

vitae

2020 június

Újdonság: TICK-A-TACK,
a természetes rovarűző

Növeljük testi, lelki
ellenálló képességünket!

Nyári napforduló,
a csodák ideje



Júniusi ajánlatunk

Idén júniusban ne számítsunk forró időjárásra. A hőmérők higanyszála hónap közepén talán felkúszik valamelyest az eddig megszokott nyári értékekig, ám pár nappal később ismét visszaesik.

A boldogságot hozó nyári időjárás hiányát megpróbálhatjuk azonban belülről kompenzálni. Bizzuk rá magunkat például a KOROLEN szerető gondoskodására. A készítményt évek óta használom még súlyos betegeknek is, akik a KOROLEN segítségével nyugodtan és stresszmentesen viselik a megpróbáltatásokat. Az erek állapotára is igen jó hatással van, melyek a meleg nyári napokon nagyobb terhelésnek vannak kitéve, mint egyébként. A KOROLEN jótékonyan hat a vérkeringésre, így használatával megelőzhető a kellemetlen lábfájás. Az izoláltság sokkal mélyebb nyomot is hagyhatott bennünk, mint azt gondolnánk, és a mindennapi életbe való visszatérés sem lesz mindenki számára zökkenőmentes. Ilyen esetben vegyük elő a CELITIN-t, amely a KOROLEN-nel együtt alkalmazva új életet lehel belénk.

A tengerhez utazás gondolatát talán elvetjük, de csodás nyaralásunk lehet itthon is. Egészségünk számára nagyon fontos a napocska, főleg, mivel D-vitamint szinte csak az ő segítségével juttathatunk a szervezetünkbe. Napozáshoz a bőrünknek támogatást a DERMATON termékcsalád nyújthat. A DERMATON olaj mellett, hogy kiválóan alkalmazható száraz és normál bőr mindennapi ápolására, elősegíti a bőr barnulását napozás után. A DERMATON gél hűsítő hatásával pedig megnyugtatja a bőrünket. Akár a külföldi, akár itthoni utazást tervezünk, semmiképpen se hagyjuk otthon a DRAGS IMUN-t. Ez a készítmény már rengeteget bizonyított például sebgyógyításban és fertőzések kezelésében. A koronavírus miatt idén komplikáltabb a helyzet, ezért a biztonság kedvéért vigyük magunkkal a SPIRON-t is, amely segít a hotelszobánk fertőtlenítésében.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, krisz@digitaltosh.hu

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

TARTALOM

Újdonság: TICK-A-TACK, védelem a rovarok ellen	4
Méhcsipés és légkondicionáló	6
Sikeres sebgyógyító	7
Mindig van tartalék üvegce	7
Növeljük testi, lelki ellenálló képességünket!	8
Megérdemeljük a törődést	10
Csakrák: torokcsakra	11
Sokoldalú segítség: SKELETIN	12
A hónap klubja: miskolci és kazincbarcikai klub	13
Párban olcsóbb!	14
Klubprogramok	15
Lélegezzünk fel!	16
Terápiás módszerek: autogén tréning	18
Nyári napforduló, a csodák időszaka	20
Fogyás és jókedv	22
Biokémiai megálló: kámfor – óvj minket a gonosztól!	23
Növénycsírák – egészség a tányéron	24
A bennünk élő tűz	26
Árnika, a védelem védett növénye	27





Újdonság!

TICK-A-TACK: védelem a rovarok ellen

Minden készítménynek megvan a maga többé-kevésbé érdekes története. Ezek közül néhány rövid, néhány pont ellenkezőleg, nagyon is hosszú, illetve vannak olyanok is, amelyek nem különösebben érdekesek. Az ENERGY új, TICK-A-TACK nevű termékének elég egzotikus története van.

Mi, európaiak viszonylag nagy biztonságban élünk, legalábbis ami a paraziták, és a rovarok által terjesztett betegségeket illeti. Igaz, körbevesznek minket is a rovarok, amelyek olykor csípnek és szúrnak, ám ez többnyire legfeljebb egy kis kellemetlenséget okoz nekünk, súlyos egészségügyi kockázatot egész biztosan nem. Ezért nem csoda, hogy valójában csak akkor lesz úrrá rajtunk a pánik, amikor meghalljuk azt a szót, hogy kullancs. Gyakorlatilag ez a rovar jelenti számunkra a legnagyobb veszélyt. Emellett járványügyi szempontból hazánkban kb. 25 szúnyogfajnak van jelentősége, például az általuk terjesztett nyugat-nílusi láz miatt. (Nem elhanyagolható probléma az sem, hogy a szúnyogok nyálmirigye véralvadásgátló, értágító és viszketést kiváltó anyagokat tartalmaz, és e nyál hatására a csípés helyén bőrelváltozás, kiütés, gyulladás jelentkezik. A viszketést követő vakarózás felsebezheti a bőrt, és emiatt másodlagos, esetleg elgennyedő fertőzés keletkezhet. – a szerk.)

KÉTES VÉDELEM

Mindenki a maga módján igyekszik megbirkózni a problémával: van, aki a biztonság kedvéért inkább ki sem teszi a lábát a természetbe, van aki kullancs

ellen a gumicsizmára esküszik, a fennmaradó többség pedig rovarűző szereket használ. Általában szintetikusakat. Remekaszíllatuk, és rendszerint *dietil-meta-toluamidot*, rövidítve DEET-et tartalmaznak. Sajnos ez az anyag nem csak a szúnyogoknak nem tetszik, ezért még a gyártók is azt javasolják, hogy ezeket a rovarűzőket közvetlenül bőrön inkább ne alkalmazzuk, és mossuk le magunkról, ha a hatásaira már nincs szükségünk. A biztonság kedvéért még azt is feltüntetik, hogy a termék belélegzésével fáradtság, zavarodottság, depresszió vagy pánikroham léphet fel. Ha ez még nem lenne elég, a szóban forgó rovarűzők légzési elégtelenségeket, koordinációs zavarokat és akár görcsöket is okozhatnak. Hozzá kell tennünk, hogy az említett mellékhatások rendkívül ritkák, és statisztikailag irrelevánsok, ám ha éppen az Önök esetében jelentkeznek, akkor már talán nem tűnnek annyira irrelevánsnak, illetve valószínűleg az sem fogja Önöket megnyugtatni, hogy az elenyésző kisebbséghez tartoznak.

TERMÉSZETES VÁLTOZAT

A megoldást, amely nem csak hatékony, de harmóniában áll a szervezetünkkel, valamint az élő környezettel, máshol kell keresnünk. A megoldás kutatása-

kor azon távoli, egzotikus területekről merítettünk ihletet, ahol a helyi lakosok, velünk ellentétben nem csak a paraziták és rovarok sokkal nagyobb számával néznek bátran szembe, de azokkal a betegségekkel is, amelyeket ezek az élőlények terjesztenek. Ha valaki úgy vélné, hogy a *borrelia* (a *spirochaeta* baktériumok egyik nemzetsége, a borreliosiszt okozó, zoonotikus baktériumok tartoznak ide, melyeket főként kullancsfajok terjesztenek, és ez a bakteriális megbetegedés bőr, idegrendszeri, szemészeti, szív, izom és ízületi tüneteket okoz – a szerk.) által terjesztett Lyme-kór (borreliózis) a legrosszabb, ami történhet vele, nézzen gyorsan utána azoknak a veszélyes betegségeknek, amelyeket akár egy-egy trópusi nyaralásunkról is nyugodtan hazahozhatunk magunkkal: malária, Dengue-láz, sárgaláz, afrikai álomkór, Zika-láz, elefantiázis stb. Habár az egzotikus országokban élők is részben hagyták magukat elcsábítani a DEET által, azért többnyire ma is a természet kínálta hagyományos, sokat bizonyított, megoldásokban bízunk.

TICK-A-TACK

A tropikus területeken végzett kutatásaink tapasztalatait összegyűjtve, megalkottuk az ENERGY első, 100%-ban ter-

mészetes rovarűzőjét. Kizárólag természetes illóolajokat tartalmaz. Kellemes az illata, gyengéden óvja testünket, és egyáltalán nem káros a környezetünkre. Mindemellett, ha véletlenül a ruhánkon kívül a bőrünkre is jut belőle, az égvilágon semmi baj nem történik. Édeskomény, menta, eukaliptusz, kámfor, citromella, muskátli és főleg illatos szentperje (*Hierochloe odorata*) illóolajokat tartalmaz.

Az illatos szentperje, kivételes tulajdonságainak köszönhetően, tudományos vizsgálatok tárgyává vált, a mississippi egyetemen (*University of Mississippi*) végzett kutatások érdekes módon bebizonyították, hogy az illatos szentperje illóolajának a DEET kémiai anyagaihoz hasonló hatásai vannak. A tudósok emberi vérről emlékeztető oldattal töltötték meg négy üvegcsét, melyeket vékony membránnal fedtek le. A membránokat különböző oldatokkal kenték be. Szentperjeolajjal, DEET-tel, általános szúnyogriasztóval, és etanol tartalmú higítós folyadékkal (ez volt a kontroll minta). Amikor a mintákra ráengedték a szúnyogokat, a tudósok megszámlálták, hány rovar próbálta meg átszúrni az adott membránt. A szentperjeolajjal és a DEET-tel bekent membránoknál tapasztalták a leggyengébb támadást. Ezzel

a mondattal tulajdonképpen már be is fejezhetnénk cikkünket, ám hátravan még egy nagyon fontos dolog.

HOGYAN MŰKÖDIK?

A szúnyogok és a kullancsok is ugyanúgy reagálnak az áldozat, azaz jelen esetben az emberi test kémiai jelzéseire. A kutatók eredetileg úgy gondolták, hogy a szúnyogokat a test melege csábítja hozzánk, ám ez a feltételezés tévesnek bizonyult, merthogy kiderült, a szúnyogok az általunk kibocsátott szén-dioxid nyomait követve jutnak el hozzánk. Hasonló elven működnek a kullancsok is. Ám a szúnyogoktól eltérően, a kullancsok nem képesek maguktól eljutni a gazdatestig. Ezzel szemben türelmesen lesnek rá. Felmásznak a magasra nőtt fű vagy egyéb vegetáció tetejére, amelybe három pár hátsó lábukkal szorosan bekapaszkodnak. Először, ízelt lábukat a magasba emelik és kitarják, mint egy

antennát. Először ízelt lábuk utolsó ízénél található egy ún. *Haller-szerv*, amely biokémiai radarként érzékeli az élőlények által kibocsátott kémiai anyagokat.

Ez az a pont, amelynél az értékes esszenciák a segítségünkre lehetnek, ugyanis megtévesztik ezeket a receptorokat, és segítenek „láthatatlanná” válnunk. A mágneses rezonancia spektroszkópia, valamint a tömegspektrometria segítségével bizonyítást nyert, hogy ezek a hatások legfőképpen a *kumarin*-nak, a *fitol*nak, a *cineol*nak és a *tujonn*ak köszönhetőek.

Egyetlen készítmény sem nyújt 100%-os védelmet, és feltételezzük, hogy a TICK-A-TACK sem fogja elérni a kémiai rovarűzők hatékonyságát. Ám, ha kíméletes, egyben természetes megoldást keresnek, észszerű használatával a TICK-A-TACK egészen biztosan a kémiai rovarűzők tisztességes alternatívája lehet.



Afrikai kaland Méhcsípés és légkondicionáló

Tavaly Tuniszban, két barátnőm társaságában töltött nyaralásunk alkalmával, számtalan lehetőség adódott az ENERGY készítmények használatára, amelyek nélkül még rövidebb utakra sem indulunk el soha.

Ottlétünk harmadik napján barátnőmet egy finom dinnye fogyasztása közben megcsípte egy méh a strandon, a középső ujján (a szívburok meridiánja). Az ujjja kezdett megdagadni, és a duzzadás elindult az alkarján, majd végig az egész karján. Egyértelmű volt, hogy barátnőm túlhajsolt életvitele miatt teste most benyújtja a számlát: a méhméreg megtámadta szervezete legyengült területeit. Továbbterjedt a kézfejébe, a mutató- és hüvelykujjába is, majd megmutatkozott teste legyengült szerveinek működésében (vastagbél és tüdő) is.

Először is, a csípés helyét rögtön bekentem DRAGS IMUN-nal, melynek

használatát sokat segített az állapotán. Később a még fájó kezét ARTRIN-nal, az alkarját pedig RUTICELIT-tel is kenegettük. Barátnőm keze 2 nap alatt rendbejött. Az ENERGY készítményei nélkül valószínűleg orvosi kezelésre lett volna szüksége.

Valószínűleg sokan el tudják képzelni, milyen érzés, ha nyáron 40 fokos hőség tombol. A szállodában azonban szerencsére működött a légkondicionáló. Ez a fantasztikus kis berendezés azonban főleg akkor jó, ha a hideg levegőt nem közvetlenül Önökre fújja. Sajnos az egyik ágy a szobánkban pontosan a klímával szemben állt, és olyan meleg

volt, hogy éjszaka is használnunk kellett. Én a hangja miatt csak nehezen tudtam elaludni, a másik barátnőm viszont sikeresen megfázott tőle. Elutazásunk előtt két nappal elment a hangja, fájta a torka és az ízületei. Úgyhogy ismét bevetettük a DRAGS IMUN-t, és segítségül hívtuk még hozzá a FLAVOCEL-t, a CHLORELLÁ-t és az ARTRIN-t. A krémmel barátnőm nyakát, tarkóját, homlokát, a vesék fölötti területet és a bokáit kenegettük, így már aznap este sokkal jobban érezte magát.

DANA ŠVESTKOVÁ
Tasov



Sikeres sebgyógyító

Az ENERGY egyik legjobb készítménye az én véleményem szerint a DRAGS IMUN. Ezt a kiváló készítményt kenem a csípésekre, melyek így nem dagadnak fel, nem viszketnek és gyorsabban múlnak el. Az égési sérülések remek szere: a bőr nem hólyagosodik fel, nem fáj, nem színeződik el a gyógyulás alatt, szépen kivilágosodik a sérülés helye. Kezdődő megfázásnál nem engedi, hogy a betegség maga alá gyűrjön.

Legutóbbi hatalmas sikere: apukám lehorzsolta a könyökét, a sérülés helye megdagadt, és a bőre felpuhult (úgy nézett ki, mint egy nyáktömlő-gyulladás, nagyon csúnya látvány volt).

Ám a DRAGS IMUN ismét segített. Az orvostól kortikoid és antibiotikum tartalmú kenőcsöket kaptam, ami mellett egy antibiotikum-kúrát is végig kellett csinálnia, de semmi sem használt. A DRAGS IMUN külső használata után azonban lement a könyökről a duzzanat, és már sokkal jobban néz ki a bőr állapota is. Apukámat azért is féltettem annyira, mert cukorbeteg, és neki az ilyen típusú sérülések nem tesznek túl jól, és sokkal nehezebben is gyógyulnak.

ZUZANA HEJDRYCHOVÁ
Bakov nad Jizerou



Mindig van tartalék üvegcsse

Amikor tavaly megtudtam, hogy decemberben kisbabám születik, szerettem volna mindent megtenni saját és születendő gyermekem egészsége érdekében. Ezért tanácsot kértem egy ENERGY klubban, és útmutatásuk alapján úgy a terhességem alatt, mint a gyermekágyi időszakban is végig szedtem a FYTOMINERAL-t és az ORGANIC SACHA INCHI-t (mert nem eszem húst). Remekül éreztem magam – az első trimeszter után már egyáltalán nem voltam fáradt, és egy kis gyomorfájás kivételével soha, semmi bajom nem volt. Mindenkinek csak ajánlani tudom a készítményeket!

A szülés után sokat segített a DRAGS IMUN, amellyel érzékeny szeméremtestemet kenegettem, naponta többször is. Minden egyes cseppje után éreztem, ahogy a testem gyorsan regenerálódik és gyógyul. Még a gyermekágy idején, januárban, legyengült szervezetemet

megtámadta egy bacillus, a DRAGS IMUN ebben is segített. Úgy gondolom, ennek volt köszönhető, hogy a betegségem viszonylag gyorsan átestem, és anyatejes kisbabám is jól tűrte élete első fertőzését, néhány napig volt csak egy kis náthája. A pici köldökcsonkját is naponta kétszer kenegettem a „sárkányvérrel” (a *Croton lechleri* fa vörös gyantája), amit a DRAGS IMUN készítmény tartalmaz. Hála ennek a nagyszerű terméknek, az 5. napon a köldökcsonk szépen le is esett, és a seb gyönyörűen begyógyult.

A DRAGS IMUN egyszerűen fantasztikus, ezért a biztonság kedvéért mindig tartok belőle otthon egy tartalék üvegcsét.

HANA PERDOCHOVÁ
Mikulůvka



Növeljük testi, lelki ellenálló képességünket!

A koronavírusról már annyi mindent hallottunk – az ezzel kapcsolatos információk elárasztottak minket mind szellemi, mind érzelmi síkon. Az egymásnak sokszor ellentmondó, összességében rendkívül negatív hírek félelmet, pánikot gerjesztettek, sőt gerjesztenek talán még ma is.

Saját magunk és szeretteink védelme érdekében meg kellett őriznünk józan eszünket, meg kellett nyugodnunk, és át kellett gondolnunk, hogy milyen óvintézkedésekkel csökkenthetjük a fertőzés veszélyét, illetve annak esetleges megjelenése esetén, hogyan tudnánk minél inkább enyhíteni a betegség lefolyását. Ennek érdekében néhány információt nem árt tudnunk, még akkor is, ha az illetékesek már enyhítenek a járványügyi intézkedéseken.

NÉHÁNY FONTOS TÉNY

- » A COVID-19 egy egyszálú RNS vírus, amelynek különösen erős a fertőzőképessége, és hajlamos a mutálódásra. A vírus elsősorban a tüdőszöveteket támadja meg (a légóhólyagokat), és váladéktermelést serkentő, erős gyulladást okoz, aminek következtében az oxigén csak nagy nehézségek árán tud bejutni a vérbe. A fertőzés súlyos szövödményeinek hatására elhalhatnak a szívizomsejtek, és károsodhat a vese is, aminek következtében akár le is állhat ezen szervek működése.
- » A vírus főleg cseppfertőzéssel, ún. aeroszolon keresztül terjed (tüsszentéssel, köhögéssel, orrfújással vagy akár csak szimpla levegővétel-lel), ám az ember úgy is megfertőződhet, ha megérint egy fertőzött tárgyat, majd a kezét a nyálkahártyáihoz érinti (kiváltképp a szem kötőhártyájához és a száj nyálkahártyájához).

- » A fertőzöttek legnagyobb hányadánál a betegség csak enyhe lefolyású, sőt vannak olyan fertőzöttek is, akik még csak figyelmeztető tüneteket sem észlelnek magukon, ezért a fertőzöttek száma meredeken emelkedik (a pozitív teszteredménnyel rendelkezők csak a jéghegy csúcsát jelentik, és a fertőzöttek száma valójában minden bizonnyal sokkal magasabb annál, mint amit ismerünk).
- » A vírus sejtekbe történő bejutását lehetővé tevő receptorokat a kutatók a tüdőben és a vékonybélben találták meg (ez a tény hasznos lehet számunkra az említett szervek működésének megerősítésében).
- » A vírus magas virulenciája (fertőzőképessége) ellenére a fertőzés halálozási aránya viszonylag alacsony. A legveszélyeztetettebbek az idősek és a krónikus betegségekben szenvedők (kivételek természetesen itt is vannak).
- » A koronavírus-fertőzéssel szembeni kollektív immunitás feltételezhetően a Föld népességének 50-70%-os fertőzöttsége esetén alakulhatna ki.
- » A legsúlyosabb esetek túlélési esélye az intenzív osztályokon működő lélegeztető gépek, az alap-életfunkciókat támogató gyógyszerek, esetleg az ECMO, azaz *extrakorporális membrán oxigenizáció* (testen kívüli légzés ún. műtüdővel, mely készülék a testen kívülre vezetett vér oxigéntelítésére, és a szén-dioxid eltávolítására

szolgál – *a szerk.*) lehetőségének elérésétől függ. Ehhez nem csak megfelelő számú lélegeztetőgépre és egyéb orvosi eszközre, hanem magas létszámú, kiváló szakképzett-ségű egészségügyi személyzetre is szükség van (az Észak-Olaszországban történtek tanulságai okán).

- » A járványt az aktuálisan rendelkezésünkre álló eszközökkel megállítani nem lehet, az egyetlen, amit tehetünk, hogy lelassítjuk a terjedését annak érdekében, hogy nagyobb esélyünk legyen a legsúlyosabb esetek intenzív osztályon történő ellátására (hogy a súlyos esetek száma ne haladja meg az intenzív osztályok férőhelyeinek számát, és az egészségügyi dolgozók erejét).
- » Az ibuprofén hatóanyag-tartalmú gyógyszerek súlyosbíthatják a fertőzés lefolyását (Franciaország), ezért a láz és a fájdalom csillapítására paracetamol tartalmú orvosságok használata javasolt. A WHO ajánlása egyelőre nem bizonyított állításokon alapul.
- » Némely egyéb vírusherőzések gyógyítására szolgáló, vírusellenes készítmények bizonyos egyedi esetekben, elvétve, jótékony hatással lehetnek a COVID-19 fertőzés kezelésére, ám minden páciens esetében hatékonyan és biztonságosan bevezethető, engedélyezett, koronavírus elleni orvosság jelenleg nem áll a rendelkezésünkre (és minden valószínűség szerint még

egy darabig nem is fog). Hatékony oltóanyag előállítására, a vírus mutálódásának lehetőségét is figyelembe véve, még valószínűleg jó ideig várunk kell (gondoljunk csak az influenza elleni oltásokra).

- » A fertőzés lassítása érdekében tett leghatékonyabb és legértelmesebb intézkedéseknek kollektív érvényűeknek kell lenniük (azaz kivétel nélkül mindenki-re vonatkoznuk kell). A legfontosabb, hogy minimálisra kell szorítani az emberek fizikai érintkezését, illetve abban az esetben, ha valakinek mégis nyilvános helyre kell mennie, az mindig megfelelő védőeszközöket viselve tegye ezt meg, azaz vegyen fel maszkot és kesztyűt (amelyet a használat után kifőz, esetleg vasalással sterilizál). Fontos továbbá, hogy kellő távolságot tartsunk másoktól az üzletekben, a tömegközlekedési járműveken és megállóknban, stb. Ha van bármilyen lehetőségünk egyéni közlekedésre, lehetőség szerint azt használjuk! A legnagyobb kockázatot a fém és műanyag felületek jelentik, amelyekre a vírus akár 48 órán át is életképes marad.
- » Orvosainkkal csak sürgős, akut esetben vegyük fel a kapcsolatot, lehetőleg telefonon vagy elektronikus úton (telefonos konzultáció, e-receptek, e-táppénzes papírok). Ezzel jelentősen csökkenthető az egészségügyi dolgozók megfertőződésének kockázata (ami a későbbiekben rendkívül fontos lehet a számunkra, hiszen a koronavírus nem akadályozza meg a többi betegség kialakulását).

KULCSFONTOSÁGÚ KÉRDÉSEK

Létezik 100%-os bizonyossággal alkalmazható eljárásrend, mellyel elkerülhető a COVID-19 fertőzés?

Nem, 100%-os védelem nem létezik. A fertőződési kockázat függ az expozíció szintjétől, a koronavírus altípusától, és természetesen az ember aktuális egészségi állapotától (itt nem csak az egyéb, meglévő betegségekre gondolunk, hanem a kimerültségre, a félelemre vagy egyéb negatív érelemlere, amely legyengítheti az immunrendszert). Abszolút megbízható, tökéletes

védelmet csak az biztosíthatna, ha egyáltalán senkivel nem érintkeznénk, ha nem érnénk hozzá semmilyen tárgyhöz, és kizárólag magunk által megtermelt élelmiszereket fogyasztanánk. Ez pedig gyakorlatilag kivitelezhetetlen.

Mindenki megfertőződik, aki kapcsolatba kerül a vírussal? Miért tapasztalunk eltérő tüneteket?

Szerencsére nem mindenki fertőződik meg. Ám a fertőződést több tényező befolyásolja. A vírusterhelés típusán és erején kívül sok függ a szervezet genetikailag adott ellenálló képességétől is. Amit azonban bizonyos mértékig mindnyájan befolyásolhatunk, és ami kétségkívül fontos szerepet játszik ebben a kérdéskörben, az a pszichikai ellenálló képesség, a jó fizikai kondíció, és a szervek HKO szerinti energetikai egyensúlya. A nyugati orvoslás szempontjából ezeket a tényezőket az emberi szervezet P.N.E.I. rendszere irányítja (testünk pszichoneuroimmunológiai rendszere).

Érthető nyelvre lefordítva ez annyit jelent, hogy a negatív, rossz hírek, a védőfelszerelések, gyógyszerek, élelmiszer hiánya, valamint a gazdasági válság kirobbanása miatti kollektív félelem, bizonytalanság és pánik formájában minket ért pszichikai inzultusok begyűrűzése esetén, agyunk molekuláris válaszreakciókat indít a vegetatív idegrendszer, a hormonrendszer és a jelzőmolekulák (*citokinek*) szintjén. Ez zavart okoz a szervek működésében és sokszor legyengült immunitáshoz vezet. Bizonyított tény, hogy pontosan eme pszichoimmun kapcsolatok sérülése esetén, a szervezet hajlamosabbá válik a megfertőződésre, sőt a daganatos és autoimmun megbetegedésekre is.

MIT TEHETÜNK ELLENÁLLÓ KÉPESSÉGÜNK NÖVELÉSÉÉRT?

Tévéhíradót és internetes híradásokat naponta csak egyszer nézzünk, olvasunk, azt is csak azért, hogy tisztában legyünk a legújabb járványügyi intézkedésekkel. Ha egész nap csak a koronavírusal vagyunk elfoglalva, az biztosan negatív nyomot hagy a tudatalattinkban, még az erős személyiségek esetében is (pszichoimmunitás).

Következetesen és józan megfontoltsággal tartsuk be a fentebb ismertetett higiéniai és járványellenes intézkedéseket.

Ha tisztában vagyunk saját szerveink gyengeségeivel (akár klasszikus, akár HKO szempontból), tegyük meg mindent ezen szervek működésének megerősítéséért (ez minden ember esetében individuális).

Végezzünk légzőgyakorlatokat, meditáljunk, engedjük, hogy a természet jótékony ereje hatással legyen testünk fizikai, lelki és szellemi egészségére (relaxálás, szabad levegőn végzett torna, séta, kikapcsolódás). Képzeljük el, hogy szervezetünk működése harmonikus, hogy ellent tud állni a betegségeknek, és őrizzük meg lelki nyugalmunkat.

Az ENERGY készítményei közül válasszuk ki magunknak azokat, amelyek már bizonyos élethelyzetekben bizonyítottak (azaz használatuk során vagy után érzékeltük az állapotjavulást és pozitív tapasztalatok fűznek hozzájuk).

Ha munkába kell állniuk vagy vásárolni készülnek, mindenképpen fogyasszanak reggel VIRONAL-t (a 7 cseppes adaggal nagyon jó tapasztalataim vannak), illetve az orrukát és annak környékét, továbbá a homlokot, az arcot, a tarkót (a 7 nyakcsigolya körül), a lábfejet (a tüdő reflexzónáit) és a tüdő pályáját (főleg a 7., 8., 9. pontot a csuklón, és fölötte a hüvelykujj előtt) kenjék be DROSERIN-nel. Az említett pontokat körülbelül egy percen át masszírozzák, erőteljesebb nyomást kifejtve. Ezzel a módszerrel hatékonyan meg tudják erősíteni a tüdő energiáit, valamint a védelmi *Vej cs/* energiát. Használják a Pentagram® krémeket testük akupunktúrárs rendszerének megerősítéséhez, vagy akár aromaterápiaként. Megelőzőképpen sokunknak segítséget nyújthat a KROLEN és a RUTICELIT, ráadásul mind a két krém jótékony hatással van a test szellemi és lelki állapotára.

Hasznos lehet továbbá, ha a krémekkel stimuláljuk vagy moxaterápiával melegítjük az alábbi általános akupunktúrárs pontokat: vastagbél 4, gyomor 36, lép 6, befogadó meridián 4, 6 és 26. Lelkünk és a Tűz elem megerősítése érdekében a szív pályájának 5., 6., 7. pontját kezeljük.

DR. BOHDAN HALTMAR

Megérdemeljük a törődést

Mindnyájan nehéz időszakot élünk át, amelyhez hasonló még soha nem tapasztaltunk a modern történelemben. A jelenlegi helyzet mindenkit meglepetésként ért. Nem volt lehetőségünk felkészülni rá, nem tudtunk mentálisan és lelkileg megerősödni szembenézni vele.

Bárhogyan éljük is át ezt az időszakot, izoláltságban vagy akár teljes gőzzel dolgozva, a ránk nehezedő teher hatalmas, és kivétel nélkül mindnyájunkat érint. Minden oldalról információk és korlátozások hada támad minket. Egyetlen dolgot tehetünk csak, meg kell őriznünk a hitünket abban, hogy mindenkinek megvan a maga értelme, még akkor is, ha mi azt nem feltétlenül értjük.

A mostani helyzetben azonban felfigyeltem néhány jelentős pozitív változásra is. Például a szolidaritás, az együttműködés és a kreativitás hatalmas, eddig sosem látott hullámára. Rengeteg új felfedezés látott napvilágot. Kimondhatatlanul örülök, hogy élesedtek az elmék és megnyíltak a szívek.

SZÉP NYÁRELŐ

Számomra ez az év legszebb időszaka, amikor a természet nagy levegőt vesz, és változatos színeket ölt magára. Örömmel tudatja velünk, hogy erőre kapott, lelkesen büszkélkedik életérével. Minden megváltozik, de közben mégis olyan ismerős marad.

Minden új élet levegővétellel kezdődik, és az illatok végigkísérik egész életünket. Soha nem felejttem, milyen illatuk volt a lányaimnak, miután megszülettek.

Álljunk meg egy pillanatra, és szívjuk magunkba a természet lélegzésének aromáit! Belégzés, kilégzés: élet. Ne tekintsük ezt természetesnek, inkább az élet ajándékának. Virágoznak a fák, virágos a rét, zöldell a fű, esik az eső... Hogy izlik az élet? Képesek vagyunk örülni? Tudunk még örülni egyáltalán? Szeretjük magunkat annyira, hogy képesek legyünk örülni és törődni magunkkal? Használjuk ki ezt a különös időszakot, hiszen a maszkokat egyszer biztos letesszük majd, hogy megmutathassuk mosolyunkat.

SEGÍTENEK A RENOVE KRÉMEK

Imádom a RENOVE krémeket! Olyan materializálódott illatok, amelyek az illóolajok segítségével képesek jókedvre deríteni, felfrissíteni, megsimogatni minket, illetve összekötni a testet és a lelket. Szívjuk hát magunkba a rózsa, a jázmin, a geránium vagy a mirha életteli illatát, és éljük át a saját történetünket. Törődjünk magunkkal!

- » Az ARTRIN RENOVE ereje mintegy fénysugáron érkezik hozzánk az életkedvet és a bátorságot.
- » A RUTICELIT RENOVE gyengédségével átölel és megnyugtat minket, miközben fokozza az örömeinket.
- » A DROSERIN RENOVE magabiztosságával segít mély levegőt venni, és elűzni a szorongást.

Törődjünk magunkkal szeretettel, és abban a meggyőződésben, hogy minden úgy van, ahogy arra nekünk szükségünk van.

MARIE BÍLKOVÁ

ÉRDEKELNI FOGJA

Jól ismerjük a kozmetikai Pentagram® krémekben található illóolajok hatásait, most azonban, ezekben a napokban, az ARTRIN RENOVE használatát ajánlanánk Önöknek.

- » A jázmin illata a születés, az ébredés és a fény energiát hordozza magában, mely a változások és az aggodalom napjaiban segíthet féken tartani az érzelmeinket. Vajon milyen nap születik holnap, és mit hoz magával? A jázmin megerősíti a születés folyamatába vetett hitünket, megvilágítja nekünk az utat, fényt gyújt az alagút végén. Megnyitja előttünk a békés, biztonságos elfogadást. Megnyugtató az érzelmeinkkel teli napfonatot, lecsillapítja a bizonytalanság hullámain, és a felkelő Nap szétfoszlatja a tegnapi félelmet és aggodalmat.
- » A képzeletbeli új életet a cédrus illata öleli körbe, ahogy egy édesapa (az esszencia férfias, bölcs és tudatos energiája) biztonságos karja támaszt és önbizalmat ad.
- » A geránium a kreatív, harmonizáló és kiegészítő anyai, női esszencia, amely bizalmat ébreszt bennünk az új élet iránt, és erős, egyben gyengéd fátyolba burkol minket.
- » A bigaradia (keserű narancs) hatalmas erejű, nyugodtságot és kiegyensúlyozottságot jelképező aromája gondoskodik arról, hogy lazán és nyugodtan tudjunk szembenézni azzal, ami felénk tart.
- » A vanília a mi édes jutalmunk és simogatásunk kalandos utunk végén, amikor átadjuk magunkat az otthon melegének.

SYLVIE KRÁLOVÁ

Csakrák ^(6.)

Torokcsakra – a belső hang

A szegycsont fölött három ujjnyival található torokcsakrát (*Visuddha*) ötödik vagy kommunikációs csakrának is nevezzük. A felelősségvállalással, és a másokkal, valamint saját magunkkal folytatott kommunikációval áll kapcsolatban. A torokcsakra a fantázia és a kreativitás csakrája.

A torokcsakra harmonikus fejlődése szorosan összefügg a hittel, és a szívcsakra fejlődésével. Eleme az éter, avagy a tér. Színe a világoskék, ami az ellazulás és a szabadság árnyalata. Fizikai síkon a gégehez és a hörgőkhöz, a hangszálakhoz, a pajzsmirigyhez, az alsó állkapocshoz és a fülhöz kötődik. Energetikai szempontból a tüdő és a vastagbél pályájához kapcsolódik. Ehhez a csakrához csatlakozik a pajzsmirigy. Fizikai szinten a következő szervekért, folyamatért felelős: száj, nyelv, fogak, torok, gégefő, hangszálak, nyelöcső, hörgők, nyirokrendszer, tüdő, állkapocs. Érzékelése a hallás. A torokcsakra közvetítésével képesek vagyunk meghallani saját belső hangunkat, és ennek köszönhetően tudjuk kiépíteni saját belső irányításunk iránti bizalmat.

KOMMUNIKÁTOR ÉS CSENDES GYERMEK ARCHETÍPUS

Ebből a párosból a Kommunikátor a pozitív öskép. Képes szavakkal kifejezni az érzéseit, és meg tudja védeni saját elképzeléseit. Öszinte és igazmondó. Világgá meri kürtölni a tehetségét, és nem fél a kreatív megnyilvánulásoktól. Ha a helyzet úgy kívánja, képes nemet mondani. A negatív Csendes gyermek ösképp ezzel szemben szégyelli vagy fél megmutatni magát, inkább meg sem nyilvánul, nehogy kínos helyzetbe kerüljön. Nem hisz magában. Igent mond még akkor is, ha nemet gondol.

HARMÓNIA ÉS DISZHARMÓNIA

Ha a torokcsakránk nyitott, gond és félelem nélkül ki tudjuk fejezni érzé-

seinket és gondolatainkat. El tudjuk fogadni gyengeségeinket, de ezzel párhuzamosan, bátran meg is mutatjuk az erősségeinket. Képesek vagyunk a kreatív önkifejezésre, és ezzel együtt szívvel, lélekkel meg tudunk hallgatni másokat. Megfelelően interpretáljuk magunkban a másoktól hallottakat, már csak azért is, mert nyitottak vagyunk a nonverbális kommunikációra és megértjük a testbeszéd, valamint a mimika üzenetét. Hangunk telt és kellemes. Ritkán hagyjuk magunkat más emberek által befolyásolni. Nyitottak és elítéletektől mentesek vagyunk. Ennek köszönhetően érzékelni tudjuk az éteri anyagokat is.

A csakra diszharmonikus működése esetén zavar támad a fej és a test közötti kommunikációban. Eszünkkel megpróbáljuk elnyomni magunkban a megengedhetetlen érzéseinket. Félünk olyanok mutatni magunkat, amilyenek valójában vagyunk. Ehelyett megpróbáljuk az elnyomott érzelmeket szavak és gesztusok folyama mögé rejtetni. A csakra diszharmonikus működésének egyik tünete lehet továbbá az is, ha kommunikációs képességeinket más emberek manipulálására próbáljuk felhasználni. A torokcsakra sokszor a bánatot, vagy a ki nem fejezett harag, esetleg félelem érzése miatt záródik be.

A csakra meggyengülése félénkségben, más emberek ítélkezésétől való félelemben is megnyilvánulhat. Ilyen esetekben nem tudunk megfelelően kifejezni magunkat, nehezen találjuk a szavakat. Ha valami nagyon bensőségeset szeretnénk közölni a világgal, összeszorul a torkunk. Viselkedésünket mások megítéléséhez igazítjuk. Gyakran azt

sem tudjuk, mit akarunk. Nincs kapcsolatunk a saját lelkünkkel, és elveszítjük a megérzéseinkbe vetett hitet.

A CSAKRÁVAL ÖSSZEFÜGGŐ BETEGSÉGEK

A csakra elégtelen működése torokgyulladásban, aftákban, fog- és ínyproblémákban, pajzsmirigybetegekben, nyakmerevségben is megnyilvánulhat.

Ha valamilyen kellemetlenséget kell közölnünk a velünk szemben állóval, összeszorul a torkunk és elvörösödünk. Azok az emberek, akik ragaszkodnak a régi dolgokhoz és nem szeretik a változásokat, kendővel vagy sállal takarják el a nyakukat.

TISZTÍTÁS ÉS AKTIVÁLÁS

Dőljünk hanyatt valahol a természetben, tárdjuk szét karjainkat, és nyíljunk meg a világoskék égbolt határtalan látványának. A csakra ennek köszönhetően elkezd megtisztulni a szorongás és a túlzott ragaszkodás érzésétől, belső hangunk pedig felerősödik, így képesek leszünk meghallani azt. Gyönyörködjünk a vízfelszínről visszatükröződő égtükrképében. A hullámok lágy morajlása is felszabadíthatja mélyen elrejtett és elnyomott érzelmeinket. A szakrális és meditatív zene tónusai szintén új életre kelthetik a torokcsakrát. A csakrát leginkább a nyugodt, spirituális New Age muzsika képes ellazítani és harmonizálni. A drágakövek közül ajánlom az akvamarint, a türkizt és a kalcidot. Az aromaterápia terén próbálják ki a zsályát és az eukaliptuszt. Az ötödik csakrát a HAM mantra képviseli.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.



Sokoldalú segítség:

Skeleton

A kivételes összetevőkkel büszkélkedő SKELETIN nem csak a csontozat jó állapotát segít megőrizni, hanem az izmok, porcok ízületek megfelelő működését is támogatja, ami nagyon sok embert érintő kérdés. Az elhasználódás, kopás vagy gyulladás miatt jelentkező ízületi fájdalom sokak számára jól ismert probléma. Mindemellett a szépségünkért is tesz: megújítja a haj, a bőröm és a bőr állapotát is. Ez a zseniális készítmény most újra kapható az ENERGY klubokban.



MIKOR AJÁNJUK?

- » Ízületi betegségek kezelésére.
- » Kötőszövetek újraépítésében (izmok, porcok, csontok, fogak).
- » Gyerekeknek és serdülőknek a csontozat megfelelő felépítéséhez.
- » Terhesség alatt.
- » Csontritkulás megelőzésére.
- » Sportolás vagy munka miatti túlterhelés esetén.
- » A haj és a körömök állapotának megújítására.
- » A bőr rugalmasságának helyreállítására, a ráncosodás megelőzésére.

A TENGER EREJE

Az ENERGY SKELETIN elnevezésű kapszulája a ma kapható hasonló készítmények mellett igazi, különleges összetételű unikum.

Egyedülállóságának hangsúlyozásakor elsősorban az összetételére gondolunk, melyek közül érdemes kiemelni a finomra darált szépiacsontot. Ez olyan, biológiailag elérhető ásványi anyagok forrása, amelyek elengedhetetlenül fontosak a csontszövet megújulásához (Ca, Mg), illetve olyan anyagoké, amelyek forrásként szolgálnak a porc szeretlen összetevőinek szintézisékor.

A szépiacsont nagyra értékelt anyag a kínai orvoslásban is, mivel képes csökkenteni a gyomor savasságát, pozitívan hat a fekélyek kialakulásával szemben, és jó szolgálatot tesz kalciumhiány esetében.

A SKELETIN-ben levő kalciumot halolajból származó D-vitamin kíséri, ennek köszönhetően azt a szervezetünk teljes mértékben fel tudja használni.

CSODÁS KOLLAGÉN

A SKELETIN fontos összetevője a kollagén, amely ún. hidrolizált formában van

jelen, ami annyit jelent, hogy a kollagén méretes makromolekulája enzimatikusan kisebb darabokra, peptidekre és aminosavakra van szétbontva. A peptidek és az aminosavak, az eredeti makromolekulával ellentétben, felszívódnak a vérben és a porcszövetben, így kiváló építőkomponensek a saját kollagén szintézisékor. Ez a regeneráló folyamat nélkülözhetetlen a porcszövet rendszeres megújulásához, amely az idő, a terhelés, a balesetek vagy a gyulladások hatására elhasználódik. Amennyiben a regenerációt nem segíti semmi, ennek az elhasználódásnak jobb esetben szaggató fájdalom, rosszabb esetben pedig akár teljes mozgáskorlátozottság a következménye. A SKELETIN-ben található kollagén nemcsak az ízületeken segít, de egészen biztosan javítja a bőr minőségét is, amely láthatóan rugalmasabbá válik.

KIVÉTELES ÖSSZETEVŐK

» Mangán

Fontos antioxidáns hatású biogén elem, amely támogatja a gyógyulás folyamatát, és jelentősen enyhíti az ízületi fájdalmakat. A mangánbevitel

elsősorban a terhesség és gyermekkor ideje alatt elengedhetetlenül fontos, mert elősegíti a csontváz megfelelő kialakulását és növekedését.

» Csalánkivonat

A gyulladásgátló klorofill forrása, de a biológiailag elérhető szilíciumé is, amely alapvető fontosságú a kollagén képzésekor, segíti a kalcium lerakódását a csontokban, és szintén gyulladásellenes hatású.

» Csipkebogyó

Igen régóta ismert, rendkívül gazdag C-vitaminforrás – a C-vitamin pozitív hatásainak felsorolásához talán az egész magazinunk sem lenne elég. Esetünkben fontos azonban megemlíteni, hogy a C-vitamin részt vesz a kollagén újraalakításában, és hatékonyan akadályozza a fertőzőes állapottok kialakulását.

A hónap klubja ^(17.)

Miskolci és kazincbarcikai klub

Ficzere János, aki két ENERGY klubnak is vezetője, saját szavai szerint elkötelezettséggel, szívvel-lélekkel, jövőbe vetett, ihlető tekintettel tart a csúcs felé. Mottója is sokat elmond elhivatott hozzáállásáról: „Dolgozni csak pontosan, szépen, ahogy a csillag megy az égen, úgy érdemes!” (József Attila).



Hogyan találtál rá erre üzleti lehetőségre?

Már induláskor lenyűgözött a Pentagram® regeneráció, és az egyénhez való holisztikus hozzáállás. Az ENERGY-vel „véletlenül” találkoztam, azóta hiszek a véletlenekben és a csodákban. Az ENERGY számomra nem üzletként indult, de észrevétlenül azzá lett. Nagyon fontos volt az indulásnál, hogy családon belül is meg tapasztaltuk az ENERGY termékek jótékony hatásait. Rendszeresen használtuk a termékeket, így szívesen ajánlottam másoknak is, mert jót tenni jó. Egyre jobban tudatosult bennem, hogy a személyes jó tapasztalatokat másokkal is meg kell osztani. Állandó jó érzéssel tölt el, hogy tanácsaimmal jobba tudom tenni mások életminőségét.

Miért érzed ezt a munkát küldetésnek? Miben látod a jövőt?

Az ENERGY cég dinamikusan fejlődik, van jövőképe. Célunk és küldetésünk, hogy minél több emberrel megismeressük az ENERGY cég kiváló termékeit. Számomra fontos, hogy ezt ne ügy-

nökként tegyük, mindig sokkal fontosabb a segítő szándék, mint az anyagiak. A klubtagok részére fontos a helyes termékhasználat átadása. Vásárlóimnak a saját tapasztalataim mellett, több elégedett vásárlóm tapasztalatát is elmesélem.

Hogyan illeszted be az ENERGY termékeket a terápiás munkádba? Melyik termék a kedvenced?

Műszaki végzettséggel fontos volt számomra a megfelelő termékismeret elsajátítása. Az ENERGY termékpalletta állandóan bővül, ezért fontos az állandó tanulás és tapasztalás. Kedvenc termékeim a KING KONG csepp, valamint az ARTRIN és RUTICELIT krémek. Úgy érzem, a KING KONG kiváló segítség, hogy kellően fitt legyen az ember. A fizikai aktivitás után pedig az ARTRIN és RUTICELIT krémek kiválóan segítik a regenerációt. Az egyik ismerősöm éjfél után rendszeresen felébredt, és nem tudott utána visszaaludni. A Fa elemhez tartozó időszak miatt először a REGALEN-nel próbálkoztunk, de nála a fenti problémára a PROTEKTIN krém volt telitalálat, lefekvés előtt 1-2 borsónyi, a jobb bordaívre kenve. Ez a praktika nyugodt alvást biztosított számára a későbbiekben is, elmaradt az éjféli felébredés.

Miben látod az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit? Mi a személyes üzeneted?

Az ENERGY kiváló üzleti lehetőséget biztosít számunkra, ha élünk ezzel a lehetőséggel. A szakmai tudás mellett fontos a célok kitűzése, az önbi-zalom és a lelkesedés. Fontos, hogy legyenek álmunk és határozott céljaink. A sikerhez viszont rendkívül fontos a hozzáállás. Az ember életében mindig vannak hullámvölgyek, de jusson eszünkbe ilyenkor, amit

Henry Ford mondott: „Az akadály az a rémítő dolog, amelyet akkor látunk, ha levesszük a szemünket a célról.” Fontos, hogy segítsük társainkat sikeressé válni, akkor mi is sikeresek leszünk. A siker úgy az igazi, ha mindenkinek jut belőle. Mások sikeréért dolgozni csak önzetlenül szabad. A üzlet mindig a személyes tapasztalatokra épül. Ne egyedül akarjunk olyan üzletet csinálni, amit társakkal lehet. A siker igazi csapatmunkát igényel. Sok kedves munkatársam hozzájárult az eddigi eredményekhez, munkájukat szívvel-lélekkel köszönöm. A elért ezüstmenedzseri szint után a továbbiakban célom az aranymenedzseri szint elérése. Néhány év alatt eljött az az idő, mikor az ENERGY-vel már többet kerestem, mint amekkora a főállású jövedelmem volt. Érdemes volt váltani, azóta az ENERGY a megélhetésem forrása. Úgy érzem, életem legjobb döntése volt.

Miből áll nálatok a klubélet?

Milyen szolgáltatásokkal, eseményekkel gazdagítjátok a közösségi életet?

Az ENERGY klub keretében rendszeresen szervezünk termékismeretet segítő képzéseket. Ezúton is köszönöm kiváló szakmai előadásait Dr. Czimeth Istvánnak és Ráczné Simon Zsuzsannának. Havonta rendszeresen tartunk állapotfelméréssel egybekötött, ingyenes orvosi tanácsadást a miskolci ENERGY klubban, ezért köszönet illeti Dr. Hegedűs Ágnes-t. Néhány évente szervezünk kirándulásokat, ez is a klubélet része. A szívem csücske Erdély, de többször voltunk már a lengyel és szlovák Tátrában és Podhájskán is. Az ENERGY, termékei előállításához podhájskai harmadkori termálfeltárást használ, nekem volt alkalmam közvetlenül meg tapasztalni a podhájskai termálfeltárási medence jótékony hatását is.



Párban olcsóbb!

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

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

- » rendkívül hatékony, egyedülálló Pentagram® gyógynövénycsepp + Pentagram® gyógynövénykrém
- » Pentagram® gyógynövénytápláló + 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 (tőzegkivonatot), 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.

TERMÉKCSOMAGOK

kód	megnevezés	ár (Ft)	pont
251b	Vironal + Droserin krém 50ml	9 900	50
252b	Regalen + Protektin krém 50ml	9 900	50
253b	Renol + Artrin krém 50ml	9 900	50
254b	Gynex + Cytovital krém 50ml	9 900	50
255b	Korolen + Ruticelit krém 50ml	9 900	50
190e	Droserin sampon +Nutritive hajbalzsam	4 500	20
190f	Protektin sampon + Nutritive hajbalzsam	4 500	20
190g	Artrin sampon + Nutritive hajbalzsam	4 500	20
190h	Cytovital sampon + Nutritive hajbalzsam	4 500	20
190i	Ruticelit sampon +Nutritive hajbalzsam	4 500	20
190j	Cytosan sampon + Nutritive hajbalzsam	4 500	20
501c	Droserin renove + Visage serum	13 800	70
502c	Protektin renove + Visage serum	13 800	70
503c	Artrin renove + Visage serum	13 800	70
504c	Cytovital renove + Visage serum	13 800	70

kód	megnevezés	ár (Ft)	pont
505c	Ruticelit renove + Visage serum	13 800	70
512c	Visage oil +Visage Water	8 900	50
	Visage oil +Visage Water Balance	8 900	50
	Visage Water + Visage Water Balance	8 900	50
501e	Droserin renove + Visage oil	10 800	60
502e	Protektin renove + Visage oil	10 800	60
503e	Artrin renove + Visage oil	10 800	60
504e	Cytovital renove + Visage oil	10 800	60
505e	Ruticelit renove + Visage oil	10 800	60
501f	Droserin renove + Visage water	10 800	60
502f	Protektin renove +Visage water	10 800	60
503f	Artrin renove + Visage water	10 800	60
504f	Cytovital renove + Visage water	10 800	60
505f	Ruticelit renove + Visage water	10 800	60

» 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.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
KECSKEMÉTI KLUB	Június 6., 20., 27., szombati napokon, 9.00-16.00 óra	ALAPKÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: 30 órás alapképzés.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház, nagyterem	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
NYÍREGY-HÁZI KLUB	Június 10., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Fókuszban az immunrendszer működése, amit tudni lehet a vírusokról, ENERGY termékek az immunrendszer megerősítésében.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Június 11., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász: Az elmúlt időszak tapasztalatai, ENERGY termékek adta lehetőségek átbeszélése.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Június 25., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász: Hormonrendszerünk működése, támogatása ENERGY termékekkel.		
VESZPRÉMI KLUB	Június 3., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Fókuszban az immunrendszer működése, amit tudni lehet a vírusokról, ENERGY termékek az immunrendszer megerősítésében.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.
Minden *kedden 15-18 óra* között klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Június 22-én, hétfőn, 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
jun. 9-én (kedd), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
jun. 10-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
jun. 15-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés
jun. 16-án (kedd), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? – Földelés
jun. 17-én (szerda), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
jun. 22-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrbetegségek szűrése
jun. 23-án (kedd), 17-18 óra: Reflux szűrés
jun. 24-én (szerda), 17-18 óra: Gerinc állapot felmérés és szűrés
A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.
Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

DEBRECEN

A debreceni ENERGY klub 2020. június 15-től június 22-ig zárva tart. Ezen idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.
Információ: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, +36/30/458-1757, **Kovács László** klubvezető, +36/30/329-2149, info@imolaenergy.hu

SZEGED 2.

Új címen a szegedi 2. számú ENERGY klub!
Tájékoztatjuk kedves klubtagjainkat, hogy a szegedi 2. számú ENERGY klub címe megváltozott. Augusztusra tervezzük gyönyörű, új klubunk nyitását, de tanácsadással az alábbi címen és telefonszámon addig is szeretettel várjuk klubtagjainkat, vásárlóinkat (telefonos egyeztetéssel a nyitvatartási időn kívül is)!
Mészáros Márta klubvezető
Nyitvatartás: 14.00-17.30 óra
Az új cím: Szeged, Jakab Lajos utca 19. (Tescohoz közel)
Telefon: +36/30/289-3208
Email: szeged.marta@energyklub.hu



Lélegezzünk fel

A koronavírussal kapcsolatos helyzet javuló tendenciát mutat, és a szigorú intézkedések enyhülnek valamelyest. Gondoljunk most végig közösen, miért ért minket ez a tüdő elleni támadás, és hogyan lélegezhetnénk ismét szabadon. Hiszen a légzés közvetlen hatással van az életminőségünkre, létezésünk, életünk, alkotókészségünk energiáira.



A TÜDŐ PÁLYÁJA

A tüdő teszi lehetővé a belélegzett oxigén véráramba jutását, és a vérben szállított szén-dioxid légkörbe juttatását. A belégzés és kilégzés minősége az elfogadással, valamint az ajándékozással áll kapcsolatban. Most a tüdő pályáját vesszük górcső alá, azt nézzük meg, milyen kapcsolatban állhat ez a meridián a vírussal, amely „belénk fojtotta a lélegzetet”.

A tüdő pályája épp ezen a meridiánon halad, lefelé haladó, jin jellegű meridián. Összesen 11 pontja van, ám a mostani helyzetben számunkra a csukló felett található 7. pont a legfontosabb. Ebben a pontban található a tüdő és a vastagbél pályájának „keresztződése”. A szóban forgó pont legyengülése tüdőbetegségek kialakulásához vezethet. Ezért is teszik pont a csuklóra a bilincset és a béklyókat, hogy blokkolják a 7. pontot, azaz legyengítsék a tüdő és a bélrendszer működését, aminek következtében megnehezítik a légzést, ezáltal az életben maradáshoz. Így, a bilincs által, az élet nem csak fizikailag, hanem energetikailag is korlátozottá válik.

A HKO szerint épp ezen a ponton indult meg a tüdő elleni támadás. A világ már a járványt megelőzően is egyre

kevésbé volt szabad. Különböző értelmetlen szabályok és korlátozások kötötték gúzsba életünket. Tulajdonképpen mi magunk korlátoztuk saját magunkat. Néhányan a hatalmuk és pénzük segítségével nem csak más embereket igyekeztek sakkban tartani, hanem a természeti elemeket, és magát a természetet is. Csuklónkon csattant az energetikai bilincs, és megnőtt a súlyos tüdőbetegségre való hajlam.

A FÉM PATKÁNY ÉVE

Februárban vette kezdetét a kínai újév, és az uralmat 60 év után ismét a Fém Patkány ragadta magához. A Fém Patkány többek között az erőteljes hatások, az átalakulások és a megterhelő próbák szimbóluma. A kínai hagyomány szerint ráadásul az idei év mindemellett a Tó trigramjának (a trigramok és hexagramok a *Ji cing* elemei, a trigram a hexagram építőköve), valamint a 7-es számnak az uralma alatt áll. Igen, jól látják, ismét a 7-es szám jön velünk szembe. Ez a kombináció arra utal, hogy a világot 2020-ban eléri egy spirituális változás, amely a szépség és az életöröm fogalmával függ össze. A Tó trigram, amelyhez a Fém elem tartozik,

a felszínre hozza rejtett energiatartalékainkat, leleplezi a bennünk rejlő mélységeket, és a gyógyításra, valamint a spiritualitásra helyezi a hangsúlyt. A Fém elem pedig az extremitást, a harciasságot és a saját meggyőződéshez való ragaszkodást erősíti. A 7-es szám a változás és az önismeret száma. Felfordulást és veszteséget, ám ezzel egy időben az új megismerésének, valamint a személyiség fejlesztésének lehetőségét hozza magával.

Ebből kiindulva tehát 2020-ban mindenkinek nagyobb megértést kellene tanúsítani, és többet, megfelelően kommunikálnia. A Tó Fémje és a Patkány Fémje „összezörren”, és ez meglepő, váratlan pillanatokat eredményezhet mindenki szakmai életében, és a társadalom hangulatában egyaránt. A taoisták úgy vélik, hogy a legjobb, amit tehetünk, ha 2020-ban nem idegeskedünk többet, nem harcolunk tovább, megtanulunk nevetni és örülni az életnek. Örömet csak akkor lelünk az életben, ha megtanuljuk észrevenni, és másoknak is átadni azt.

Eszerint a tanítás szerint a bánat, a harag és a szomorúság a szélsőséges helyzetek táptalaja egy társadalomban, olyan helyzeteké, amelyek átfomálnak

minket, és új korszakot nyitnak meg előttünk. A két fém „összezörrenése” hatalmas hullámokat kavart a világ energiáiban, és az önismerethez kötődő 7-es számnak köszönhetően, a helyzet elzárt minket a külvilágtól, hogy jobban megismerhessük önmagunkat és családjunkat.

SZOMORÚSÁG HELYETT ÖRÖM

A tüdő pályájának érzelve a szomorúság. Ennek ki nem mutatása és magunkban tartása legyengíti a tüdőmeridiánt, és elvieszi ezt a szervünket. A tüdőnk sír helyettünk. Ilyen esetben mellkasi nyomásra, elégtelen légzésre és slejm felhalmozódására lehetünk figyelmesek. Ahogy már fentebb is megjegyeztem, az idei év a bánatról és a szomorúságról szól. A Tó trigramja felszínre hozza a tüdő pályájáról mindazt, ami eddig mélyen leülepedett benne. Ezért tört elő idén a tüdőt támadó ellenség, és ezért bugyogott fel a mélyről a félelem, a feszültség, a bánat és az önmagunkért folytatott küzdelem. A mi feladatunk az érzelmek megtisztítása, meggyógyítása és hőn áhított fényre hozatala. Érdemes mostanság a tüdő páros szervét, a vastagbelet is alaposan megtisztítani.

A szomorúság elfojtása, bagatellizálása, vagy éppen szégyellése teszi a tüdő pályáját a leggyengébb láncszemmé. A Fém Patkány és a Fém Tó mindent átalakító évével együtt megérkezett a tüdő radikális megtisztulása is, méghozzá a jobb és bal tüdőlebeny megbetegedéseinek formájában. Mindez a bánatot hivatott életörömmé alakítani.

A fent leírtak tükrében számunkra most az a legfontosabb, hogy elkezdjünk

örülni az életnek, hogy átértékeljük a prioritásainkat, és megtanuljunk beszélni önmagunkról, illetve megtanuljuk kimutatni az érzelmeinket. Ne hagyjuk, hogy nevetségessé tegyenek minket, ne tartózkodjunk ott, ahol nem akarunk lenni, ahol a környezet tönkretesz minket. Fontos, hogy megértsük a szomorúság lényegét, hogy kisírjuk azt magunkból, és ne engedjük, hogy könnyeik befellegjenek és eláraszzák a tüdönket. Térjünk vissza a pénzhajhászástól saját magunkhoz. A pénznek szabadabb kéne tennie minket, nem pedig rabszolgasorba taszítania. Törődjünk magunkkal, a családjunkkal, a barátainkkal! Fordítsuk meg a jól ismert „aki nem dolgozik, ne is egyék” szöveget arra, hogy „aki nem eszik, ne is dolgozzék”. Mindenki jól tudja, hogy az ember éhesen rosszkedvű, sőt olykor harapós, olyankor nem megy a munka, és sokat hibázunk. Lopják vissza életünkbe az örömet, erősítsék meg tüdűjüket, és lélegezzenek újra mélyeket. Vibráljon a létük, mert ami vibrál, az él!

A LÉGZÉS EREJE

A légzést nem csak a DROSERIN, hanem a RUTICELIT is segíti. A HKO szerint a szív és a lép-hasnyálmirigy pályáját támogatja. Jótékonyan hat a bőrre, az erekre és az idegrendszerre.

Rutin tartalmának (innen ered az elnevezése is) köszönhetően segít megőrizni a hajszálerek rugalmasságát, és az érfalak stabilitását. A hajszálerek rendkívül fontos szerepet játszanak a vér és a sejtek közti anyagcserében, továbbá átmenetet képeznek a keringés artériás és vénás szakaszai között. A Tó évében pedig nagyon fontos, hogy minden fel-

jöjjön a habokból és megtisztuljon. Kenjék be a krémmel a végbélnyílásukat, a húgyhólyag magasságában az alhasukat és a fejük búbját, hogy ezzel is segítsék az 1. és 7. csakrán keresztüli ürítést.

A regenerált légzésért vastagon kenjék be mellkasuk mindkét oldalát. Ezt a módszert nem csak asztmás rohamok enyhítésére, hanem ezekben a nehéz időkben tüdőnk tehermentesítésére is kiválóan alkalmazhatjuk.

A RUTICELIT rutafűt, gesztenyét és orbáncfűt tartalmaz, olyan gyógynövényeket, amelyek serkentik a szervek és szövetek vérellátását, valamint kivezetik a mérgező anyagokat a testből. Vigyék fel a krémet a halántékukra, a homlokukra és a tarkójukra. Enyhítsék az aktuális helyzet okán kialakult gyötrő nyomást a fejükben!

A krém a lép feletti bőrfelületre is kenhető. Ennek segítségével serkenthetik immunrendszerük működését és a vérképzést.

A RUTICELIT jótékonyan hat az elmére és a lélekre is, és ami napjainkban alapvető jelentőségű: csillapítja a szomorúság érzését. Kenjék be vele a tüdő teljes pályáját. A krém felvitelét a mellkas közepén kezdjék, majd haladjanak a hüvelykujj utolsó ujjperce felé. Nyugodtan kenjék be vele a hasukat is, hogy a tüdő páros szervének, a vastagbélnek a működését is megtámogassák.

Szívből kívánom, hogy a helyzet minél előbb megnyugodjon, és, hogy megtanítson minket az öröm átélésére, a szomorúság kimutatására és arra, hogy az emberség a szélsőséges méreteket öltött materializmus fölé kerekedhessen.

ONDŘEJ VESELY



Autogén tréning

Ha hosszú ideig aggodalmak közepette és stresszben élünk, a feszültség, amely eredetileg jó szándékkal azért generálódott, hogy elindítsa bennünk a kétféle lehetséges védekező reakció egyikét (fuss vagy támadj), elkezd felhalmozódni bennünk.

Tekintettel az utóbbi időszak rendkívüli-
liségére, sokunkon úrrá lett a nyugta-
lanság, az elégedetlenség és a jövővel
kapcsolatos bizonytalanság.

Szerencsére rendelkezésünkre áll
néhány olyan módszer, melynek segítsé-
gével oldani tudjuk a halmozódó feszült-
séget – ilyen pl. a progresszív izomlazítás
vagy a meditálás. Az egyik legegysze-
rűbb technika az autogén tréning (AT),
mely az ellazulást és a megnyugvást
elősegítő, hatékony pszichoterápiás
módszer.

ALKALMAZHATÓSÁGA

Az autogén tréning azon feltételezé-
sen alapszik, hogy a test ellazításával
nem csak a szervezet vegetatív funkci-
óit, azaz pl. a hőérzetet, a légzést vagy
a szívverést befolyásolhatjuk, hanem a
változások pszichikai síkon is megnyil-
vánulnak.

A módszert a szakemberek első-
sorban a neurózis, a szorongás, a pszi-
chosomatikus betegségek (pl. alvás-
zavarok, magas vérnyomás), továbbá
a káros szenvedélyek gyógyításában,

illetve az önuralom és a lelki stabili-
tás megerősítésében hasznosítják. Az
AT technika rendszeres alkalmazásá-
val mi magunk is elősegíthetjük szer-
vezetünk regenerálódását mind fizikai,
mind pedig szellemi síkon. Javíthatjuk
vele például az alvás minőségét, erősít-
hetjük a koncentrációt, csillapíthatjuk
a fájdalmat. Tudatosan dolgozhatunk
személyiségünk fejlesztésén, segítségé-
vel elhagyhatjuk káros szokásainkat (pl.
dohányzás). Az AT rendszeres gyakorlása
mellett a lelki béke, a kiegyensúlyozott-
ság, a kitartás és az erős ellenálló képes-
ség állandó tulajdonságainkká válnak.
A nyugodt lelkiállapot segít megbirkózni
a negatív érzelmekkel, növeli a stresszel
szembeni ellenálló képességet.

Az autogén tréning sem mindenha-
tó, ha a stressz szélsőséges mértékű, és
megjelennek a depresszió tünetei, szak-
orvoshoz kell fordulni. Ugyanez érvé-
nyes, ha a tréning gyakorlása közben
kellemetlen érzések kóznak önöket.

Az AT ellenjavallatai: pszichotikus
betegségek, epilepszia és mentális sérü-
lések. Pszichikai panaszok esetén az

AT gyakorlásának lehetőségét beszéljék
meg kezelőorvosukkal, és a gyakorla-
tokat pszichológus felügyelete mellett
végezzék.

AZ AUTOGÉN TRÉNING KÉT SZINTJE

Ha az autogén tréninget az ellazulás,
relaxálás céljából szeretnénk alkalmaz-
ni, akkor számunkra az első szintje is
elegendő. Előnye, hogy önállóan is
végezhető, elég naponta, ideális eset-
ben háromszor elvégezni a néhány
perces gyakorlatsort. Sikerének fel-
tétele a rendszeresség. A gyakorlatok
segítségével végtagjaink kellemesen
elnehezülnek és átmelegednek, szív-
verésünk, légzésünk nyugodttá válik,
javul belső szerveink vérellátása, lehül a
homlokunk. A tréning magasabb szintje
túllép a fizikai síkon, érzelmekkel, belső
meditációval, pozitív megerősítésekkel
dolgozik. A második szint gyakorlatait
szakember felügyelete mellett ajánlott
végezni.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.

AUTOGÉN TRÉNING GYAKORLAT

Keressünk magunknak csendes, kelle-
mes helyet. Feküdjünk kényelmesen a
hátunkra. Kezeinket tartsuk a test mel-
lett, hunyjuk be a szemünket. Érezzük
testünket, figyeljünk a légzésre. Lazul-
junk el, lassan vegyünk mély levegőt, és
lassan fújjuk ki.

Kezdjük testünk részeinek kellemes
elnehezítésével. Összpontosítsunk
domináns kezünkkel kapcsolatos érzé-
seinkre, és a következő mondatot ismé-
telgessük magunkban: „A jobb (vagy
bal) kezem nehéz, egyre nehezebb”.
Ezután folytassuk a másik kezünkkel,
majd a két lábunkkal, végül a „mindkét
kezünk, lábunk nehéz” mondat ismé-
telgetésével fejezzük be. Majd kon-
centráljunk a törzsünkre, és az „egész
testem kellemesen elnehezült és ella-
zult” mondattal zárjuk a gyakorlatsort.
Ha az elnehezülés érzését nem sikerül
egyből elérni, ne keseredjenek el! Már
az is nyugtató és frissítő hatású, hogy

néhány percig csak a saját testük érzé-
seire összpontosítottak.

A következő lépés az átmelegedés.
A gyakorlatsort ismét a domináns kézzel
kezdjük és ismételgessük: „érzem, ahogy
a jobb kezemet átjárja a meleg”. Így men-
jünk végig az egész testünkön.

Ezután következik a nyugodt légzés.
Képzeljük el, hogy légzésünk kiegyen-
súlyozott, és mondogassuk magunk-
ban: „a légzésem nyugodt és szabályos”.
Majd összpontosítsunk a szívverésünkre.
Kezdjük mondogatni: „a szívem nyugod-
tan és szabályosan ver”.

Ezután fókuszáljunk hastájékunk
átmelegedésére. Képzeljük el, hogy a
Nap melegíti a hasunkat, és benne a
szerveinket. Ismételgessük: „az egész
hasam kellemesen átmelegedett”.

Végezetül következze a kelleme-
sen áthűlt homlok. Képzeljük azt, hogy
hűvös szellő frissít minket, és ismételges-
sük: „a homlokom kellemesen hűs”.

Testünk ezen utolsó lépés alatt ellazul,
gondolataink megnyugszanak. Élvezzük
ezeket a zavartalan, harmonikus érzése-
ket. Közben háromszor ismételjük el azt
a pozitív megerősítést, amelyre érzésünk
szerint szükségünk van. Ügyeljünk, hogy
a mondat megfogalmazása pozitív, és
egyes szám, első személyű (én) legyen.
Például: „nyugodt és kipihent vagyok”,
„egész éjszaka jól alszom”, „a cigaretta
hidegen hagy”, vagy „az életem öröm-
teli”.

A gyakorlatsort mély belégzéssel
– kilégzéssel zárjuk. Végig a testünkre
koncentrálva nyújtuk meg kezeinket és
lábainkat. Majd nyissuk ki a szemünket,
és figyeljük meg az érzéseinket. Ha az AT
technikát alvás előtt alkalmazzuk, nyu-
godtan menjünk át ebből a meditatív
állapotból alvó állapotba.

Mindennapi rituálé, hogy elalvás
előtt kimondjuk a varázsmondatot: „hol-
nap sikerülni fog.”

Nyári napforduló, a csodák időszaka

Pontosan június 20-án, szombaton, 23 óra 43 perckor jön el az a pillanat, amikor a Nap érinti a Ráktérítőt, és eléri pályája legészakibb pontját. Ez az a nap, amikor a tüzes csillag a leghosszabb időt tölti az égbolton, azaz ez az év leghosszabb napja, amikor az árnyékok lerövidülnek és éjszaka sincs teljesen sötét.

A napkelte helye tavasszal egyre inkább északabbra tolódik, majd a csillagászati nyár első napjától kezdve a Nap elindul ettől a bizonyos ponttól visszafelé, ezért hívjuk ezt a jelenséget nyári napfordulónak.

VAN EGY TERVEM

A június 21-i napfelkeltéről semmiképp sem szabad lemaradnom. Utánanézek, hogy erre pontosan 4 óra 52 perckor fog sor kerülni, és azt tervezem, hogy akkorra már elmerülök kertem kis tavacsájának habjaiban, hiszen a víz gyógyító ereje pontosan abban a pillanatban éri el a maximális szintet. Tudom, hogy szomszédaim akkor még aludni fognak, ezért arra számítok, hogy az egész varázslatos, sőt mágikus kora reggel csakis az enyém lesz. Ezen a reggelen majd mantrákat énekelve, kiengedett hajjal, meztelenül fogok sétálgatni a kertben, hogy köszönetet mondhasak a Napnak és a Földnek a számtalan ajándékért, és igyekszem majd kizárólag pozitív elvárásokat megfogalmazni magamban. Fejemet kilencféle virágból font koszorúval fogom díszíteni.

A TŰZ ENERGIÁJA ÉS A VÍZ HATALMA

Ezen a mágikus napon éri el a Tűz energiája a csúcspontját, a fény és a meleg pedig szintén maximális értéket mutatnak, és mindent feltöltenek körülöttünk a változás erejével. Ez a kiemelkedő pillanat lehetővé teszi, hogy a megnövekedett energiákat céljaink megvalósítására fordítsuk. Lelkünket csordultig tölti az erő, így könnyebben kapcsolatba tudunk lépni a természet lelkével. Ilyenkor állítólag még tündérek is láthatunk, vagy akár beszélgethetünk is az állatokkal.

Őseink ebben az időszakban a Nap legkülönbözőbb istenségeinek mondtak hálát, és tűzrakás segítségével kapcsolódtak össze az Univerzum kreatív energiájával. A kereszténység ezt a kifejezetten pogány ünnepet is a maga képére formálta, és *Keresztelő Szent Jánosnak* ajánlotta, akinek ünnepe június 24-re esik. A június 23-ról 24-re virradó éjszákát pedig *Szent Iván-éjnek* nevezzük. Az emberek ilyenkor táncot jártak (a balti és skandináv országokban még ma is)

a tűz körül, amelyben szertartásszerűen gyógynövényeket égetnek, és átugrálnak a tűzrakáson, mert jól tudják, hogy ennek köszönhetően megszabadulhatnak a régi dolgoktól, és megtisztulva léphetnek át az esztendő új szakaszába. Az év napforduló utáni időszaka a bőség és a termékenység ígéretével kecsegtet, ez az az időszak, amikor az emberek még az ősi időkben is megpihenhettek egy kicsit. Ekkor élvezhették az élet örömeit, valamint a természet nyújtotta kincseket, amelyekkel nyáron valóban lépten-nyomon találkozunk.

A nyári napforduló tehát kiemelkedő fordulópontja az évnek, és eme mágikus nap ünnepségei szorosabban összekötnek minket a természettel, és annak törvényeivel. Ha tudatosan ráhangolódunk a természet változásaira, képesek leszünk nagyobb harmóniában élni a természet ciklusaival, melyek nem csak a kinti világban, hanem a mi bensőnkben is zajlanak. Fontos megérteni, hogy mi, emberek mindig is a természet részei voltunk, vagyunk és leszünk. A nyári napforduló az élet legfontosabb ünnepe.

A kelta időszámítás szerint a napforduló időszaka a Víz elemhez tartozik, és a neve *Litha*. A víz ebben az időszakban testünket és lelkünket is meg tudja tisztítani akár a súlyos betegségektől vagy a szorongató érzelmektől. Nem véletlen az sem, hogy a „súlyos” és a „szorongató” szavak ilyen közel állnak egymáshoz, hiszen számtalan betegség valóban a fel nem dolgozott érzelmek miatt üti fel a fejét. Ha szeretnénk a nyári napforduló idején a Víz gyógyító erejét is kihasználni, fürdőjünk meg bátran egy patakban, folyóban, tóban, vagy csak sétáljunk a reggeli harmatban, esetleg mosakodjunk meg kint a kertben egy lavór vízben. Mivel a vízi teremtmények ebben az időben sokkal nyitottabbak a kívánságainkra, mint máskor, tisztelettel közelítsünk ehhez a rituális megmártózáshoz, úgy merüljünk a vízbe, hogy közben kérjük az erőket, hogy úsztassanak ki belőlünk mindent, ami már nincs a hasznunkra.

A Tűz és a Víz elem közti kapcsolat ezen a napon olyan erős energiatöltetet generál, amelyben ott rejlik az „új” születésének lehetősége. Mindeközben azonban pontos elképzelésünk kell, hogy legyen ama bizonyos „újról”, azaz

tudnunk kéne, hogy mi is az, amit akarunk, amire vágyunk. Talán érdemes lenne a napforduló előtti estén leülni és nyugodtan végiggondolni, esetleg leírni, hogy mi a fontos a számunkra. Felesleges szerénységnek itt most nincs helye! Kívánjanak maguknak bőséget, örömet, egészséget és azt, hogy azzal kereshessék a kenyerüket, ami valóban elégedetté teszi Önöket. Kívánjanak tiszta talajt, tiszta vizet, étellel teli erdőket és békét a Földön. Eljött az idő, amikor az Univerzum támogatásával és gondolataink erejével új világot teremthetünk.

TIZENKÉT NAP ÉS TIZENKÉT ÉJSZAKA

Kevesen tudják, hogy a nyári napforduló ünnepségei nem csak egy napon át, hanem a téli napfordulóhoz hasonlóan, tizenkét napon és éjszakán át tartottak. Ám a legfontosabb mindig az első három nap volt.

Logikus, hogy a mágiához idő kell. Létezik egy mágikus magokat termő, virágzó páfrányról szóló legenda. Eszerint úgy tartották, hogy aki megtalálja ezt a páfrányt, és éjfél körül begyűjti a magjait, az láthatatlanná tud válni, szerencséje lesz a szerelemben és a játékokban egyaránt. Az egyház szigorúan büntette a páfránymagok begyűjtését, amitől annak idején még inkább azt gondolhatták, hogy a legendának lehet valóságalapja.

Az egyik kedvenc pogány rituálém, amit mind a mai napig tartok, az a bodzavirág tészta sütése. Először is hihetetlenül finom étekről van szó, másodsorban számomra ez a rituálé elválaszthatatlannul hozzátartozik a nyári napfordulóhoz csakúgy, mint a nálam és a nagymamánál legfőbb gyógynövénynek számító bodzavirág gyűjtése és szárítása.

A kilenc különböző gyógynövény gyűjtésének is az volt egykoron a célja, hogy ezzel is segítsék megőrizni a ház népének egészségét egész évben. A kilences az egységet, a bölcsességet és a tökéletességet szimbolizáló, mágikus szám. Hogy pontosan milyen fajta kilenc gyógynövényt gyűjtögettek őseink ebben az időszakban, az területenként változó volt, ezért úgy vélem, senkit nem sértek meg azzal, ha összeállítok magamnak egy saját „gyógyító kilen-

cest”. A Nap erejével feltöltődött gyógy-növények ilyenkor a legerősebbek, ezért megéri egy univerzális gyógyteakeveréket összeállítani magunknak. A nyári napforduló első számú gyógynövénye minden kétséget kizárólag az orbáncfű. Rendkívüli gyógyító erőt képvisel, és erről senki sem tud lebeszélni, éppen ezért én biztosan elteszek magamnak belőle egy kicsit, olajba áztatva. Már három hét után vérvörös, gyógyító olajat kapunk, amely rengeteg bőrproblémára és sérülésre kiválóan alkalmazható. Az orbáncfű mellett a már említett bodza, a kamilla, a kakukkfű, a körömvirág, a cikafark, a lóhere, a hársfavirág és a kerek repkény alkotja az én mágikus, napfordulós „kilencesemet”. „Minden kórság elleni” teakeverékeket készítek belőlük.

MEGTISZTULÁS A FÜST EREJÉVEL

Minden ciklusváltó ünnep alkalmával átfüstölöm az egész házat. Korábban arab tömjént használtam erre a célra, de felfedeztem egy hagyományosabb módot, ami segít otthonomból elűzni a negatív rezgéseket. Kelta, germán és szláv őseink fekete üröm és boróka keverékéből készítenek füstölőket annak idején. Mindkettőt beledobálták a rituális tűzbe, illetve velük füstölték át otthonaikat. Éppen ezért fekete ürömöt is szedek a nyári napforduló idején, amit szoros csokorba kötve, fellógatva szárítok, majd vele füstölöm át a házat. Ugyanilyen módon készítem el zsálya-füstölőimet is. A borókát nem lehet szoros csokorba kötni, viszont frissen is felhasználhatjuk a füstöléshez. A ház átfüstölése közben mindig védelmet, megtisztulást és gyógyulást kívánok az égiektől.

A LEGERŐSEBB REZGÉSE A HÁLÁNAK VAN

Ha a fent leírtak közül semmit sem tudnak megvalósítani, mondjuk azért, mert a belváros közepén laknak, akkor használják ki ezt az időt a legerősebb rituálé, a Hála rituáléjának elvégzéséhez. Gondolják végig, mi mindenért lehetnek hálások az életben, és mutassák ki szeretetüket a körülöttük élőknek!

TEREZA VIKTOROVÁ

Fogyás és jókedv

Fogyok. Most már tényleg, és elég intenzíven. Ez nem most történik velem először, ezért a legtöbb buktatót már jól ismerem. Tudom, hogy mi az, ami nálam hatékony, és mi az, ami nem.



Különböző „csodás” módszerek és katabolikus (diszsimiláció, tápanyaglebon-tás) hatások, kalóriaszámlálás, *raw* táplálkozás (80-100%-ban nyers, azaz 42 °C felett nem hőkezelt ételek fogyasztása – *a szerk.*), jó és nem jó cukrok megkülönböztetése – na ezek azok a dolgok, amelyek nálam nem működnek.

Egy barátom, aki mára elismert sebészé vált, egyszer azt mondta nekem: „Találj rá a saját módszeredre, hogyan tudnál több energiát leadni, mint befo-gadni. Fokozatosan térj át erre az általa fenntartható módszerre, különben egy idő után minden kiló visszaugrik.” Ez a jó tanács az, ami azóta is a szemem előtt lebeg.

MIT ÉS MIKOR?

Reggelire bármit megehetek. Ha napközben csillapíthatatlan vágyat érzek valami egészségtelen dolog iránt, „megbeszél-m” magammal, hogy rendben, ehetek ilyet, de csak a következő nap reggelén. A vágy általában másnapra el is múlik, de ha nem, reggel eszem egy kicsit abból a

bizonyos dologból. Ebédidőben próbálok a lehető legegészségesebben étkez-ni, ám ez nem mindig sikerül. Olyankor inkább csak az étel felét eszem meg, aztán egyszerűen felállok az asztaltól, ami sajnos nem a legudvariasabb meg-oldás... A legnehezebb a környezetet jó tanácsait kivédeni, azaz ellenállni az olyan típusú megjegyzéseknek, hogy „ez a pici már nem árthat, hiszen diétás, edd csak meg nyugodtan”, stb. Igazán nagy nehézséget csak ez okoz. A többi már gyerekjáték. A szervezet viszonylag könnyen alkalmazkodik, és hozzászokik a változáshoz. Napközben csak délután kínoz olykor az éhség. Tudják, ilyenkor mi az, ami használ? A GOJI. De tényleg, min-den túlzás nélkül. Délután már csak gyümölcsöt és zöldséget eszem, azokból is a kevésbé édes változatokat. Ha nagyon éhes vagyok, hihetetlenül rossz kedvem tud lenni. Ám éppen a kedélyállapotom-ra van rendkívül jó hatással egy ORGANIC GOJI-ból készített koktél. Jelenleg 17 kilónál tartok, eddig ennyit sikerült leadnom. A célom, hogy 20-23 kg-ot fogyjak.

MI A RECEPTEM?

REGALEN-t szedek az emésztés beindítá-sára, illetve azért, hogy az emésztésem könnyebben alkalmazkodjon a vál-tozáshoz. Utána kerül sorra a GYNEX, amely segít a szervezetnek elfogadni az új helyzetet, emellett reggel és este PROBIOSAN-t szedek a megfelelő bélmik-roflóra fenntartásáért. Napközben sok-sok víz, és egy pohár ORGANIC GOJI. A késői ebéd, illetve vacsora helyett az energia leadásra összpontosítok. Lehet, hogy kín-zásnak hangzik, de megéri! A tempós séta mellett döntöttem – a kutyám társaságá-ban, és babakocsit is tologathatok köz-ben – illetve pár órát jógázom, vagy más tornagyakorlatokat végzek.

Hogy mi használ a legjobban? Ha vala-ki megdicséri! Igen, lehet, hogy ez kicsit narcisztikus, de ez segít a leginkább, ezért mindenkinek csak ajánlani tudom. Abban a pillanatban, amint ezt meghallom, három napra is elmúlik a palacsinta iránti vágyam: „Hú, de jól nézel ki, fogytál, igaz?”

JOZEF ČERNEK

Biokémiai megálló ^(7.)

Kámfor – óvj minket a gonosztól!

Meggyőződésem, hogy minden betegségre van gyógyír, méghozzá pont azon a helyen, ahonnan a kór ered. Ezért gondolom, hogy a koronavírus elleni gyógyszert is megtalálhatjuk a hagyományos kínai orvoslásban. Nem állítom, hogy a kámfor lenne a koronavírus egyértelmű ellenszere, de határozottan erős segítőtársat látok benne.

Latinul: *camphora*.
Angolul: *camphor*.
Egyéb elnevezése: *ravintsara*.
Kémiai elnevezése: feleslegesen bonyolult, hiszen egy egyszerű monoterpénről van szó.

A SÁRKÁNY AGYA MINDENT TUD

A kámfort a Kínában, Japánban és Taj-vanon őshonos kámforfa (*Cinnamo-mum camphora*) leveleinek, kérgének és faanyagának desztillálásával izolál-hatjuk. Ám kámfor illóolajat találunk a bazsalikomban, a zsályában vagy éppen a rozmaringban is. A kámforgyanta levegővel érintkezve azonnal apró, fehér kristályokká alakul, amelyeket a HKO *long nao xi-ang-nak*, azaz „a sárkány agyának” nevez. Ez a szubsztancia már ősidők óta a kínai orvoslás egyik lega-lapvetőbb anyaga, és talán azért is neve-zik a „sárkány agyának”, mert a *Sárga Császár* (az ókori kínai mitológia egyik legjelentősebb uralkodója, ma általáno-san a kínai civilizáció létrehozójának, és a kínai nép őskének tekintik, aki a hagyo-mányos kronológia szerint i.e. 2697-től i.e. 2597-ig, vagy i.e. 2698-tól i.e. 2598-

ig uralkodott – *a szerk.*) fejfájás ellen használta. A kámfor állítólag növeli az energiát (csí, prána), megnyitja az elmét, és megvilágítja a gondolatokat, azaz támogatja a felsőbb tudatot. Összefog-lalva tehát, jótékonyan hat az idegrend-szerre. Álmatlanság és hisztéria ellen is használatos. Nagyobb mennyiségben ráadásul bódító hatású, olyan önkívü-leti lelki izgatottságot képes előidé-zni, amelyben feloldódik a személyiség. Ilyen állapotot a kámfor belső fogyasz-tásával lehet generálni, ami igencsak veszélyes dolog, mivel a kámfor narkoti-kus mérge, és túladagolása szélsőséges esetekben akár halálhoz is vezethet. De mi tudjuk, hogy pont az erős mérgek erős orvosságok is lehetnek egyben.

GYÓGYÍTÓ MÉREG

A kámfor erős antimikrobiális hatásokkal bír, elpusztítja a vírusokat és jótékonyan hat a légzőrendszer működésére. Tágítja a hörgőket, amelyek, ha túl sok vér kerül beléjük, összehúzódnak, és nehe-zítik a légzést. Ezért is találkozhatunk a kámforral az asztma elleni inhalátorok összetevőjeként. A kámfor számtalan egészségi probléma kezelésében hasznosítható: segít csillapítani a fájdalmat, és oldja a görcsöket, ezért is olyan gya-kori összetevője az izomlazító krémek-nek. Nem csak, hogy segít megszüntetni

a fájdalmat és a fáradtságot, de fel is gyorsítja a gyulladásos folyamatok lefo-lyását, ami pl. reuma esetén kifejezetten jól jön. A koronavírus legfőbb tünetei pedig épp az erős fejfájás, az izomfájda-lom, és az összehúzódtott hörgők miatti nehéz légzés! Úgy tűnik, hogy mindezek a tünetek a kámfor hatáskörébe tarto-znak. Igaz, ez csak az én személyes meg-érzésem, ám úgy gondolom, hogy spe-kulációimat ezekben az időkben nem tarthatom meg csak magamnak.

A TUDAT HIHETETLENÜL ERŐS FEGYVER

A gyógyszertárakban vásárolhatunk a tűlevelű fákban nagy mennyiségben előforduló *alfa-pinénből* készített, szin-tetikus kámfort. Azonban megalapozott kételyeim vannak azzal kapcsolatban, hogy a szintetikus kámfor ugyanolyan gyengéd és jó minőséggel rendelke-zik-e, mint természetes társa. Az izom-fájdalom megszüntetésére vagy a légzés támogatására, esetleg a molyok szekré-nyen belüli elűzésére minden bizonnyal a szintetikus kámfor is alkalmas, ám a tudat tágítására egész biztosan csak a természetes változata képes. Márpe-dig éppen a tudatunk, a szellemünk az, amit ezekben a napokban erősíteniünk kéne, mert csak a felsőbb tudat tud min-ket megvédeni a rossztól, a gonosztól. Érdemes azt is megemlítenem, hogy a kámfor hagyományos füstölőnek számít *Sivának*, a pusztulás és az újjászületés istenének tiszteletére tartott hindu szer-tartásokon. Úgy érzem, Sivának most rengeteg dolga van azzal, hogy ellent-mondást nem tűrően, új formába önt-sön minket.

TEREZA VIKTOROVÁ





Növénycsírák – egészség a tányéron

Minden egyes növényi magban megvan mindaz, ami egy új élet születéséhez kell. Éppen ezért, ha egy magot kicsíráztatunk, az vitaminok, ásványi anyagok, enzimek, nyomelemek gazdag forrásává válik. Használjuk hát bátran ételünk készítésekor, hogy szervezetünk, immunrendszerünk feltöltődhessen, erősödhessen ezen értékes anyagok által.

Minden egyes növényi magban megvan mindaz, ami egy új élet születéséhez kell. Éppen ezért, ha egy magot kicsíráztatunk, az vitaminok, ásványi anyagok, enzimek, nyomelemek gazdag forrásává válik. Használjuk hát bátran ételünk készítésekor, hogy szervezetünk, immunrendszerünk feltöltődhessen, erősödhessen ezen értékes anyagok által.

A magban már két órával a csírázás folyamat kezdetét követően 50-200%-kal is megnőhet a vitaminok és a balasztanyagok (rostok) mennyisége. Ezek konkrét összetétele természetesen függ a növényi mag fajtájától. Általánosságban elmondható, hogy főleg zsírban oldódó vitaminokról (A- és E-vitamin, továbbá a B-vitamin családba tartozó vitaminok) és ásványi anyagokról beszélünk (kalcium, magnézium, cink, kálium, vas, foszfor, szelén). A növénycsírák tartalmaznak még klorofillt, immunrendszerünk működését segítő zöld festéketanyagot, amely megakadályozza a káros baktériumok szaporodását, természetes gyulladáscsökkentő hatással bír, és serkenti az enzimek működését. Szerkezetében nagyon hasonlít a hemoglobinhoz, a vér festékanyagához, ezért segíti annak termelődését, felgyorsítja a sebggyógyulást, és még sok egyéb más jótékony hatása van, például antioxidáns hatású, és kulcsfontosságú szerepet játszik a szem regenerálódásában.

A hüvelyeseket, a gabonaféléket, és néhány más növény magját érdemes

A hüvelyeseket, a gabonaféléket, és néhány más növény magját érdemes

csíráztatni. Nagyon népszerűek pl. a mungóbab, a lencse, a csicseriborsó, a hajdina, a zsásza, a lucerna, a retek, a hagyma vagy akár a szezám-mag vagy a chiamag csírák. Az alapanyag minősége rendkívül fontos. A legjobb, ha csíráztatásra alkalmas magokat vásárolunk, egyfélét vagy akár magkeveréket, és ha lehet, bio minőségűeket. Vigyázat, a vetőmagok sokszor kémiaiilag kezelték! Vannak olyan magok, amelyek nem alkalmasak a csíráztatásra, és hajtásaik akár mérgezők is lehetnek (pl. a vörösvesebab, amely nehezen emészthető, vagy a *Honey Dew* sárgadinnye magjai). Ezért a csíráztatással inkább ne kísérletezzenek, és fogadják meg a szakértők javaslatait.

Talán még emlékeznek az iskolai csíráztatási kísérletekre, amikor borsót kellett csíráztatnunk egy nedves vattára téve. Az alapelv gyakorlatilag ugyanaz. Az első fázis az áztatás, amikor is a magokat először leöblítjük hideg vízzel, majd éjszakára beáztatjuk őket egy vízzel teli edényben. Reggel leöntjük róluk a vizet, és átszűrjük őket egy speciális csíráztató edénybe, vagy egy levágott PET palackba. A lényeg, hogy a magoknak nem szabad kiszáradniuk, folyamatosan ned-

vesen kell őket tartani, de arra is ügyelni kell, hogy ne ázzanak a vízben. A magokat rendszeresen, naponta többször is át kell öblíteni, hogy ne penészedjenek be, vagy ne kezdjenek el rothadni. A csíráztatást világos, de közvetlen napsütéstől védett helyen végezzük, 20-30 °C közötti hőmérsékleten.

Minden mag más-más áztatási időt igényel, és maga a csírázási idő is eltérő az egyes magfajták esetében. Érdekes előre kikeresni (például az interneten) az egyes magok csírázási idejét ismertető táblázatot. Ideális esetben a csíra a mag vagy a szem eredeti méretének körülbelül háromszorosára nő. A legjobb, ha a friss csírákat azonnal fogyasztjuk, ám ha szeretnénk őket eltenni, akkor leöblítve és megszárogatva több napig is elállnak a hűtőben. Fogyasztás előtt ismét alaposan öblítsük át őket.

Mit készítsünk belőlük? A válasz egyszerű: szinte mindent. Gazdagíthatjuk velük a salátákat, a szendvicseket, a szendvicskrémeket, a szószokat, de megszórhatjuk velük akár a sima vajás kenyeret, vagy a leveseket, a zöldségből készült ételeinket, de ugyanilyen jól passzol-

nak körétként fehér húsokhoz, halakhoz is. Remekül illenek smoothie-ba, friss zöldség- vagy gyümölcslevekbe, müzlibe, joghurtba keverve. Minden esetben fontos tápanyagokkal, proteinnel gazdagítják ételünket, és bárhol is használjuk őket, igazi egészségbombát kreálnak az asztalra tett fogásainkból.

Bevallom, hogy eddig nem sokat foglalkoztam csíráztatással. Néha kicsíráz-

A tall glass of pink smoothie, likely made with strawberries and banana, topped with fresh green herbs and a swirl of white cream. The smoothie is garnished with a small yellow flower. The glass is placed on a wooden surface, with some fresh herbs and a small yellow flower scattered around it.

(2 nagy pohár)
HOZZÁVALÓK: 1-2 evőkanál kicsírázott chia- vagy szezám-mag, 1 evőkanál zabpehely, 1 banán, 2 marék eper vagy erdei gyümölcs, 300 ml víz.

ELKÉSZÍTÉS: Az összetevőket alaposan összeturmixoljuk egy smoothie-mixerben vagy egy botmixer segítségével, egy magasabb edényben. Hozzáöntjük a vizet, és újra mindent összeturmixolunk. Azonnal fogyasztjuk.

HOZZÁVALÓK: 400 ml *dashi* alaplé (tengeri algából és/vagy szárított halakból vagy shiitake gombából készült japán levesalap, mely instant formában is kapható – a szerk.) vagy zöldségalaplé, 400 ml víz, kb. 1-2 g szárított *wakame* alga, 1 csomag natúr tofu, 1 sárgarépa,

tattam magunknak egy kis hajdinát, amelynek az íze erőteljesen emlékeztet a dióéra. Mungóbabcsírával vagy szójahajtásokkal ázsiai ételeimet szoktam gazdagítani, és olykor veszek egy doboz zsázsa- vagy retekcsírát, hogy azzal ízesítsem a megvajazott, házi kovászos kenyeret, esetleg belekeverjem őket valamelyik szendvicskrémbe vagy egy ízeslet salátaba. De mostantól egész biztosan mélyebben beleásom magam a témába, hiszen ez egy olcsó,

egyszerű és szórakoztató formája szervezetünk tápanyagokkal történő ellátásának.

Olyan idöket élünk, amikor az eddigénél talán sokkal nagyobb mértékben igyekszünk megerősíteni immunrendszerünket. Ne feledjük, hogy az immunrendszer megerősítésének egyik leghatékonyabb eszköze a változatos étrend és az optimista életszemlélet!

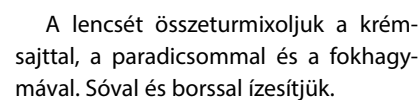
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

1 póréhagyma, 1 csomó laskagomba vagy 2-3 szárított shiitake gomba, 3 evőkanál miso paszta (ízlés szerint választhatunk: lágyabb, világos *Shiro* miso vagy a vörös *Aka*, esetleg a sötét *Hatcho* miso), 3 marék mungóbab- vagy rukkolacsíra, 1 szál újhagyma.

ELKÉSZÍTÉS: Először 10 percre vízbe áztatjuk a szárított wakame algát. Közben a tofut és a póréhagymát vékony karikákra, a sárgarépat és a gombát kisebb darabokra vágjuk. A vizet, amelyben az algát áztattuk, átöntjük egy tálasba. A megpuhult algát egy tála téve félretesszük. A lábasba öntött vízhez hozzáadjuk a dashi- vagy a zöldségalaplé, a tofut, a répát, a póréhagymát és a gombát. Szép lassan felforraljuk. Kis lángon körülbelül 15 percig főzzük. Miközben fő, kimerünk egy tálkába egy kis levet, és belekeverjük a miso pasztát. A lábast levesszük a tűzről, és hozzáadjuk az elkevert miso pasztát. Vigyázat, tilos főzni, mert elvesztjük a lényegét, az enzimeket. Végül hozzáadjuk a megpuhult algát, az apróra vágott újhagymát, és az egészet megszórjuk a csírákkal.

HOZZÁVALÓK: 2 marék hántolatlan
vörös vagy zöld lencse, 1 nagy doboz jó
minőségű krémsajt, 1-2 gerezd fokhagy-
ma, 1 teáskanálnyi szárított vagy aszalt
paradicsom, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A lencsét átöblítjük és éjszakára beáztatjuk. Másnap leöntjük róla a vizet, és egy megfelelő edényben kicsíráztatjuk a lencsét. Amint megjelennek a lencseszemeken a kb. 0,5 cm-es hajtások, elkészítjük a szendvicskrémünket.



HOZZÁVALÓK: 1 csomag madársálatka vagy bébispennő, 1 csomó retek, 1-2 szállújhagyma, 1 csomag friss kecskesajt vagy feta, 1 marék dió, 2-3 marék retekcsíra, 1 evőkanál dijoni mustár, 1 evőkanál méz, 1-2 evőkanál olívaolaj, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A madársaláta vagy spenót leveleit alaposan átöblítjük, felitatjuk róluk a vizet, majd egy tálból tesszük. Hozzáadjuk a felkarikázott retek, újhagymát és a felkockázott sajtot. Egy tálkában elkészítjük az öntetünket: összekeverjük a mustárt, a mézet és az olajat. Ráöntjük a salátára, és az egészet alaposan összekeverjük. Megszórjuk a dióval és a csírával, újra összekeverjük, végül sóval és frissen őrölt feketeborssal ízesítjük.



A bennünk élő tűz

Emlékszem az első élményemre a csontkovácsnál. Kezelés közben sok mindenről beszélgettünk a terapeutával, többek között a szerveink energetikai minőségéről. Tőle tanultam meg (és egy életre jól megjegyeztem), hogy legtüzesebb szervünk a szívünk mellett a vékonybél.

Akkor még nem tudtam, hogy ezek a szerveink ún. szervpárt alkotnak. A szív és a vékonybél energetikai pályájának harmonizálása a KOROLEN bioinformációs csepp hatásterületébe tartozik; kiemelten támogatja a szív, az erek, a vér és az immunrendszer egészségét. Mint minden Pentagram® csepp, úgy ez a készítmény is segíti a szervezet méregtelenítését, antioxidáns és regeneráló hatását.

EREINK ÉRDEKÉBEN

A KOROLEN koncentrátum a Tűz elemet képviseli. Támogatja a vérképzést, segít megelőzni a szív- és érrendszeri betegségeket, az érrelmeszesedést, a szívinfarktust és az agyér-betegségek kialakulását. Erősíti az érfalakat, és segíti az aranyér gyógyulását is.

A KOROLEN hozzájárul a vérnyomás normalizálásához. Ez utóbbival kapcsolatban sok pozitív visszajelzés érkezett a klubba, ezek közül kiemelek egyet. Az egyik klubtagunk már néhány éve kénytelen volt rendszeresen vérnyomáscsökkentőt szedni, annak érdekében,

hogy jól érezze magát a bőrében. Mivel az ENERGY más termékeivel már volt pozitív tapasztalata, így bátran kezdte el szedni a KOROLEN-t, bízva abban, hogy idővel talán elhagyhatja a vérnyomására szedett gyógyszert. Nagyjából 1-1,5 üveg csepp elfogyasztása után már nem is kellett szednie a tablettát, mert a vérnyomása szépen beállt arra az értékre, ami neki megfelelő volt. Ez már évekkal ezelőtt történt, és azóta is a KOROLEN az ő „hivatalos” vérnyomáscsökkentője.

A FESZÜLTSGÉ OLDÁSA

Ez a Pentagram® csepp jótékonyan hat a stresszre, az idegességre, a fáradtságra, a szorongásra, a túlterheltség okozta feszültségre, alvászavarokra. A lélek és az érzelmek területén a szív és a vékonybél problémái a következő tüneteket produkálhatják: lelki nyugtalanság, érzelmi labilitás, eltűzött érzelmi reakciók, barátkozási nehézségek, depresszió, alvászavar, emlékezetzavar, feledékenység, a melegtől való idegenkedés. Ezek az érzések és hangulatok negatív

irányba tolhatják el a szív és a vékonybél működését. A KOROLEN ezekben az esetekben kiválóan használható a harmonizálás elérésére.

SZERETET ÉS BOLDOGSÁG FORRÁSA

Pozitív mantrája, ami még a régi termékkatalógusban is olvasható volt: „*én vagyok a szeretet és a boldogság forrása*”. A KOROLEN-ben található illóolajok rezgései, a hatóanyagokon túl, ezt a belső örömet és harmóniát képviselik.

A csepp használatát érdemes kiegészíteni a krém párjával, a RUTICELIT krémmel. Esténként a mellkasra kenve a krémet, szinte biztosak lehetünk abban, hogy nyugodtabb éjszakánk lesz, kevesebb gyötörő gondolattal. Az ember természetes létélménye a boldogság, a harmónia. Ezt erősíti a RUTICELIT pozitív mantrája is: „*én vagyok a tűz, ami lobog bennem*”.

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető
Balatonfüred

Árnika, a védelem védett növénye

A hegyi árnika feltűnő, ám egyszerű felépítésű virágzata egyaránt vált a hegyvidékek, a gyógynövények és a természetvédelem jelképévé. Kivételes hatásairól szóló első írásos feljegyzésekre csak a középkori növénykalauzokban bukkanhatunk. Az egyedülálló gyógynövény elkerülte volna az ókori tudósok figyelmét? Népszerűsége a XVIII. században kezdett meredeken emelkedni, amikor olyan elismert személyek kezdték alkalmazni, mint pl. Goethe.

RITKA FAJ

A szakértők a mai napig az árnikát tartják a legfontosabb gyógynövénynek. Sajnos mára igen kevés maradt belőle Európában. Szerte a világon veszélyeztetett, szigorúan védett növénynek vált. Az árnika a hegyekben él, 600 és 2700 méteres tengerszint feletti magasságokban. Előfordulásának epicentruma az Alpokban (Svájc) és a Nyugati-Kárpátokban található. Elsősorban a nedves, laza, savas, tözeges talajt és a fényt kedveli. Így főleg mezőkön, havasi legelőkön, tisztásokon és lápos területeken találkozhatunk vele, pl. a csehországi *Sumavában*. Letépní szigorúan tilos! A növény kereskedelmi célú termesztése elsősorban Franciaországra, Romániára és Észtországra jellemző, ám az évente kitermelt, közel 50 tonna az igényeket távolról sem tudja kielégíteni.

A GYÖNYÖRŰ HEGYI NÖVÉNY

A hegyi árnika (*Arnica montana*) a fészekvirágzatúak családjába tartozó, évelő növény. A zord, hegyi tél átvészelését rövid, de annál vastagabb gyökértörzse teszi lehetővé. A gyökértörzsből 4-6 kocsánytalan, ép élő, 6-15 cm hosszú leveleket tartalmazó, föld feletti levélrózsa fejlődik ki. A második évben növeszti ki 15-70 cm magasra nyújtózó, szőrös növényzárát, melyen 1-2 pár, kisebb, szemben átellenes levél található. Növényzárára csúcsán (ágai végén) viragoznak májustól júniusig a feltűnő, kb. 7 cm átmérőjű fészekvirágzatai. A virág-

zat szélén sárgás-narancsos szirmok, míg a fészekvirágzat közepén sötétsárga, apró virágok díszlegnek, két sorban. Nyár végére bolyhos kaszatterméseket hoz.

MINDENHATÓ ÁRNIKA

Az árnika minden egyes része gyógyító hatású. Virágának kivonata főleg illóolajokat, keserűanyagokat, karotinoidokat, cserzőanyagokat, zsírsavakat, timolt, flavonoidokat, mérgező *lakton helena-lint*, és még sok más anyagot tartalmaz.

A növény erős fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik, ráadásul képes feloldani a vérrögöket. Sérülések után kialakult zúzódások, vérálfutások, izomhúzódások és megerőltetett izmok kezelésére használhatjuk. Ezzel egy időben serkenti a szív működését, a keringést, felgyorsítja a sebgyógyulást. Kiválóan alkalmazható reumás panaszok esetén, érrelmeszesedés, *angina pectoris*, vagy az emésztőrendszer és a légutak gyulladással járó betegségeiben is.

NEM ISSZUK – KENJÜK

Az árnikát külsőleg, tinktúra formájában alkalmazzuk. Vigyázat! Belsőleg kizárólag orvosi javallatra és felügyelet mellett lehet használni! Túladagolás esetén súlyos mérgezés léphet fel: rosszullet, erős szívdobogás, tudatvesztés és halál (hígítása kiviteles szakértelmet igényel, az árnika a homeopátia egyik „alapító” növénye). Az árnikát nagy körütekintés-

sel kell alkalmazniuk a szívbetegeknek, a gyomorpanaszokban szenvedőknek, és természetesen a várandós és szoptató kismamáknak is. Fontos: külsőleg, nyílt sebekre soha ne használjuk, és ne főzünk belőle teát! Ám, ha megerőltetett izmaink, zúzódásaink, égési sérüléseink, rovarcsípéseink, vagy aknés bőrünk gyors és azonnali segítségért kiált, nincs erre az árnikánál ideálisabb növény. Az árnikatinktúrának nem szabad hiányoznia egyetlen házi vagy úti patikából sem. 1:1 arányban hígítva felvihető közvetlenül a sérült területre, szájölblögetőként is használható, és borogatás is készíthető belőle.

Sokféle árnikás készítmény áll a rendelkezésünkre: kenőcsök, krémek, masszázsgélek, samponok, kozmetikumok formájában. Próbálják ki az ENERGY ARTRIN és RUTICELIT, valamint a szépségápolási célú ARTRIN RENOVE, RUTICELIT RENOVE krémjeit is.

Ismerjék meg csodálatos hatásait valamelyik ENERGY krém használatával, közben jusson eszükbe a csodás gyógynövény hatalmas ereje és törekeny jövője. Szükségünk van az árnikára!

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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

TÖLTSE FEL SZERVEZETÉT TERMÉSZETES VITAMINOK ELIXÍRJÉVEL

Ajándékok a Föld legtisztább területeiről, az egészség és az életerő tökéletes szimfóniájában egyesülve!



Bioinőségű homoktövis Tibetből. Vitaminokban gazdag immunerősítő. Növeli a szervezet fertőzésekkel szembeni ellenálló képességét és felgyorsítja a sebgyógyulást.



Bioinőségű aloe vera, egyenesen a mexikói ültetvényekről. Megtisztítja a szervezetet, gyulladásgátló hatása és serkenti az immunrendszer működését.



A gránátalma eltávolítja a szabad gyököket a szervezetből. Gyulladásgátló hatása.



A méhpempő növeli a szervezet fertőzésekkel szembeni ellenállását. Harmonizálja az elmét és a lelket, javítja a kedélyállapotot.



A kínai kúszó magnólia erős adaptogén. Növeli a szervezet ellenálló képességét fertőzések, fáradtság és stressz esetén. Támogatja az idegrendszer működését, jótékonyan hat az elmére és a lélekre.



A kínai álbirs felveszi a harcot a gyulladásokkal.

A SZERVEZET SZÁMÁRA SZÜKSÉGES VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK MEGFELELŐ PÓTLÁSA ÉRDEKÉBEN, A VITAFLOMIN ÉS A FYTOMINERAL KÉSZÍTMÉNYEK EGYÜTTES HASZNÁLATA JAVASOLT.



ENERGY