhata) köti össze a három alsó, fizikai, valamint a három felső, szellemi csakrát. Az anyag és a szellem összekapcsolásával válik az ember holisztikussá. Ennek köszönhetően a szívcsakra a saját magunk, az emberek, és az egész világ iránt érzett szeretet központja.

Felébreszti bennünk az empátiát és az együttérzést, a természet, valamint a művészeti alkotások szépségének érzékelését. Eleme a levegő, ami a nyitottság, a könnyedség és a szabadság jelképe. Spirituális szerepe az odaadás, elengedés. A szeretetért felelős. Színe a rózsaszín, felületét pedig zöld tónusok védik. A rózsaszín szeretetet, együttérzést és gyöngédséget fakaszt bennünk. A zöld a gyógyulás és a harmónia színe. Fizikai síkon a szívhez, a tüdőhöz, a vállakhoz és a rekeszizomhoz kötődik. Energetikai szempontból a hármaskör melegítő és a szív bürök pályájához kapcsolódik, de hatással van a szív, továbbá a vékonybél vezetékére is. Érzékelése a tapintás, gondoljunk csak bele, hogy a szeretet egyik kifejezőeszköze az érintés, a simogatás. Mirigye a csecsemőmirigy.

SZERETŐ ÉS SZÍNÉSZ ARCHETÍPUS

Ebből a párosból a Szerető a pozitív öskép. Szeretetet és előzékenységet sugároz magából. Képes értékelni másokat, észreveszi a felszín alatt megbújó szépséget. Tisztában van a saját érzéseivel, ezért személyes kapcsolataiban sokkal lazább. Ezzel szemben a negatív Színész öskép csak azt kedveli, aki megfelel az elképzeléseinek. Személyes sérelmeit a szerelmes ember álarcá mögé rejti, ám viselkedése inkább birtokló. A Szerető feltétel nélküli szeretetén alapuló kapcsolataitól eltérően, a Színésszel folytatott viszony észbeli, nem pedig érzelmi.

HARMÓNIA ÉS DISZHARMÓNIA

A stabil szívcsakra segít elfogadni a világot olyannak, amilyen. Ha a csakra nyitott, szeretetet, szívéllyességet és vidámságot sugároz, ami bizalmat ébreszt másokban, és ezáltal megnyitja szívüket. Az együttérzés és a segítő szándék teljesen természetes ebben az esetben. Mindenhol biztonságban érezzük magunkat. Ahhoz, hogy ezt az ideális állapotot elérjük, először meg kell tanulnunk szeretni magunkat, minden hibánkkal és hiányosságunkkal együtt. A nyitott szívcsakrának védelemre és támogatásra van szüksége, amit a harmadik csakra tud megadni a számára. Ha ez nincs meg, sérülékenyekké válunk.

A csakra diszharmonikus működése esetén úgy érezhetjük, hogy mindenünket odaadjuk, csak másokért létezzünk, de ezért titkon elismerést és hálát várunk. Vagy erősnek és hatalmasnak érezzük magunkat, de képtelenek vagyunk megnyílni, és elfogadni mások szeretetét. A gyengédség zavarba hoz minket, úgy gondoljuk, nem szorulunk rá mások szeretetére. További blokkolás lehet a féltékenység, a fanatizmus, a dogmatizmus és a világ fekete-fehérben való szemlélése.

A csakra elégtelen funkciója sebezhetővé és szeretetfüggővé tehet minket. Az elutasítást mindig mélyen a szívünkre vesszük. Visszahúzódunk a csigaházunkba, és nem merünk újra mások felé nyitni. Kívülről mindenkivel barátságosak vagyunk, azonban ha valaki mélyebb

kapcsolatot szeretne létesíteni velünk, bezárkózunk, mert félünk az újabb csalódástól. Ha a csakra szorosan zárt, hűvös, jegesek, szinte érzélemmentesek vagyunk.

A CSAKRÁVAL ÖSSZEFÜGGŐ BETEGSÉGEK

A csakra elégtelen működése mellkasi problémákban, szívbetegségekben, hát- és vállfájdalomban, vagy akár emlőrákban is megnyilvánulhat.

Az olyan mély érzelmek átélésekor, mint amilyen a szeretet, a szerelem, az együttérzés, a hála vagy az alázat, automatikusan a szívünkre tesszük a kezünket.

A TISZTÍTÁS ÉS AKTIVÁLÁS

Egy nyugodt séta a természetben nem csak a szívcsakrákat, hanem az egész lényünket harmonizálja. A csakra új életre keltéséhez remekül hasznosíthatók a virágok, főleg a rózsák. A bárányfelhőkkel tarkított rózsaszín ég aljának látványa is megmelengeti a szívet. A természet zöld árnyalatai megerősítik a harmónia és az empátia érzését, regenerálják a testet, a szellemet és a lelket, energiával töltik fel a szervezetet. Szívünket a klasszikus zene, a szakrális muzika vagy a new age zeneművek tudják táncra perditeni. A drágakövek közül ajánlom a rózsakvarcot, a turmalint, a smaragdot vagy a jáde követ. Az aromaterápia terén próbálják ki a rózsát, a nerolit vagy a szantálfát. A negyedik csakrát a YAM mantra képviseli.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.

Klorofill, a zöld varázslat

Az anyatermészet zsenialitásáról ma már valószínűleg senkit sem kell meggyőzni, és úgy vélem, hogy a zöld szín az egyik legnagyobb találmánya. A klorofill, azaz a növények festékanyaga, pontosabban azok molekulái teszik lehetővé a fotoszintézist, ami Földünk szinte valamennyi élő szervezete számára létfontosságú. A fény anyaggá és energiává történő csodálatos biokémiai átváltozása nem csak a növények, de az állatok, és az emberek létezéséhez is nélkülözhetetlen.

A NOBEL-DÍJAS KLOROFILL

Kétféle fotoszintetizáló növényi pigment különböztetünk meg: van a zöld klorofill, valamint a sárga, narancssárga és vörös karotinoid. A klorofill molekuláját a XX. század elején egy német kémikus professzornak, *Richard Willstätternek* sikerült teljesen tisztán elkülönítenie, aki ezért a felfedezéséért Nobel-díjat kapott. Leegyszerűsítve, a központi magnéziumatomot körbevevő szénláncról van szó. Eme szénlánc apró eltérései szerint többféle klorofillt is megkülönböztetünk, a zöld növényekben ez a klorofill-A és klorofill-B, melyekből kilogrammonként kb. 600-1500 mg található a zöld növényekben. A fotoszintézis szempontjából a klorofill-A játszik fontosabb szerepet. Azért látjuk zöldnek, mert a klorofill főleg a kék és vörös fényt nyeli el a napfényből, míg a többi színt visszatükrözi. A klorofill a növény öregedése, érése során lebomlik, és a növény ennek hatására barna színűvé válik.

ZÖLD VÉR

Érdekes, hogy a klorofill molekulái sokban hasonlítanak egy másik festékanyaghoz, a vér ezen molekuláihoz. A vér pigmentjének neve *hemoglobin*. A növények zöld „vére” szerkezetileg egyetlen dologban tér el a mi vörös vérünktől, ez pedig a központi magnéziumatom – az emberi hemoglobinban ugyanis magnézium helyett vasatom található. Ezzel meg is magyaráztuk, miért is olyan fontos a klorofill az emberi szervezet számára: testünk magnéziumot nyer a klorofillból, amelyet vassal pótol, és így azonnal szerez is magának egy új vérfesték-molekulát. Tehát a zöld növények fogyasztásával támogatjuk szervezetünk valamennyi sejtjének oxigénellátását.

A klorofill használatának éppen ezért végtelenül sok indikációja van. Felgyorsítja a sebgyógyulást, és ezzel együtt bakteriosztatikus hatású, így segít megakadályozni a fertőzések és a gyulladások kialakulását. Ha véletlenül lehorzsoljuk a térdünket a fűvön, tulajdonképpen abban a pillanatban fertőtleníjtük is a sebet. A klorofill fertőtlenítő hatása krónikus, gennyesedő, sőt nekrotikus sebek, fekélyek vagy akár légúti gyulladások esetében is klinikailag bizonyított. A klorofill semlegesíti a szabad gyököket, aminek köszönhetően lassítja a sejtek öregedését és támogatja az immunitásukat, rákos sejtburjánzás esetén is. Ráadásul itt van az a bizonyos magnéziumatom, és a magnézium felettébb fontos ásványi anyag az izmok (szívizmok is), valamint az idegek megfelelő működéséhez. És így tovább, és így tovább: fokozott izzadás, testszag, vérnyomás, emésztés, vérszegénység, szemproblémák, nőgyógyászati gondok, asztma, méregtelenítés stb.

LEVELEK A TÁNYÉRON

A Föld leggazdagabb klorofillforrása a *Chlorella* és a *Spirulina* alga. Továbbá a zöld árpa, és az olyan gyógynövények, mint a gyermeklángfű, a csalán vagy a kender, és természetesen a zöld árnyalataiban pompázó zöldégfélék: spenót, saláta, brokkoli, petrezselyem, káposzta stb. Minden, ami zöld, de persze nem mérgező. Az ENERGY palettájáról kiváló hatásúak ebből a szempontból az *ORGANIC CHLORELLA*, a *HAWAII SPIRULINA*, a *BARLEY JUICE* és a *SPIRULINA BARLEY* zöld élelmiszerek.

Mint minden természetes festékanyag, a klorofill is könnyen lebomlik, erre zöld ételünk elkészítésénél oda kell figyelni. Az a legjobb, ha mindent frissen, nyersen

fogyasztunk, és nem hőkezeltjük, hacsak nem szükséges. Tárolásuknál is ügyeljünk, hogy légmentesen lezárt edényekben, hűvös, sötét helyen tartsuk őket.

A zöld színű növények egészséget és harmóniát hoznak az életünkbe!

VLADIMÍR VONÁSEK

ÉRDEKELNI FOGJA

NÉLKÜLÖZHETETLEN AZ ÉLETHEZ

A fotoszintézis elnevezés a görög fény (*fós, fótós, foton*) és a szintézis (*synthesis*), azaz előállítás szavakból tevődik össze. Olyan bonyolult biokémiai folyamat, melyben az élőlények a klorofill jelenlétének köszönhetően, a napfény energiáját kémiai kötések energiájává változtatják át. A fény (napfény) sugárzását hasznosítják az energiában gazdag szerves vegyületek pl. cukrok létrehozásához, amit egyszerű szerves anyagokból, szén-dioxidból és vízből állítanak elő. A fotoszintézis nélkülözhetetlen a földi léthez. Az energiában gazdag szerves anyagok fotoszintézissel történő létrehozásában elsősorban a zöld növények, bizonyos baktériumok, cianobaktériumok, vörös moszatok, páncélos ostorosok, egybarázdás moszatok, barna algák, ostoros moszatok és zöld algák vesznek részt. Fotoszintézisre néhány tengeri csiga is képes, ám ők az algákból nyerik a klorofillt és a génszekvenciákat. (cs.wikipedia.org)

Nyíregyházi klub

Fitos Sándor, a klub vezetője nagyon pozitív ember, értékes gondolatok birtokosa. Ami pedig a legnagyobb szerűbb benne: a leszűrt, világos és hasznos tapasztalatait meg akarja, és meg tudja osztani azokkal, akik hozzá fordulnak tanácsért.



Hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre?

Mintegy húsz éve találkoztam először az ENERGY-vel, akkor még a nagy, üveges szirupok voltak forgalomban. Eleinte csak magam alkalmaztam, majd elkezdtem ajánlani másoknak, és idővel egyre többen érdeklődtek utána. Azután bizományosként kezdtem forgalmazni – később, amikor a forgalom nagysága ezt lehetővé tette, klubként.

Miben látod az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

A rendszert az tette számomra szimpatikussá, hogy nem úgynevezett „nyomulós” MLM, a hangsúly a termékek minőségén és hatékonyságán van. Nem arra helyezi a fókusz, hogy a tanácsadók csak arra hajtsanak, hogy minél több bevételünk legyen, hanem, hogy felelős módon, a tanácsaikkal hozzásegítsék az embereket egészségi állapotuk fenntartásához, javításához. Természetesen nem arról van szó, hogy ne lehetne megfelelő jövedelme bárkinek, de nem az anyagiak vannak előtérbe helyezve.

Mennyiben változtatta meg az ENERGY-hez való csatlakozás az életedet?

Mióta az ENERGY tagja vagyok, ez tölti ki a mindennapjaimat. Mint egy hatalmas család, melyben közegek az érdekeink. Rengeteg kiváló, nagyszerű embert ismerhettem meg, sok közös programban volt részem, a rendezvényeken, a kollégákkal való találkozások után, lélekben mindig feltöltődve érek haza.

A klubban milyen szolgáltatásokkal, eseményekkel gazdagítjátok a közösségi életet?

Igyekszem kiszolgálni úgy termékekkel, mint tanácsokkal a hozzám fordulókat. Havi rendszerességgel vannak összejövetelek, ahol kiváló előadók és szakemberek segítenek, hogy tanácsadóink szakmailag felkészültek legyenek, és az érdeklődők megfelelő alapot kapjanak ahhoz, hogy eredményesen tudják a termékeket használni. Ez év januárjában emelt szintű tanácsadói tanfolyamot is tartottunk, nagy volt az érdeklődés.

Hogyan illeszted be az ENERGY termékeket a terápiás munkádba?

Az ENERGY a termékein keresztül lehetőséget ad arra, hogy az emberek jobban oda tudjanak figyelni a szervezetükben zajló folyamatokra, ezáltal nagyobb felelősséget is vállalnak saját egészségükért. Mivel ezek bioinformációs termékek, fő erényük a holisztikus megközelítés, és ez meglehetősen egyedi a piacon.

Számomra az ENERGY nem csupán a fitoterápia része. Ami érdekessé teszi, az az energetikai és spirituális használhatósága. Véleményem szerint a jelenlegi megközelítés, ami az orvoslást és a gyógyítást illeti, téves. Egyre több, modern orvostechikai eszköz, és fejlett módszer áll az orvosok rendelkezésére, ami azt kellene, hogy jelentse, csökken a

betegség száma – de sajnos nem így van. A kérdés egyszerű: több-e a beteg vagy kevesebb? Persze nem az orvosi szakma hibás ebben, hiszen erőn felül dolgoznak. Ám a mi célunk az egészség hosszú távú fenntartása, és a problémák megelőzése. A gyógyítás elsősorban az orvosok, természetgyógyászok feladata. Azért van nehéz dolguk, mert mintha elfelejtődött volna a betegek egyéni felelőssége önmagukkal szemben. Ezt a megközelítést tanácsadásaimon keresztül van lehetőségem elmondani.

Mi volt a legnagyobb sikered az ENERGY készítményeivel?

Húsz év során számtalan pozitív tapasztalatot volt, és a visszajelzések megerősítenek abban, hogy érdemes ezt csinálni. Csak egy példa: volt, aki ki tudott lábalni a legionarius betegségből.

Mi a hobbid, az érdeklődési köröd?

Szeretek mindent kipróbálni, sosem unatkozom! Az utóbbi években zenéléssel kísérletezek, nem tanultam, de mindig érdekelt. Pár éve tanulom a kottaolvasást, vásároltam egy fúvós szintetizátort is, amin egy-egy dalt megtanulok. Ez amatőr örömmel, de nem is vágyom másra.

Amikor jön valaki tanácsadásra, és látom, hogy krízishelyzetben van, javasolni szoktam, hogy kezdjen el valami olyasmit csinálni, ami leköti a figyelmét, hogy képes legyen kilábalni a pillanatnyi gondjából. Mindenkinek azt javaslom, keresse meg az életében az örömförrásokat, és ne merüljön el a negatív áramlatokban! Az emberi elme természete, hogy problémákat hoz létre, majd problémákat old meg. Nem létezik élet negatív hatások nélkül. A boldogság alapja, hogy mennyire vagyunk képesek elengedni, és felülemelkedni a pillanatnyi helyzeten.



Mit tehetünk az egészségünkért járvány idején?

Hogyan támogathatjuk hatékonyan a szervezetünket a vírusok elleni küzdelemben? A most következő sorok nem csak a SARS-CoV-2 vírusra érvényesek, hanem bármilyen egyéb, légutakat támadó vírusokra is, mint például az influenza A-B, a rhinovírusok, a HMPV (human metapneumovirus), az RSV (respiratory syncytial virus).

MEGFELELŐ ÉTREND

A kiegyensúlyozott, makro- és mikro-tápanyagokban gazdag étrend nagyon fontos. Ha nem viszünk be elegendő mennyiségű és minőségű tápanyagot, a szervezetünk legyengül, az immunrendszerünk nem tudja maradéktalanul ellátni a feladatát. A könnyű, változatos, színes ételek segítenek az egészség megőrzésében. Kerüljük a finomított, feldolgozott, zsíros, olajban sült élelmiszereket, és ha tehetjük, főzzünk minden nap friss, szezonális alapanyagokból. A húsfogyasztást is érdemes mérsékelni. Az elegendő folyadék bevitele nagyon lényeges, ha lehet, tiszta víz, friss gyümölcslé, (gyógy)tea formájában juttassuk be a szervezetünkbe minimum 2 litert naponta.

FRISS LEVEGŐ

Amennyire a mostani helyzet engedi, tartózkodjunk minden nap legalább fél órát a friss levegőn, ha máshol nem, hát az erkélyen, teraszon. Ha erre sincs mód, akkor szellőztessünk rendszeresen. A szervezetnek, különösen a légutaknak szüksége van a friss, tiszta levegőre. A dohányosok igyekezzenek csökkenteni a dohányzást!

MINŐSÉGI ALVÁS

Csendben, sötétben, legalább 7-8 órát aludjunk naponta. Ha nehezen alszunk el, lefekvés előtt végezzünk el pár légzőgyakorlatot, szellőztessünk, gondoskodjunk a nyugodt körülményekről, ha tele van a fejük gondolatokkal, gondokkal, relaxáljunk. A KOROLEN és a RELAXIN is a segítségünkre lehet.

MOZGÁS, HELYES LÉGZÉS

Minden nap mozogjunk legalább fél órát, ez lehet séta, olyan helyen, ahol kevesen vannak, de otthon is átmozgathatjuk a testünket. A tüdönkre, a helyes légzésre viszonylag kevés gondot fordítunk, pedig a tüdő az egyik létfontosságú szervünk. Károsítják a belélegzett anyagok, pl. szmog, vegyi anyagok gőzei, gázok, és nem utolsósorban a cigarettából felszabaduló, egészségre káros vegyületek. Mégis ritkán jut eszünkbe, hogy figyeljünk a tüdönkre, tegyünk érte, és megháláljuk azt a munkát, amit minden lélegzetvételnél tesz értünk. A helytelen légzés is előbb-utóbb problémákhoz vezet. Ha a légzés túl lassú vagy felületes, szervezetünk nem jut elegendő mennyi-

ségű oxigénhez, és nem ürülnek ki kellően a gáz formájú salakanyagok. A tüdő felvevőképessége a 40. életévtől lassan, fokozatosan csökken. A szerv már nem olyan rugalmas, mint fiatal korban, és a légzésben részt vevő izmok is veszítenek erejükből. Manapság sok embernél a tüdő kevés segítséget kap a munkájához, és ennek főként a mozgáshiány az oka, mely felületes légzéshez vezet, így az egészséges tüdőkapacitás fél literje helyett csak 3/8 liter levegő jut egy-egy légvétellel a tüdőbe. Sokan túl lassan lélegeznek, percenként 16-18 helyett csak 10-12-szer. Ezzel oxigénhiányt idéznek elő a szervezetükben, ami egészségkárosodáshoz vezethet. A nem megfelelő légzés következményei lehetnek: megfázásra való hajlam, rekedtség, hurut, nátha, köhögés, a tüdő elnyálkásodása, bronchitis, asztma. Kevesen tudják, de nem csak külső mérgek, hanem a túlterhelt emésztőrendszer is károsítja a tüdőt. Székrekedés esetén a salakanyagok felgyűlnek a szervezetben, és nem választódnak ki. Ilyenkor a hörgők megpróbálnak megszabadulni a mérgeanyagok egy részétől, ami plusz terhelést jelent számukra. A belégzés aktív



A DRAGS IMUN csepp erős kórokozóellenes, immunerősítő, fertőtlenítő hatású. Külsőleg javasolt, megelőzésre és meglévő ferőzésnél is. A DRAGS IMUN szappan tökéletesen használható fertőtlenítő kézmosáshoz, fürdéshez, hatóanyagai a bőrön keresztül is remekül felszívódnak.

Fertőzésekkel szembeni védelemre, fertőtlenítésre kiváló a GREPOFIT termékcsalád (kapszula, csepp, spray, orrspray), illetve az AUDIRON, fülbe is csepengethető készítmény.

A levegőt otthon és a munkahelyen is tisztíthatjuk, fertőtleníthetjük SPIRON-nal, emellett a légzést is támogatgatjuk vele – levegőbe, párnára, a kezünkre fújva.

A BALNEOL-os fürdő segít eltávolítani szervezetünkben a salakanyagokat, hasznos összetevői a bőrön keresztül szívódnak fel, illetve a tüdőn át a vérbe jutnak. A fürdőt reggelre vagy estére időzítjük.

Az immunrendszer működését támogatgatjuk, valamint feltölthetjük kiürült vitamin- és ásványianyag-raktárainkat a következő természetes, jó felszívódású készítményekkel: VITAFLOIRIN, FYTOMINERAL, VITAMARIN, FLAVOCEL.

A zöld élelmiszerek magas koncentrációban tartalmaznak immunerősítő, antioxidáns anyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket. Az egyik kiemelkedő ezek közül a homoktövis (ORGANIC SEA BERRY). Az ORGANIC GOJI és az ORGANIC BETA is fontos sejtvédő anyagok, vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek forrásai.

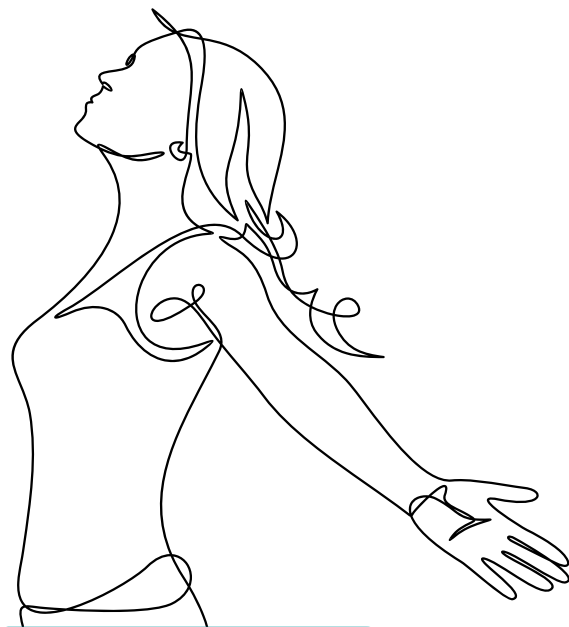
A legyengült szervezetet (pl. krónikus betegségek után, fertőzések után) roborálhatjuk, erősíthetjük RENOL gyógynövény-koncentrátummal, REVITAE és IMUNOSAN kapszulával.

VIGYÁZZUNK MAGUNKRA ÉS MÁSOKRA

Fontos, hogy az előírt óvintézkedések mellett kiemelten figyeljünk az egészségünkre, támogassuk a szervezetünket tiszta forrásból származó, jótékony hatású élelmiszerekkel, tiszta vízzel, friss levegővel, jó alvással, a légzőszerveinket erősítő gyakorlatokkal, gyógynövényekkel. A télen kiürült vitaminraktárainkat töltjük fel elsősorban az élelmiszerekből nyert vitaminokkal, ásványi anyagokkal,

nyomelemekkel, másodsorban pedig természetes forrásból származó készítményekből pótoljuk azokat. A természetes anyagokat a szervezetünk jobban tudja hasznosítani, így nem szükséges többszörös mennyiséget magunkhoz venni, terhelve ezzel az amúgy is túl dolgoztatott májat és vesét. A minőséget részesítsük előnyben a mennyiséggel szemben. Mozogjunk, végezzük a légzőgyakorlatokat, amelyek nem csak a tüdőnket erősítik, hanem oldják a stresszt is. Akik kényszerpihenőn vannak, olvassanak jó könyveket, fordítsák a hasznukra a hirtelen felszabadult időt.

MRÁV ZSUZSANNA
ENERGY tanácsadó
Siófok, Innsbruck



EGYSZERŰ LÉGZŐGYAKORLAT

Az udvaron, erkélyen, teraszon vagy az ablaknál kis terpeszben állva keresztezzük a karjainkat a hasunk előtt, majd lassan vegyünk egy mély lélegzetet, ezzel egy időben emeljük oldalra a karjainkat vállmagasságig, tartsuk benn a levegőt néhány másodpercig, majd a levegőt lassan kifújva engedjük le a karjainkat. Ezt a mozdulatsort ismételjük meg négyszer, naponta többször is.

izommunka, melynek során a rekeszizom lelapul (hasi légzés), a bordák megemelkednek (mellkasi légzés), a mellüreg térfogata megnő, és a kitáguló tüdőbe levegő áramlik. A nyugalmi kilégzés csaknem teljesen passzív folyamat. A belégzés csúcán az izmok elernyednek, a mellüreg térfogata csökken, és a tüdőből kiárad az elhasznált levegő. Férfiaknál a hasi, nőknél a mellkasi légzés erőteljesebb.

A tüdő működését támogatgatjuk légzőgyakorlatokkal (lásd: keretes cikk).

AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

A tüdő támogatására, a fertőzések leküzdésére és az immunrendszer erősítésére javaslom a következő készítményeket.

A VIRONAL gyógynövénykoncentrátum vírusölő, immunerősítő, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, a tüdő működését támogató gyógynövényeket tartalmaz, megelőzésre napi 1-3 csepp, fennálló betegség esetén napi 3x5-9 csepp szedése javasolt, ill. külsőleg az arcra, torokra és a mellkasra kenhetünk DROSERIN krémet, amely a VIRONAL hatóanyagait tartalmazza. A krémet 3 év alatti gyerekeknél is bevetethetjük.

Párban olcsóbb!

Igazán jól jár az, aki az ENERGY április elején bevezetett, állandó termécsomagjai közül választ! Sokat spórolhat, ha ilyen formában vásárolja meg magának, családjának, barátainak ezeket az egyedülálló termékeket.



Az ENERGY árjegyzékében található, állandó termécsomagok, melyek párban vásárolva olcsóbbak:

- » rendkívül hatékony, egyedülálló Pentagram® gyógynövénycsepp + Pentagram® gyógynövénykrém
- » Pentagram® gyógynövényssampon + hajbalzsam
- » ENERGY Beauty natúrkozmetikum párok

Nézzük kicsit bővebben a Pentagram® gyógynövénycsepp és -krém csomagokat!

KÜLÖNLEGES KRÉMEK

Egyszerű krémekről beszélünk vagy sokkal többet tudnak, mint más krémek? Az ENERGY mind az öt bioinformációs gyógynövénykrémje egyedülálló módon kezelt, természetes hatóanyagokat tartalmaz: humátot (tőzegkivonat), a *Podhájaska* hőforrás vizét, illóolajokat, almaecetet, a

sárkányfa nedvét és gyógynövények tiszta kivonatait. Egyik készítményben sincs kenőanyag vagy zsír, aminek köszönhetően a krémek vízben kiválóan oldódnak. Mivel a bőr nemcsak önmaga, hanem a test minden belső szerve számára is hasznos módon befogadja a tápanyagokat, és kiválasztja a salakanyagokat, a gyógynövény-pakolások küldetése az, hogy a bőrön át bejutva segítsék a szervezet teljes regenerációját, táplálását és védelmét.

OKOS PÁROSOK

Nézzük az egymást tökéletesen támogató hatású, egyedülálló Pentagram® készítmények által alkotott párokat:

- » **Vironal csepp + Droserin krém**
Kiváló különböző fertőzések megelőzésére, megfázás esetén, az immunrendszer támogatására. Hatékony segítség a tüdőnek, a vastagbélnek és a bőrnek.

- » **Renol csepp + Artrin krém**
Kiemelt hatásterülete vese, a húgyhólyag és a nyirokrendszer táplálása. Remekül alkalmazható ízületi fájdalmak esetén is.
 - » **Regalen csepp + Protektin krém**
Segít az emésztőrendszer problémáinak megoldásában, valamint a máj és az epehólyag regenerációjában.
 - » **Korolen csepp + Ruticelit krém**
Célpont ez esetben a szív, a vékonybél és az erek; remek hatású vérnyomásproblémák esetén, támogatja az idegrendszer működését.
 - » **Gynex csepp + Cytovital krém**
Ez a páros utánozhatatlanul jól hat a hormonrendszerre, idegrendszerre, férfi vagy női meddőségre, nőgyógyászati panaszokra, gombákra.
- A Pentagram® gyógynövény-koncentrátumok, és a hozzájuk tartozó krémek állandó akcióban vásárolhatók meg!

Együnk vesénk, tüdőnk kedvére!

A HKO szerint minden lélegzetvételünk a vesénkben kezdődik. A vese uralkodik a félelem érzése fölött, és benne lakozik az életerőnk. Ha ebből az erőből hiány keletkezik, azt a tüdőnk is megérzi. Azaz elmondható, hogy energetikailag a veséink biztosítják a rendszer működését.

Ha szeretnénk veséink és tüdejünk működését többek között a táplálkozás segítségével is megerősíteni, fogadják meg tanácsainkat, és fogyasszanak minél többet az alábbi élelmiszerek közül, annak ellenére is, ha némelyeknek éppen nincs szezonja.

VESE:

- » gabonafélék, apróbb szemű, sötét színű bab (azukibab)
- » gazdagon elkészített tápláló levesek, csontlevesek, algával gazdagítva
- » gyökérzöldségek, tengeri halak
- » pörkölt mogoró, magvak, aszalt gyümölcsök és zöldségek
- » ánizs, fahéj, szegfűszeg.

TÜDŐ:

- » hosszúszemű rizs, Jóh könyve (*Coix lacryma-jobi*, hazánkban kevésbé ismert, gluténmentes gabonaféle – *a szerk.*), árpa, köles, fehérbab, lencse
- » hagyma és újhagyma, retek, póréhagyma, karalábé, torma, metélőhagyma, fokhagyma, gyömbér, karfiol, zeller, sárgarépa
- » alma, körte, citrom, csipkebogyó
- » kacska
- » kömény, kardamom, koriander, kurkuma, szegfűszeg, bazsalikom, zsálya, borsikafű, kakukkfű, rozmarin, majoránna, homoktövis, echinacea.



SOŇA ŠTRUPOVÁ

Terápiás módszerek (4.)

Meridiánmasszázs – érdekes alternatíva

A meridiánmasszázs módszerét alkalmazó HKO koncepciója a csí energia empirikus ismereteiből indul ki. Ez az az energia, amely az energetikai pályák rendszerén keresztül áramlik a testben, és táplálja, illetve életben tartja az emberi szervezetet. Ha áramlása akadálytalan és erőteljes, akkor az ember egészséges, ha azonban valahol elakad, túl kevés vagy túl sok van belőle, az betegségek kialakulásához vezethet.

MŰKÖDŐ RENDSZER

A keleti és a nyugati látásmód között ebben a tekintetben van egy kis eltérés. A csí energia létezése ugyanis tudományosan mind a mai napig nem bizonyított, ráadásul a meridiánok anatómiai létezésének bizonyítása nem is lehetséges. De gondoljunk csak bele, hogy amikor Marie Skłodowska Curie megkezdte a radioaktivitással kapcsolatos kísérleteit, neki sem akartak hinni, ma pedig a radioaktivitás létezését már senki sem vonja kétségbe. Elképzelhető, hogy a csí energiával ugyanez lesz majd a helyzet. Az, hogy ma még nem tudjuk „megfogni” vagy megmérni ezt az energiát, nem jelenti azt, hogy nem is létezik. Az energiát vezető meridiánokat szintén nem lehet valódi csöveknek vagy drótoknak tekinteni. Ha egy kicsit mélyebben beleásunk a kínai orvoslás tananyagába, rábukkanunk egy információra, miszerint a csí elosztása a szervezetben a kötőszöveti hálón keresztül történik. A meridiánokra ez alapján olyan információ csatornaként tekinthetünk, amelyek bizonyos fajta energiát szállítanak, ám anatómiailag nem visszakövethetők. Az energiaátadás pontos kémiai és fizikai módja még mindig különböző vizsgálatok tárgyát képezi, ám a legfontosabb az, hogy az átadás működik.

HOGYAN DOLGOZZUNK AZ ENERGIÁKKAL

A szervezetünkben keringő energiákra a meridiánokon, valamint az aktív, ún. akupunktúrás pontokon keresztül tudunk hatni, rajtuk keresztül tudjuk elérni szervezetünk energetikai egyensúlyát, ami gyakorlatilag egyet jelent az egészséggel. A meridiánmasszázs kizárólag az

energetikai pályákkal, azaz a meridiánokkal dolgozik. A módszert (röviden APM) a múlt században fejlesztette ki Németországban Willy Penzel, aki rájött arra, hogy az egyes meridiánok átmaszszírozásával hasonló, vagy erőteljesebb hatás érhető el, mint az akupunktúrás pontok kezelésével. Az alábbi kérdés feltevésével egyszerűsítette le a bonyolult kínai elméletet: „Valahol kevés vagy sok az energia? Ha kevés van belőle, akkor pótolni kell, ha sok van belőle, ki kell engedni.”

Ebből a szempontból tehát egy kifiamodott boka esetében sok az energia, mert a boka megdagad és „ég”. Ezzel szemben a hideg hát, vagy az sűrűn beálló derék azt jelenti, hogy az energia kevés.

HATÁSMECHANIZMUS

A meridiánmasszázs kizárólag az energiahánnal, azaz ún. tonizáló módszerrel dolgozik (energiát áramoltat arra a helyre, ahol kevés van belőle). Ha valahol túl sok az energia, akkor a meridiánmasszázs elvezeti az energiát a test egyéb területeire. Masszírozás közben az érintett terület fölötti bőrfelület bepirosodik. Ha ez a pirosodás hosszabb ideig fennáll, az azt jelenti, hogy az adott terület átjárhatóvá vált, és az energia rendben áramlik. Amennyiben a kezelt terület gyorsan elveszíti pirosas színét, az adott pálya kevésbé átjárható. Az energetikai pályán folyamatosan, rövidebb, ismétlődő, húzó mozdulatokkal haladunk, vagy akár egyszerre át is húzhatjuk az egész meridiánt.

Az APM célja az energetikai keringés harmonizálása, nem pedig a tünetek megszüntetése. Ha a masször csak a helyi blokkolódásnak szentel figyelmet, a hatás elmarad, vagy csak rövid ideig lesz

érezhető, esetleg paradox lesz. Mivel egy adott meridiánban áramló energia blokkolódása hatással van a többi meridiánra is, a harmonikus állapot eléréséhez valamennyi meridiánt kezelni kell.

A módszer biztonságos, gyermekek, idősek esetében is alkalmazható, és nem kell a tűk miatti félelemmel megbirkózni.

A masszázs nem tesz kárt a bőrben és a módszer logikus, érthető lépésekből tevődik össze. Rendszerint gömbölyű végű rézpálcákkal végezzük.

A szomszédos Ausztriában és Németországban széles körben elterjedt terápiás módszer, nálunk még nincs hagyománya, és a benne rejlő potenciál sajnos egyelőre kiaknázatlan. Miközben ez a hatékony terápiás módszer *de facto* bárkinek ajánlható, akinek rehabilitációra vagy akupunktúrára lenne szüksége.

KIEGÉSZÍTÉS ENERGY KÉSZÍTMÉNYEKSEL

Az APM masszázsok összeköthetők az ENERGY Pentagram® krémek használatával és az egyes meridiánokban áramló energiák harmonizálását a masszázson kívül az ENERGY koncentrátumok segítségével is megerősíthetjük. Ennél a módszernél is érvényben van az örök arany szabály, miszerint mindent csak módjával, hiszen a kevesebb néha több. A diagnózis felállítását, majd az azt követő kezelést tapasztalt terapeutára kell bízni, aki ismeri a készítményeket, és össze tudja hangolni a gyógynövényalapú terápiát a test energetikai rendszerére ható beavatkozásokkal.

VOJTĚCH ROHÁČ

(Forrás: Dr. Zdeněk Šos:
Meridiánmasszázs)

Homoktövis, az én napsugaram

Tavaly a munkahelyemen a nyári szünet időben úgy gondoltam „csökkentett üzemmódban” dolgoztunk, ami a valóságban annyit tett, hogy ugyanannyi mennyiségű munkát, feleannyi kollégával kellett elvégeznünk, mert a többiek szabadságra mentek. Nekem augusztus közepéig várnom kellett a soromra, ám már júliusban kezdtem teljesen kimerülni. Éreztem, hogy fogytán az erőm, ezért ellátogattam az ENERGY klubba, ahol a következőket mondták nekem: „Önnek narancssárgára van szüksége! Azaz a homoktövisre. Próbálta már?” Megcsóváltam a fejem, jelezvén, hogy még nem. Ezért azonnal megkínáltak egy

bögre vízben feloldott homoktövissel. Már az ital színe is jobb kedvre derített, egy húzásra megittam az egészet. Szinte éreztem, ahogy a hatóanyagok felszívódnak a testemben, és rögtön feléledtem, energikus lettem. Hirtelen minden olyan világos, és fényben ragyogó lett körülöttem, mint amikor kisüt a nap. Ezek után naponta háromszor fogyasztottam az ORGANIC SEA BERRY-t, egészen a szabadságom kezdetéig, de persze az én „napocskámat” a nyaralásomra is magammal vittem.

MIROSLAVA ABERLOVÁ
Brno



VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek dr. Gulyás Gertrúd háziorvostól és Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



**DR. GULYÁS
GERTRÚD**

Az idősebb korosztályhoz tartozom, így az otthonülés most részemre is javasolt.

Az immunrendszerem is gyengébb, mint a fiatalabb korosztályé. Ezt számtalanszor hallom! Az immunrendszer működését, aktivitását több mindennel lehet fokozni – ezt olvasom sok helyen az interneten. Javasolják az idősöknek, hogy próbálják meg immunrendszerüket feljavítani. Jó lenne tudni, mit ajánlanak a szakemberek? C-vitamint? Kurkumakivonatot? Béta-glükánt? Bíbor kasvirágkivonatot? Miből, mennyit?

Valóban, sokféle termék közül kellene megtalálni a legmegfelelőbbet. Az

ENERGY termékei közül leginkább az ORGANIC BETA, valamint az ORGANIC GOJI terméket tanácsolnám, mindegyik porból napi 1 teáskanálnyi mennyiséget, vízben feloldva. Ezen termékek alapvető nyomelemeket, ásványi sókat, aminosavakat, flavonoidokat, kumarinokat és béta-karotinokat tartalmaznak a vitaminnokon kívül, ezáltal hatékonyan támogatják és szabályozzák az immunrendszer működését.



**RÁCSNÉ SIMON
ZSUZSANNA**

Légúti allergia és asztma tünetek enyhítésére keresek terméket. A REGALEN-re

gondoltam, a leírása alapján. Az adagolásra szeretnék tanácsot kérni, és, hogy mennyi ideig szedhető? A szüleim

részére pedig a KOROLEN tűnik jónak, az érlemeszesedés, a koleszterinszint, az agyműködés serkentése és vérnyomásproblémák miatt. Édesanyámnak tüdő és légúti problémáira pedig a VIRONAL-t választanám. Szeretném kérdezni, hogy a kétféle terméket hogyan kell használni.

A REGALEN cseppet krónikus betegség esetén fél évig, ha az állapot kívánja, akár tovább is lehet szedni, betartva a három hét szedés, egy hét szünet ritmust. Javasolt adagolás: 1-2x1-2-3-4 csepp. Hetente emelje egy-egy cseppel az adagot, majd szedje tovább az Önnek legmegfelelőbb cseppszámmal. Az idős szülőknek a KOROLEN cseppet (1-2x1-3) szintén fokozatosan kell bevezetni, hetente emelve a dózist, és betartva a három hét szedés, egy hét szünet ritmust. Az idősök számára jobb az alacsonyabb cseppszám. Lehet a kétféle cseppet egyszerre szedni, de más időpontban bevéve. Krónikus állapot esetén a fentebb leírt adagolás ajánlott, akut fertőzés esetén megemelhető a dózis 3x3-6 cseppre, 5-14 napig.

Az ENERGY-vel révbbe értem

Lehet, hogy ez egy kicsit elcsépelten hangzik, de valóban így gondolom, ezért nem is akartam más, eredeti hasonlatot alkalmazni. Az ENERGY készítményeit régóta ismerem és használom. Felfedezésüket a REGALEN-nel (előrehaladott Lyme-kór ellen javasolták annak idején), és a PROTEKTIN-nel kezdtem, mely azonnal csillapította ízületi fájdalmaimat. Ez a két említett készítmény már több mint hét éve „otthon érzi magát” nálam, és folyamatosan újabb és újabb „lakótársak” érkeztek hozzájuk. Most csak azokat fogom megemlíteni, amelyek nélkül az otthonomat, vagyis azt a helyet, ahova mindig boldogan térek haza, el sem tudnám képzelni. Természetesen nekem is többször megfordult már a fejemben, hogy más termékeket, más tisztító olajokat, más fiatal árpát, más acait is kipróbálok... De újra és újra megfogalmazódott bennem, hogy miért is keresgélnek máshol, ha az ENERGY-nél minden megvan, amire szükségem

van? Ráadásul hibátlan minőségben! Már nem vesztegetem az időmet új dolgok próbálgatásával.

Bőröm ápolásában számomra a VISAGE OIL a legnagyobb favorit. A rózsaszín, most már a zöld arctisztítóval karöltve, csakis az én szépségemet szolgálják.

A következő készítmény, amely sohasem hiányozhat itthonról, az a KOROLEN. Célzott, de egyben széles körben kifejlesztett hatásaival megbízhatóan javítja a keringési állapotomat.

Kellemes meglepetést okozott az ARTRIN krém gyors hatáskifejtése, amit torokfájás esetén próbáltam. Az ARTRIN BALM pedig kiváló balzsam a bőr megnyugtatósára, például epilálás után.

Ezután eljött a zöld élelmiszerek ideje. De nem csak a zöldkék, hanem a pirosaké is. Közülük is leginkább a BARLEY JUICE ízét kedvelem, de az új ORGANIC CRANBERRY port és olajat is imádom. Ám nem csak őket, hanem az ACAI-t, a GOJI-t a MACA-t, a céklát (ORGANIC BETA) és a

homoktövis (ORGANIC SEA BERRY) is. Összehasonlítottam már más gyártók termékeivel őket, bioárpa tekintetében például már legalább öt, különböző készítményt kipróbáltam. Most éppen alig várom, hogy elhasználjam a máshonnan beszerzett fiatal árpát, hogy végre megvehessem az ENERGY-ét, amelynek sokkal jobb íze van.

Utazásaim során mindenhova magammal viszem a DROSERIN BALM-ot, ma már ugyanis csak, és kizárólag ezt az ajakírt használom.

Végül, de nem utolsó sorban engedjék meg, hogy felhívjam a figyelmüket a PROTEKTIN DEO fantasztikus illatára, ami külön élvezet az egész napon át biztosított, kellemes közérzet mellett.

Egy szó, mint száz, ma már biztosra megyek, nem kísérletezem, mert örömmel jelentem, az ENERGY készítményeivel révbbe értem!

LUCIE KLEMPÍŘOVÁ
Vysoká Pec

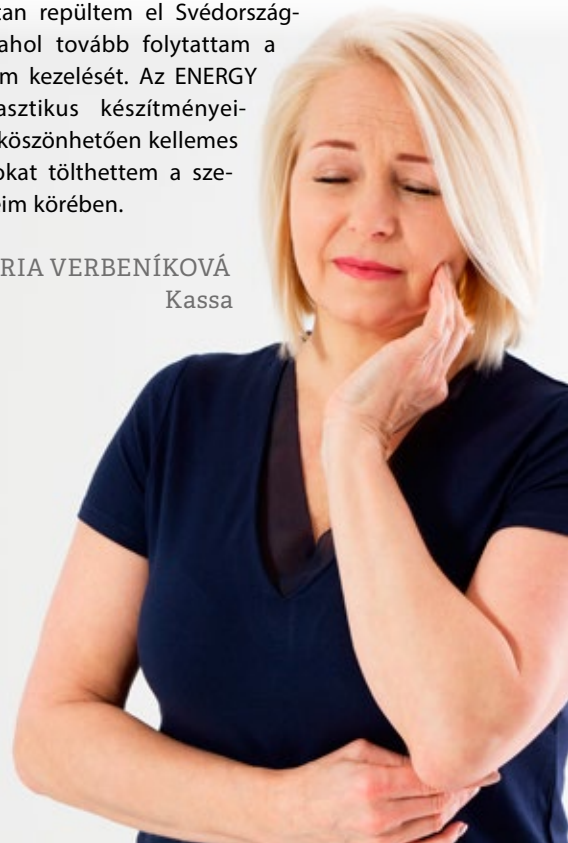
Mihez kezdünk egy fájó foggal?

Feltétlenül meg kell osztanom Önökkel az ARTRIN-nal kapcsolatos, legújabb, fantasztikus tapasztalatomat! Az ENERGY valamennyi krémjét imádom, de az ARTRIN az első számú favoritom. Tavaly év végén kitaláltam, hogy felkeredem, és meglátogatom a lányomat, aki a messzi Svédországban él. Persze elutazásom előtt két nappal elkezdett sajogni a fogam, és megjelent fölöttem egy gennytasak. Azon az oldalon rágni sem tudtam. Hát nem volt túl kellemes érzés... Tanakodni kezdtem, hogy mihez is kezdjek. Eszembe jutott, hogy pontosan ugyanez történt (ugyanezzel a foggal) múlt karácsonykor, amikor szintén a lányomhoz készültem látogatónak. Akkor az ARTRIN mentett meg, szinte azonnal megszabadított a fájdalomtól.

Ezúttal is az ARTRIN nyújtott elsősegélyt. Később a DRAGS IMUN és az AUDIRON is csatlakozott hozzá. ARTRIN-nal kenegtettem a sajgó fogamat és fölöttem az ínyemet, és máris enyhült a fájdalom. Mivel már több mint 13 éve nem szedek semmilyen gyógyszert, hagyományos fájdalomcsillapító használata eszembe sem jutott. Reggel és este AUDIRON-os szájöblögetőt készítettem magamnak, amellyel fogmosás után alaposan kiöblítettem a számat. Belsőleg a gyulladáscsökkentő hatású, vírus- és baktériumölő szert, a GREPOFIT-ot használtam, hátha gyulladás lenne a fájós fog környékén. Arcomra párszor CYTOSAN FOMENTUM gélből pakolást vittem föl, majd miután megszáradt és lemostam, ismét beve-

tettem az ARTRIN-t, ezúttal az arcomra kenve. Szinte fájdalom nélkül, nyugodtan repültem el Svédországba, ahol tovább folytattam a fogam kezelését. Az ENERGY fantasztikus készítményeinek köszönhetően kellemes napokat tölthettem a szeretteim körében.

MÁRIA VERBENÍKOVÁ
Kassa





A mozgás öröme

A túl sok gondolkodás sokszor elrontja a szórakozásunkat. Önök is önfeledtebben táncolnak vagy énekelnek pár pohár sör után? Tudják miért? Mert az alkohol kikapcsolja a racionális agyunkat, amiről mindig olyan fölényesen hangoztatjuk, hogy ez csak az ember kiváltsága. Ám ez ugyanaz az agy, ami miatt túlkontrolláljuk magunkat, ami miatt sokszor szenvedünk, félünk. A fizikai test és a mozgás megnyithatja a kapukat a gondolkodás lazábbá tétele előtt – a legegészségesebb úton.

JÁTSZOM

Fejjel lefelé lógok egy fáról, kúszom a fűben, hordókat görgetek a gyerekekkel, nyújtózkodok, mint egy cica, furcsa hangokat adok ki, hangosan lihegek, szuszogok, zihálok, toporzékolok, fejen állok, különböző ritmusú mozdulatsorokat végzek. Légzés, testmozgás, aztán hideg zuhany, meleg zuhany váltva – érzékelem az energiahullámokat, az agyam és gondolkodásmódom nyitottá válik, érkezik a kreativitás. Olyan vagyok, mint egy nagy gyerek: képes vagyok bármiből, bárhol, bármikor mászókat kreálni, és érzékelem, ahogy a mozgás játékonyszerűen hat az elmémre.

Napjainkban nagyon keveset mozgunk, nem használjuk a testünket, ezáltal nem engedjük kibontakozni az elménket sem. Életünk stresszel teli, és ez a stressz feszültség formájában leülepszik a testünkben, ezért az elménk is feszült, gondolkozásunk görcsös. Ha elkezdjük érzékelni testünk jelzéseit, ha elkezdünk odafigyelni rá, működésének teljesen új dimenzióit fedezhetjük fel. A mozgás és a légzés segítségével könnyedén megszabadulhatunk a szorongató feszültségtől.

TESTEM ÉS ELMÉM

A test és az elme teljes elkülönítése lehetetlen. Csak együtt, közös erővel működhetnek, és mióta csak élünk, köl-

csonösen hatnak egymásra. Sok minden elhangzott már arról, hogyan befolyásolhatjuk testünk működését az elménken keresztül, ám sokunknak sokkal egyszerűbb, ha a testünkön keresztül hatunk az elménkre. Feszültségoldás, stressz csillapítása, transzba esés, tudatállapot-módosítás, az elme gyógyítása, a test kémiai állapotának egyensúlyi állapotba hozása, jó érzések – mindezt könnyedén elérhetjük, ha dolgozunk vagy inkább játszunk a testünkkel. Mindig megdöbbenek, amikor körbenézek: miért nem teszik ezt az emberek? A testhelyzet megváltoztatása hatással van az elménk állapotára, hiszen ekkor más szemszögből látjuk a dolgokat. Sajnos annyira gúzsba kötnék minket a sztereotípiák, és annak tudata, hogy mit szabad és mit nem, hogy már eszünkbe sem jut felfelé mászni egy fára, vagy játszani a mozdulatokkal, a hangunkkal.

NÉHÁNY TIPP

- » Minden nap fekvőjenek le, mindegy, hogy szőnyegre vagy fűre, és nyújtózkodjanak jó nagyokat.
- » Játsszanak, ahogy például kutyáktól, cicáktól látták: ereszkedjenek négykézlábra, kússzanak, mászzanak, szaglásszanak, utánózzák az állatok hangjait (kiváló családi elfoglaltság, remek szórakozás).

- » Koncentráljanak a testükre, és lazítsák el merev testrészeiket (fordítsanak különleges figyelmet a válluknak és az arcuknak).
- » Mindegy, hogy hol és mikor, csak mozogjanak: ugráljanak, nyújtózzanak.
- » Nézzék a kisgyerekeket, és utánózzák a mozdulataikat.
- » Mászzanak fára.
- » Vegyenek mélyebb levegőket, lélegezzenek hangosabban – hangunk használata is egyfajta mozgás.
- » Indítsanak el egy kellemes zenét és táncoljanak, mintha senki sem látná Önöket. Közben énekeljenek is!
- » Csinálják többször, amihez kedvük van, még akkor is, ha eszük visszatartaná Önöket – legyenek bátran bolondosak!

Abban a pillanatban, amint elkezdünk mozogni és figyelünk a testünkre, egészen különleges látásmódot szerezhetünk. Ez egy kiváló gyakorlat arra, hogyan ne vegyük magunkat túlságosan komolyan. Fára mászom, na és? Testünk elménk temploma, ha odafigyelünk rá és megmozgatjuk, ha játszunk vele, azzal csak díszesebbé tesszük a templomot, amiért elménk végtelenül hálás lesz.

KATARZYNA KORDA JEDZOKOVÁ

DERMATON olaj és gél

Gyógyító kényeztetés a bőrnek

Az első találkozásom a DERMATON olajjal nagyon kecsegtető volt. Egyből megtetszett ugyanis gyógynövényes illata, amiből én a kakukkfűvet éreztem ki. Történt ez talán egy kis elfogultság miatt, hiszen igencsak kedvelem a kakukkfűvet.

OLAJJAL KENEGETVE

A kakukkfű illóolaján kívül a DERMATON OIL tartalmaz még levendula, babér, pálmamárórsa illóolajat. A tápláló olajok közül pedig megtaláljuk benne a szépségiparban méltán közkedvelt jojobaolajat, továbbá homoktövis- és rizscsírólolajat.

A jojobaolaj összetételében nagyon hasonlít a bőrünk felszínén kialakuló faggyúréteghez, ezért képes igen szépen harmonizálni a bőr állapotát. A jojobaolajat használhatjuk parfüm alapolajaként is, mert remekül tartósítja az illóolajok illatát.

A homoktövisolaj sok A-vitamint és karotinoidot tartalmaz, ezért a napozás során sérült bőr mélyebb rétegeit is képes regenerálni, illetve halványíthatja, vagy akár el is tüntetheti az arcon lévő pigmentfoltokat. Erre vonatkozóan kaptam is visszajelzést az egyik klubtagunktól, aki az ORGANIC SEA BERRY és homoktövisolajat alkalmazta a bőrápolásai során, és egyértelmű volt a megtapasztalt siker.

A kevésbé ismert rizscsírólolaj több antioxidánst és telítetlen zsírsavat tartalmaz. Ezeknek köszönhetően könnyedén semlegesíti a sejteket károsító szabadgyököket, jól regenerálja a bőr mélyebb rétegeit.

Nagymamáink egyik csodaszerét, az almaecetet is megtaláljuk a DERMATON OIL összetevői között. Sokféle jótékony hatása közül kiemelem gyulladásgátló, fertőtlenítő képességét, valamint azt, hogy javítja a bőr pH-értékét.

Én a mindennapos bőrápolásom részeként szeretem alkalmazni a DERMATON olajat, vagy önmagában, vagy krémhez hozzákeverve. Használata javasolható a bőr rugalmasságának javítására, napozás utáni bőrápolásként (akár a megégett, bepirosodott bőr kezelésére is). Mint említettem, erőteljesebb gyógynövényes illat jellemzi a terméket, s ez az intenzív illat távol tartja tőlünk a vérszívó rovarokat is.

ZSELÉS BŐRSZÉPÍTÉS

A DERMATON gél elsősorban a bőr regenerálására, nyugtatására szolgál napozás után, de a tapasztalatok azt mutatják, hogy szépen megállja a helyét a mindennapi bőrápolás terén is. Édesanyámat tudom említeni példaként, akinek érzékeny az arc bőre. Sokféle arc krém kipróbálása után a DERMATON gél mellett tette le a voksát. Ő is arról számolt be az első néhány használat után, hogy jó a textúrája, szépen felszívódik, kellemesen látgy az illata, és szép, puha

tőle az arc bőre: örömmel használja nap mint nap. Azt én teszem mindehhez hozzá, hogy véleményem szerint eleve nagyon szép, sima, fiatalos az arc bőre – de lehet, hogy megint elfogult voltam...

A DERMATON gélben valóban megtalálhatóak olyan hatóanyagok, amelyek bőrfiatalító, nyugtató, gyulladásellenes képességgel rendelkeznek. Az összetevői között megtaláljuk a gránátalma, a zöld tea, az echinacea és az aloe vera kivonatát, továbbá a bőr számára értékes vitaminokat tartalmazó sehavajat és barbadosi cseresznyét, a korábban már említett jojobaolajat, és mindemellett pantenolt, lanolint. Csupa-csupa, vitaminokban és antioxidánsokban bővelkedő gyógynövény!

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred



Mit ér a konyha hagyma nélkül?

Hagyma nélkül főzni – ez elképzelhetetlen! A hagyma zamatot és erőt ad az ételeknek. A magyar konyha egyik alapeleme, de persze nem csak a hazánké. Nézzük meg közelebbről ezt a hétköznapi konyhai alapanyagot, mely mindnyájunk kamrájában ott lapul.

HONNAN SZÁRMAZIK?

Ezt senki sem tudja egészen pontosan, de feltételezhető, hogy valahonnan Ázsiából érkezett hozzánk. Már emberemlékezet óta ismerjük, előszeretettel használták az ősi sumérok, de találunk róla utalásokat a Bibliában, feljegyzéseket az egyiptomi papiruszokon vagy akár az ókori római írásokban. Gyógyító hatásait már az ókori indiaiak és kínaiak is hasznosították.

NEM MINDEN HAGYMA EGYFORMA

Viszonylag sokfajta hagymát ismerünk, különböztessük most meg őket formájuk és színük alapján. A hagyma erősségét a benne található kéntartalmú illóolajok mennyisége határozza meg. A legsokoldalúbb hagyma, amit otthon mindnyájan használunk, az a vöröshagyma. A fehérhagyma ropogósabb, édeesebb, salátába (pl. görögsaláta) kiváló, míg a lilahagyma enyhén csípős aromájú – de létezik nélküle zsíroskenyér? Vannak más fajták is: a sonkahagyma, mely halványlilás színű, megnyúlt formájú, lágy zamatú hagymácska, nem összekeverendő az édeskés, kerekesebb formájú mogoróhagymával, amit salottaként is ismerünk. Pompás zöltség a zöldes-fehér újhagyma, amely isteni finom, üde ízű, és amelynek a szárát is felhasználjuk. Közismert emellett a póréhagyma, mely egész évben kapható, és említést érdemel a picike gyöngyhagyma is, melyet főleg savanyítva ismerünk. Ne feledkezzünk meg a snidlingről, melyet mindig tálalás előtt kell az ételekhez adni, és a zseniális, egészséges, tavaszi medvehagymáról sem. A csodálatos fokhagyma külön cikket érdemel!

MEGKÖNNYEZZÜK

A hagyma hámozásakor, aprításakor és sütésekor irritáló, folyékony anyag szabadul fel, ez az ún. *syn-propanethial-S-oxid*. Majd ez az anyag vízzel érintkezve, és ide beleértjük a szemünkben levő vizet is, *propanollá*, kénsavvá és kénhidrogénné hidrolizálódik. Ezért ég a szemünk, és ezért sírunk hagymaszeletelés közben. Nagyanyáink többféle trükköt is alkalmaztak ennek elkerülése érdekében, pl. kenyeret szagoltattak, vagy a hagyma aprítása közben többször is hideg víz alá tették az éles kést. Rajtam valahogy a kontaktlencse segített.

A HAGYMA GYÓGYSZER

A hagyma, a fokhagymához hasonlóan *allicint* tartalmaz, ami egy erős, természetes antibiotikum, ugyanis felveszi a harcot a baktériumokkal és a vírusokkal. Már nagyanyáink is azt javasolták, hogy megfázás vagy köhögés esetén igyunk hagymateát, esetleg fogyaszszunk mézzel készült hagymaszirupot. A hagymában találunk még C-, E-, B₆-vitaminokat, káliumot, szilíciumot, ként és nitrogéntartalmú vegyületeket, továbbá daganatellenes hatású antioxidánsokat (pl. *quercetint*). Mivel nedveket és pektineket is tartalmaz, jótékonyan hathat bizonyos bélbetegségeken. A friss hagyma kiválóan alkalmazható rovarcsípésre vagy zúzódásokra, esetleg szemölcsökre. Pozitívan hat színte az egész szervezetre: csökkenti a vérnyomást, óvja az idegrendszert, a szív- és érrendszert, segít megelőzni az infarktust és az agyvérzés kialakulását, jótékonyan hat csontritkulásban, segít megőrizni az inak, csontok, porcok meg-

felelő kondícióját, és áldásos hatással van az emésztőrendszerre.

A KONYHA CSILLAGA

Talán nincs is olyan étel, aminek elkészítéséhez ne használnánk hagymát. Hagyma nélkül nehezen boldogulnánk a konyhában. Egy jó kis gulyáslevest, pörköltet vagy burgundi marhát hagyma nélkül biztosan nem tudnánk elkészíteni. Húsételeink, zöldségből készült ételeink, leveseink, szószaink, salátáink és szendvicsskrémeink készítésénél egyaránt felhasználjuk. Fontos, hogy a főtt ételekhez a hagymát megfelelően megpirítsuk, hogy maximálisan élvezhessük az általa nyújtott ízeket. Ázsiai ételekhez is elengedhetetlen. A lilahagyma kiválóan illik a sós süteményekbe, és csakis belőle készíthető a legjobb hagymalekvár. Az újhagyma a saláták és a szendvicsskrémek elmaradhatatlan alkotóeleme. A hagymát piríthatjuk, főzhetjük, süthetjük, párolhatjuk és persze nyersen is fogyaszthatjuk.

HAGYMATRÜKK

Személy szerint én rengeteg hagymát használlok. Mindig van otthon vöröshagymám, lilahagymám és sonkahagymám is. Újhagymát is gyakran vásárolok. Én nem tudok hagyma nélkül főzni!

Tapasztalataim alapján megosztanék Önökkel egy trükköt: ha azok közé tartoznak, akiknek a nyers hagyma ingerli a gyomrát, először szeleteljük fel a hagymát, majd tegyük egy szűrőbe, és öblítsék át többször forró vízzel. Ezzel hatékonyan csökkenthető az irritáló illóolajok hatása, viszont nem kell magukat megfosztatniuk a hagyma isteni ízétől.

Kívánom, hogy a hagymát csak étkezési, ne pedig gyógyászati célokra kelljen használniuk!

HAGYMALEKVÁR

HOZZÁVALÓK: 1 kg lilahagyma, 75-100 ml olívaolaj vagy vaj, 500 ml vörösbort, 1 kávéskanál só, 3 evőkanál méz (vagy nádcukor, esetleg stevia), 3-4 evőkanál balzsamecet (vagy vörösborecet), őrölt feketebors.

Tipp: tehetünk még bele aszalt áfonyát vagy friss kakukkfűvet, esetleg chilit, ha pikánsabb lekvárt szeretnénk.

ELKÉSZÍTÉS: A lilahagymát meghámozzuk és félholdakra vágjuk. Egy mélyebb edényben felmelegítjük az olajat, hozzáöntjük a hagymát, és 15 perc alatt üvegesre sütjük, csak vigyázzunk, hogy ne kapjon oda. Lassan, fokozatosan hozzáöntjük a vörösbort, közben folyamatosan kevergetjük, amíg a folyadék el nem párolog. Majd a hagymát megsózzuk, megborsozzuk és hozzáadjuk a mézet. A hagymalekvár elkészítési ideje legalább egy óra. De megéri a ráfordított időt, mert sült krumplihoz, tortillába, burgerekbe, sült húsokhoz vagy kecskesajthoz is ideális.

FRANCIA HAGYMALEVES

(4-6 adag)

HOZZÁVALÓK: 600 g vöröshagyma, 30 g olívaolaj, 20 g vaj, kb. 1/2 teáskanál só, néhány tekerésnyi frissen őrölt feketebors, 1/2 teáskanál szárított kakukkfű, 150 ml száraz fehérbor, 2 teáskanál



finomliszt, 1 liter csirke- vagy zöldség-alaplé, 12 szelet bagett, 80 g gruyère vagy más félkemény sajt (lehet kecskesajt is).

ELKÉSZÍTÉS: A hagymát meghámozzuk, és vékony félholdakra vágjuk. Lábasban összekeverjük az olívaolajat és a vajat, majd üvegesre sütjük benne a hagymát. Megszórjuk kakukkfűvel. A hagymát legalább 30 percig sütjük, míg szép karamellizált nem lesz, hogy kinyerjünk belőle minden ízt. Majd hozzáöntjük a fehérbort, és hagyjuk elpárologni belőle az alkoholt. Hozzáadjuk a lisztet, összepirítjuk, és felöntjük az alaplével. További 30 percig főzzük. Sóval és borssal ízesítjük. Eközben felszeleteljük a bagetteket, amiket megszórunk reszelt sajttal, és betesszük a sütőbe (grillfunk-

ció), hogy a sajt szépen megolvadjon rajtuk. A levest a sajtos bagettszeletekkel tálaljuk.

SÓS PITE ÚJHAGYMÁVAL

HOZZÁVALÓK: a tésztához 165 g tönköly finomliszt, 85 g vaj, 1 tojás, 30 ml hideg víz, 1 teáskanál só szükséges. (Vagy vásárolhatunk leveles tésztát, ez esetben a tésztát nem sütjük elő.) A töltelékhez: 5-6 szál újhagyma, 150 g cheddar sajt, 100 g szalonna vagy sonka, 250 g habtejszín, 3 tojás, só, bors, fűszernövények ízlés szerint (rozmaryn, kakukkfű, medvehagyma).

ELKÉSZÍTÉS: A tészta összetevőit kézzel összedolgozzuk, majd betesszük egy órára a hűtőbe. Az újhagymát alaposan megmossuk, eltávolítjuk a felső rétegét, 2-3 szálát egyben hagyva, egy evőkanálnyi vajban tűzön megforgatjuk, hogy különleges díszítést adjunk a pitének. A maradék hagymát felkarikázzuk, majd felvágjuk a szalonnát vagy a sonkát, és lereszeljük a sajtot. A tejszínt és a tojást habverővel felferjük, sózzuk, borsozzuk, belekeverjük a fűszereket.

A piteformát kibéleljük sütőpapírral, beletesszük a kinyújtott tésztát. Villával megszurkáljuk, és 10 percre betesszük a 175 °C-ra előremelegített sütőbe. Ezután kivesszük, ráakasztjuk a szalonnát, a felkarikázott újhagymát és az egészben pirított újhagymát is, megszórjuk sajttal, nyakon öntjük a tejszínnel, és újra betesszük a sütőbe. Addig sütjük, amíg szép aranybarna lesz (kb. 30 perc).

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



Artrin

– szárnyakat a testnek!

Az ENERGY Pentagram® krémjei valódi elixírek, és szinte minden problémánkra megoldást nyújthatnak. Széles körben alkalmazható, regeneráló hatású, bioinformációs krémek, magas gyógynövény- és a *Podhájka* hőforrásból származó termálvíz tartalommal.

Az ARTRIN krém pozitív mantrája így hangzik: „A testemnek szárnyai vannak.” Ez a mantra könnyedséget, légiességet sugall mind testileg, mind lelkileg. És valóban! Az ARTRIN a lelki egyensúly szempontjából segít aktivizálni a szabadság, a lelki frissesség érzését; segít a körülmények elfogadásában, csillapítja a testi-lelki feszültséget. Ilyenkor, az egyre több napsütéssel éledő friss energiák idején, különösen nagy harmóniát élhetünk meg a segítségével.

SZÉP ÁLMOK

Egy klubtagunk mesélte, hogy az általános iskolás lánykájának a talpát minden este valamelyik ENERGY krémmel szokta finoman bekenni, ez az ő bensőséges esti szeánszuk. Mindegyik krémet szeretik, de az ARTRIN esetében tapasztalták azt meg, hogy nagyon hamar mélyen ellazult állapotba repítette a kislányt. Azon az éjszakán sokkal nyugodtabban és pihentetőbben is aludt. Ugyanezt az édesanyja is megtapasztalta, hiszen az ő szervezetébe a tenyerén keresztül szívódtak fel a krém egyedülállóan megkomponált hatóanyagai.

Az ARTRIN krém a RENOL bioinformációs csepp párjaként a Víz elemhez tartozik, ezért minden olyan szervünket, szervrendszerünket erősíti, tonizálja, ami ehhez az elemhez tartozik: vizeletkiválasztó szervrendszer, mozgásszervek.

Ha az ARTRIN krémmel a vesénk fölötti bőrfelületet vagy a vese akupresszúrás pontjainak területét bekenjük – például a talpon –, akkor nemcsak a vese által tárolt energiánkat tudjuk növelni, hanem a biztonságérzetünket is. Lelki vonalon a veséhez tartozik többek között a biztonságérzet. Véleményem

szerint a fentebb említett tapasztalat is azt mutatja, hogy a kislány az ARTRIN hatására még nagyobb biztonságban érezte magát, ezáltal bátrabban merült bele az álmok titokzatos világába.

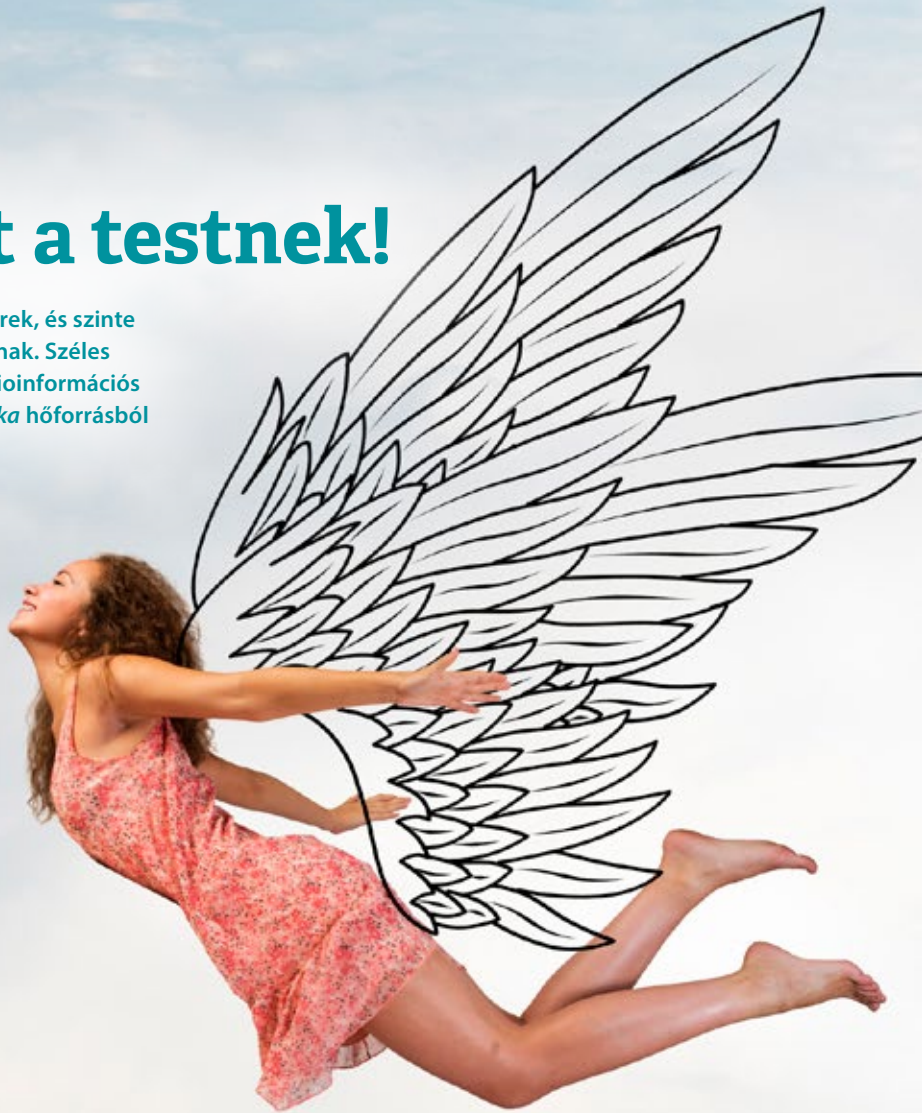
TELVE ENERGIAVAL

Hadd osszam meg a saját ARTRIN-élményeim egyikét is Önökkel. A várandósságom idején még nagyobb lelkesedéssel használtam a Pentagram® krémeket. Az ARTRIN-hoz főleg akkor nyúltam, amikor fáradtnak, erőtlennek éreztem magam. Ezekon a napokon a vesém fölötti bőrfé-

lületet kentem be a krémmel, és nagyon hamar éreztem, ahogy a testem megtelt erővel.

Ne gondolja azt senki, hogy „á, ez csak egy krém”! A bőrünkre felvitt minden egyes hatóanyag – legyen az számunkra hasznos vagy kevésbé jó – másodpercek alatt bekerül a vérkeringésünkbe. Használjuk hát bátran a Pentagram® krémeket, mert óriási erő rejlik bennük!

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred



Kakukkfű

– az egészség illata

A kakukkfűvet a provance-i fűszerkeverékek egyik alkotóelemeként ismerjük leginkább. Ám ez a kiváló hatású növény sok mindenre gyógyírként is használható. A kerti kakukkfű (*Thymus vulgaris* L.) a Földközi-tenger európai partjairól származik, jellegzetes illatával, kicsiny gömb formájával a mediterrán táj sajátosságai közé tartozik.

A napsütötte, szárazabb, lazább talajú termőterületeket kedveli. A víz hiányát erőteljes illóolaj-tartalommal kompenzálja, ennek köszönhető a növény kellemes illata (innen ered a kakukkfű görög elnevezése is, *thymos* = parfüm), és az illóolajaiban rejlő fantasztikus gyógyító hatása.

Már az ókori egyiptomiak is ismerték a kakukkfűvet. Múmiák balzsamozására és sebek fertőtlenítésére, gyógyítására is használták. Az ókori görögök templomokban és fürdőkben alkalmazták füstölőként, a rómaiak sajtokat és borokat ízesítettek vele. A kakukkfű a nyugati civilizáció bölcsőjében gyorsan, óriási népszerűségre tett szert.

BORZAS BOZÓT

A kakukkfű az árvacsalánfélék családjába tartozik. Számtalan fatája létezik: fénylő kakukkfű, keskenylevelű kakukkfű, kúszó kakukkfű, citromillatú kakukkfű, északi kakukkfű. Vadon termő rokona a mezei kakukkfű (*Thymus serpyllum* L.), eltérő jellemzője, hogy később virágzik, nincsenek fás részei és kúszó szárú.

A kerti kakukkfű 15-30 cm magasra növekvő, örökzöld, fásodó szárú fél-cserje. Fás növényyszárainak alsó részét kemény, szálas, szürkészöld levelek ölelik körbe. A levelek illóolaj-mirigyekkel pontozottak, így az egész növény finom illatot áraszt. Májustól szeptemberig a fehértől a rózsaszínen át, apró virágokkal virágzik. A beporzás után 4 sötétbarna, apró, tojás alakú termés keletkezik. A kakukkfű termesztése nem nehéz.

AZ ILLÓOLAJOK EREJE

A kakukkfű hatóanyagait elsősorban illóolajai (20-50% *thymol*), cserzőanyagok, valamint keserű anyagok, flavonoidok, szerves savak, szaponinok, gyanták és egyéb más anyagok adják. Növény-

szárának felső, nem fás részeit szokás begyűjteni, főleg virágzás előtt, amikor a legnagyobb a hatóanyag-tartalma. Csokrokban, vékony rétegekben szárítjuk, majd árnyékos helyen, jól zárható edényekben tároljuk.

A friss gyógynövény a leghatékonyabb. *Hippokratész* a kakukkfű használatát javasolta gyulladások és meghűléses betegségek kezelésére. A középkori pestisjárványok idején számtalan életet mentett. Németországban 1725-ben sikerült izolálni a kakukkfű legfontosabb hatóanyagát, a *thymol*-t. Ekkor bizonyosodott be hivatalosan a növény gyógyító ereje.

BIOFERTŐTLENÍTŐ, STRESSZOLDÓ

A *thymol* egy rendkívül hatékony fertőtlenítőszer. Az antibiotikumok megjelenése előtt a *thymol* volt a gyulladásos megbetegedések egyik leghatékonyabb ellenszere. Belsőleg segíthet bélgyulladások esetén, elűzi a bélférgesket, támogatja a jótejkony bélmikroflóra kialakulását. Antibiotikum kúrák után kifejezetten ajánlott. Puffadás, hasmenés, paraziták ellen, húgyúti gyulladásokban és fertőzésekben alkalmazandó, vizelethajtó, de reuma és köszvény esetén is hatásos. A kakukkfűből készülhet főzet, inhaláló, toroköblögető szer. Hörghurutban, megfázásban, köhögésben, torokfájásban, szájfertőzésekben, aftákban nélkülözhetetlen. A kakukkfűves fürdők, borogatások, kenőcsök és tinktúrák külső használata serkenti a bőr vérkeringését, ellazítja a megterhelt izmokat, csillapítja az ízületi gyulladásokat, segíti a sebek, fekélyek, akne, gombás fertőzések és rovarcsípések gyógyulását. A kakukkfű támogatja a fehérvérsejtképzést, ezáltal erősíti az immunrendszert, és elősegíti a szerve-

zet méregtelenítését. Jótékonyan hat szellemre és lélekre: oldja a stresszt, enyhíti a depressziót, a fáradtságot és az álmatlanságot. A kakukkfű gyakori összetevője a fogkrémeknek, a szájvízeknek, a pattanások, az ekcéma és a bőrgomba elleni készítményeknek.

Az *ENERGY VIRONAL* alapkonzentrátumában, és *DROSERIN* krémjében is megtalálható. Nagy reményre adnak okot a legújabb orvosi tanulmányok is, amelyek szerint a *thymol* csökkenti a vérnyomást, és minden jel szerint védhet bizonyos daganatos megbetegedésektől is.

A *thymol* túladagolása allergiás reakciókat válthat ki, és a pajzsmirigy túlműködését, *thyreotoxicosist* idézhet elő. Mértékkel, az előírt adagok pontos betartásával használjuk!

A konyhában nem csak az illata miatt alkalmazzuk előszeretettel a kakukkfűvet. A legtöbb gyógynövénnyel ellentétben jól bírja a forralást, és segíti a nehéz ételek emésztését is. Aromája kiválóan illik sültetekhez, vadas ételekhez, levesekhez, salátákhoz és halételekhez is.

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető, *ENERGY* Belvárosi klub

ÍZBOMBA A KONYHÁBAN

A provance-i fűszerkeverékek hagyományos összetétele: kakukkfű, majoránna, turbolya, oregánó, rozmarin, bazsalikom, tárkony, lestyán, borsfű, zsálya, babérlevél, kapor. (Forrás: *Wikipédia*)



KÉNYEZTETÉS FELSŐFOKON

A BŐR SPECIALISTÁI:
Dermaton oil és Dermaton gel