

vitae

2020 október

A humátok áldásos
hatásai

Föld elem,
az ismeretlen ismerős

**Jubileumi ajándék
– Energy esszencia**



Októberi ajánlatunk

Az október valószínűleg azt sem tudja, hol van, mert nemcsak a hónap elején produkál rendkívül kellemes hőmérsékleteket, hanem ugyanez a páratlan teljesítmény hónap közepén is megismétlődik. Sőt, a hónap végén talán még fürdőruhába is bújhatunk. Ezután azonban a lehűlés folyamatos lesz.

Az ősz az ENERGY-nél a humát készítmények, a szervezet méregtelenítésének időszaka. A CYTOSAN és CYTOSAN INOVUM fontos lignohumátokat tartalmaznak, amelyek magukhoz kötik a szabad gyököket, a nehéz fémeket és további nem kívánt anyagokat, amelyeket ki is választanak a szervezetből. A CYTOSAN INOVUM még zöld agyagot is tartalmaz. A CYTOSAN FOMENTUM GÉL hathatósan csillapítja a különböző bőrproblémák (gomba, ekcéma, akne, stb.) tüneteit. A CYTOSAN szappan szintén képes a bőr mélyére hatolni, így segíti a hámréteg méregtelenítését. A CYTOSAN sampon csökkenti a korpásodást, és pozitívan hat egyéb bőrproblémákban (pl. sömör) is. A humát készítmények csoportját erősíti a nyugtató hatású BALNEOL is.

Ősszel gyakran szembe kell néznünk a meghűléses betegségekkel. Hogy ne csak a maszkok védjenek minket, szerezzük be gyorsan a VIRONAL-t, hogy azonnal el tudjuk kezdeni használni, ha úgy érezzük, bujkál bennünk valami.

Segítséget nyújthat az IMUNOSAN is, amely nem csak immunrendszerünkről gondoskodik, de preventív és gyógyító hatású számtalan civilizációs betegség esetén is.

Hűvösebb időben érdemes elmerülnünk az UNCARIA TOMENTOSA gyógytea meleg illatában. Erősíti az immunrendszert, csillapítja a fejfájást, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, vizelethajtó és hashajtó hatású is egyben. Bátran alkalmazhatjuk láz és rosszullet ellen is, továbbá az emésztés harmonizálására vagy a szájüreg bakteriális fertőzéseire.

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

Humátok a Föld elem időszakában	4
A szoptatás szépségei és nehézségei	5
Cytosan Inovum és a Crohn-betegség	6
Cytosan, a méregtelenítés királya	7
Higgyünk magunkban!	8
Jubileumi ajándék – Energy esszencia	9
Föld elem – az ismeretlen ismerős	10
A Cytosan fomentum beváltotta az ígértét	12
A hónap klubja: győri klub	13
Klubprogramok	14
A tapasztalat a tudás atyja	16
Egészségtámogatás az idősebbeknek	17
Töltődjünk fel!	18
Gyógyír nőknek	19
Csakrák: a test mozdulatai, mozdulatok a testben	20
Spray a védelemért	22
Sárgabarackmag-olaj, a tiszta életerő	23
A kalapos király	24
Aktív őszi napok	26
Orvosi pemetefű – almaillatú gyógyír	27

Humátok a Föld elem időszakában

Az éppen most zajló Föld elem időszaka ideális körülményeket biztosít szervezetünk megtisztításához. Testünknek fel kell készülnie a télre.

A leghatékonyabb méregtelenítő készítmények közé tartoznak a humát tartalmú termékek, amelyek a gyógynövénykivonatok és értékes savak mellett, főleg harmadkori humátokat tartalmaznak.

CYTOSAN ÉS TÁRSAI

A leggyakrabban használt humát készítmények vitathatatlanul a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM, melyek lignohumátokat, kálium-humátot, szilimarint és borostyánkősavat, valamint a CYTOSAN INOVUM zöld agyagot tartalmaz. Kiválóan hasznosíthatók a szervezet teljes méregtelenítésében, valamint a máj, az emésztőrendszer és a bőr regenerálásában. Hosszan tartó alkalmazásuk segíthet az ekcéma gyógyulásában, valamint a szervezet sárgaság utáni lábra állításában.

A két készítmény elsősorban a vastagbél, a vékonybél, a gyomor, a máj, az epehólyag és a lép-hasnyálmirigy energetikai pályáját harmonizálja. Hatékonyan hozzájárulnak a gombák eltávolításához a szervezetből és segítik a vér megtisztulását, miközben serkentik az immunrendszer működését és gyulladáscsökkentő hatásuk van. Kiválóan alkalmazhatók csontritkulás megelőzésében és krónikus fáradtság-szindróma kezelésében.

KÍVÜL-BELÜL

Ha akut bőrkiütéseinkre keresünk segítséget, a CYTOSAN belső használata mellett külsőleg a CYTOSAN FOMENTUM gélt alkalmazzuk, amely nem csak sebgyógyító és gyulladásgátló hatású, hanem a bőrön keresztül méregteleníti is a szervezetet. Kozmetikai célokra és bőrproblémák ellen is bevethető (gyulladások, kiütések, sömör, akne, sérülések, gombás fertőzések, Candida).

Mozgásszervi betegségek kezelésében is kiváló kiegészítő készítmény lehet, ezért ízületi gyulladásokban, porckopásban, köszvényben és gerincfájdalomban is ajánlott a használata.

Az említett bőrproblémák kezelésében a CYTOSAN sampon is segítséget nyújthat, amely nem csak a fejbőrre, de az egész testre is áldásos hatással van. Segít ugyanis eltávolítani a bőrből a káros lerakódásokat, miközben csillapítja az irritációt és a kellemetlen viszketést. Jótékonyan hat korpa, ekcéma, sömör, szeszorrea és dermatitisz esetén. A CYTOSAN szappan is hasonlóan pozitív hatásokkal bír.

MIRE KÉPESEK A HUMÁTOK?

- » A szervezet őszi méregtelenítése segít felkészülni a hűvös téli napokra. Kivezeti a méreganyagokat, megerősíti a szervezetet, és felkészíti a meghűléses betegségekre, a nátha, a köhögés, a láz és az influenza időszakára.
- » Ha szervezetünkben felhalmozódtak a nehézfémek, a toxinok, a vírusok és más kórokozók – akár az életmódunk, akár a szennyezett környezet hatásai miatt –, a humátok megbízható segítséget nyújtanak.
- » A humátok segítenek elbánni a különböző sugárzásokkal, az égéstermékek káros hatásaival (a dohányzást is beleértve), a kémiai agyagokkal és a gyógyszerek káros hatásaival. Sugárterápia után is hatékonyan regenerálják a szervezetet.
- » Magukhoz kötik a veszélyes anyagokat és segítik azok kiürülését a szervezetből. Elsősorban a bélrendszert óvják, tisztítják, emellett revitalizálják a májat, továbbá megakadályozzák, hogy a káros anyagok bekerüljenek a vérkeringésbe. Erős antioxidáns tulajdonságokkal bírnak.

GYÓGYFÜRDŐ

A BALNEOL segítségével igazi gyógyfürdői hangulatot teremthetünk saját fürdőszobánkban. Ez a humát fürdőadalék nem csak kálium-humátot, de értékes illóolajok elegyét is tartalmazza. Segít regenerálni a bőrt, amelyen keresztül a készítmény hatóanyagai bejutnak a testbe, ahol harmonizálják a szervek működését, gyógyulást hozván a beteg ízületeknek, izmoknak és a gerincnek.

A BALNEOL humátfürdő méregtelenít, serkenti a vérkeringést, stimulálja az immunrendszert és segíti a sejtek oxigénellátását (antioxidánsként hat). Alvásproblémák esetén a BALNEOL megkönnyíti az ellazulást, az elalvást és a regeneráló pihenést.

ZUZANA DOLEŽALOVÁ

FOGALOMTÁR

- » A kálium-humát humin- és fulvosavak, valamint azok káliumsóinak keveréke, melyek harmadkori szerves anyagokból oxigén közreműködésével, fokozatos lebomlással jöttek létre, azokon a helyeken, ahol a föld felszíni rétegeiben tőzeglápok és barnaszénrétegek keletkeztek.
- » A szilimarin a máriatövis (*Silybum marianum*) magjaiból kinyert hatóanyag, amely segíti a májsejtek megújulását.
- » Az illóolajok (babér, tuja, *litsea*, kámfor, boróka, grépfrút, benzoe) közvetlen hatással vannak az anyagcserére és az idegrendszer működésére.



A szoptatás szépségei és nehézségei

Az ENERGY szaktanácsadójaként dolgozom, és szeretném most megosztani a CYTOSAN FOMENTUM géllal kapcsolatos tapasztalataimat. A készítmény hatásait közvetlenül, a lányom esetében tudtam megfigyelni.

A lányomnál 5 héttel a szülés után mellgyulladás tünetei jelentkeztek. Magas láza volt (39,1 °C), megduzzadt, fájta és bepirosodott a melle. Amikor meglátogattam, mozdulatlanul ült a fájdalom miatt, a melléhez hozzá sem lehetett érni, a mellbimbó körül szinte az egész melle piros volt. Elkezdtem gondolkodni, mely készítmények segíthetnének fájdalma enyhítésében.

Először CYTOSAN FOMENTUM gélt kentünk a mellére, és hagytuk 20 percig hatni. Majd a lányom lemosta a készítményt, és bekente a mellét ARTRIN-nal, amelybe pár csepp AUDIRON-t csepegtettem. Ezt a folyamatot 20 percenként ismételtük háromszor egymás után.

Belsőleg RELAXIN-t kapott, melyet naponta 3x3 csepp adagban szedett. Magas lázát paracetammal csillapítottuk.

Lányomnak azt javasoltam, hogy erős fájdalmi ellenére is próbálja meg szoptatni kisbabáját, a fájó melléből is. Már másnap reggel nagy meglepetés ért minket, amikor láttuk, hogy a pirosság kezdett visszahúzódni, és a fájdalom megszűnt. Lányom aznap háromszor végigcsinálta a kezelést, azaz először CYTOSAN FOMENTUM géllal bekente a mellét, hagyta 20 percig hatni, lemosta, bekente pár csepp AUDIRON-nal összekevert ARTRIN-nal, leöblítette, majd szoptatott. A gyulladás tünetei a rákövetkező napra teljesen elmúltak.

A gyulladás néhány nap múlva a másik mellében is felütötte a fejét, de a lányom már jól tudta, mit kell tennie.

Azt hiszem, mindenki egyetért velem abban, hogy a szoptatás a legszebb pillanatok közé tartozik egy nő életében, ám ennek is megvannak a maga problémái, ezért úgy gondolom, hogy a tapasztalatunk sok szoptató kismama segítségére lehet.

ANDREA TUREČKOVÁ
Staré Město



Cytosan Inovum és a Crohn-betegség

A Crohn-betegség az emésztőrendszer krónikus, gyulladásos megbetegedése. Kialakulásának oka egyelőre ismeretlen a klasszikus orvoslás számára. Kezelése rendszerint immunszuppresszív gyógyszerek, esetleg injekció vagy infúzió formájában alkalmazott, biológiai gyógykezeléssel történik.

Ahogy minden terápiának, úgy ennek is számtalan nem kívánt mellékhatása lehet. A CYTOSAN INOVUM pedig tapasztalataim szerint pontosan ezen tünetek enyhítésében vagy akár megszüntetésében játszhat fontos szerepet.

SEGÍTSÉG A KISFIAMNAK

A Crohn-betegséggel a ma már tizenhárom éves fiamnál talákoztam először. Születése után pár héttel ekcémás lett, majd ételallergiát, végül hároméves korában Crohn-betegséget diagnosztizáltak nála. Akkor még nem ismertem az ENERGY készítményeit, a fiam problémája sarkallt arra, hogy elkezdjek kutatni az alternatív lehetőségek között, hiszen a segítség több oldalról is érkezik – így találtam rá az ENERGY-re.

A hagyományos gyógyszerek rendszerint forráságot visznek a szervezetbe (az antibiotikumokat kivéve, amelyek inkább hűvös jellegűek). A forróság pedig kiszárit és székrekedést okoz. Éppen ezért az immunszuppresszív és biológiai gyógykezelés ideje alatt szedett CYTOSAN INOVUM megkönnyeb-
bülést hozott a kisfiamnak. Helyreállt az

anyagcseréje, és a korábban súlyosnak értékelhető székrekedése szerencsére elmúlt. Bőre is egyre szebb lett. Mivel a kisfiam nem szeret nagy kapszulákat lenyelni, számunkra nagy előny volt, hogy a kapszulák tartalmát beleönthet-
tük egy kis pohár vízbe. A vízzel kevert CYTOSAN INOVUM íze egyébként egyáltalán nem rossz.

Kisfiam ekcémáját BALNEOL-os fürdővel igyekeztünk enyhíteni, amit kifejezetten imádozott. A BALNEOL ugyanis nem irritálja az ekcémás bőrt, nem okoz égető érzést, sőt, mondhatni simogat. Az öröm és a nyugalom energiáit rejti magában. Kisfiam mindig mosolyogva mondta, hogy kólában fürdik...

Ma már tudom, hogy a Crohn-betegség gyógyulásához egyszerre több szinten kell hatni a szervezetre. Ha a kór súlyos, akut fázisban van, az orvosi segítség nélkülözhetetlen. Ám a krónikus, nyugalmi fázisban be lehet vetni az alternatív kezeléseket.

A CYTOSAN INOVUM használata mellett kifejezetten ajánlott a VIRONAL alkalmazása is, amely segít megerősíteni a legyengült immunrendszert. Ráadásul áldásos hatással van a vastagbél és a

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

A Chron-betegség (*enteritis regionalis*) az emésztőrendszer ismeretlen eredetű gyulladásos betegsége, amely a bélrendszer különböző szakaszait, ám jellemzően a vékonybél utolsó traktusát érinti (csípőbél vagy *ileum*, gyulladása az *ileitis*). Ritkább esetekben a tápcsatorna más szakaszain is előfordulhat. A betegség eredete ismeretlen, valószínűleg autoimmun folyamatról van szó. Az érintett területeken a bélfal megvastagszik, és nem csak a nyálkahártya, hanem a bélfal valamennyi rétege begyullad. Fekélyek, sipolyok, tályogok alakulnak ki benne, a bélszármag átmérője összeszűkül. A betegség tünetei: hasmenés, hasi fájdalom (olykor súlyos), emésztési problémák, felszívódási zavarok (malabszorpció), hőemelkedés, fáradtság, kimerültség. Emellett bélrendszeren kívüli tünetek is jelentkezhetnek: ízületi fájdalom és ízületi gyulladás, szemgyulladás (*iridocyklitis*). Sipolyok jelenhetnek meg a végbélnyílás körül, sőt más szerveknél is (húgyúti, nemi szervek). A Crohn-betegség lefolyásában fellángolások és nyugalmi periódusok váltakoznak. Kezelése pl. gyulladáscsökkentőkkel (kortikoidokat is beleértve) történik. Bizonyos esetekben a sebészeti beavatkozás elkerülhetetlen, bár a visszaesést a műtét után sem lehet százszázalékosan kizárni.

ORVOSI SZÓTÁR
MAXDORF, 2004

Mint minden betegség,
úgy a Crohn-betegség is az elménkből,
a világhoz és annak törvényszerűségeihez
való hozzáállásunkból ered.

nyálkahártyák működésére, ami Crohn-betegségben szintén megfizethetetlen segítséget jelent.

LELKI HÁTTÉR

Mint minden betegség, úgy a Crohn-betegség is az elménkből, a világhoz és annak törvényszerűségeihez való hozzáállásunkból ered. A probléma hátterében elsősorban a ki nem fejezett, magunkban mélyen elnyomott harag érzése áll. A harag ugyanis nem engedi áramolni az energiát, stagnálásra kényszeríti.

Ha csak magunkban dühöngünk, akkor valójában képtelenek vagyunk valamilyen helyzetet megemészteni, így ennek az érzelemnek a feldolgozása az emésztőrendszerünkre hárul.

Az energia először stagnálni kezd (székrekedés), majd egy idő után már muszáj felszabadulnia, kitörnie, ami hasmenésben, gennyesedésben, vérzésben nyilvánul meg. A harag leginkább a májműködést terheli, akadályozza az epehólyag energiáit, és ennek következtében a két említett szerv nem tudja

megfelelően ellátni a feladatát. Így, legyengülten, képtelenek támogatni a lép-hasnyálmirigy funkcióját. A hasnyálmirigy ennek következtében rosszul adagolja az emésztőenzimeket, a lép pedig nem tudja a sejtek számára energiává alakítani az emésztőrendszerbe került táplálékot. Emiatt a Crohn-betegségben szenvedők szervezete tápanyaghiányban szenved.

Miután én magam rengeteg tapasztalatot gyűjtöttem azzal kapcsolatban, mire képes a harag és gyűlölet érzése a szervezetben, kérem, fogadják meg a tanácsomat: próbálják meg empátiával szemlélni a világot. Legyenek megértőek, fogadják el, hogy a világ minden hibája ellenére tökéletes! Legyenek elnézőek az emberekkel és szeressék őket! Ne feledjék, hogy az ember még csak most tanulja a megismerést, a saját maga, a világ és a teremtés törvényeinek megértését.

LENKA ČERVENÁ

Cytosan, a méregtelenítés királya



Szeretném megosztani a VITAE magazin olvasóival a CYTOSAN-nal kapcsolatos tapasztalatomat.

Barátnőm világ életében napallergiában szenvedett, a napsütés hatására vörös kiütések jelentek meg főleg a nyakán, a dekoltázsán és a karján. A vörös pöttyök viszkettek, égető érzést okoztak, és egy idő után piros foltokba olvadtak össze. Ezeket a kiütéseket rosszabb esetben még magas láz és hidegrázás is kísérte. Egyszer egy külföldi tartózkodása alatt kénytelen volt orvosi segítséget is kérni.

Imádja a nyarat és a napsütést, de minden tengernél töltött nyaralás kínszenvedés volt a számára. Tanácsomra elkezdte használni a CYTOSAN-t. Hogy

mi történt? Nem fogják elhinni! A nyaralásról hazatérve nem győzött hálálkodni, mert végre allergiás reakciók nélkül élvezhette a pihenést.

Leírom, hogyan és milyen adagokban alkalmazta a készítményt: A CYTOSAN-t már elutazása előtt másfél hónappal elkezdte szedni, naponta 3x1 kapszula adagban, főétkezések között. A CYTOSAN mellett RENOL gyógynövény-koncentrátumot is fogyasztott, napi 3x4 csepp adagban.

Az ENERGY összes készítményét imádom, de a CYTOSAN nálam egyértelműen a méregtelenítés legnagyobb királya.

LADISLAVA ŠPOULOVÁ
Odolena Voda



Higgyünk magunkban!

Ezt ennél egyszerűbben a nem is lehet. Sokszor tanácstalanok vagyunk, nem vállaljuk a felelősséget saját életünkért, és azt szeretnénk, ha valaki megmondaná, mit tegyünk, mert magunktól nem tudjuk.



Szinte látom magam előtt, ahogy az ember éhen hal egy teli tányér fölött, mert nincs evőeszköze. Erről a tanácsatlanságról véleményem szerint az iskola is tehet. Nem csinálhatjuk azt, amit szeretnénk, sokszor értelmetlen utasításoknak kell eleget tennünk, és amikor végre kikerülünk az iskolarendszerből, rádöbbenünk, hogy senki nem tanította meg, hogyan bízzunk saját megérzéseinkben, és hogyan hallgassunk intuíciónkra, ami egyébiránt az egyik olyan téma, amelyről az iskolában biztosan nem hallunk.

SZABAD AKARAT

A rendszeralkotók nem bíznak bennünk, nem hiszik, hogy képesek vagyunk helyes döntést hozni, ezért törvényekkel, előírásokkal, irányelvekkel túlszabályozzák az életünket.

A rendszernek engedelmes állampolgárookra van szüksége, akik mindig azt teszik, amit mondanak nekik, illetve olyan választók kellene, akik nem mondanak ellent.

A lellem mélyén azt remélem, hogy ez a rendszer egyszer összeomlik, és mi visszakapjuk a szabad akaratunkat. A szabad akarat ugyanis nem az anarchia eltépett láncának egy darabja, hanem a tudattal kapcsolatban álló, és azzal egyiséget alkotó belső irányítás hangjának megértése.

Ám ahhoz, hogy rá tudjunk magunkat bízni saját belső hangunkra, és a legjobb belátásunk szerint tudjunk cselekedni,

ahhoz bizony kézbe kell vennünk saját életünket.

FEJLESSZÜK ÉRZÉKEINKET

Ha bízni szeretnénk magunkban, ki kell fejlesztenünk a hatodik érzékünket. Ez elé csak a gyengeségünk, a kényelmességünk, és a tudat alatt elsajátított minták gördíthetnek akadályt. Érzékeink nevében győzedelmeskednünk kell saját magunk fölött, és meg kell szabadulnunk mindattól, amire nincs szükségünk.

A hatodik érzék kifejlesztéséhez, ami megmutatja, mikor, mi kell nekünk, valójában csak mértékletes, „normál” élet szükséges. Ha közelebb kerülünk a természethez, saját magunkat is jobban megértjük majd. Ha tiszta vizet iszunk, és egyszerű ételeket eszünk (akkor, amikor éhesek vagyunk), testünk meglepően gyorsan reagál a könnyítésekre, és megerősíti az érzékeinket. Ha felhagyunk ételleink és italaink édesítésével, egy idő után már minden túlságosan édesnek fog tűnni. Ha már birtokában vagyunk a hatodik érzéknek, nem fogjuk kérdegetni, mennyit, mikor és miből, mert már magunktól is tudni fogjuk.

BÁTOR DÖNTÉSEK

Ne féljünk a felelősségvállalástól, bízunk abban, hogy a sors nem véletlenül sodort elénk egy kihívást, és higgyük el, hogy megvan minden képességünk ahhoz, hogy felismerjük, mikor, mi tesz jót nekünk. Az önálló döntés meghozá-

tala olyan luxus, amit meg kell engednünk magunknak, mert annyi minden más körülmény megváltoztathatatlan az életünkben. Legyünk mi azok, akik meghozzák döntéseiket, és legyünk hálások azért, ha van választási lehetőségünk.

INTUITÍV HARMONIZÁCIÓ

Az ENERGY termékeivel azért is egyszerűbb a helyzet, mert bioinformációs készítmények. Tudatalattink ajtaján olyan információk kopogtatnak, amelyeket tudatosan talán nem észlelünk, de befogadjuk őket. Nem nehéz elképzelni, hogy tudatalattink azokat a rezgéseket engedi be, amelyekkel az adott pillanatban a leginkább együtt rezonál. A készítményeket alkalmazhatjuk előírás szerint is (pl. naponta 3x3 csepp), ekkor mi mondjuk meg testünknek, hogy pontosan mit kell tennie. Ha azonban szervezetünk igényeire hallgatunk, akkor vesszük be a készítményt, amikor úgy érezzük, most jó.

Az ENERGY koncentrátumai ugyanúgy használhatók intuitív módon, mint bármi más az életben. Ülünk le, vegyünk egy nagy levegőt, és bízzuk meg tudatalattinkat azzal a feladattal, hogy válassza ki számunkra legjobbat. A tudatalatti olyan, mint a kutya. Ha foglalkozunk vele és tanítjuk, hűségecs segítőtársunk lesz, de ha elhanyagoljuk, nem fog szolgálni minket. Úgyhogy trenírozzuk tudatalattinkat, és főleg higgyünk magunkban!

TEREZA VIKTOROVÁ

Jubileumi ajándék – Energy esszencia

Az Energy Group 25 éves, és magyarországi leányvállalatának 20 éves születésnapja alkalmából szeretnénk meglepni Önöket egy limitált kiadású, aromaterápiás parfümmel. Ezzel az ajándékkal szeretnénk megköszönni ENERGY klubtagjaink bizalmát és hűségét.



A parfümként közvetlenül a bőrre permetezhető ENERGY esszencia kiváló minőségű, jojobaolajba rejtett, válogatott illóolajok elegyét tartalmazza. A parfümöt a csuklóra vagy a fülcimpa mögötti, lágy bőrfelületre ajánlott permetezni.

Álljanak meg egy pillanatra, vegyenek egy mély lélegzetet és engedjék, hogy ez az új illat átjárja a lelküket. Hogy milyen is ez az illat? Az csak Önöktől függ – attól, hogy milyennek érzékelik. Mindnyájan egyediek és megismételhetetlenek vagyunk, azaz a parfüm illata mindenkinek mást jelent, minden pillanatban más része fog megnyilvánulni. Figyeljék, nyíljanak meg, és fogadják be az illat üzenetét!

YLANG-YLANG

A szent önfogadás esszenciája – elfogadom magam, mint nőt, elfogadom magam, mint férfit. Mindenki a maga „másik felét” keresi, ám a külvilágban azt senki nem találhatja meg. Egy holisztikus ember, aki teljesen érzi magát, nem a kapcsolataitól függ, tisztában van saját értékeivel és érzékeli az őt körülvevő

kapcsolatokról visszaverődő tükörképeket. Csak egy holisztikus, teljes egészében egy egységet alkotó ember képes egészséges és harmonikus kapcsolatok kialakítására.

GERÁNIUM

Mély megnyugvást hozó illat. Megnyitja szívünket a szeretet előtt, felébreszti a bennünk rejlő nőies erőt és gyengédséget, valamint gyógyítja a nőiséghez fűződő (nőkhöz, anyákhoz) viszonyunkat.

LEVENDULA

A női archetípus ősi mélysége. A biztonságot adó, gyengéd ölelés bölcsessége. Elűzi a félelmet, a szorongást, az aggodalmat, oldja a feszültséget, nyugodt alvást biztosít és megnyugtatja a lelket.

BORSMENTA

A szabad lélegzetvétel esszenciája. Fel szabadít az érzelmek súlya alól, stabilizálást és felfrissülést biztosít. Könnyedséget hoz az életünkbe, és feloldja a manipulációk, valamint a béklyók ősrégi lenyomatait.

SZEGFÜSZEG

Fűszeres esszencia, amely stabilizál és segít két lábbal a földön állni. Támogatja az immunrendszert és a szervezet saját energiáit. Megerősíti az egészséges öntudatot.

CISTUS

A szuhar az egyik legősibb múltra visszatekintő, spirituális olaj. Megkönnyíti a meditálást, segíti az energiaáramlást, támogatja az immunitást. Rávezet minket a hazafelé vezető útra.

ILLÓOLAJOK EREJE – ENERGY PARFÜM

Az egyes illóolajok saját képességeik és hatásaik keretein belül hatnak testünk fizikai és szellemi egészségére. Egy mással keveredve, elegyként az illóolaj elmélyül, szinergikussá válik, és sokkal szélesebb spektrumban hat.

Az ENERGY parfümjében egyszerre több történet is jelen van. Ahány ember, ahány nő és férfi, annyiféle történet rejlik benne, az érzékelés és a nyitottság mértékének függvényében. A parfüm vezérfonala, amit mindnyájan egységesen érzékelünk, az a hatalmas energiahullám, amely új dolgokra sarkall, új zamatot ad az életnek, optimizmussal és a lét könnyűségével áraszt el minket, illetve megnyitja lelkünket az új lehetőségek előtt.

Önök hogyan vélekednek minderről? Játsszanak vele, érezzék, használják! Élvezzék az élet új illatát, és hagyják magukat vezetni általa – életük új kalandjai felé!

ENERGY MAGYARORSZÁG KFT.

Látogassanak el ENERGY klubjukba, és november 1-jétől vegyék át ajándékukat!



Föld elem

– az ismeretlen ismerős

A Föld mindig is életünk alfája és ómegája volt, van és lesz. Nem véletlenül született az ismert mondat: „porból lettél és porrá leszel”. Talán, mert annyira alapvető és nélkülözhetetlen, rendkívül bonyolult is egyben.

A hagyományos kínai orvoslás szempontjából azonban a Földnél talán nincs is egyszerűbb, ha elfogadjuk, hogy ez az elem egyszerre jin és jang jellegű, azaz a jin és a jang minden tulajdonsága megtalálható benne. A hagyományos kínai orvoslás szerint mi a Föld jang részét merítjük ki, ám az életünk a jin részében zajlik.

JANG FÖLD

A Föld elem jang arcának időszaka nagyjából január, április, július és október. A Föld nem önálló elem, hanem egy középpont, melyet az alapelemek (a Fa, a Tűz, a Fém és a Víz) alkotnak. A középpont kimondhatatlanul fontos, hiszen ez az a hely, ahol az Ég felemeli a Föld energiáját, illetve ahol a Föld magába szívja az Ég energiáját, és ez a két energia, pontosabban ezek egybeolvadása tölti ki a Teret, melyben az ember él, melyben az élet zajlik.

A jang Föld biztosítja a stabilitást, és a világ, tehát az élet helyes működését. A jang Földet a hagyományos kínai orvoslásban nem terápiás célokra használjuk, hanem az általános gyarapodás és fejlődés támogatásához. Az a legjobb az egészben, hogy a Föld időszakának hatásait kiegészíthetjük a tér központosításával, ha például étkezéskor az asztal közepére tesszük az ételeket, sőt, ha forgó alátétre helyezük őket, még több jangot biztosítunk, a funkcionalitás hozzáadásával. Vagy, ha a tornagyakorlatokat a szoba közepén végezzük, az feltölt minket a középpont energiájával, a *Tai jivel*.

A Föld elem időszaka, és a középpont ereje segít megújulnunk, segít visszatérnünk saját stabilitásunkhoz, azaz a saját középpontunkhoz. Ha sikerül visszatérnünk, visszatérhetünk eredeti energiáinkhoz, melyeket azért hoztunk

magunkkal ebbe a földi létbe, hogy segítségünkre legyenek kitűzött céljaink elérésében. Testünk a jang Föld hatására oda kezd sugározni saját energiáit, ahol kiegyensúlyozatlanságot érzékel. Ez az oka annak, hogy a jang Földet elsősorban prevencióként használjuk, és amiért szüntelenül hangoztatjuk a Föld elem időszakának, és általában a középpontnak a fontosságát.

E jang Föld formája a négyzet. Egy új dolog középpontba helyezésével megszületik az Élet. Minden középpont energiája a *Tai ji*. Ha valamit középre helyezünk, az energiával fog feltöltődni, ami utána kiáramlik a térbe. Például az étkezőasztal közepére egy virágokkal teli vázát teszünk: a virág a Tűz elem szimbóluma, és a Tűz elem a vázában levő vízzel együtt az élet energiáját testesíti meg. Így a finom ebéd mellé még egy kis életerőt is kapunk. Az asztal közepére tett fűszerek, nem csak az ételeinket, de az életünket is megízéssítik. Ám a túlsúlyfóltásnak is van hatása: ha az asztalon káosz uralkodik, magunkban sem fogjuk megtalálni a harmóniát.

JIN FÖLD

A Föld elem jin arca önálló elemként mutatkozik meg (Fa, Tűz, Föld, Fém és Víz). Tulajdonságai megfelelnek az elemek tulajdonságainak, és ugyanúgy a jin szféra törvényei érvényesek rá. Azaz a Föld szüli a Fémet, irányítja a Vízet, legyőzi a Fát, a Fa irányítja a Földet, a Tűz szüli a Földet, és így tovább.

A jin Földet az időszakok tükrében indián nyárnak nevezzük, amely nagyjából augusztus végére és szeptemberre esik. Ebben az időszakban általában stabil az időjárás, a természetben lassan minden beérik, és a Föld elem hatása szinte mindenhol érzékelhető, a Föld elemhez tartozó csipetnyi nosztalgiával





együtt. A Föld elemmel való feltöltődés mindenki számára egyszerű, elég mezítláb járkálni vagy a sárban túrni. Például a virágok átültetése nem csak zöld kedvenceinknek kedvez, hanem szervezeteink jólétét is támogatja, és nem csak materiális síkon – mert a Föld egyik legfontosabb feladata a fejlődés és a gyarapodás biztosítása.

A jin Föld rendkívül fontos szerepet játszik a határok kialakításában. A Föld elem gondoskodik minden entitás körülhatárolásáról, így pl. a bőrreteg megfelelő kialakításáról. Elég csak egy pillantást vetnünk a bőrünkre, és azonnal látjuk, hogy szervezetünk milyen állapotban van, mennyire működik jól. A puha, hidratált és rugalmas bőr arról árulkodik, hogy a belső és a külső tér (*Biao-Li*) együttműködése kiváló, illetve, hogy a test szervei jól érzik magukat. Ha valamelyik szervünk elégedetlen, az ekcémában, vékony, száraz bőrben mutatkozik meg.

Abban az esetben, ha a bőr száraz, berepedezett, esetleg még vérzik is, az a Fém elem uralmára utal, ami azt jelenti, hogy testünk harcol és védekezésre kényszerül. Ezt az állapotot előidézheti a baktériumok vagy vírusok ellen küzdő immunrendszerünk, de akár a világgal szemben folytatott küzdelmünk is.

A Föld elem jótékony hatásait pl. a GYNEX Pentagram® koncentrátumban vagy más olyan készítményekben használjuk, amelyek segítenek a szervezetnek visszatérni a középponthoz, melyek támogatják a gyomor (a poszt-natális energia) és a lép, a hasnyálmirigy kapujának működését. A szóban forgó Föld elem formája a vízszintes – a térről szóló tanokból az Ember tengelyeként ismerhetjük.

A jin Föld a sokszínűséget támogatja, amelyet azonban egységesít. A vízszintes ezáltal az általánosság, az általánosítás megerősítője. A jin Föld nem díjazza az általánostól való eltérést, az individualitást. A vízszintes a diktátorok kedvence, gondoljunk csak vissza a szocialista iskolákra és kultúrházakra. A két világháború között épült iskolák ablakai magasak, díszesek, különbözőek. Azt hirdetik a diákoknak, hogy „legyetek egyediek, legyen bátorságotok kiállni magatokért!”. A panel korszakban épült iskolák

ablakai viszont szélesek és alacsonyak, teljesen jelentéktelenek. A nagy tömegek, nyájak energiái haladnak keresztül rajtuk: „Ne tűnj ki, maradj átlagos, ne törődj semmivel!”.

Ha védekezni szeretnénk az ilyen ablakok hatásaival szemben, elég egy kis függőleget vinni a térbe, például függönyök formájában, melyeket napközben az ablak két oldalán összefogunk. Ám, ha gyermekeinkben buzog az önállóság, melyet időnként túlzásba visznek, tegyünk szobájuk falára polcot, azok horizontális hatását biztosan könnyebben befogadják, mint a mi hegyi beszédünket.

JINJANG FÖLD

Életünk a jinjang Föld elemben zajlik. Szükségünk van a Föld elem jangjára, a középpontra, amely végigkíséri életünket, leföldel minket és kiegyensúlyozottá tesz. De a Föld elem jinje nélkül sem létezhetünk, hiszen ő biztosítja életünk materiális oldalát, teret ad a léleknek céljai megvalósításához, és a kiegyensúlyozott személyiség világrajöveteléhez. Táplál minket és gondoskodik a szervezetünkről.

Ám a Föld formájának is adjuk meg, ami megilleti – a Földnek a formája az ellipszis.



A jang része azt mondja: „Minden a vége felé közeledik.”



A jin része viszont megnyugtat minket: „Minden fenékről vissza lehet rugaszkodni.”

Mi a Föld gyermekei vagyunk, érdemes ezzel az elemmel nagyon jóban lennünk!

EVA JOACHIMOVÁ

A Cytosan fomentum beváltotta az ígérte

Szeretném az ENERGY termékek rajongóival megosztani az idei nyaralásom alatt szerzett tapasztalataimat. Az ENERGY készítményeit nagyjából egy éve használom, és eddig egyikük sem okozott csalódást. A nyári szezont Korfu szigetén indítottuk el a családommal, ahol mindnyájan élveztük a napsütést, a tengert és a homokos partot. A vízben helyenként algatelepek voltak, amelyeken keresztül második nap szerettem volna lerövidíteni az utat.

Görögországban nem számítottam tengeri sünnel való találkozásra, de sajnos végérvényesen bebizonyosodott, hogy tengeri sünök a görög vizekben is előfordulhatnak. Összesen 12 tuskét szá-

moltam össze a lábamban, melyek közül néhányat én magam, a többit pedig a helyi orvos távolította el. Csak legyintettem, hogy ez nem a világ vége, de a nyaralás fennmaradó részét végigsántikáltam.

Akkor még nem is sejtettem, hogy a sünnel való találkozás rányomja a bélyegét az egész nyaramra. Az egyik túske helye sehogy sem akart gyógyulni, ezért nem tudtam ráállni a lábamra, és a seb a sebészeti kontroll után is nagyon fájt. Kétségbeesésemben elővettem a CYTOSAN FOMENTUM gél, ez volt az utolsó reményem. Minden este bekentem vele a talpam. Két hét eltelté után a seb helyén megjelent egy fekete

pont, amelyről azt gondoltam, hogy a túske egy kis maradványa lehet, ezért ki akartam húzni. Én lepődtem meg a legjobban, amikor a kijött egy kb. 2 centis túske – melyet két hónapig hurcoltam a talpamban. A CYTOSAN FOMENTUM gél beváltotta az ígérte: képes volt a lábamból szó szerint kilökni az idegen testet, én pedig két hónap után végre ismét elmehetek futni és edzeni.

ANDREA VLNAŘOVÁ
Plzeň

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



**DR. GULYÁS
GERTRÚD**

4 és fél éves kisfiam immunrendszerének erősítésével kapcsolatban szeretnék tanácsot kérni. A kisfiú két éves korában kruppos volt, rohama már nincs, de a nátha a légcsővére szokott húzódni. Kinéztem két terméket: a VIRONAL-t és CISTUS INCANUS-t. Adhatom-e a gyermeknek, mi felnőttek is szedhetjük-e, és milyen adagolásban?

Igen, adhatja a gyermekének a termékeket. Napi 2 csepp VIRONAL, 1 csepp CISTUS INCANUS kis pohár vízben az adagolás a gyermek esetében. A SPIRON spray-re is felhívom a figyelmét, jó a légköri kórokozók ellen. Fontos a gyermek

rendszeres orrtisztítása, innen indul el a felső légúti tünet az esetek többségében. A kúra három hét, utána egy hét szünet javasolt. Ezt a ritmust alkalmazzák az elkövetkezendő időszakban. A felnőtteknél napi 2x5 csepp a CISTUS INCANUS adagja, VIRONAL-ból napi 2x2-3-4 csepp, hetente növekvő adagban. 2-3 kúrát javasolnék, bő folyadékfogyasztás mellett.



**RÁCZNÉ SIMON
ZSUZSANNA**

Két hete írt fel nekem antibiotikumot (2x1) és gyulladáscsökkentőt (3x1) a nőgyó-

gyász, a méh bal oldali kötőszövetének gyulladására. A gyomrom már a szedés kezdetétől fájt, de az 5. napon szédüléssel ébredtem, és hánytam. Beutal-

tak sürgősségire, ahol alaposan kivizsgáltak. Az eredményeim jók lettek, de bent tartottak megfigyelésen. Amikor távoztam a kórházból, a gyógyszerek hatását írták a problémák okozójának a zárójelentésemre. Szeretném tanácsát kérni méregtelenítésre, hiszen ha a gyógyszerek okozták a tüneteket, idő kell annak kiürüléséhez. Nagyon fáradtnak érzem magam, sápadt vagyok.

A legfontosabb, hogy fogyasszon sok, tiszta vizet, és pihenjen sokat! A CYTOSAN INOVUM kapszula szedését javaslom, reggel egyet, napközben bőséges vízfogyasztással. Lefekvéskor vegyen be 2 kapszula PROBIOSAN-t. A kúra ideje három hét. Kiegészítésként ajánlom a figyelmébe a FYTOMINERAL cseppet, étkezések után 7-8 csepp egy pohár vízben.

A hónap klubja ^(20.)

Győri klub

A győri klub egyedülálló a maga nemében, mert két okos, inspiráló személyiségű, példaértékű munkát végző vezetője egy édesanya és lánya: **Kocsis Ilona és Zsilák Judit**. Nagyszerű összhangban, értékes tudással felvértezve segítik az egészségük megőrzése és helyreállítása érdekében hozzájuk fordulókat.



Judit, hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre?

Édesanyám, Kocsis Ilona talált rá még 20 évvel ezelőtt, a magyarországi ENERGY indulásakor. Három éve vettem át tőle a klub vezetését. Édesanyám továbbra is segít, tanít engem, az operatív tevékenységeket már levettem a válláról. Egy kicsit fiatalosabb lendületet, és a digitális világ használatának nagyobb rutinját hoztam be a klubba. Hálás vagyok ezért a lehetőségért, gyönyörű ajándék, hogy anyukámmal együtt dolgozhatok.

Miben látod az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

Az ENERGY rendszerében szerintem nagyon vonzó, hogy befektetett alaptőke nélkül bárki csatlakozhat, és a jelképes összegű tanácsadóképzés után el is kezdheti a forgalmazást. Nem is a forgalmazás szót használnám, hanem a segítségadást. Hiszen környezetünkben nap mint nap szóba kerül az egészség témája, és ehhez kapcsolódva könnyedén tudunk hathatós segítséget ajánlani az ENERGY palettájáról – mindenféle

nyomulás nélkül. De legalább annyira fontosnak tartom azt is, hogy semmilyen kötelezettsége nincs a tagoknak forgalom tekintetében.

Személyes üzenetem: az egészség több mint a betegség hiánya. Meggyőződésem, hogy zsákutca, amikor az egészségünkkel való törődést idegenek kezébe adjuk. Figyelnünk és ismernünk kell a testünket, hogy a lehető legbölcsebben tudjunk együttműködni vele. Ha képesek vagyunk jelzéseit megérteni, egészségünkért felelősséget vállalni, akkor az ENERGY tökéletes társ a harmónia visszaállításában, egészségünk megőrzésében.

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

Az ENERGY szereit 20 éve hívjuk segítségül a bajban – sőt, már előbb. Így a gyerekeim az öngondoskodás szellemiségében nőttek fel. Ez a felelősségvállalás nemcsak az egészségükre terjed ki, de fellelhető a hétköznapi döntéseikben is. Ez pedig egy szülőnek határtalan öröm. Büszke vagyok rájuk.

Miért érzed ezt a munkát küldetésének?

Imádom tanítani, eszközöket adni az emberek kezébe, amelyekkel megőrizhetik, visszaállíthatják az egészségüket, minőségi életet élhetnek. Eredeti szakmám testnevelés, gyógytestnevelés, de az egyetem után egy természetgyógyász alaptanfolyamot is elvégeztem. Mindig közel állt hozzám az alternatív gondolkodás. Így jutottam el a pilates, gerincjóga oktatói képesítések mellett, a legújabb gerincprevenációs módszer, a *Natural Movement Pattern Training* elsajátításáig, majd a *face yogáig*, ami a mozgás témaköre felől feltette ismereteimre a koronát. Ezt a tudást gyönyörű-

en egészíti ki az ENERGY filozófiájában, fizikai, lelki támogatásban. Csodás harmóniában áll mindkét elkötelezettségem fő motivációmmal, hogy minőségi élethez segítsen az embereket. Boldog ember vagyok.

Milyen szolgáltatásokkal, eseményekkel gazdagítjátok a közösségi életet a klubban?

Rendszeresen szervezünk előadásokat, melyeket fontosnak tartok, mert klubtagjaink szemmel láthatóan beépítik életükbe az ott szerzett tudást. Köszönöm dr. Czimeth Istvánnak a rengeteg, élvezetes tanítást!

Foglalkozunk állapotfelméréssel, be lehet térni hozzánk személyes beszélgetésekre, segíti munkánkat több természetgyógyász is. Fontosak a szakmai tanfolyamok, ahol átfogó képet, és az ENERGY szereik választásában nagyobb magabiztosságot szereznek tagjaink. Itt kell megemlítenem édesanyámat, mint klubbunk kuriózumát, aki 76 éves bölcsességével, fiatalos energiáival, pozitív, elfogadó életszemléletével tagjaink példaképe, és élő reklámja az ENERGY szereik csodás hatásának. Édesanya még most is kerékpártúrázik, hegyet mászik, tanul és piros pályákon sél – segítségül hívva mindezekhez az ENERGY szereit.

Hogyan használod az ENERGY termékeket?

Reggel velük kelünk, este velük fekszünk – és ez nem vicc! Valóban a rutinunk része reggel, a napindító pohár vizünkben az aktuális Pentagram® csepp, kiegészítve valamelyik termékünkkel. Délután segítenek a „kajakómából” kilábalni zöld élelmiszereink, este pedig a reggeli rutint ismétljük. Férjemmel a Himalája alaptábor megmászására készülünk, ahová természetesen segítőtársként velünk fog jönni jó pár ENERGY termékünk.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Október 11. és 18., vasárnap, 9.00-18.00 óra	SAKMAI ALAPOK KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Tananyag szerint.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
	Október 29., csütörtök, 17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az őszi energetikája, őszi ENERGY termékek használata.		
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Október 3., 10., 17., szombati napokon, 9.00-17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Németh Imréné Éva, Németh Imre</i> klubvezetők: Beszélgetés az ENERGY termékeiről, a Pentagram alapelvei alapján.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu
	Október 31., szombat, 9.00-16.30 óra	KLUBFOGLALKOZÁS / <i>Németh Imréné Éva, Németh Imre</i> klubvezetők: Eszmecsere a házipatika kialakításának lehetőségeiről, az ENERGY termékeinek segítségével.		
KECSKEMÉTI KLUB	Október 16., péntek, 16.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az őszi energetikája, őszi ENERGY termékek használata.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
KESZTHELYI KLUB	Október 28., szerda, 16.30 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az őszi energetikája, őszi ENERGY termékek használata.	Keszthely, Lovassy Sándor u. 13. a klubban	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Október 1., csütörtök, 18.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász: A lép szerepe szervezetünkben a HKO szerint. Támogatása ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Október 15., csütörtök, 18.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász: A gyomor szerepe szervezetünkben a HKO szerint. Támogatása ENERGY termékekkel.		
	Október 29., csütörtök, 18.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász: A hasnyálmirigy szerepe szervezetünkben a HKO szerint. Támogatása ENERGY termékekkel.		
SZOMBATHELYI KLUB	Október 16., péntek, 17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász: Felkészülés az ősze az ENERGY termékeivel.	Szombathely, Fő tér 15., 1. em., Vaisnava Yoga Center	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	Október 14., szerda, 16.30 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az őszi energetikája, őszi ENERGY termékek használata.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértés Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu
ZALAEGRSZEGI KLUB	Október 3., szombat, 10.15-15.30 óra	MINIKONFERENCIA / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Korunk betegsége a neurózis. Mit tehetünk az ebből kialakuló szövődmények (inzulinrezisztencia, cukorbetegség, metabolikus szindróma) ellen az ENERGY segítségével?	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, zalaegerszeg@energyklub.hu

BUDAPEST XIV. ker. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2. Nice Hajgyógyászat

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, öszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiaagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása. Előzetes bejelentkezés szükséges: info@nicehajgyogyszat.hu, Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417, Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416. Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu Nyitvatartás: hétfőtől-csütörtökig 09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda, 1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51. A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra. További info: Koritz Edit, (20) 504-1250, energybuda@energyklub.hu Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
ENERGY termékek személyre igazítása, adagolá-
sok beállítása. Állapotfelmérés, testlelmezés. Fito-
terápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai álla-
potának áttekintése, mérés, harmonizálás.
Pedagógiai szaktanácsadás előzetes idő-
pont-egyeztetéssel. Tartja: **Németh Enikő** tanító,
tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló
pedagógus, ENERGY tanácsadó.
Jelentkezés a fenti tanácsadásokra az
energy.belvaros@gmail.com, vagy az ENERGY
Belvárosi klubban és elérhetőségein. További in-
formáció: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre**
klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806,
energy.belvaros@gmail.com,
energy.belvaros@energyklub.hu
Új nyitvatartási rend:
hétfő 10.00-16.30 óráig,
kedd 10.00-19.00 óráig,
szerda 12.00-19.00 óráig,
csütörtök 10.00-19.00 óráig,
péntek 12.00-19.00 óráig,
szombat 10.00-15.30 óráig.
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális
információk az ENERGY weboldalon, a Google ke-
resőben, és az ENERGY Belvárosi Klub Facebook
oldalán található!

GYŐR

Szent István út 12/3., fsz. 4.
Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segí-
tése fejlesztőpedagógus közreműködésével.
Minden klubtagunkat és barátai szeretettel várjuk!
Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák
Judit**nál a 0630/560-4405 telefonszámon.

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.
Október 19-én, hétfőn, 14:00-16:00 óráig: a miskolci
klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést
és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Idő-
pont-egyeztetéshez bejelentkezés, további infor-
máció: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme
Szolnok, Arany János. u. 23.
ÁLLAPOTFELMÉRÉS *hétfőtől-péntekig, 9.00 és
17.00 óra között* díjazás ellenében vehető igénybe,
előzetes időpont-egyeztetés alapján.
Az Egészségházban különböző masszázsfajták, termé-
szetgyógyászati, orvosi rendelesek vehetők igénybe,
melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.
További információ és jelentkezés **Németh
Istvánné Éva** klubvezetőnél.
Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016
szolnokegeszseghaz@gmail.com



SZEGED 2. KLUB

MEGNYITOTTUK ÚJ HELYEN
ENERGY KLUBUNKAT!

Megújult, igényes környezetben
szeretettel várjuk régi és új vendége-
inket, terapeutáinkat!

Nyitvatartás: *hétfőtől péntekig
14.00-18.00 óráig.*

Új címünk: **Szeged, Csongrádi
sugárút 39.** (Az 5-ös troli vonalán,
Csongrádi sgt. – Kecskeméti u. sarok.)

Mészáros Márta reflexológus ter-
mesztgyógyász

Tel.: +06/30/289-3208

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
okt. 3-án (szombat), 10-16 óra:
Minikonferencia Czimeth tanár úrral
okt. 7-én (szerda), 17-18 óra: Bőrbetegségek szűrése
okt. 12-én (hétfő), 17-18 óra: Felkészülés a télre
okt. 13-án (kedd), 17-18 óra: EDU-Kineziológia
okt. 14-én (szerda), 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
okt. 19-én (hétfő), 17-18 óra:
Egyensúly az 5 elemmel: Fém
okt. 20-án (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek
okt. 21-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
okt. 26-án (hétfő), 17-18 óra: Energy teák
okt. 27-én (kedd), 17-18 óra:
Pentagram cseppek használata
okt. 28-án (szerda), 17-18 óra: Parazita 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



ELŐZETES

GYŐRI KLUB

Szakmai alapok konzultáció lesz
Czimeth István természetgyógyász
vezetésével Győrben, november
7-én és 8-án, szombaton és vasár-
nap, mindkét napon 9.00-17.00 óráig.

Jelentkezni **Zsilák Judit**nál a
klubban személyesen, vagy a
06/30/560-4405 telefonszámon
lehet.



Emlékezünk Győri Imrére

Imre kedves barátunk és munkatársunk volt,
aki 20 éves közös munka után eltávozott közü-
lünk.

Az ENERGY cégcsoport magyarországi
működésének kezdete óta elkötelezett híve
volt az ENERGY által képviselt filozófiának, aktí-
van vett részt céljaink megvalósításában, érté-
kes segítséget nyújtott a hozzáfutó klubtag-
ok és vásárlók problémáinak megoldásában.

Megrendülten fogadtuk halálának hírért,
távozása nagy veszteség az egész ENERGY
közösség számára.

Emlékét megőrizzük.

MAROSI ZOLTÁN
ügyvezető igazgató

A tapasztalat a tudás atyja

„A tapasztalat számomra a legfőbb tekintély. Az érvényesség próbaköve a saját tapasztalatom. Sem egy másik ember tapasztalatai, sem a magam elgondolásai nem vetekedhetnek a tapasztalataim hitelével. Újra és újra a tapasztalataimhoz kell nyúlnom, hogy minél közelebb kerüljek a valósághoz; miközben énbennem kialakul.” *Carl Ransom Rogers (1902-1987, amerikai pszichológus, a humanisztikus pszichológia egyik alapítója).*



(A fotók megjelenését az édesanya engedélyezte)



Amióta az ENERGY-t ismerem, a tapasztalások sorát élhettem meg, amely nem az én dicsőségem, hanem az emberek hitének és kitartásának követke-

ménye. Szoktam is mondani: „A csoda nem én vagyok, hanem te.”

ESÉLY A BOLDOGSÁGRA

Hadd mutassak meg egy csodát a sok közül. Mivel az ENERGY termékek jótékony hatásának híre a VITAE magazinon és a szórólapokon kívül „szájhagyomány útján” is terjed, így eljutott az unokám egyik barátnőjéhez is. Ekkor gondolt arra, hogy 6 éve tartó menstruáció-kimaradása nem feltétlenül jelenti azt, hogy soha nem lehet gyermeke. Igaz, hogy két sikertelen lombikbébiprogramon túl, nehezen tudott hinni abban, hogy van esélye. Mikor eljött hozzám, elmondtam, hogy a meddőségnak hormonrendszerbeli, funkcionális oka van, amely mögött lelki okok, és hozott alkati gyengeségek is lehetnek.

Ugyanúgy, mint az esetek többségénél, nála is először a Máj-Epe energiarend-

szert, funkcióját, agyi vezérlését és a lelki okokat kellett harmóniába hozni, hiszen – fékező ciklusban – erősen gyengítette a hormonrendszerét, mely egyébként is alkatilag gyenge volt. Így a REGALEN-nel, alapos méregtelenítéssel és CYTOSAN-nal kezdtük, bő folyadékfogyasztás mellett.

Az ENERGY-nek nem csak a Pen-tagram® cseppjei, hanem a krémjei is fantasztikusak. Javasoltam, hogy kenje naponta kétszer a hasát (a petefészkek és méh tájékán) CYTOVITAL krémmel (keves vízzel elkeverve), utána moxával melegítse át ezt a területet 2x10 percig. A moxa a hagyományos kínai orvoslás szerint a legjobb ősi módszer a „hideg betegségek” gyógyítására, ugyanis a meddőség nem más, mint hideg betegség. Ez a gyógy-mód 1 hét után meghozta az eredményt, és 6 év után visszatért a menstruációja.

Nehezen tudtam rávenni, hogy 3 hétig szedje a REGALEN-t, a moxakezelést hagyja abba, és csak 4 hét után kezdje el a várva-várt GYNEX-et. Az esküvő után Ausztráliába költöztek, és mire mindez lebonyolódott, eltelt a 4 hét, és elkezdhetette a GYNEX szedését. 2 hét múlva Sydney-ből örömmel telefonált, hogy áldott állapotban van.

Két év múlva csöngettek a szege-di házamban, és amikor kinyitottam a kaput, elem tartották *Édent*, ugyanis így nevezték el a kisfiukat. Most, 5 év elteltével pedig a facebookon köszönték meg azt a csodát, hogy ikreik is megszülettek.

EZ A JÓ ÚT

Ha az ember része lehet egy másik ember boldogságának, és kellő szakmai felkészültséggel segíteni is tud, elmondhatja, hogy érdemes volt erre az útra térni.

A másik ember a saját kiteljesedésünk része, és ez így van jól. Az ENERGY munkatársai nem csak jól képzettek, hanem a legkiválóbb termékeket tudják ajánlani, melyek szinergiában vannak az ősi gyógymódokkal. Például az akupunktúrás pontok harmonizálására kiváló krémek, olajok állnak rendelkezésre (ARTRIN, CYTOVITAL, PROTEKTIN, RUTICELIT, DROSERIN és a DERMATON olaj).

Örömmel tölt el, hogy mindezt megoszthattam, hiszen igaz!

CSÁNÁDI MÁRIA
természetgyógyász

Ha az ember része lehet egy másik ember

boldogságának, és kellő szakmai felkészültséggel

segíteni is tud, elmondhatja, hogy érdemes volt

erre az útra térni.



Egészségtámogatás az idősebbeknek

Az ősszel együtt beköszönt a felső légúti fertőzések „szezonja” is. Ebből a szempontból szüleink és nagyszüleink tartoznak a leginkább veszélyeztetett korcsoportba.

IDŐSKORI VESZÉLYEK

Az időkornak megvannak a jellemző egészségügyi alapproblémái, mint például a legyengült szervezet, illetve a betegségek utáni hosszabb és nehezebb lábadozás. Arról nem is beszélve, hogy a szépkorúak többségének gyenge a szív- és veseműködése, valamint általában anyagcserezavarokban szenvednek (kóros elhízás, cukorbetegség, metabolikus szindróma). Ez nagy buktató, hiszen a szív működése szorosan összekapcsolódik a tüdőfunkcióval, és ez a két szerv közös erővel tartja fenn a keringést, tehát a test oxigénellátását. Éppen ezért a tüdő igyekszik kompenzálni a gyenge szív működést. Igen ám, de mi van akkor, ha a tüdőt megtámadja egy vírus? A forgatókönyvet már mindnyáján ismerjük, fontos, hogy megpróbáljuk ezt a súlyos állapotot megelőzni.

SEGÍTŐ KOMBINÁCIÓK

Szívből javaslom, hogy az idősök válaszanak maguknak az alábbi két termék-

kombináció közül: RENOL + IMUNOSAN + RAW AMBROSIA vagy KOROLEN + IMUNOSAN + RAW AMBROSIA.

Az első hármast elsősorban azoknak ajánlom, akiknek inkább a veseműködésük gyengébb. Ennek tünetei: vizesedés, ízületek ödémásodása, ízületi fájdalom, krónikus fáradtság. A RENOL kiemelt hatásterületei: vese, húgyhólyag, prosztata, a vérnyomás szabályozása, nyirokrendszer, mozgásszervek.

A KOROLEN viszont kifejezetten szívproblémákban szenvedőknek ajánlott. Kiválóan alkalmazható érbetegségek, agyvérzés, szívinfarktus, érelmeszesedés, érszűkület, visszerek, az agyi és a perifériás vérellátás zavarai és magas koleszterinszint esetén.

Az IMUNOSAN képes hatékonyan támogatni az immunrendszer működését, ezért krónikus és heveny meghűléses, illetve gyulladásos betegségekben is kiváló segítséget nyújt.

Mindezek mellé miért a RAW AMBROSIA? Az enzimek közvetlenül

befolyásolják a szervezet immunválaszát egy-egy kórokozó megjelenésekor, különösen akkor, ha az a kórokozó vírus. Az enzimek segítséget nyújtanak az ún. apoptózisban, azaz a programozott sejthalálban (a sérült vagy megfertőzött sejtek célzott elpusztítása). A RAW AMBROSIA, ami nem más, mint fermentált virágpor, azaz méhkenyér, élő enzimekben gazdag szuperélelmiszer (pepszin, tripszin, amiláz, invertáz, foszfatáz). Ezen kívül számtalan vitamint (A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂, C, D, E, K), ásványi anyagot (nátrium, kálium, kalcium, magnézium, vas, szilícium, szelén) és fehérjét tartalmaz. Továbbá gazdag esszenciális aminosavforrás (leucin, izoleucin, valin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin és triptofán), és még rengeteg más jótékony anyag hordozója.

Úgyhogy szerintem a RAW AMBROSIA egyetlen család patikájából sem hiányozhat!

ZUZANA MIKULOVÁ



Töltődjünk fel!

A STIMARAL és a RAW AMBROSIA a kedvenc készítményeim közé tartoznak. Meg is mondom miért. Napjainkban járványos időket élünk. Nem, rosszul gondolják, nem a koronavírusról beszélek, hanem a fáradtságról. A fáradtság, a kimerültség és az állandó túlterheltség világjárványáról.

FÁRADTSÁG ÉS TÚLTERHELTSÉG

Tapasztalataim szerint a középosztályba tartozók a legérintettebbek. Azok a magasabb végzettségű emberek, akik reggeltől estig dolgoznak, nem csak azért, hogy eltarthassák magukat és családjukat, hanem azért is, mert értelmet látnak a munkájukban. Azt szokták mondani, hogy aki nem lobban lángra, az sosem ég ki. Ez valóban így is van – aki szereti a munkáját, abban olyan tűz ég, hogy sokszor észre sem veszi, hogy amit csinál, az már meghaladja az erejét, és már az energiatartalékait éli fel.

MIK A TÜNETEK?

Eleinte szinte észrevehetetlenek. Az ember enyhén kedvetlen, nem akar találkozni a barátaival, kicsit fáradtnak érzi magát, elhanyagolja a hobbijait. Később azonban újabb problémák ütnek fel a fejüket. Egyre figyelmetlenebbek vagyunk, egyre többet hibázunk, pontatlanul dolgozunk, a korábban természetesnek vélt dolgok elvégzése egyre

több erőnket emészt fel. Ezek mellé társulhat a fejfájás vagy a hátfájás, olykor emésztési panaszok, esetleg alvászavar. Végül előtörhet a depresszió. Nincs kedvünk semmihez és senkihez, és lassan gyűlölni kezdjük azt, amit korábban imádtunk. Ez a teljes kiégés állapota. Mindeközben a test több szerve is sérülhet. A közös nevező pedig a totális kimerültség.

HOGYAN LEHET MEGELŐZNI?

Több lehetőség is kínálkozik, ám mindegyikben vannak alapvető közös tényezők. Meg kell őriznünk az egyensúlyt a munka és a pihenés között, változtatásra kell törekednünk, törődnünk kell magunkkal és az erőforrásainkkal. Azaz ne csak azzal foglalkozunk, hogy mi válik a cég, az emberek vagy a bolygónk hasznára, hanem azzal is, hogy nekünk mi jó. Nekem mi jó! Mi jó Önöknek, akik ezt a cikket olvassák? Mi jó nekünk, mindnyájunknak? Mert mi mindannyian élünk. Az élethez energiára, erőre és időre van szükség. Mindezt meg kell

adnunk az életnek, különben véget ér. Ennyire egyszerű és ennyire kemény ez.

Semmiképpen sem szeretném a túlzott önkényeztetést propagálni, ám a saját igényeink figyelmen kívül hagyása sem járható út. Hogyan találunk rá a helyes útra? Egyszerűen! Annyira könnyű lehetne! Mire vannak az érzéseink? Azok mindent elárulnak nekünk! Figyeljük meg, mikor vagyunk fáradtak, milyen helyzetekben érezzük rosszul magunkat, mi az, ami felbosszant minket vagy fájdalmat okoz nekünk. Ha mindezt felismerjük, képesek leszünk időben változtatni, és megelőzni szervezetünk sérüléseit vagy túlterhelését.

AZ ÉRZELMEK FELISMERÉSE

Mindehhez szükség van egy fontos dologra, ami csak néhányunk életében működik jól – rá kell tudunk hangolódni az érzelmeinkre. Az emberek nagy többségének ez a képessége még gyerekkorában sérült, amikor az érzéseinket és érzelmeinket átformálták az olyan típusú mondatok, mint pl.: „Most

miért sértődtél meg, nem érted a viccet?” Ha haragot érzünk, akkor az számunkra semmiképpen sem lehet vicces. Vagy: *„Ne foglalkozz vele, nem úgy gondolta, enged el!”* Mi pedig elengedjük, holott inkább szeretnénk megbeszélni vele a dolgot. Ez a témakör több előadást is megérne, de a lényeg, hogy az érzelmeink, egész pontosan azok az érzések, melyek az adott helyzetben a hatalmukba kerítenek minket, tulajdonképpen szervezetünk egyértelmű jelzései arra vonatkozóan, hogyan viszonyul a testünk ahhoz a bizonyos szituációhoz. A test itt nagyon is fontos szerepet játszik.

Elmének képesek ezeket az érzéseket teljesen másképpen, saját tetszése szerint interpretálni és átalakítani. Ilyenkor érzékelhetjük pl. az undort vonzalomnak, a haragot elfogadásnak, és így tovább. Saját magunk manipulálásának valójában semmi sem szab határt. Ennek legnagyobb hátulütője, hogy elveszítjük a kapcsolatot az érzelmeinkkel, és egy idő után nem leszünk képesek sem felismerni, sem azonosítani őket, hát még hallgatni rájuk. Hányan jönnek hozzám azzal, hogy lusták lettek! Pedig csak fáradtak, és bölcs testük egyszerűen nem engedi őket kimerítő munkát végezni. Energiáink egyik legfontosabb

„találkozási helye” egyrészt az emésztőrendszerünk, ahol ki kell termelni az igényeink szerint szükséges energiamennyiséget, másrészt a fejünk, ahol ezek a bizonyos igények megszületnek.

MIT TEGYÜNK?

A válasz nem teljesen egyszerű. Az érzelmeink és a köztünk fennálló kapcsolat megújítása hosszadalmas folyamat, amit leginkább szakemberekre érdemes bízni. Ha úgy döntünk, hogy belevágunk, minden támogató segítségre szükségünk lesz. Az egyik leghatékonyabb segítség ebben az esetben a STIMARAL és a RAW AMBROSIA párosa lehet.

A STIMARAL mesterien támogatja az emésztést, miközben az elménknak is segítséget nyújt azáltal, hogy megerősíti a szív működését – azaz segít a szív és szellemi síkon is. Úgy tűnhet, hogy egész egyszerűen a fentebb bemutatott helyzetekre teremtett. Ha van erőnk, akkor az önbizalomnak sem vagyunk híjának és biztosak vagyunk abban, hogy minden helyzettel megbirkózunk. Ez a lényeg!

A RAW AMBROSIA talán a legfantasztikusabb szuperélelmiszer, ami nálunk beszerezhető. Rengeteg vitamint és aminosavat tartalmaz, tele van energiá-

val. Mindezt a méhecskék készítették el nekünk. Hát nem csodás? Összefoglalva: olyan készítményről van szó, amely erővel tölti fel a szervezetet, különösen az energiagazdálkodásért felelős szervünket, a vesénket. Az AMBROSIA kivételessége abban rejlik, hogy képes még a vesék jinjét is feltölteni, ami nélkülözhetetlen tartalékokat jelent számunkra krízishelyzetekben, de a szöveteink felépítésében, a könnyű teherbeesésben, és a belső békén viharos körülmények közötti megőrzésében is.

Tehát azért, hogy ne legyünk fáradtak, és a méhek szorgalmával élhessük életünket, hívjuk bátran segítségül az AMBROSIA-t. Csak ne felejtsük el minden esetben kiegészíteni a STIMARAL-lal. Mert a jint feltöltő készítmények mindegyike leterheli egy kicsit az emésztést, ezért a STIMARAL mindenképpen jól fog jönni mellé.

De figyeljem! A gyógykezelés és a dopping között hatalmas a különbség. A gyógykezelés gyógyít, de a dopping csak a teljesítményt növeli, még hozzá bármi áron. Ezt pedig ugye nem akarjuk. A STIMARAL-lal és a RAW AMBROSIA-val nyugodtan és kiegyensúlyozottan nézhetünk szembe az élet kihívásaival.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Gyógyír nőknek

Szeretném kifejezni a hálámat az ENERGY-nek, és, hogy létezik a GYNEX gyógynövény koncentrátum és a CYTOVITAL krém! 2020 áprilisában alá kellett vetnem magamat egy nőgyógyászati laparoszkópos műtétnek, melynek során eltávolították a méhemet. A műtét után, annak ellenére, hogy a petefészkeim megmaradtak, erős klimaxos tünetek ütötték fel a fejüket (hőhullámok, izzadás, stb.). Petefészkeim nem úgy működtek, ahogy kellett volna, ezért fizikailag nagyon rosszul éreztem magam. Haltmar doktor úr tanácsára elkezdtem

szedni a GYNEX-et, ami mellé a hasamat CYTOVITAL-lal kengettem (nagyon fájt a hasam, a műtét helyéről nem is beszélve). Most, a harmadik hónap után ismét minden rendben van, a petefészkeim visszaálltak rendes működésükre, a hasam nem fáj, és a bőrgyógyászsom a hasi hegemet látván el sem hitte, hogy műtétet hajtottak végre rajtam. Nagyon köszönöm, hogy ismét jól érezhetem magam!

JITKA RYŠAVÁ
Libchavy

Csakrák ^(9.)

A test mozdulatai, mozdulatok a testben

Álljanak meg egy pillanatra és figyeljenek! Érzik szívük finom
lökését, kiegyensúlyozott légzésüket, gondolataik susogását?
Hallják az élet morajlását? Körülöttünk és bennünk is minden
folyamatos mozgásban van. Testünk is szüntelenül mozog.



Mindez a testfolyadékok állandó áramlásában a legszembevetőbb. A fizikai, materiális test mozgásán kívül figyeljünk oda egy pillanatra a be- és kiáramló levegőre, érzelmeink, gondolataink, energiáink áramlására. Minden mindennel szorosan összefügg, és minden mindenre hatással van. Minden energetikai és pszichés folyamat fizikai síkon is megmutatkozik, és ez fordítva is igaz. Testünk egy meghatározott területének megfigyelésével vagy aktiválásával kapcsolatba léphetünk a lelkünkkel és szellemünkkel.

A megfelelő pozíción vagy mozdulaton kívül a figyelem, az érintés vagy a légzés segítségével is aktiválni tudjuk testünk meghatározott területeit. Megfelelő légzéstechnikákkal oldani tudjuk a feszültséget. Ezekkel a technikákkal dolgozik a jóga is – a test egy-egy konkrét területére irányítja a légzést, amivel belső pulzálást, egyfajta mikromozdulatokat generál, amelyeknek hihetetlenül mély a hatása.

Vizsgáljuk most meg egy kicsit közelebbről testünk energetikai rendszerét, a jógaterápia szempontjából. Az egyes csakrákhoz részleges energiaszerzési módszerek tartoznak, amelyek a test adott területein elhelyezkedő szervekkel állnak összefüggésben. De hogyan töltődhetünk fel energiával a csakrákon keresztül?

MULADHARA – TÁMASZ

Ahhoz, hogy képesek legyünk intenzíven dolgozni a csakráinkkal, ahhoz el kell tudnunk fogadni a testünket, és meg kell tanulnunk szeretni őt.

Testünk egy életen át szolgál minket, ezért nagyon fontos, hogy a lehető legjobban gondoskodjunk róla. Az első csakrába földeléssel tudunk energiát tölteni, tehát akkor, ha rákapcsolódunk az Anyaföldre. Belőle születünk, benne élnek gyökereink. Ezért az első csakra, a gyökércsakra akkor tud energiát befogadni, ha mi stabilan állunk a földön, és biztonságban érezzük magunkat.

A medence alsó részéről beszélünk, amely álló testhelyzetben megtámasztja testünket, és olyan alapvető érzésekkel áll kapcsolatban, mint amilyen pl. az életösztön vagy az anyaghoz való vonzódás. A fizikai testre a Föld gravitációja is hatással van. Gravitáció és támasz nélkül nem tudnánk mozogni.

SVADHISTHANA – POLARITÁS

A keresztcsonti csakra a „megfeszítelenged” ritmikus váltakozásából meríti az energiát. A testen belüli mozgás, az energiaáramlás a polaritásnak vagy dualitásnak köszönhetően lehetséges (befogadás és kiürítés, belégzés és kilégzés, jobb és bal félteke, test és szellem, fej és szív). A dualitás a fizikai test esetében a keresztcsonti csakra területénél elhelyezkedő nemi szervek különbségében nyilvánul meg a leginkább.

A második csakrával folytatott munka során nélkülözhetetlen a vágyak, a kívánságok és az érzelmek érzékelése. Fontos tudatosítanunk magunkban, mit tartunk kellemesnek, és mi az, amit inkább messzire elkerülünk. Az érzelmek elnyomásával korlátozzuk a testben zajló természetes mozgásokat. Ennek következtében merevvé és rugalmatlanná válhatunk. Ha készen állunk átérezni

régi, mélyen elrejtett érzelmeinket, és el tudjuk fogadni őket, a blokkolódások feloldódnak és a csakra ellazul.

MANIPURA – BEFOGADÁS

A napfogat csakra az elfogadás, a feldolgozás, és annak felismeréséből nyeri az energiát, hogy mi az, amit meg kell tartanunk, mi az, amitől meg kell szabadulnunk. A *solar plexus* területe az emésztés központja. A rekeszizom mozgása lángra lobbantja az *agnit*, testünk belső tűzét. A mozgás felmelegíti testünket, testünk középpontjának aktiválásával pedig az energia áramlása fokozódik. Saját akarattal és megfelelő összpontosítással képesek vagyunk ezt az energiát szervezetünk meghatározott területeire áramoltatni.

A harmadik csakra területén helyezkednek el a vesék, az életenergiánkkal és az emberi kapcsolatokkal összefüggésben álló szervünk. A mozgásszervek tekintetében a derék tartozik ehhez a csakrához, amely sokszor szenved az instabil közép-pont, és a kiegyensúlyozatlan kapcsolatok miatt, valamint a folytonos és eltúlzott öngazolás következtében.

ANÁHATA – ÁTADÁS

A szívcsakra számára a szeretet, a bízalom és a megbocsátás a legfontosabb. A szív az életet adó vérről, míg a tüdő az életenergiát szállító lélegzettel dolgozik. A szívcsakra belső lényegünk lakhelye, ahol átérezhetjük a létezés fenségességét, azt a mindent elsöprő érzést, hogy „létezem”. A lélegzet és a szívverés alkotják azt a bizonyos, már említett pulzálást. Érezhetjük, ahogy innen indul minden egyes mozdulatunk. Adjuk át magunkat ennek a mozgásnak, engedjük, hogy bölcs testünk generálja ezt a mozgást, ahelyett, hogy erőlködve hoznánk azt létre.

Ezzel a módszerrel dolgozik a legtöbb hagyományos keleti gyógyászat. A negyedik csakrával dolgozva a cselekvéstől a létezéshez, az erőfeszítéstől a megadás-hoz, az erőttől a gyengédséghez jutunk el.

VISUDDHA – KIFEJEZÉS

A nyak alkotja a fej és a test közötti hidat. A nyak és a torok területére helyezzük az ötödik, vagyis a torokcsakrát. Érdekes, hogy a hangszalagok hatással vannak

a test izmainak működésére. Képzeld el, hogy ki akarnak ejteni egy hangot. Figyeld meg, milyen változások zajlanak a testükben anélkül, hogy azt az adott hangot kiejtenék. Ezen az alapelven működik a mantrák gyógyító hatása, amikor is a szavak jelentésén túl a hangok vibrálása is hatással van ránk.

Tehát az, amit mi szavakkal kifejezünk, az visszahat a bensőnkre, különösen, ha a szavak érzelmi hátterét is figyelembe vesszük. Ha képesek vagyunk szabad folyást engedni a szív és az ész összjátékának, az megtisztít minket, és felgyorsítja a személyiség fejlődését.

ADZSNA – MEGISMERÉS

A hatodik csakra, a harmadik szem csakra az ellentétek összekapcsolódásának köszönhetően, a tudat fejlődésének helye. A valódi megismerés csak az ész és az érzélem, az objektivitás és a szubjektivitás, a férfiasság és a nőiesség egyesülésével, azaz a kereszt-csonti csakrából kiinduló polaritással lehetséges.

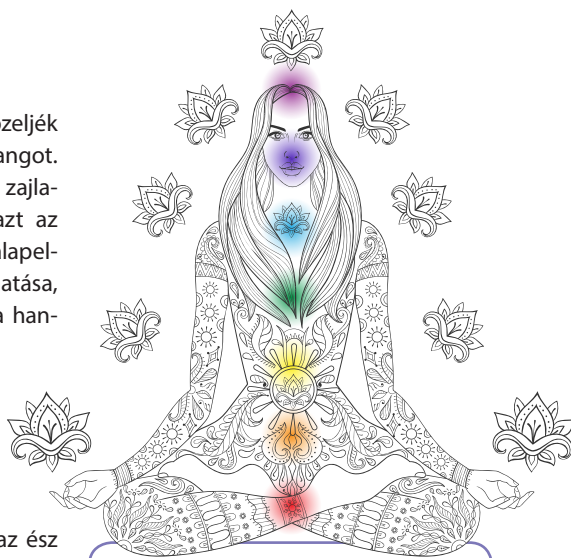
Az agy két féltekéje is kölcsönösen kiegészíti egymás működését. Nem meglepő tehát, hogy a sikeres emberek képesek mindkét agyféltekéjük optimális kihasználására. A harmónia és az arany középút megtalálására irányuló igyekezetünk bölcsesbbé tesz minket és erőt ad személyiségünk megváltoztatásához. A magasabb csakrákhoz való közeledéssel a bölcsesség, a csend és nyugalom felé vesszük az irányt.

SZAHASZRÁRA – ÉRTELEM

A támaszon és a biztonságon kívül minden tevékenység és mozdulat megtételéhez motivációra és értelmes célra is szükségünk van. Azaz jelen kell lennie annak a belső meggyőződésnek, hogy amit teszünk, annak megvan a maga értelme. A koronacsakra lényege a külső körülményektől teljesen független életöröm.

A hetedik csakra elhozza nekünk a lelki béke és az egység, a teljesség érzését. Ha megértjük, hogy ezen a világon mindnyájunkat energiák mozgatnak és kötnek össze, képesek leszünk örülni, és hálát érezni minden egyes napért.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.



A CSAKRÁK TISZTÍTÁSA ÉS AKTIVÁLÁSA

Cikksorozatunk korábbi részeiben egyesével foglalkoztunk a csakrákkal, és azok lehetséges tisztításával. Végezetül nézzünk meg néhány általános módszert!

- » Válasszanak ki egyet vagy akár többet is a korábban ismertett csakratisztítási módszerek közül (drágakövek, virágok, zene, stb.). Alkalmazzák őket a lehető leggyakrabban.
- » A terápia során feloldódhatnak a blokkolódások. Mindeközben előfordulhat, hogy újra átéljük majd a blokkolódást előidéző élményeket, érzéseket. Ilyenkor engedjenek szabad folyást a reakcióknak, ne fogják vissza se a nevetést, se a könnyeket! Várják meg, amíg a reakciók lecsillapodnak, szenteljenek szeretetteljes figyelmet a testükben és lelkükben lejátszódó folyamatoknak.
- » Elsősorban a szívcsakra kinyitására és harmonizálására összpontosítsanak, mert ő alkotja az egész rendszer középpontját, benne található meg az a szeretet, amely képes közömbösíteni a többi csakrát blokkoló feszültséget és a stresszt.
- » Ha azt szeretnénk, hogy a terápia hatásai tartósak legyenek, a belső fejlődés és a személyiség fejlődése a terápiával párhuzamosan kell, hogy végbemenjen.

Spray a védelemért

Elgondolkodtam, hogyan lehetne a gyorsan és hatékonyan enyhíteni a szájjüreg vagy a torok gyulladásait, a különböző fertőzések kellemetlen tüneteit. Az ilyen jellegű problémákat rendszerint gyógyszeres toroköblögetők, pasztillák segítségével igyekszünk megszüntetni – pedig a legjobb lenne egy természetes hatóanyag-tartalmú spray.

DRAGS IMUN SPRAY

A toroköblögetők alkalmazása és adagolása, főleg gyerekeknél, gondot okozhat. Nem minden gyermek tud ugyanis torkot öblögetni, gargarizálni, általában csak a szájukat öblítik ki a készítményekkel, mint amikor fogat mosnak. Az iskolás nagyobbak pedig nem fognak a szünetben toroköblögetőt készíteni...

Ezekre az esetekre ötlöttem ki néhány évvel ezelőtt egy rendkívül egyszerű, ámde annál hatékonyabb, természetes megoldást. Használjuk a DRAGS IMUN-t spray formájában!

HOGYAN KÉSZÍTSÜK EL?

A DRAGS IMUN spray egyszerűen elkészíthető és nagyon hatékony.

Töltsünk fel egy üres, kb. 14 ml űrtartalmú, finom szórófejes flakont jó minőségű, tiszta vízzel. Csepegtessünk bele néhány csepp (felnőtt esetében 5-6, 4 évesnél idősebb gyermek esetében 3-4 csepp) DRAGS IMUN-t. Rázzuk össze, és már használhatjuk is – mindig legalább 3 fújás a torok széleire és közepére. A folyamatot szükség szerint megismételhetjük, de maximum napi 6x használjuk a házi készítésű sprayt.

Nagy előny, hogy a készítményt nem tudjuk túladagolni, hiszen elhasználhatjuk akár az egész üvegse tartalmát, végül csak annyi DRAGS IMUN-t használunk fel, amennyit az elején belecsepegtettünk. A készítmény adagolása szempontjából ez kulcsfontosságú, főleg, ha fogyasztunk a spray mellett például VIRONAL-t, CISTUS-t.

HATÉKONY AEROSZOL

Mivel az aeroszol (az aeroszol olyan keverék, amely légnemű közegből, és a benne szétoszlalt, apró, szilárd részecskékből, cseppekből áll – a szerk.) egybefüggő, vékony filmréteget tud képezni a kórokozók által megtámadott szövetek felszínén, és sűrűbb alkalma-

zásnak köszönhetően gyakrabban fejtheti ki hatását, szó szerint csodálatosan likvidálja a gyulladt vagy fertőzött góccokat.

A DRAGS IMUN spray ötlete egy teljesen más szituáció megoldásának keresése közben született meg a fejemben. Egyik kliensem masszörként dolgozik egy olyan szalonban, ahol gondot okozott a falakon megjelenő penész. Kliensem a fűtési szezon kezdetétől szűnni nem akaró légúti problémák kínozták. Mondtam, hogy csak a VIRONAL nagy adagokban való fogyasztása egész télen át nem jó megoldás.

Ekkor ötlött fel bennem a DRAGS IMUN spray formájában történő alkalmazása, aminek köszönhetően kliensem problémái egy csapásra el is múltak.

VÍRUSOKRA CISTUS SPRAY

Spray készíthető CISTUS INCANUS-ból is (adagolása a DRAGS IMUN-éhoz hasonló), ám mivel a CISTUS elsősorban vírusellenes készítmény, bakteriális eredetű gyulladásoknál főleg abban segít, hogy „eltakarítja” a baktériumok által termelt toxinokat, így segít megelőzni a gyulladás súlyosbodását, és enyhíti a gyulladás tüneteit.

A készítmény hatásait ilyen formában is élvezhetjük a szokásos belső alkalmazás mellett is, ezzel felgyorsíthatjuk a gyógyulás folyamatát.

A gyerekeknek betehetjük az otthon készített spray-t az iskolatáskájukba. Az influenza és egyéb vírusfertőzések idején kiváló prevencióról van szó.

SZERVIZELÉSI TANÁCSOK

Praktikus „szervizelési” tanács, hogy a készített spray aznap el nem használt tartalmát mindig öntsük ki, és reggel készítsünk frisset. Fontos, hogy a permetező fejet mindig tartsuk tisztán. Az azonban bebarnul, és egy idő után eltömődik. Amikor ez bekövetkezik, vegyünk a gyógyszerárban protézisztisztító tablettát, készítsünk belőle oldatot, és egy éjszakára áztassuk be a spray üvegcséjét és szórófejét. A spray „alkatrészei” reggelre tökéletesen kitisztulnak és fertőtleníthetnek lesznek.

MICHAL ŠAMAN



Sárgabarackmag-olaj, a tiszta életerő

Magam elé vettem egy üveg HIMALAYAN APRICOT olajat, hogy az íráshoz még könnyebben beleéljem magam az olaj nyújtotta élménybe. Sőt, nemcsak magam elé vettem, hanem kortyoltam is belőle: a kellemesen édeskés ízű olaj nagyon jólesett.



A HUNZÁK TUDJÁK

Bár sosem jártam még a Kasmír-völgyben, de a fantáziának semmi sem szab határt. Ott, Pakisztán legészakibb csücskében él a hunza nevű nép, akik rendszeresen, az év minden időszakában fogyasztják a sárgabarackot és annak magját. A megfigyelések szerint a hunza nép tagjai nagyon hosszú életet élnek meg, egészségben és teljességben. Náluk a gazdagságot a birtokolt sárgabarackfák számában mérik, a területeiket sárgabarackfa ligetek jellemzik. Egész évben fogyasztják magát a gyümölcsöt, nyersen és szárítva is, ám a magját is igen értékesnek tartják – megszárazítják a napon, és elteszik télire. Állítólag napi 30–50 barackmagot fogyasztanak el személyenként.

Ők is tudják és tapasztalják a mindennapjaikban, hogy a sárgabarackmagból préselt olaj mind belsőleg, mind külsőleg mennyire segíthet az egészség megőrzésében.

KÍVÜL-BELÜL HAT

A sárgabarackmag-olaj külsőleg csodálatosan bársonyossá teszi a bőrt, képes elsimítani a kisebb ráncokat, feltölti a bőr szerkezetét.

Belsőleg fogyasztva egy kitűnő antioxidánszt veszünk magunkhoz. Fontos kiemelni, hogy gazdag B₁₅- és B₁₇-vitaminban. A B₁₅-vitamin antioxidáns hatással rendelkezik, támogatja a sejtek és a szövetek oxigén-anyagcseréjét, a máj egészséges működését. A B₁₇-vitaminról daganatos betegségek kiegészítő terápiájaként is hallhattunk már. Megfigyelések szerint azok a daganatos betegek, akik rendszeresen használták ezt a vitamint, étváagnövekedésről, és javuló eredmé-

nyekről számoltak be. Ennek ellenére hivatalos vizsgálatok nem támasztják alá, hogy a B₁₇-nek valóban ilyen hatása lenne a daganatos elváltozásokra.

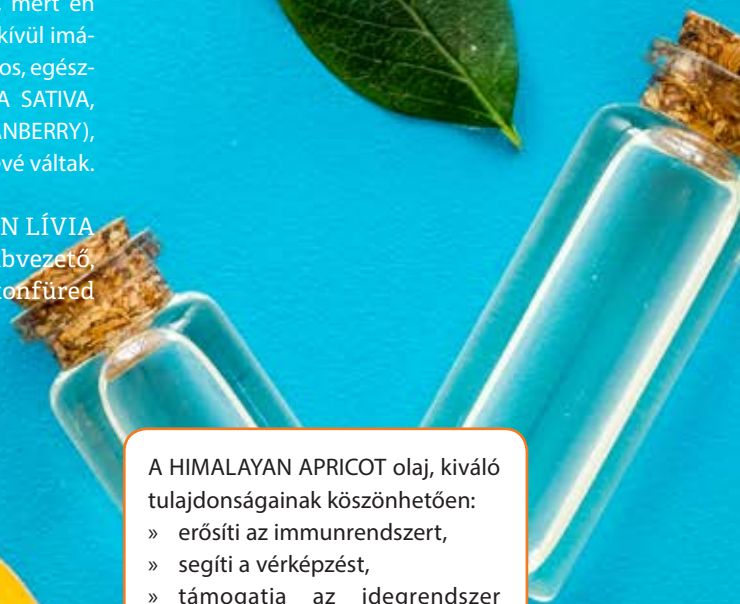
A sárgabarackmag-olaj nagyon gazdag a következő ásványi anyagokban: vas, kalcium, magnézium, kálium, réz, foszfor, szilícium; tartalmaz A-vitamint (ami erősíti a B₁₅-vitamin hatását), C-vitamint, folsavat és telítetlen zsírsavakat.

Csak ajánlani tudom, hogy próbálják ki a HIMALAYAN APRICOT olajat, higgyék el, ez egy tökéletes választás! Bár valószínűleg elfogult vagyok picit, mert én a HIMALAYAN APRICOT olajon kívül imádom az ENERGY többi, csodálatos, egészséges, tiszta olaját is (NIGELLA SATIVA, SACHA INCHI, SEA BERRY, CRANBERRY), melyek a mindennapjaim részévé váltak.

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred

A HIMALAYAN APRICOT olaj, kiváló tulajdonságainak köszönhetően:

- » erősíti az immunrendszert,
- » segíti a vérképzést,
- » támogatja az idegrendszer egészséges működését,
- » segítő kezet nyújthat fáradtság, dekoncentrálttság, alvászavar esetén,
- » javítja a kedélyállapotot,
- » élesíti a látást,
- » tisztítja a veséket és a húgyutakat,
- » valódi elixír a bőrnek – bársonyosan puhává varázsolja, nyugtatja még az aknés, ekcémás bőrt is.



A kalapos király

A nyárnak már vége, de a gombaszezon most tombol igazán. Európa ezen felén gombagyűjtő nemzetek élnek. Nálunk az emberek szívesen kimennek az erdőkbe gombát gyűjteni, de van aki inkább megvásárolja a csiperkét vagy a laskagombát az üzletekben. Lényeg, hogy szeretjük a gombát!



MI A GOMBA?

A gombákat nem sorolhatjuk sem a növények, sem az állatok közé, egy teljesen önálló kategóriát alkotnak. Latin megnevezésük: *Fungi*. A Fungi gyűjtőnév alá különböző formájú és méretű telepes élőlények tartoznak. Az általunk ismert gombák, azaz a kalaposok, amelyekért az erdőket rójuk, majd boldogan fogyasztjuk, a ún. bazídiumos gombák (pl. őzlábgomba, laska, csiperké, vargánya, rókagomba) közé tartoznak.

Azonban a gombák országában a vegyipar, a gyógyszeripar és az élelmiszeripar által hasznosított, mikroszkopikus méretű képviselők vannak többségben. Elég csak a penicillinre vagy a sajtok nemes penészére gondolni.

Nem szabad azonban megfeledkeznünk arról sem, hogy a gombák az embereket és a növényeket meg is betegíthetik.

MIÉRT EGYÜK?

Gasztronómiai szempontból egyszerűen azért, mert fantasztikus az ízük. Az

emberi szervezetre kifejtett jótékony hatásuk szempontjából pedig azért, mert minimális a kalóriatartalmuk, nagyrészt tulajdonképpen hasznos rostokból és vízből állnak. Viszont rengeteg ásványi anyagot és vitamint tartalmaznak: B₂-, B₃-, D-, E-, sőt B₁₂- vitamint, melyből főleg vegán életmód mellett szenvedhet hiányt a szervezetünk. De ne igyunk előre a medve bőrére, mivel a gombák vitamintartalma felettébb eltérő, a legtöbb vitamin talán a róka-gombában és a shiitake gombában található.

Mindezek mellett a gombák nagy mennyiségben tartalmaznak káliumot, amely csökkenti a vérnyomást, illetve alacsony nátriumtartalmuknak köszönhetően nem terhelik meg a veseműködést.

Továbbá kiváló szelénforrásnak is számítanak, és a szelén állítólag csökkenti a prosztatarák kialakulásának kockázatát. A gombák talán legfontosabb gyógyhatású alkotóelemei a béta-glükánok, melyek csökkentik a vér koleszterinszintjét, és

serkentik az immunrendszer működését. Ebből a szempontból a laskagombát kell kiemelnünk az első helyen. A HKO meghűléses betegségek és influenza kezelésére hasznosítja a gombákat.

MIRE FIGYELJÜNK

Azzal, hogy csak olyan gombákat szabad gyűjteni, melyeket jól ismerünk, illetve biztonsággal felismerünk, szerintem mindenki tisztában van. (Ajánlott a gombaszakértői vizsgálat, a gomba-szakellenőrök listája a netgombasz.hu weboldalon található – a szerk.) Ám csak óvatosan a gombaszedéssel azokon a területeken, ahol szennyezett lehet a levegő, mert a gombák magukba szívják a nehézfémeket! Fontos továbbá, hogy csak egészséges gombákat szedjünk. Ha átfagytak vagy más módon sérültek, ne gyűjtsük őket!

Magas rostanyag-tartalmuk miatt a gombák hároméves kor alatt nehezen emészthetők. Sokat számít az elkészítési módjuk is – a zsírban sült vagy ránőtt gomba jobban terheli az emésztést,

amire elsősorban az időseknek és az érzékenyebb emésztéssel rendelkezőknek (pl. epebetegnek) kéne fokozottan figyelniük. Ám a párolt, valamint levesben, esetleg mártásban főtt gomba semiféle problémát nem okoz. Ismert tény, hogy gombára nem szabad alkoholt vagy tejet inni, ám a sörfogyasztást nem zárnám ki teljesen, mert a sör serkenti az emésztést, és ízben is kiválóan passzol a gombához.

FELHASZNÁLÁSUK ÉS TÁROLÁSUK

Amikor hazaérünk az erdőből vagy a piacról a teli kosár gombával, sokszor felmerül bennünk, hogy most akkor mihez is kezdjünk velük. A friss gombát ugyanis érdemes minél hamarabb feldolgozni. Beletenni a rántottába, a levesbe, a mártásba, a rizottóba, a fasírtba, a kenőmájasba vagy elkészíteni a hús mellé. Egy szó, mint száz, a gombából készíthető ételek száma egyszerűen végtelen. Ám, ha nagyon sok van belőle, akkor elkerülhetetlen a kötelező szeletelés és szárítás, majd a jól zárható üvegben történő raktározás. Felszeletelve köménymaggal meg is főzhetjük, majd dobozokba vagy zacskókba téve lefagyaszthatjuk. A csehek például nagyon kedvelik az ecetes ennyelt gombát is.

KÉT TÁBOR

Rögtön az elején szeretném leszögezni, hogy nem tartozom a nagy gombaismerők társadalmába. Már többször megesett velem, hogy lelkesen vittem magammal haza az erdőből a gyönyörű, keserű ízű gombákat. Tapasztalataim szerint az emberiséget két táborra lehet osztani: vannak, akik imádják a gombát, és vannak, akik ki nem állhatják, mert egy kicsit nyálkás az állaga. A mi családjunkban is vannak olyanok, akik egyszerűen nem hajlandók gombát enni. Én azért a gombaszezon idején igyekszem belecsempészni a gombát az ételleinkbe. Szezonon kívül főleg csiperkét és laskagombát használok, ami a hús tökéletes alternatívája lehet vegánok és mindenevők esetében is.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

GOMBÁBÓL KÉSZÜLT ÉTELÍZESÍTŐK

GOMBASÓ HOZZÁVALÓK: 50 g szárított gomba, 250 g durva szemű só.

ELKÉSZÍTÉS: A gombát és a sót kutyában vagy nagy teljesítményű turmixgépben finom porrá őröljük, majd légmentesen zárható üvegbe tesszük. A gombasót ugyanúgy használjuk, ahogy a hagyományos, főleg levesek, szószok, mártások ízesítéséhez ideális.

GOMBAPASZTA HOZZÁVALÓK: friss gomba, só, bors, kömény, fűszernövények ízlés szerint (kakukkfű, majoránna, rozmarin, petrezselyem).

ELKÉSZÍTÉS: A gombát feldaraboljuk, megszórjuk sóval, borssal, köménnyel és fűszernövényekkel, majd kis mennyiségű vízben kb. 20 percig pároljuk. Ha kész, finom, krémes állagúra turmixoljuk. Átöntjük előzetesen kifőzött üvegekbe, lezárjuk, majd 5 percre fejjel lefelé fordítjuk. Így eltéve akár egy évig is eláll. A pasztával remekül ízesíthetjük a leveket, a mártásokat, a zöldség-, rizs- vagy tésztaételeinket, de húsok alá is kiváló lehet.

MÁRTOGATÓS HOZZÁVALÓK: 200 g friss csiperke vagy más gomba, 1 mogoróhagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2-3 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál sűrített paradicsom, ízlés szerint 1 chilipaprika vagy szárított chili, kakukkfű, 1-2 kávéskanál nádcukor, só és bors.

ELKÉSZÍTÉS: Az olajon megfuttatjuk a mogoróhagymát, a fokhagymát és az apróra vágott gombát. Hozzáadjuk a chilit, a kakukkfűvet, a cukrot és a sűrített paradicsomot. Fedő alatt az egészet összepároljuk, sózzuk, borsozzuk. Hagyjuk kihűlni. Húsok, sajtok vagy grissini mellé kínáljuk.

GOMBAKRÉMLEVES

HOZZÁVALÓK: 2-3 evőkanál vaj, 1 hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 póréhagyma fehér része, 300 g friss gomba, 3/4 liter zöldségalaplé vagy víz, 1 pohár (200 g) tejszín a krémeléshez, só, fekete bors, kömény és fűszernövények (kakukkfű, tárkony, petrezselyem) ízlés szerint, 4 marék szárazon pirított napraforgó- vagy tökmag, esetleg dió vagy mogoró.

ELKÉSZÍTÉS: A vajon üvegesre sütjük a hagymát és a fokhagymát. Belekeverjük a felkarikázott póréhagymát és az apróra vágott gombát. Megszórjuk köménnyel és a fűszernövényekkel, majd az egészet összepirítjuk. Felöntjük az alaplével vagy vízzel, felforraljuk és 15 percig főzzük. Ezután hozzáadjuk a tejszínt, és az egészet krémesre turmixoljuk. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Megszórjuk pirított magokkal vagy dióval, mogoróval. Főleg a mogoró ad isteni ízt a levesünknek.

GOMBÁVAL TÖLTÖTT TÁSKÁCSKÁK

HOZZÁVALÓK:

Töltelék: 3 evőkanál olívaolaj, 1 hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 300 g friss gomba, kömény és kakukkfű ízlés szerint, só, fekete bors, 50 g reszelt parmezán.

Tészta: 500 g C osztályú főtt burgonya, 250 g liszt, 1 tojás, 1/2 kávéskanál só.

Tálaláshoz: 2 hagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 1 pohár (200 g) tejföl.

ELKÉSZÍTÉS: Először is elkészítjük a tölteléket. Felvágjuk a hagymát, a fokhagymát és a gombát, majd a köménnyel és a kakukkfűvel olívaolajon megfuttatjuk. Ezután fedő alatt alacsony lángon kb. 10 percig pároljuk. Levesszük a tűzről, hagyjuk kihűlni, majd belekeverjük a reszelt sajtot.

A tésztát összegyúrjuk a lereszelt főtt burgonyából, lisztből, tojásból és sóból. Kinyújtjuk, és 8x8 cm-es négyzeteket vagy kb. 8 cm átmérőjű köröket vágunk ki belőle. Megtöltjük a gombás töltelékkel, félbehajtogatjuk (háromszögek vagy félhold), lenyomkodjuk a szélüket, és villával berovátkázzuk. Forrásban levő vízben főzzük 5-6 percig, míg a táskácskák a felszínre nem jönnek. Sült hagymára szedjük és tejföllel tálaljuk.



Aktív őszi napok

A nyarat idéző, ősszel is meleg napok után nem egyszerű visszarázódni a feladatokkal teli hétköznapi napokba. Mit tehetünk, hogy megkönnyítsük a dolgunkat? A jól megválogatott, egészséges ételekből álló, kiegyensúlyozott táplálkozáson, és a jóleső testmozgáson kívül az ENERGY termékeit is segítségül hívhatjuk.



TERVEZZÜNK ÉTRENDET

Ahhoz, hogy a munkában is frissek maradjunk, jól tudjunk teljesíteni és koncentrálni, elengedhetetlen a rendszeres, kisebb mennyiségű, de változatos étkezés. Lényeges, hogy kerüljük el az impulzusvásárlás miatti extra kalóriákat, ezért tervezzük meg, hogy mikor, mit eszünk! Ez nem egyszerű, hiszen nagyon könnyű elcsúszni az üzletekben felkínált választékot látva, vagy a vonzó reklámokat szemlélve. Tekintsünk kreatív, játékos feladatként a finom, de egészséges étrend megtervezésére.

Válasszunk alacsony feldolgozottságú élelmiszereket, ezzel csökkenthetjük a felesleges, hozzáadott só-, zsír- és cukorbevitelünket is. Az otthon készített ételeket változatosan, saját ízlésünknek megfelelően készíthetjük. Fogyasszunk naponta az őszi elérhető, sokféle gyümölcsből és zöldségből, lehetőleg nyersen.

Étrendünk alapját a zöldségek, hüvelyesek és a teljesértékű gabonák képezik, ezután következzenek a soványabb húsok, halak (amit legalább hetente egyszer illesszünk be táplálkozásunkba), a tej és a tejtermékek. Az esszenciális aminosavak megfelelő mennyiségben és arányban történő fogyasztása kulcsfontosságú, így a vegetáriánus irányzatok követői is figyeljenek a fehérjék komplettálására! Zsírokból, olajokból, édességekből, sós snackekből fogyaszt-

szuk a legkevésbé. Azért ez az utóbbi kategória is beilleszthető az étrendbe, ha odafigyelünk az adagnagyságra és a gyakoriságra, ellenkező esetben könnyen plusz kilókra tehetünk szert.

REGGELIZZÜNK!

Nem győzöm hangsúlyozni a reggeli fontosságát: csökkenti az elhízás kialakulásának kockázatát, mert így könnyebben elkerülhetők a rendszertelen, nagy mennyiségű étkezések, valamint beindítja a szervezet működését, és biztosítja a normál vércukorszintet.

Főétkezések között, a farkaséség elkerülésére jó választás lehet a gyümölcs, cukormentes keksszel kiegészítve, vagy az apró, egészséges alapanyagokból készült, ízletes szendvicsek, a könnyű saláták, a natúr, savanyított tejtermékek, vagy a friss zöldséghasábok, házi készítésű mártogatással, ami készülhet friss fűszernövényekkel ízesített joghurtból, avokádóból.

A MOZGÁS KELL TESTNEK, LÉLEKNEK

Az egészséges táplálkozáson kívül a rendszeres testmozgással is sokat tehetünk testünk és lelkünk egészségéért. Az őszi időszak ideális a szabadban végezhető mozgásformák számára, hiszen nincs olyan nagy hőség, mint nyáron, így könnyebben ráveszi magát az ember a kimozdulásra. Tűzzük ki magunk elé elérhető célokat, őrizzük meg a motivációnkat – nem lesz nehéz, hiszen az okosan felépített táplálkozás és mozgás kombinációja gyorsan örömteli eredményt hoz majd.

EXTRA SEGÍTSÉG

Az ENERGY termékei közül jól hasznosítható ebben az időszakban a STIMARAL, ami segíti a koncentrációt, és frissítő, élénkítő hatása van. Az ORGANIC MATCHA zöldtea-por koffeintartalma miatt hasonló tulajdonságokkal rendelkezik, de ezen kívül tartalmaz teobromint és teofilint is, amelyeknek értágító, keringésfokozó és vízhajtó hatása is van. Mozgás közbeni felfrissüléshez, elektrolitpótlásra pedig használjunk a FYTOMINERAL kolloid oldatot, mely rengeteg, fontos ásványi anyag és nyomelem forrása.

A sportolás utáni regenerációt segíti a KING KONG gyógynövénykészítmény, mely amellet, hogy segít a fogyásban, képes növelni a fizikai teljesítményt is.

WACHTLER PETRA
dietetikus

Orvosi pemetefű – almaillatú gyógyír

Az orvosi pemetefű a legősibb gyógynövényeink egyike. Az ókori egyiptomiak „Hórusz magjának”, „Csillag szemének” nevezték, sokoldalúan alkalmazták, többek között a gonosz mágia ellen. Később, az antik időkben, a pemetefű lett a kígyómarás és a kutyaharapás egyik legismertebb ellenszere.

A pemetefű illata csodálatos, leveleit szétmorzsolva bódító almaillatot érzünk. Latin neve (*Marrubium vulgare*) keserű ízére utal. Az egyik etimológiai elmélet szerint a növényt a botanika ősatyja, Carl Linné nevezte el egy ősi olasz városról, melynek neve *Maria-Urb* volt.

A magyar füvesasszonyok azonban laput, ragadványt, útszéli laput, keserűlaput, buzogáncsot gyűjtögettek maguknak a mezőkön.

MELEGKEDVELŐ HÓDÍTÓ

A pemetefű a Földközi-tenger vidékén és Közép-Ázsiában őshonos. Innen terjedt el Európába, és meghódította a Föld valamennyi kontinensét. A mérsékelt égöv egyik legelterjedtebb növényévé vált. A világos, meleg, száraz, laza talajú élőhelyeket kedveli. Leggyakrabban déli fekvésű lejtőkön, legelőkön, töltéseken találkozhatunk vele, de a kertünkben is termesztethető. Fagyra érzékeny.

A pemetefű az árvacsalánfélek családjába tartozik. Üreges, szögletes, egyenes szárú, érdes felületű, bolyhos, élő növény, amely akár 25-70 cm magasra is megnő. 2-4 cm hosszú levelei keresztben átellenesek, levélnyelesek, ráncosak, csipkés szélűek. A levelek színe fonákjukon fehéres, gyapjasan molyhos, kiálló erezetű. A felső levelek levélhórnáljában virágoznak kerek, fehér, kétajakú virágai, melyek gömbös örvökben helyezkednek el a száron. Termése világosbarna, fénylően sima, tojásdad alakú makkocská.

NEKTÁRTERMELŐ GYOM

A pemetefű értékes nektárt termel, a méhek, méhészek öröme. A gazdák és a környezetvédőknek azonban

nem a szívük csücske, Ausztráliában kártékony gyomnak számít. A haszonállatok nem eszik meg, de a szöcskével és sáskákkal szemben kiváló, természetes rovarűző hatása.

A pemetefű áldásos hatásait elsősorban a hagyományos, népi gyógyászat alkalmazza a mai napig. Gyógyászati célra a virágzó szár felső részét gyűjtjük, a júliustól szeptemberig tartó virágzás kezdetén. Vékony rétegekben, árnyékos helyen ajánlatos szárítani (max. 35 °C-on). A megszáritott pemetefű enyhén illatos és nagyon keserű. 1% keserűanyagot (diterpén típusú *marrubiint*), 7% cserzőanyagot, 5-6 % nyálkaanyagot tartalmaz, de találunk benne illóolajokat is

ILLATOS, ÁM KESERŰ

A pemetefűből készített fertőtlenítő hatású főzet fokozza a légutakban felhalmozódott váladék oldását. Megkönnyíti a slejm felköhögését, megelőzi a gyulladások kialakulását a légúti betegségek esetében, pl. meghűlésnél, torok- és garatgyulladásnál, hörghurutnál és asztmánál. Tea formájában a legkülönbözőbb emésztési panaszoknál hozhat enyhülést.

Keserűanyag tartalma miatt serkenti az epe kiválasztását, támogatja az epehólyag és a máj működését, megkönnyíti az emésztést, csökkenti a fel-fúvódást, növeli az étvágyat, enyhíti a hasmenést, elősegíti a bélparaziták kiürülését a testből.

Az előírt mennyiségben fogyasztott pemetefű támogatja a szív működését is. Ez a benne található *marrubiin* nevű keserűanyagnak köszönhető, amely arit-

miaellenes. Normalizálja a pulzust, ami nem csak szívproblémáknál, de a migrénes fejfájás és fájdalmas menstruáció esetén is megkönnyebbülést hozhat.

A pemetefű főzetének gyulladásellenes hatásai külső felhasználás esetén is jótékonyak. Főként a gennyes sebek, fekélyek, akne, ekcéma, sömör kezelésére ajánlható. Belsőleg alkalmazva csillapítja a szervezeten belüli gyulladásokat (pl. nyirokmirigy-gyulladás), ezért ma is gyakorta használatos elsősorban Dél-Európában, mirhával keverve. Készíthető belőle főzet, fürdőadalék, tinktúra, szirup vagy gyógyító pemetefűbor. Régóta ismertek az orvosi pemetefűből készített, hatékony köhögéscsillapító, szopogató tabletták is. (Ki ne ismerné a Réthy-féle pemetefű cukorkát? N.É.)

Gyógyteakeverékek fontos összetevője is lehet a pemetefű: szívre macskagyökérrel, májra cickafarkkal, epére borsmentával.

Olyan egyedülálló készítményekben is megtalálható ez a gyógynövény, mint amilyen az ENERGY Pentagram® gyógynövény-koncentrátumai közül, a FA elemet támogató REGALEN csepp.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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

Ne félj, gondolkodj!

Immunrendszerünk megerősítése mindig nagyon fontos,
de ebben az időszakban különösen lényeges.

CISTUS KOMPLEX

vírusos megbetegedések / torokfájás / baktériumok és gombák
okozta fertőzések / a szervezet csökkent ellánálló képességének javítása

