

vitae

2021 március

Engedjük áramlani
a friss energiákat!

A fitoterápia
szemszögéből: Peralgin

Tavaszi próbatétel
– az allergia





Márciusi ajánlatunk

Úgy tűnik, a márciusi időjárás idén felettébb szélsőséges lesz. Ráadásul már hónapok óta mindnyájan – idősek, fiatalok, gyerekek egyaránt – be vagyunk zárva, és ez kezd lassan az idegeinkre menni. Ha mindehhez hozzávesszük még a tavaszi fáradtságot is, nem csoda, hogy időnként híján vagyunk a kifinomult önkifejezésnek.

Hogy ismét formába lendülhessünk, vegyük elő a REGALEN-t! Felébreszt minket az unalomból, letargiából, és segít beindítani a tavaszi energiákat. Kiváló segítőtársa lehet ebben a PROBOISAN, mely hozzálát szervezetünkben a tavaszi nagytakarításhoz, illetve a CYTOSAN, amely segít ezt hiánytalanul elvégezni.

Ha a telet leginkább semmittevéssel és evés-ivással töltöttük, akkor a CYTOSAN-nak nehéz feladata lesz, és örüljünk, ha nyárig sikerül neki mindenhol kisuvickolnia szervezetünket.

Márciusban alig várjuk a tavasz beköszöntét, és vele együtt a virágba borult fák és mezők látványának eljövételét. Ám mindezt talán kevésbé várják azok, akiknek ilyenkor rögvést felbukkannak az allergia kellemetlen tünetei. Az allergiásoknak ezért időben el kellene kezdeniük szedni a PERALGIN-t, amely képes felkészíteni a szervezetet a tavaszi virágporáradatra.

Végezetül ne feledkezzünk meg a BALNEOL-ról! A napocska ugyan egyre inkább a természetbe csábít minket, ám egy esti BALNEOL-os fürdónél nincs jobb, ha szeretnénk ellazulni és relaxálni. Ráadásul a BALNEOL segít a másnap reggelünket is megfelelően elindítani.

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

Tiszta gondolatok – menta	4
Márciusi üde fuvallat	5
Csodálatos aromaterápia	6
A joggal népszerű Artrin	7
Fülzúgásra Audiron	7
Engedjük áramlani a tavasz energiáit!	8
Fülgyulladás a gyerekeknél	10
Tavaszi, a Fa elem időszaka	12
Felfedeztem az Energy-t!	14
Klubinformációk	15
Tavaszi próbatétel – az allergia	16
Renol, a páratlan	19
Tanácsadás a neten	19
Terápiás módszerek: az öt tibeti rítus	20
Balzsamos gyógyír a fogaknak	21
A nevetés gyógyít	22
Gyógyul a gyomor, a fog és a fül	23
Milyen sokoldalú!	23
Csúnyácska, de finom: a zeller	24
A fitoterápia szemszögéből: Peralgin	26

Tiszta gondolatok – menta

A borsmenta (*Mentha piperita*) emberemlékezet óta használatos a népi gyógyászatban, emésztésre kifejtett pozitív hatásának köszönhetően. A mentateát, amely talán minden háztartásban ott lapul a konyhaszekrényben, előszeretettel fogyasztjuk puffadás vagy gyomorirritáció enyhítésére. A menta illóolaját eme áthatóan mentolos illatú növény leveleinek desztillálásával nyerjük ki.



MINT (MENTA)

- » figyelem
- » tolerancia
- » tisztánlátás

Egy legenda szerint az alvilág görög istene, Hádész beleszeretett *Minthe* vízi nimfába, ezért Hádész féltékeny felesége, *Perszephoné* apró, illatos gyögnővénné változtatta.

VÁLTOZATOS NÖVÉNYCSALÁD

A menta nemzetség rengeteg fajt, alfajt és hibridfajt számlál. A legszélesebb körben elterjedt borsmenta a vízi menta (*Mentha aquatica*) és az aromaterápiában használatos fodormenta, más néven *spearmint* (*Mentha spicata*) keresztezéséből született. A borsmentával összehasonlítva a fodormentának is vannak jellegzetes hatásai, és alacsonyabb mentoltartalma miatt inkább a kozmetikai ipar hasznosítja. Bizonyos esetekben tökéletesen rezonál a torokcsakrával és segít kifejezni a saját igazunkat.

HŰSÍT ÉS MELEGÍT

A borsmenta jótékonyan hat az ember emésztőrendszerére, ami már a kínai orvoslás szerinti hatáskifejtéséből is jól látható. A Föld és Fa elemhez tartozó mentaolaj illata elsősorban a gyomorban és a bélrendszerben serkenti a csí áramlását. A menta inhalálása továbbá sokat segíthet lázzal járó meghűléses betegségek és torokfertőzések kezelésében, valamint nehézlégzésben, továbbá az eldugult orr szabadabbá tételében.

A mentaolaj nagy mennyiségben tartalmaz adaptogén hatású vegyületeket, amelyek hűsíthetnek vagy épp pont fordítva, felmelegíthetnek, azaz az olaj képes a test igényeihez alkalmazkodni. A mentaolaj legkiemelkedőbb tulajdonságai közé tartozik fájdalomcsillapító és görcsoldó hatása. A benne található mentol ugyanis blokkolja a sejtekből az izomszövetekbe áramló, összehúzó hatású ionokat, aminek köszönhetően elősegíti a test ellazulását. Fejfájás esetén pl. kenjük hígított mentaolajat a halántékunkra vagy izomfájdalomkor vigyük fel a fáradt izmainkra.

LÉLEKNEK ÉS ELMÉNEK

A menta illóolaja stimulálja az agyműködést. Élénkít, serkenti a gondolkodást, erősíti a koncentrációt, és segítséget nyújt azokban a pillanatokban, amikor tele van a fejük a fel nem dolgozott érzelmekkel, vagy akár a hasunk a túl sok étellel.

A borsmenta kicsit édeskés, frissítő aromája úgy hat ránk, mint egy üde fuvallat, serkentően hat a lélekre és az elmére, kitisztítja a gondolatokat, segíti az összpontosítást és hozzájárul a fáradtság leküzdéséhez. A menta tanulás közben is kiváló lehet, illata elősegíti az új ismeretek mélyebb megértését és elraktározását.

A SZÍV ÖRÖME

A menta érzelmi síkon segít feldolgozni és lezárni a nap folyamán felhalmozód-

dott érzelmeket és információkat. Segít befogadni az új benyomásokat és élményeket, egyfajta pszichológiai gyomorként működik. Például masszázsnál is, amikor a test új, gyógyító impulzusokat fogad magába, érdemes a masszázst hígított menta- és narancsolajjal lezárni a gyógyító folyamatok erőteljesebb hatásáért, valamint a holisztikus végeredmény eléréséért.

A menta érzelmi életünkre kifejtett pozitív hatásai tekintetében nem szabad megfélekednünk arról sem, hogy felébreszti bennünk a toleranciát és a tisztánlátás képességét. A szívcsakrához kapcsolódva derűt lop a szívünkbe és megszabadít minket az érzelmi fájdalomtól. Ezért is nevezik a mentaolajat „az örömteli szív olajának”.

A LÁTOMÁSOK GYÓGNÖVÉNYE

A kifinomult érzékek szempontjából a menta a látomások, a víziók gyögnővénye. A régi időkben gyakran használták prófécia előhívásához és jövőmondáshoz. Mentával szentelték a szentélyeket, a mágikus eszközöket és a szellemi vezetők szertartások alkalmával viselt palástjait. A mindent látó és mindent tudó, igazságosan uralkodó *Zeusz* főisten ily módon a látnoki menta hordozta energia tökéletes jelképe.

NELA DAŇKOVÁ

A menta felébreszti bennünk a toleranciát és a tisztánlátás képességét.

Márciusi üde fuvallat

A tavasz, az újjászületés, az új remény, az ébredés és az öröm szimbóluma lassacskán kiveszi a jogart a tél kezéből. Ám márciusban még sokszor várat magára a jó idő, hűvös szél fúj, ami nem tesz jót a légutaknak. A tavasz beköszöntét ünnepelve, tisztítsuk meg szervezetünket a frissítő mentával!

ENERGETIKAI HATÁSOK

A menta tavasszal segít újra felébreszteni bennünk az intuíciót, az önbizalmat és a reményt. Támogatásával képesek leszünk elfogadni azokat az új benyomásokat és gondolatokat, amelyeket télen nehezen akceptáltunk. Erőteljes, motiváló illata oldja az érzelmi feszültséget, ezáltal csillapítja a has és a fej fájdalmát, valamint előkészíti létünk tavaszi megújulását.

A menta emellett enyhíti a tavaszi fáradtság keserveit, és felveszi a harcot a hosszú tél okozta kimerültséggel. Ájulás, sokk, ijedtség vagy önkívületi állapotok esetén segít visszatérnünk a valóságba. Visszaterel minket a jelenbe.

A menta borsos illata friss szellőt küld a napfogat területén elhelyezkedő harmadik csakrába, illetve segít ellazítani azt. Ez a csakra a kommunikációval és az önkifejezéssel kapcsolatban álló ötödik csakrához kötődik, amelyet ha átjár a borsmenta illata, megnyílik a hatodik csakrába, azaz a harmadik szembe vezető út az információk előtt. Az intuíció felszabadul és új, biztonságos tér nyitja meg a kapuit bennünk. Ezáltal az életöröm, és a vele összefüggő egészséges levegővétel létünk természetes részévé válik.

TAVASZI TISZTÍTÓ RITUÁLÉ

A március a tavaszra való felkészülés hónapja, és ezzel összefüggésben az új dolgok alkotásának időszaka. A nappalok hosszabbak, a természet ébredszik, érzékelni kezdjük az új virágok, ágak, levelek, állatok születésével érkező energiákat.

Tisztítsák meg testüket a mentával, hogy felkészülten várhassák a tavaszt! Először is cseppentsenek egy csepp mentaolajat a tenyerükbe. Ha érzékeny a bőrük, keverjék össze az illóolajat kedvenc krémjükkel, esetleg olajjukkal. Majd tegyék a kezüket az arcukra, és lélegez-

zenek mélyeket. Belégzéskor fogadják magukba a menta tisztító esszenciáját, és kilégzéskor fújjanak ki magukból minden terhet, nehézséget.

Ezután csepegtessenek néhány csepp illóolajat CYTOVITAL krémbe. Bal kezükkel masszírozzák bele a keveréket a hasukba, jobb kezükkel a mellkasukba. Vizualizálással fokozzák a hatást. Képzeljék el, ahogy a menta feloldja a bélrendszerben megrekedt érzelmeket, egyúttal elárasztja tüdejüket friss levegővel. Majd váltsanak kezet, bal kezükkel masszírozzák a mellkasukat és jobbal a hasukat. Ezzel elősegíthetik az egymáshoz tartozó két szerv, azaz a vastagbél és a tüdő közötti energiaáramlást.

A szertartás végén kényeztessék magukat egy tisztító fürdővel, amely során bőrük minden milliméterével magukba szívják az esszenciát, miközben kiúsztatják magukból a méreganyagokat. Keverjenek el három csepp mentaolajat egy kanálnyi ENERGY krémbe. Majd oszlassák el a keveréket egy kádnyi meleg vízben, és merüljenek el benne.

SZEMÉLYES TAPASZTALAT

A MINT illóolajnak üde, kellemes az illata. Nem annyira erős, mint más mentaolajok, amiket ismerek, így az arra érzékenyebbek is nyugodtan használhatják. Nagyon gyorsan bejut a légutakba, ahol azonnal hozzálát a feladatához – megkönnyíti a légzést.

Illata hosszan tartó és nyugtató, még magasabb koncentrációban sem égeti a szemet. A MINT illóolajat nyugodt szívvel ajánlom azoknak, akik szeretnének jókedvűek lenni, akiknek energiára van szükségük, akik szeretnék enyhíteni a fáradtságukat. Az ENERGY MINT illata nyugtató, egyúttal serkentő energiaburkot von a test köré.

ONDŘEJ VESELÝ



KOMBINÁCIÓK MENTA ILLÓOLAJJAL

- » Adjanak pár csepp MINT illóolajat az ENERGY krémekhez, amivel nemcsak felerősíthetik a krémek hatását, de varázslatos illatfelhőbe is burkolhatják magukat.
- » A menta a REGALEN-nel kombinálva segíti az emésztést, jótékonyan hat puffadás, gyomorégés vagy gyomorfájdalom esetén.
- » GYNEX mellett alkalmazva segít csökkenteni az étvágyat, és enyhíti az édességek iránti vágyat.
- » PROTEKTIN-nel együtt használva nyugtatja a viszkető bőrt, és pozitív hatással lehet a gombás fertőzésekre. Ám eleinte legyenek óvatosak, csak egy cseppet vagy annál is kevesebbet cseppentsenek belőle a krémbe, nehogy égető érzést vagy bőrpírt okozzon.
- » Ha gyakran fáj a fejük, csepegtessenek egy csepp mentaolajat a RUTICELIT krémbe, majd kenjék be vele a tarkójukat és a halántékukat. Vigyázat, kerüljék a szemkörnyéket! Az említett keverék végtagokra és gerincre kenve segíthet csillapítani a lázat.
- » Ha a STIMARAL alkalmazása mellett mentaolajat is párologtatnak, azaz inhalálnak, azzal megerősíthetik éberségüket, figyelmüket, elűzhetik a fáradtságot, javíthatják a memóriájukat és jókedvre derülhetnek.
- » A MINT illóolajból az arcmaszkjukra is tehetnek egy cseppet, egyrészt megkönnyíthetik vele a légzést, másrészt elviselhetőbbé tehetik a maszk viselését.

Csodálatos aromaterápia

Szeretnék köszönetet mondani legutóbbi, párját ritkító újdonságukért, az aromaterápiáért! Több éven át dolgoztam más gyártók illóolajaival, az ENERGY esszenciái egészen kivételesek – higgyék el, van összehasonlítási alapom. Illatuk sokkal kellemesebb, nem olyan átható, nem erőszakos.

Az aromaterápiás illóolajokat nagyon szeretem fürdővízben alkalmazni. Csepegtetek belőlük 3 dl tejbe, amit aztán beleöntök a fürdővízbe. A fürdőnek ideális esetben 20 percig kell tartania, mert ennyi idő szükséges ahhoz, hogy a bőr magába tudja szívni a jótékony anyagokat.

Mindig igyekszem felmérni vendégeim aktuális kedélyállapotát, és aszerint

ajánlani a számukra megfelelő aromaterápiát vagy aromalámpa használatával (zárt helyiségben 15 percen át inhaláljuk az illóolajat) vagy pihentető fürdővel. Sokszor ajánlom számukra kozmetikai masszázshoz is.

Ebben a járványos időszakban, amikor nagy pszichés teher nehezedik ránk, elsősorban a levendulát, a borsmentát és a gerániumot szoktam ajánlani, vendégeim egészségi állapotának és korának megfelelően.

Kozmetikai masszázsnál elég egy csepp illóolajat csepegtetni a masszázsolajba. Ilyenkor a bőr állapota határozza meg az általam kiválasztott gyógynövényt. Ha úgy látom, hogy a bőrt nyugtatni kell, a LAVENDER-t használom, irri-

tált bőrre, fiatal vendég esetén a MINT-et, idősebb vendég és száraz bőr esetén az YLANG YLANG-ot, rozáceás bőrnél a GERANIUM-ot, normál és kombinált bőr esetén pedig a SWEET ORANGE olajat választom. Az ENERGY aromaterápiás esszenciái teljes testmasszázsához is kiválóak, illetve a szaunák üzemeltetőinek is szívből ajánlanám őket, hiszen a légzés rendkívül fontos tényező szaunázás közben.

Nagyon szeretem az illóolajokat bemutató termékleírásokat is, amelyek rendkívül részletesek, és egy laikus is könnyen megérti őket.

LENKA VODIČKOVÁ
Karlovy Vary



A joggal népszerű Artrin

Vasárnap délután, miután kiteregettem a ruhákat, szerettem volna a ruhaszárfító állványt a helyére tolni, így az alját fogtam meg. Egy rossz mozdulat miatt a vizes ruhákkal teli állvány összecsuklott, és a jobb kezem kisujj felőli kézközépcsontjára zuhant. Fájdalmamban feljajdultam, de megszólalni nem tudtam, egy pillanatra minden elsötétedett előttem.

Arra eszméltem, hogy nagyon fáj a kezem, megmozdítani sem tudom. A következő gondolatom az volt, hogy így hogyan fogom holnap négy páciensem talpát megmasszírozni – mivel reflexológus vagyok.

Miután kicsit megnyugodtam, egyből az ARTRIN krémhez nyúltam. Nagyon óvatosan kentem be, jól belemasszírozni nem is mertem, hiszen annyira fájt.

Fél óra múlva a fájdalom alábbhagyott, így megvizsgáltam a kezemet, ujjaimat, hogy tudom-e mozgatni. Piros, duzzadt volt, de mozgott, tehát nem tört el – konstatáltam magamban. Aznap



háromszor kentem be, és minden egyes bekenés után egyre bátrabban masszíroztam bele a krémet a kezembe. A duzzanat és a pirosság csökkenni kezdett, majd reggelre eltűnt. A fájdalom olyannyira enyhült, hogy hétfőn a klienseimet úgy tudtam megmasszírozni, hogy ők semmit nem érzékeltek az előző napi balesetemből. Természetesen aznap és még másnap is minden kézmosás után lelkesen kentem a kezemet. Szerdára teljesen megszűnt a fájdalom.

Tanácsadóként és természetgyógyásként több, mint 10 éve foglalkozom az ENERGY termékekkel, rendszeresen használom is őket. Ha valakinek olyan jellegű fájdalmai voltak, mint most nekem, lelkesen ajánlottam az ARTRIN krémet, de most értettem meg igazán, hogy miért is ilyen népszerű ez a krém.

DÖMÖTÖR HILDA
természetgyógyász
Siófok

Fülzúgásra Audiron

Azért írok Önöknek, hogy megköszönjem a segítségüket. Édesanyám 85 éves, és már évek óta gond volt a hallásával. Számtalan orvost felkeresett, de a diagnózis minden esetben a következőképpen hangzott: fülzúgás, nincs mit tenni, hozzá kell szoknia. Igen, édesanyám hozzászokhatott volna ugyan, de nem akart.

Több gyógyszert is kipróbált, amelyek a fülzúgásán és a hallásán ugyan nem segítettek, ellenben felborították az emésztését, és további nem kívánt problémákat okoztak.

Ám végül kezünkbe került az AUDIRON, amelyet azóta minden nap az egekig dicsér. Épp ma viszem neki a következő üvegcsét. Édesanyám azt

mondogatja, hogy az orvosok képtelenek voltak segíteni, viszont ezek a gyógynövényecseppek aranyat érnek. Tudom, hogy a helyzet nem ennyire egyszerű.

A fül-orr-gégészek (plusz a neurológusok és sok más szakorvos) mindig a konvencionális utat választották, tehát édesanyám panaszait gyulladásként kezelték, gyulladás elleni gyógyszereket írtak fel neki. Biztos vagyok benne, hogy mindnyájan kellő figyelmet fordítottak rá – ám vannak olyan dolgok, amelyekkel a nyugati orvoslás egyszerűen nem tud mihez kezdeni.

MILENA MARTÍNKOVÁ
Liberec



Engedjük áramlani a tavasz energiáit!

Végre! Közeledik a tavasz! Napról napra egyre erőteljesebben érezzük a tavasz illatát, a hideget szép lassan felváltja a meleg, és a fakó, szürke színeket a zöld legkülönbözőbb árnyalatai. Már nem kell soká várunk!

Hamarosan berobban a tavasz, felvillanyoz minket éltető ereje, ahogy világra jönnek az állatvilág kicsinyei. Ahogy a földből előtörnek az apró levelek, majd száraz és virágok, amelyek közül még sokan harcban szállnak a maradék hótakaróval. Még az is lehet, hogy néhányan sajnos megadják magukat a késői fagyoknak.

A tavasz nem csak körülöttünk, de bennünk is új életre kel. Mi is elválaszthatatlan részei vagyunk a természetnek, reagálunk a ciklusaira, illetve mindarra, ami benne zajlik. Egy szó, mint száz: a tavasz szinte bekúszik a bőrünk alá.

ÖSSZEKÖTTETÉSSEN VAGYUNK A FÖLDANYÁVAL

Őseink ezzel tökéletesen tisztában voltak. Életüket a természet ciklusaival összhangban élték, és eszükbe sem jutott szembe-szegülni velük. Ez csak a modern civilizáció vívmánya, az ember csak az utóbbi években vált annyira büszkévé, hogy úgy gondolja, a természetnek kell igazodnia hozzá, nem pedig neki a természethez.

Ma már azonban látjuk, ha a természet megharagszik, mi vajmi keveset tehetünk ellene. Jó lecke ez nekünk. Az emberiség korábban a Földnek ajánlotta a termés és az állatállomány egy részét, igyekezett csillapítani a természet erejét. Az akkori ember tisztán látta, hogy a természet egy olyan hatalmas erővel bíró entitás, amely akár pillanatok alatt eltüntethet minket a Föld színéről. Ezért az emberek akkoriban beszéltek hozzá, táncoltak és énekeltek neki, megtettek mindent, hogy békében éljenek vele. Emellett, ami még nagyon fontos, odafigyeltek arra, amit „mond”.

Hozzáigazították az életüket. Az étkezésektől kezdve, az egyéb különböző tevékenységeken át, azaz például télen többet aludtak és kevesebbet tartózkodtak kint a szabadban – és így tovább.

HELYET AZ ÚJ ENERGIÁKNAK

Őseink tudták, hogy télen a meleget és a belső hőt megőrző ételek fogyasztása

után meg kell tisztítaniuk szervezetüket, meg kell újíítaniuk testüket. Mind ezt ahhoz tudnám hasonlítani, amikor a fáról lekaparjuk a régi kérget. Vele együtt eltávolítjuk a kártevőket és az elhalt szöveteket is.





Így aztán tavasszal az okos ember könnyít az étrendjén, azt eszi, ami kibújik a földből. A kutyatej, a cickafark leveleit (ebből csak egy kicsit), az ibolyát, a korai salátákat, metélőhagymát, a tavasz friss, étellel teli újdonságait.



Élvezhetjük a tojásételeket is, de fogjuk vissza minimumra a húsfogyasztást. A melegebb napokon kezdünk el lassan nyers zöldségeket és gyümölcsöket fogyasztani. Szép fokozatosan! Nem akarjuk az emésztésünket sokkolni és leterhelni, csak finoman másfajta étkezés felé terelni.

Ezzel rengeteg egyéb dolog is összefüggésben van, mint pl. a bélflóra folyamatos átalakulása.

Ha télen gyógyszereket kellett szednünk, főleg, ha azok antibiotikumok voltak, egyértelműen meg kell újítanunk a mikrobiomunkat, azaz sok-sok hasznos baktériumra van szükségünk. Azt szokás mondani, hogy a baktériumok ember nélkül kiválóan élének, de az ember baktériumok nélkül nem létezhet. A baktériumok segítik az emésztést, hozzájárulnak a felesleges salakanyagok eltávolításához, beleértve testünk elhalt sejtjeit is.

A tavasz időszaka a Fa elemhez tartozik. Egyik legfontosabb jellemzője a növekedés, méghozzá minden irányba. A gyökereknek is helyet kell biztosítani ahhoz, hogy nőni tudjanak. Ez az ember tekintetében annyit jelent, hogy a testnek meg kell szabadulnia minden régítől, minden felesleges dologtól, azaz méregteleníteni kell. Így a tavasz új, friss csíjének, energiájának lesz hova megérkeznie.

TESTI-LELKI TISZTÍTÁS

Mit kell a tél után alaposan megtisztítanunk? Elsősorban a bélrendszert, a légutakat és az emésztést. Meg kell továbbá szabadulnunk a slejmtől, a váladéktól, amit a kínai orvoslás teljesen másképpen értelmez, mint mi. Olyan szubsztanciának látja, amely akkor termelődik a testben, ha túl sok zsíros ételt, vagy az épp aktuális ciklussal ellentétben álló élelmiszereket fogyasztunk, esetleg, ha „lelki emésztésünket” pszichikailag nehéz helyzetekkel terheli. A slejm testünk bármely részén felütheti a fejét: az erekben, az ízületekben, az akupunktúrás pályákon vagy akár a hörgőkben is. A slejmtől megszabadulni nem könnyű, ám ha kivesszük étrendünkből a tejet, a tejtermékeket és a glutént, illetve ezzel egy időben nyugalomra intjük magunkat a

gyógynövények segítségével, győzhetünk. Eláruljuk azt is, hogyan.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Válasszuk elsősorban a Fa elemnek megfelelő REGALEN-t. Nemcsak megtisztítja a májunkat, de harcba száll a kezdődő allergiával, valamint az erős szél okozta fejfájással, az infájdalommal, a szemszárazsággal vagy épp fordítva, az állandó könnyezéssel.

Használatát érdemes az egyik leg-hatékonyabb méregtelenítő készítménnyel, a CYTOSAN-nal kombinálni. Mindezek után ajánlott a PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM használata is, amelyek gyorsan segítenek rendbehozni a bélflórákat.

Étkezés utáni teltségérzet, epeproblémák, allergia, bizonyos élelmiszerekkel szembeni intolerancia, kiütések, étkezés után egy órán belül jelentkező hasmenés, stressz hatására kialakuló hasmenés esetében a REGALEN (felnőtteknél naponta 2x5 csepp) és a CYTOSAN (naponta 3x1 kapszula) kombinációja az ideális.

Gyógyszerszedés, főleg antibiotikum használata után, székrekedés vagy híg széklet, puffadás vagy krónikus gömbás fertőzések esetén a REGALEN (2x5 csepp), valamint a PROBIOSAN INOVUM (naponta 3x1 kapszula) párosa javasolt.

MEGÚJULUNK

Szervezet az említett készítmények segítségével megtisztul, elsősorban azoktól a zsírban oldódó anyagoktól, amelyek egyébként leterhelnék a működését, vagy akár kárt is okozhatnának benne.

Megújul a mikrobiom, de nem csak a bélrendszerünkben, hanem a szervezet egészében. Megtisztulnak a beleink, beindul az emésztés, nő a máj és a hasnyálmirigy energiája, illetve harmonikusabbá válik eme két szerv együttműködése. Mindez elősegíti a táplálékból származó tápanyagok megfelelő felhasználását, aminek köszönhetően több erőnk lesz, és akár a tavaszi fáradtság is elkerülhet minket. Bár annak mértéke nagyban függ attól is, mi minden zajlott testünkben a tél folyamán.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Fülgyulladás a gyerekeknél

Az év ezen időszakában a hűvös, sokszor változékony időjárás a legjellemzőbb. Ilyenkor gyakran találkozunk meghűléses betegségekkel, náthával, középfülgyulladással, ami felettébb kellemetlen is lehet, különösen, ha gyerekekről van szó.

A BETEGSÉGEK KIALAKULÁSA

Testünk legfontosabb védvonalát a bőr és a nyálkahártyák alkotják, amelyek mindent megtesznek, hogy megóvjának minket a környezet káros hatásaitól.

Szervezetünkre elsősorban a hideg van hatással. A hideg egy stagnáló, sűrítő energia – ott, ahol kifejti hatását, az energia és a testfolyadékok áramlása akadályokba ütközik. Az orr nyálkahártyája kifejezetten érzékenyen reagál a hidegre. Megduzzad, így könnyebben megtapadnak rajta a vírusok és a baktériumok. Ekkor pedig a náthától már csak egy hajsza választ el minket.

Abban az esetben pedig, ha egy gyermek hajlamos a középfülgyulladásra, a baj pillanatok alatt kialakulhat.

A gyulladás rendszerint éjszaka üti fel a fejét. De vajon miért pont akkor, amikor a gyermek meleg takaró alatt fekszik, és alvás előtt megivott egy bögre forró teát? A magyarázat főleg a gyermek alvászórájában rejlik. Amint

a gyermek vízszintes pozícióba kerül, fokozódik a felső légutak vérellátása. Az orrgaratot a középfüllel összekötő Eustach-kürt – amely a gyerekeknél rendkívül rövid – megduzzad, az orrgarat megtelik váladékkal, és a gyulladás megtámadja a középfüls. A csemeténk ilyenkor felébred, sír, állandóan a füléhez teszi a kezét, és sehogysem tudjuk megnyugtatni.

AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

A középfülgyulladás kezdeti fázisában elsősorban a GREPOFIT orrspray, a GREPOFIT cseppek, továbbá a DRAGS IMUN és a RENOL használata javasolt. A GREPOFIT spray használata előtt alaposan fújjuk ki a gyermek orrát, hogy lehetőség szerint minden váladék kikerüljön onnan. A DRAGS IMUN-t a betegség kezdeti szakaszában használjuk a gyermeknél (az első 2-3 napban).

A RENOL-t naponta 3-4 x 1-5 csepp adagban adjuk a gyermeknek az első pár napban, a gyermek életkora, testsúlya és a terápiára való hajlandósága függvényében.

TUDJA-E?

A középfülgyulladás csecsemőknél és kisgyermekeknél a leggyakoribb, a betegségre való hajlam az életkor növekedésével fokozatosan csökken. Az emberek 75%-a életében legalább egyszer átesik középfülgyulladásra. Ez a gyulladás kisgyermekek esetében rendszerint kétoldali. Minél hamarabb jelentkezik az első gyulladás, annál gyakoribb a kiújulása.

Forrás: wikiskripta.eu

nyében. Majd a RENOL adagját is csökkentjük.

A fülbe, hacsak nem szakadt be a gyermek dobhártyája, minden esetben 3-4 csepp AUDIRON-t csepegtessünk. Finoman húzzuk lefelé a gyermek fülcsimpáját, hogy a cseppek bejuthassanak a hallójárat hátsó részébe, majd erősítsünk

egy vattakorongot a fülre, és hagyjuk így egész éjszakára. Ha a fájdalom fokozatosan enyhül, a cseppeket 3 napon át akár napi 4 alkalommal is használhatjuk.

A legkisebbeknél az orrspray használata mellett érdemes a talpacskákon található reflexzónákra is hatni. Mindig a panaszoknak megfelelő krémet vigyük fel a talpra, és masszírozzuk a bőrbe.

Nátha esetén a PROTEKTIN-nel kenjük be az orr és a felső légutak reflexzónáit. Középfülgyulladásnál az ARTRIN-t vigyük fel a fül és a vese reflexzónáira, ami a megduzzadt, feszülő nyirokmirigyek fájdalmát is csillapítja. Fontos továbbá, hogy a gyerek törzsét és fejét alvás közben polcoljuk fel.

Ha a gyermek minden óvintézkedésünk ellenére, 2-3 óra után sem hagyja abba a sírást, keressük fel a fül-orr-gégésszt, aki megvizsgálja a dobhártya állapotát. A gyulladás előrehaladott fázisában, amikor a váladék már felgyülemlett a fülben, az orvos általában felszúrja a dobhártyát vagy antibiotikum szedését írja elő a gyermeknek.

Az akut panaszok lecsengését követően idősebb gyermekeknek PROBIOSAN-t

és CYTOSAN-t adhatunk a bélmikroflóra helyreállításáért, és a szervezet megtisztításáért. Ilyen esetben legalább két, háromhetes kúra elvégzése javasolt.

MEGELŐZÉS

Ha a gyermek gyakran megfázik, érdemes fontolóra venni a VIRONAL és a REGALEN preventív használatát. A VIRONAL alkalmazása inkább az őszi hónapokban, míg a REGALEN-é a kora tavaszi időszakban ajánlott.

Amennyiben a gyermek gyakran szenved középfülgyulladásban, megelőzőképpen szóba jöhet a RENOL szedése.

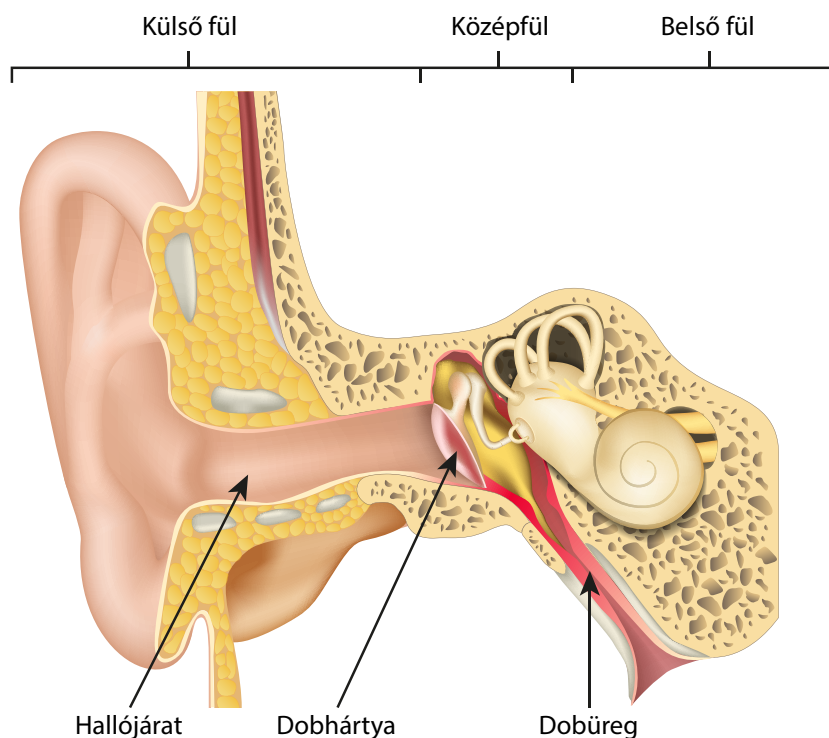
A VIRONAL a Fém elemhez tartozó koncentrátum, amely a Pentagram törvényszerűségei szerint elsősorban a tüdő és a vastagbél működésére hat. A tüdőhöz kapcsolódik továbbá a bőr és az orrnyálkahártya, amelyek állapota, ahogy azt már említettem, nagy hatással van az időjárás. A VIRONAL megerősíti és óvja ezeket a rendszereket, és ez az, ami a legfantasztikusabb benne. A REGALEN az anyagcsere-folyamatokra, az emésztésre hat, támogatja a szervezet védekezőrendszerét,

segíti az energia áramlását, és feloldja az érzelmi blokkokat. Hatása erőteljesebb, ezért használata főleg iskoláskorú gyerekeknek ajánlott.

A RENOL a Víz elem készítménye, így a vese energetikai rendszerét harmonizálja. Ebből kifolyólag tehát a középfül és a belső fül anyagcsere-folyamataira is kifejti hatását, illetve közvetve az orrgarat nyirokrendszerére is hat (ún. *Waldeyer-féle* lymphatikus torokgyűrű).

Mindennél fontosabb talán az általános megelőzés, amelyet még nyáron meg kell kezdeni. A megfázásra hajlamos gyerekeknek korlátozzuk a jeges italok és a fagyaltok fogyasztását. Könnyű, meleg ételeket készítsünk a számukra, csökkentsük a péktermékek és a tejtermékek fogyasztását, segítsük elő a bél mikroflórájának kiegyensúlyozott működését. Fokozatosan erősítsük immunrendszerüket, elsősorban friss levegőn végzett mozgással, de mindig figyeljünk a megfelelő öltözékre. Széles időben például hasznos sapkát viselni a gyerekeknek.

DR. JANA NEZVALOVÁ



EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

Az akut (hirtelen kialakuló) középfülgyulladást (*Otitis media*) az esetek nagy többségében az okozza, hogy az orrgaratban megjelenő fertőzés az Eustach-kürtön keresztül továbbterjed. Legjellemzőbb tünete a láz és az erőteljes fülfájás. A gennyes gyulladás átszakíthatja a dobhártyát. A betegség elégtelen kezelése esetén fennáll a krónikus fülgyulladás kialakulása, illetve annak veszélye, hogy a gyulladás továbbterjed az agyra, és ott például gennyes agyhártyagyulladást okoz.

Forrás: Orvosi szótár Maxdorf, 2004

Tavaszi, a Fa elem idősza

Február 12-én elkezdődött a kínai tavasz, a Fa elem, a kis Jang idősza. Ilyenkor lassan újraéled a természet, kirügyeznek a fák, fokozatosan virágba borul a világ. Mi, emberek is vágunk ki a zöldbe, és ahogy a jang erősödik, egyre aktívabbá válunk. Hogyan támogassuk tavasszal a szervezetünket gyógyító ételekkel és ENERGY termékekkel?

fotó: Angyán Attila



A FA ELEM JELLEMZŐI

Színe a zöld, a hozzá tartozó bioklimatikus faktor vagy energia a Szél. Szimbolizálja a születést, valaminek

a kezdetét, a reggelt, az elindulást, a természet újjászületését, a testi növekedést, a fejlődést, a rugalmasságot, a tervezést és a döntést is. De felel a gyökereinkért is, hogy milyen a kapcsolatunk a Föld elemmel. A hozzárendelt íz a savanyú. Funkciós körei a máj és az epehólyag.

A Fa elemnek van egy nagyon fontos pszichés komponense is, ez a Hun, a vándorlélek. Abból táplálkozik, amit lelkileg, érzelmileg megélünk. Amit a tudatunk nem tud feldolgozni, a tudat előttibe (köznyelven: tudatalatti) és még mélyebbre, a tudatalanba kerül át. Ez a Hun birodalma.

A JÉGHEGY

A legszemléletesebb bemutatása a tudatnak, tudatalattinak és a tudattalan-nak a jéghegy. Ami kiemelkedik a vízből, a jéghegy csúcsa, az a tudatunk. Itt van minden, amit saját akaratunkkal teszünk és irányítunk, minden tudatos cselekvésünk és vágunk. A következő szakasz a tudat előtti (tudatalatti), ez már a víz alatt fekszik, de még látható fentről. Itt található az a tudásunk, viselkedésünk, érzelmeink és emlékeink, amiket gyorsan be tudunk hívni a tudatos mezőbe. Például egy emlék előhívása. A jéghegy legnagyobb, láthatatlan, de nagyon fontos része a tudattalan. Az itt tartózkodó tartalmak folyamatosan hatást gyakorolnak ránk, de nem tudjuk irányítani őket. Itt laknak az ösztöneink, és a nem tudatos vágyaink is.

A tudatalattiból leginkább pszichoterápia, meditációk, szomatodráma, stb. segítségével tudjuk a felszínre hozni,

és ott feldolgozni a dolgokat. Ha a Föld elemünk elég erős és stabil, ez a folyamat sokkal könnyebben megvalósítható, ezért is fontos a Fa elem diszharmonizálásánál a Föld elemet is táplálni, erősíteni.

SZABADSÁG ÉS ÉRZELMEK

A Fa elemnek térre és szabadságra van szüksége ahhoz, hogy a valódi természete, kreativitása korlátok nélkül kibontakozhasson, megmutatkozhasson. Ha korlátok közé szorítják, stagnációk, pangások alakulnak ki. Nagyon érzékeny a nyomásra (pl. határidők) és a stresszre.

A Fa elem a legérzelmesebb elem, ezért nagyon hajlamos az érzelmi zavarokra. Ha a Hun pozitív élményekkel, érzelmekkel táplálkozik, akkor az ember stabil. Ha a máj energiája gyenge, a Hun nem tud legyökerezni, ilyenkor jönnek a zavaros, rossz álmok.

A máj legfőbb feladata a méregtelenítés. Felelős még a csí (életenergia) és

a vér szabad folyásáért, tárolja a vért. Kontrollálja az inakat, a körmökben manifesztálódik, energetikai kivezetőnyílása pedig a szem. Irányítja a két csodameridiánt, a *Chong Mait* (a Jin tengere) és a *Ren Mait* (a Vér tengere). A Vér tengereként szoros kapcsolatban áll a menstruációval és a várandóssággal. Diszharmóniái szinte mindig megmutatkoznak a menstruációs zavarokban, ill. termékenységi problémákban.

A máj felelős a tervezésért, az epehólyag pedig a döntésért.

A FA ELEM KÁROSÍTÓ TÉNYEZŐI

A máj és az epehólyag energiáját károsító tényezők:

- » stressz, nyomás,
- » krónikus betegségek,
- » műtétek, szülések, erős vérzés,
- » túl forró hatású ételek (csípős fűszerezés, grillezett húsok),
- » alváshiány,
- » túl sok izzadás (szauna, kemény sport),
- » érzelmi zavarok, harag, düh, frusztráció, csalódottság,
- » állandó mérgelődés,
- » meg nem élt szexualitás,
- » perfekcionizmus,
- » a bizalom (ösbizalom) hiánya,
- » gyerekkori traumák – veszekedés, bántalmazás, válás, feltételekhez kötött szeretet, biztonság hiánya,
- » magas elvárások, folyamatos döntési kényszer,
- » alkohol, dohányzás,
- » ki nem élt kreativitás,
- » hosszú ideig fennálló agresszió.

A FA ELEM DISZHARMÓNIAI

A diszharmóniák többek között így nyilvánulhatnak meg:

- » kimerültség,
- » vashiány/vérszegénység,
- » homályos látás, szemproblémák, száraz szemek,
- » menstruációs zavarok (gyenge vagy túl erős vérzés, fájdalmas menstruáció, rövid vagy túl hosszú ciklus, rendszertelen vérzés, köztivérzés, elmaradó menstruáció, sötét, darabos vérzés),
- » alvászavarok (átalvás), rossz álmok,
- » változókori panaszok,
- » PMS (premenstruációs szindróma), petefészekciszták, endometriózis, miómák,
- » túlfeszült izmok, merev tartás, merev inak,
- » dührohamok, agresszió, háborgó, impulzív viselkedés,
- » fejfájás (migrén),
- » fájdalmas mellfeszülés,
- » fájdalom az alhasban peteéréskor,
- » a máj- és az epehólyag betegségei (pl. májgyulladás, epekő),
- » ingerültség, túlérzékenység,
- » sóhajtozás, bőföggés, csuklás,
- » terméketlenség,
- » döntésképtelenség, szétszórtság, idegesség, félnkség, kétség, bizonytalanság, hiányzó bátorság és kezdeményezés,
- » csörlátás, szőrszálhasogatás.

TÁMOGATÁS

Mit tehetünk, hogyan támogathatjuk a máj és az epehólyag működését?

- » Ügyeljünk az aktív és a passzív időszakok (munka-pihenés) egyensúlyának betartására.
- » Tartózkodjunk sokat a szabadban, kiránduljunk, túrázzunk szép környezetben.
- » Csökkentsük a stressz hatásait (relaxáció, meditáció, wellness, jóga, csikung).
- » Nevezzünk sokat, a gyengédség, ölelések, az intim együttlétek ellazítják a májat.
- » Válasszunk olyan mozgásformát, amit örömmel végzünk, és tegyük azt rendszeresen (tánc, jóga, séta, úszás, túra, nordic walking, stb.).
- » Ismerjük meg magunkat, tudjuk, hogy kik vagyunk, mik a vágyaink, céljaink az életben.
- » Rendezzük az érzelmi életünket (akár szakember segítségével).

TÁPLÁLKOZÁS A HKO SZERINT

Mit ajánl a Hagyományos Kínai Orvoslás a táplálkozásban?

- » Elsősorban könnyű, frissítő ételeket.
- » Napi 2-3 meleg étkezést.
- » Kis adagokat.
- » Kevés összetevőből álló, egyszerű, szezonális alapanyagokból készült ételeket.





- » Friss zöldfűszereket, csírákat, zöld színű élelmiszereket.
- » Elsősorban Jin jellegű főzési technikákat (párolás, dinsztelés, blansírozás, főzés).
- » A csíben szegény koszt (nyerskoszt, mélyhűtött, feldolgozott, mikróban készült ételek) kerülését.
- » A nehéz, zsíros, fűszeres ételek fogyasztásának kerülését.
- » Az alkoholfogyasztás, dohányzás mellőzését, mérséklését.
- » Ajánlott elsősorban az édes íz (a Föld elemhez tartozó, természetesen édes élelmiszerek) fogyasztása, és az adott diszharmóniánál javasolt íz (tanácsadó, HKO orvos által) fogyasztása.

TÁMOGATÁS ENERGY TERMÉKEKKEL

A Pentagram® regenerációnak megfelelően, tavasszal elsősorban a REGALEN cseppek szedése javasolt, amit nagyon jól kiegészít a PROTEKTIN krém használata.

A zöld élelmiszerek közül meleg szívvel ajánlom a legzöldebbeket, a

BARLEY JUICE-t a SPIRULINA BARLEY-t, az ORGANIC CHLORELLÁ-T-t, a HAWAII SPIRULINÁ-t és az ORGANIC MATCHÁ-t. A QI DRINK sokrétű hatása energiahányos és túlműködéses állapotoknál is nagyszerűen megmutatkozik.

Lelki problémáknál, érzelmi zavaroknál nagy segítség a KOROLEN, a RELAXIN (esetleg ezek kombinációja), a STIMARAL, az illóolajok közül pedig a LAVENDER, a SWEET ORANGE, a GERANIUM. Utóbbiakat használhatjuk párologtatóba, fürdőbe, inhaláláshoz, krémbe keverve vagy akár közvetlenül a párnánkra cseppentve.

A REVITAE energiahányos állapotoknál kiváló, de segít a vér építésében is, a FLAVOCEL-lel és a FYTOMINERAL-lal együtt.

A Fa elem diszharmóniáinál jótékony hatásúak még a VITAMARIN, PERALGIN, CELITIN készítmények is.

A teák közül leginkább a LAPACHO és a kötőréfű, a CHANCA PIEDRA javasoltak. Ez utóbbi oldja a simaizmok görcseit, eperohamnál, menstruációs fájdalomnál is bevethető.

MRÁV ZSUZSANNA
HKO szerinti táplálkozási szakértő,
hormonegyensúly-tanácsadó,
Innsbruck, Ausztria



Felfedeztem az Energy-t!

Pincérnőként dolgozom egy szanatóriumban. Egy nap észrevettem, hogy az egyik asztalon egy érdekes üvegcsé áll. Az annak tartalmát fogyasztó páciensek készséggel megmutatták, mit csepegtetnek olyan lelkesen. A szóban forgó készítmény a REGALEN volt, és mivel épp aznap kicsit furcsán éreztem magam, úgy döntöttem, azonnal ki is próbálom.

Ám ezek után a próbák sorozata a REGALEN-nel még nem ért véget. Tényleg csak a teljesség igénye nélkül: imádom a fantasztikus QI DRINK-et, a

hatékony CYTOSAN-os méregtelenítést, a VISAGE OIL-t és VISAGE WATER-t, amelyeknél jobb arctisztítót és sminklemosót még nem hordott hátán a föld (bőröm hihetetlenül bársonyos a használatuk után), odáig vagyok a SPIRON-ért, amely javítja az alvást, valamint az aromaterápiás illóolajokért, amelyek nyugtatják az elmét. Alig várom, hogy kipróbálhassam az ENERGY többi termékét is!

RŮŽENA PODEŠVOVÁ
Rapotín

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. ker. KLUB

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

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őrülés, 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 skalpdiagnosztika, 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: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,

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).

A februárban megtartani kívánt klubelőadást, valamint a márciusban aktuális tanácsadó képzést a Covid-19 járványhelyzet szigorításai miatt bizonytalan időre, sajnálattal elhalasztjuk.

ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozás-szaktanácsadás. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.

ÚJ! Funkcionális táplálkozási tanácsadás, pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.

Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél, valamint **Németh Enikő** klubasszisztensnél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás:

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 nyitvatartási részletekkel kapcsolatos, aktuális információkat az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán figyeljék!

A járványügyi szigorítások szabályai a klub működésére is vonatkoznak. Kérjük a szabályok pontos betartását és azok követését, mindannyiunk érdekében. Köszönjük!

GYŐR

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait 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.

Március 24-én, szerdán, 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365.

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, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.

További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016

szolnokeszsegshaz@gmail.com

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

márc. 8-án (hétfő), 17-18 óra márc. 8-án (hétfő),

Parazita szűrés

márc. 9-én (kedd), 17-18 óra márc. 9-én (kedd),

Mozgásszervi problémák

márc. 10-én (szerda), 17-18 óra márc. 10-én (szerda),

Mit tehetsz magadért? - Földelés

márc. 16-án (kedd), 17-18 óra márc. 16-án (kedd),

Személyes terméktanácsadás

márc. 17-én (szerda), 17-18 óra márc. 17-én (szerda),

Belső gyermek

márc. 22-én (hétfő), 17-18 óra márc. 22-én (hétfő),

Hajproblémák szűrése

márc. 23-án (kedd), 17-18 óra márc. 23-án (kedd),

Hogyan mérjük ingával?

márc. 24-én (szerda), 17-18 óra márc. 24-én (szerda),

Pajzsmirigy szűrés

márc. 29-én (hétfő), 17-18 óra márc. 29-én (hétfő),

Egyensúly az 5 elemmel: Víz

márc. 30-án (kedd), 17-18 óra márc. 30-án (kedd),

Gerinc állapot felmérés és szűrés

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

ELŐADÁSOK

Kedves klubtagok és érdeklődők!
Márciusban egyelőre nem tartunk előadásokat, a COVID-19 járványhelyzet miatt. Reméljük, hogy nemsokára újra találkozhatunk!

CZIMETH ISTVÁN
természetgyógyász

A close-up photograph of a young child with curly blonde hair and a man with a beard and a straw hat. They are both looking down at a cluster of small blue flowers. The child is in the foreground, slightly to the left, and the man is behind her, to the right. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

Tavaszi próbatétel – az allergia

Minden év tavaszán elindul az allergiaszezon, és minden évben jönnek hozzám olyan emberek, akiket egy évvel azelőtt is ismertem már, de akkor még nem voltak allergiások. Főként fiatalok. Egy frissen érettségizett fiatal lánnyal beszélgettem az allergiás tüneteiről, aki kíváncsi volt rá, hogy hogyan is tehetett szert ezekre.



Nagyon tanulságos beszélgetés volt, ezt próbálom felidézni, hátha mások is elgondolkoznak a leírtakon, és változnak, változtatnak az életükön.

Már többször leírtam, hogy az allergia valamelyik méregtelenítő szerv elégtelen működése következtében alakul ki. A nem megfelelő működést kiválthatja egy fertőzés, vagy lehetnek lelki okai.

LELKI OKOK

A lelki okok azért vezetnek betegséghez, mert ilyenkor egy vagy több meridiánon beszűkül az energia áramlása, a szerv nem jut megfelelő mennyiségben energiához, és ezért csökken a teljesítménye. Mindig így van, ha azt mondjuk, hogy a betegségnek lelki okai vannak. Ha a lélek jól érzi magát, akkor szabadon áramlik az energia a vezetékben. Amikor valami problémába ütközik, akkor az energia áramlása is gátolt.

Ha meg akarjuk fejteni a pszichés okokat, vagyis, hogy mi nyomja, bántja

a lelkünket, akkor elég, ha tudjuk, hogy melyik meridián vagy meridiánok vannak blokkolva.

BLOKKOLT MERIDIÁNOK

Ennél a fent említett lánynál a teszt szerint a máj elégtelen működése váltotta ki az allergiás reakciókat, azonban a tünetek között nehezített légzés is szerepelt, ezért a máj- és epimeridiánok mellett a tüdő- és vastagbél-meridiánok is szóba jöhetnek.

Mindegyik meridiánhoz tartozik egy megerősítő mondat. Ha ezt a mondatot kimondatjuk valakivel, akkor természetgyógyászati módszerrel tesztelve mérni tudjuk, hogy mennyire igaz ez az ő életében, vagyis milyen az energia áramlása az adott meridiánon.

A májmeridiánhoz tartozó mondatok: „Örömet lelem a választásomban.” „Örülök az élet változatosságainak.”

Jelen esetben ezek a mondatok csak kicsit eltérést jeleztek, tehát tovább teszteltem.

Az epehólyag-meridián megerősítő mondatai: „Van választásom.” „Azt választom az életben, ami nekem jó.”

A második mondat a lánynál teljes blokkot jelzett, vagyis megtaláltuk azt a témát, amit gondolatban vagy érzelmi síkon rendeznünk kell.

Mit is jelent ez a mondat? Azt, hogy az ember hajlamos arra, hogy ne azt válassza, ami neki jó, hanem azt, ami másoknak jó (önfeláldozó), vagy pláne, amit mások elvárnak tőle (megfelelési kényszer). A lány fiatal korára való tekintettel azt az esetet is felvettem, hogy esetleg még nem tudja eldönteni, hogy neki mi a jó, ezért másokra bízta a döntést, viszont a mások által felkínált lehetőségek egyike sem tetszik neki. Választani azonban muszáj, valamire lépni kell, esetleg sürget az idő, vele együtt nő a feszültség, jönnek a megalkuvások, kompromisszumok, keserű sajnál.

A lány kezdte érteni, hogy miről is beszélek, és elmondta a jelenlegi élethelyzetét. Szeretne a nyáron dolgozni, és keresni egy kis pénzt, hogy ősszel, amikor megkezdje a tanulmányait Budapesten, akkor ne a szülőket terhelje a hirtelen megnövekedett anyagi igényekkel. A szülei találtak is neki egy lehetőséget a Balaton partján egy vendéglátó egy-

A MERIDIÁNOK TESZTELÉSE

Ha felkeltettem az érdeklődést, hogy melyik meridiánt milyen mondatokkal lehet tesztelni, akkor itt a teljes lista. Sok gondolkodnivaló van, mire minden meridián felszabadul, de megéri!

Gyomor-meridián:

Tudok nemet mondani. Elégedett vagyok.

Lép-hasnyálmirigy meridián:

Tudok lazítani. Tudom az életet élvezni.

Vastagbél-meridián:

Megszabadulok a múlttól. Nyitott vagyok az új kihívásokra.

Tüdőmeridián:

Nyitott vagyok. Képes vagyok az új dolgok befogadására. Érdeklődöm a világ dolgai iránt. Kíváncsi vagyok az új dolgokra.

Hólyagmeridián:

Uralom az életemet. Van célom, kezmemben a kontroll.

Vesemeridián:

Szeretem az életemet a kockázatokkal és a kihívásokkal együtt.

Epehólyag-meridián:

Van választásom. Azt választom az életben, ami nekem jó.

Májmeridián:

Örömet lelem a választásomban. Örülök az élet változatosságainak.

Vékonybél-meridián:

Azt csinálom, amire szükségem van.

Hármas melegítő meridián:

Egyensúlyban vagyok önmagammal. Egyensúlyban vagyok az életemmel.

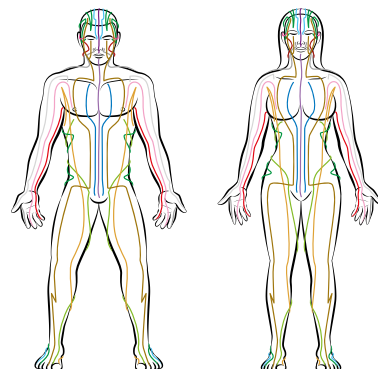
Szívmeridián:

Tudom, hogy ki vagyok. Szeretem azt, amit csinálok. Tudom, hogy mit csinálok.

Keringés-szexuális meridián:

Megbocsátok magamnak. Megbocsátok másoknak. Én vezetem az életemet. Megbocsátok mindazoknak, akik ellenem tettek.

Az ember nem is gondolná, hogy miből, hogyan lesz a betegség, és, hogy minden betegségnél azt kellene megfejteni, hogy mit csináltam rosszul, miben kellene változnom.



ségben, ami nincs messze a nagymama házától, így a szállás is megoldott. A lány nem is attól fél, hogy nehéz lenne a munka, hanem inkább az zavarja, hogy a beosztása miatt nagyon kevés időt tölthetne a barátjával, és a kedvenc hobbijára sem maradna ideje. Mit tegyen? – tette fel nekem a kérdést. Menjen el a próbamunkára, és ha esetleg mégsem tetszik, vagy nem bírja, akkor hagyja ott? Viszont akkor másoktól elveszi a lehetőséget, és szezon közepén nem biztos, hogy talál másik munkát... Láttam, hogy nagyon kínlódik a helyes út megtalálásában. A kérdését én sem tudtam megválaszolni, mert szerintem sokkal előbb kialakult már a probléma.

A PROBLÉMA KIALAKULÁSA

Meséltem a lánynak arról, hogy szerintem hogyan jutottak el a szüleivel eddig a helyzetig.

A szülők szeretnék mindent megadni a gyermeküknek, nekik ez a legfontosabb, és akkor érzik magukat jó szülőnek, ha mindenben támogatják a gyereket. Amikor kicsi, azért hozzák meg helyette a döntést, mert még nem tudja eldönteni, hogy neki mi a jó. Amikor már nagyobb, akkor meg azért döntenek helyette, mert nincs még elég tapasztalata, a szülők úgy gondolják, hogy

ők mégiscsak könnyebben választanak, hamarabb megoldják.

A gyerek egyszerűen hozzászokik, úgy nő fel, hogy nem kell neki dönteni, mert a szülők átvállalják ezt a feladatot. Természetesen ezzel csak segíteni szeretnének, maximálisan a jó szándék van mögötte. Csakhogy a gyerek nem tanul meg dönteni a saját életében, s így mindig a szülei tanácsaira fog szorulni, vagy másokéra. Közben pedig a szülőknél is nő a feszültség, mert ahogy a gyerek nő, úgy egyre nagyobb dolgokban kell neki segíteni, egyre nagyobb felelősséget kíván az ő támogatása. Ismerjük: kis gyerek, kis gond, nagy gyerek, nagy gond.

A MEGOLDÁSI MÓD

Mondtam a lánynak, hogy gondolkodjunk közösen arról, hogy mi lenne a jó neki. Először is, határozzuk meg azokat a szempontokat, amik számára fontosak, amiből nem tud engedni, mert ha ezek nem teljesülnek, akkor nem érezné jól magát.

A prioritás egyes szintjén az szerepelt, hogy: pénzt akarok keresni, szeretnék minél több időt a barátommal együtt tölteni. Megbeszéltük, hogy az lenne a legideálisabb, ha olyan munkalehetőség találna, amit a barátjával együtt tud-

nának végezni, és akkor egyszerre lenne a pihenőidejük is, és munka közben is látnák egymást. A szülei által felkínált lehetőség ennek nem felel meg, de talán a szülők nem is tudtak róla, hogy a gyereküknek mi az elsődleges szempont, hiszen ők azzal foglalkoztak, hogy nekik mi a fontos: a gyereket biztonságban tudni, és ezért jól aludni éjszakánként.

A lány eredeti kérdésére még mindig nem tudtam a választ, de erre már nem is volt szükség. Azt tanácsoltam, hogy beszéljen a szüleivel, mondja el nekik, hogy mi a célja, mit szeretne elérni, mik azok a dolgok, amik számára fontosak. Beszéljék meg közösen, hogy ki, mit fog tenni, minek néz utána, honnan tud információt szerezni, aztán az összegyűjtött lehetőségek közül maga válasszon, ne a szülei. Valahol el kell kezdődnie a saját életének, valamikor el kell tudni dönteni, hogy mi a jó neki.

Ez az idő pont most következett el, hiszen az asztmatikus tünetek azt mutatják, hogy neki már túl sok a szülői gondoskodás, ez a túlzott szeretet már terhes, szinte megfojtja. Azért érez így, mert saját magát már képesnek tartja az önálló döntések meghozatalára, mégis kiszorul ezekből a helyzetekből. Azt érzi, hogy a szülei még kicsinek tartják, nem elég érettnak, azt gondolják, az a helyes, ha majd ők döntenek helyette, mert úgyis jobban tudják. Félreállítják, kirekesztik, nem jut szóhoz, nem kap levegőt. Javasoltam, hogy mutassa meg a szüleinek, hogy képes éretten gondolkodni, és bár vonja be őket a döntéseibe, ugyanakkor szabja meg a határokat: ez az én projektem, én vagyok a főnök, de egyedül még nem tudom megoldani, kérlek segítsetek.

ÚTRAVALÓ AZ ENERGY-TŐL

A lány szemmel láthatóan felszabadultan ment el. Útravalót is kapott, az epehólyag-meridián blokkja feloldásához a REGALEN-t kapta. A tünetek csökkentéséhez bármelyik piros színű termék jó (tüdő érintettsége): GREPOFIT DROPS, CISTUS COMPLEX, FLAVOCEL, VITAFLOLIN.

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg



Renol, a páratlan

Számomra a RENOL egy fantasztikus csodaszer, melytől szinte új életet kaptam!

Mindig szerettem volna többet mozogni, de a lábaimra sosem találtam kényelmes cipőt. Pár évvel ezelőtt fura kis dudorok jelentek meg a sarkamon, lábfejemem, amik megkeserítették az életemet. Nyáron már papucsot sem mertem hordani. Többféle praktikával próbálkoztam, a háziorvosom műtétet javasolt. Attól, bevallom, nagyon félttem.

A doktor úr beutalt röntgenvizsgálatra, utána sebészetre. Kiderült, hogy mészkőlerakódás, amit állítólag könnyen lereszelnek. Hát, nem tudom – annyira nem tett boldoggá ez a javaslat!

Baráti körben hallottam az ENERGY készítményeiről, és átlapoztam a füzetet,

vagyis a termékkatalógust. Megtaláltam a RENOL-t, és kipróbáltam.

Először azért megbolygatott, alig tudtam menni, mozogni. Napi 1 cseppel kezdtem, lassan jutottam el a napi 9 cseppig. Közben elkezdtem szedni a SKELETIN-t és a SEA BERRY port. Emellett ARTRIN krémmel kenegtettem a lábamat.

Három hónap elteltével szinte megszűnt minden fájdalom! Már bármilyen cipőt tudok hordani. Nyáron papucsot, szandált... nincs mit takargatni! Úgy érzem újjászülettem, kocogok, kerékpározom, tele vagyok energiával, élvezem az életet!

ZSUZSA
Keszthely



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



Tavaly decemberben idült epehólyag-gyulladás és homokot, és a bal vesében szintén homokot találtak ultrahangon. Kétféle gyógyszer mellett

máriatövist szedtem. Egy ideig szigorúan diétáztam, most kísérletezek magamon, mit, hogyan tolerál a szervezetem. A zsírt kifejezetten jól bírom, a zab felfűj, a tej és tejtermék fogyasztása változó hatású. Most rendeltem meg a REGALEN-t.

A REGALEN jó választás az epeműködés kiegyensúlyozására.

Fontos, hogy kis adaggal indítsa a kúrát – első héten napi 3x1-2 csepp, második hét 3x2-3, harmadik héten napi 3-3x4 csepp. Egy hét szünet után folytassa napi 3x3 cseppszámában, még három héten keresztül. Bőséges, tiszta víz fogyasztása szükséges a kúra idején. Nagyon jó, hogy figyeli az étrendjét és kerüli, vagy kisebb adagban fogyasztja azokat az ételeket, amelyek panaszt okoznak. Törekedjen a napközbeni meleg tea kortyolgatására, reggel éhomra is ezt ajánlom, valamint a reggeli mindig tartalmazzon zsiradékot. Az epeműködési zavar sok esetben megváltoztatja a bélflóra összetételét, így annak helyreállításában a PROBIOSAN INOVUM (este 1 kapszula) hosszú távon segíthet.



RÁCSNÉ SIMON ZSUZSANNA

Négyéves kisfiamnak egy éve por- és pollenallergiája van, melyből a porallergia

a nagyobb mértékű, ez okoz kellemetlenebb tüneteket – állandó orrfolyást, orrdugulást, szemviszketést.

Az ENERGY készítményeik közül javaslom a VIRONAL cseppet, naponta 1-2x1-3 csepp. Három hét szedés után tartson egy hét szünetet. A kúra ideje minimum három hónap. Jó volna kideríteni, mi válthatta ki egy éve az allergiát (lelki, táplálkozási ok) Jó eredményeket lehet még elérni az allergia tüneteinek enyhítésében kiegészítő homeopátiás terápiával.

Terápiás módszerek (10.)

Az öt tibeti rítus

Sokan egy életen át keressük a fiatalság forrását. Igyekszünk megfejteni a titkot, hogyan maradhatnánk egészségesek és életerősek, éveink egyre szaporodó száma ellenére is.



ŐSRÉGI TITOK

Valójában mindössze öt tibeti jóga gyakorlatról van szó. A gyakorlatsorozat a jógából ered, vagy pont fordítva, a jóga ered belőlük – ki tudja. Már a gyakorlatok felfedezésének története is lebilincselő.

Egy bizonyos *Bradford* ezredes indiai szolgálata idején szerzett tudomást arról, hogy egy csoportnyi szerzetes állítólag ismeri a fiatalság titkát. Az elbeszélés szerint a szerzetesek mások számára szinte megközelíthetetlen kolostorban éltek. A legenda úgy szólt, hogy volt néhány idős férfi, akik megtalálták a kolostort, és pár évet ott töltve, megmagyarázhatatlan módon visszanyerték egészségüket és életerejüket. Ezért később az ezredes is visszatért Indiába, és a kolostort ő is megkereste. Néhány év múlva tért csak haza, és barátai rá sem ismertek. Az aggastyánból egyenes tartású, fiatalos férfivé vált. Úgy nézett ki, mint a saját fia! Az ezredes pedig úgy döntött, hogy amit akkor Tibetben megtanult, azt megosztja másokkal is. Így látott napvilágot az *Öt tibeti rítus* című könyv.

Elszántabb és kíváncsiabb olvasóink utánanézhettek ennek a történetnek az eredeti műben, esetleg további magyarázatokat és bizonyítékokat találhatnak annak folytatásában. Olyan emberek történeteit is elolvashatják, akik rendszere-

sen elvégzik a szóban forgó a jóga gyakorlatokat. A könyv szerzője tudósok segítségével próbálja megérteni és megmagyarázni az öt tibeti rítus hatékonyságát. Célirányosabb olvasóink minden bizonnyal találnak maguknak olyan tanfolyamokat, ahol azon kívül, hogy meghallgathatják az ezredes érdekes történetének rövidített változatát, egyből el is kezdenek a kivételes jóga pozíciók gyakorlását.

CSAK FOROGJON!

Bradford ezredes azzal magyarázta a gyakorlatok hatékonyságát, hogy hatással vannak mind a hét csakrára, energetikai központra, és elősegítik azok megfelelő forgását. Ezek az energetikai örvények egy egészséges testben gyorsan forognak, ezáltal lehetővé teszik a kozmikus energia áramlását. Lassulásuk vagy megállásuk gyakorlatilag egyet jelent a betegséggel és az öregedéssel. Mindegyik csakra kapcsolatban áll a hét belső elválasztású mirigy valamelyikével, így a csakrák működése alapvetően az adott mirigy hormontermelését befolyásolja.

A lámák rítusoknak nevezik a gyakorlatokat, és mindegyik gyakorlat külön-külön is hatékony. A legjobb eredmények azonban kétségkívül akkor érhetők el, ha mind az öt gyakorlatot elvégezzük. A gyakorlatok nem nehezek, ha már sikerült megbarátkozni velük, mindössze pár percet vesznek igénybe. Ezeket a hatékony,

időigényesnek egyáltalán nem mondható jóga gyakorlatokat alapjában véve bárki végezheti. Ha minden nap elvégzik őket, egy hónap múlva érezhetővé válnak az eredmények. Tíz hét folyamatos gyakorlás után pedig az eredmények már külsőleg is megmutatkoznak, tehát környezetük is észreveszi, hogy Önök egészségesebbnek és fiatalabbnak látszanak.

VISSZAVONULÓ PANASZOK

Az öt tibeti rítus és én minden nap együtt töltünk egy kis időt. Hiszen én is szeretnék fiatal, gyönyörű és egészséges maradni! Miután beépítettem az életembe napi rendszerességgel az öt tibeti rítust, néhány hét gyakorlatozás után megszűnt a térd- és a hátfájásom! Később pedig a barátnőm észrevette, hogy már nem könnyezik a szemem. Három év mindennapos szemégés, könnyezés és rossz látás után, én észre vettem, mert a panaszaim szép fokozatosan fújtak visszavonulót, úgyhogy volt olyan problémám, amelynek eltűnése először el sem jutott a tudatomig. Egyszerűen nem éreztem a hiányukat... Működjön ez az öt jóga gyakorlat bárhogyan, nekem bevált!

Egyetlen módja van annak, hogy megtudják, Önök esetében működnek-e vagy sem. Próbálják ki őket!

MARKÉTA KOPECKÁ

Balzsamos gyógyír a fogaknak

A fogaink állapota nagyban befolyásolja az egészségi állapotunkat, fogylétünket. Egy gyulladás, góc a fogaknál minden esetben elindít egy lavinát, ami előbb-utóbb markáns tünetekben mutatkozhat meg. Csodálatos, hogy az ENERGY termékpalettáján megtalálhatók a fogkrémek is!



FOGKRÉMEK GYÓGYVÍZZEL

Nem is akármilyen fogkrémek, hanem bioinformációs fogkrémek (SILIX, DIAMANT, BALSAMIO), melyek gyógynövényeket, természetes illóolajokat, ásványi komplexeket és Q10-et tartalmaznak. Mindezeknek az összetevőknek az alapját a podhájskai termálforrás harmadkori tengervízéből származó gyógyvíz biztosítja.

A BALSAMIO

A háromféle fogkrém közül a BALSAMIO-ról írok kicsit bővebben, mert ezzel van a legtöbb tapasztalatunk. Halkan jegyzem meg, hogy a másik két fogkrém sem marad el mögötte hatékonyságban.

A BALSAMIO olyan összetevőket tartalmaz, amelyek különösen kedvesek a szívemnek, például a dél-amerikai *lapacho* és macskakarom kivonatait. A lapachót az indiánok előszeretettel fogyasztják különböző eredetű külső és belső gyulladások esetén, mivel egyfajta természetes antibiotikumként működik. Több szakértői vélemény szerint a lapacho jótékonyan tud hatni a daganatos megbetegedések esetén is. A másik említett gyógynövény a macskakarom, ami nagymértékben támogatja az immunrendszer egészséges működését, kiválóan alkalmazható vírusfertőzések, illetve bakteriális és gombás fertőzések esetén, hatékony

segítséget nyújthat az emésztőrendszer gyulladásos problémái és ízületi megbetegedések során.

A lapacho és a macskakarom mellett a gyógynövényi összetevők között megtaláljuk a levendulát, a fekete nadálytövet, az őszi vérfűt, a kigyógyökerű keserűfűt, a mandzsu aráliát, a békakontyot és a vérontófű nevű gyógynövényt.

FOGAKNAK, FOGÍNYNEK

A BALSAMIO egy maximálisan frissítő és összehúzó hatású fogkrém. Ezt az összehúzó, azaz adstringens hatást nagyon jól lehet érzékelni, ha gyulladt, vérző fogíny helyi kezeléséről van szó. Ilyenkor nemcsak a fogak tisztítására szoktam javasolni, hanem a fogíny krémezésére is, amit szükség esetén naponta több-

ször is meg lehet ismételni. Fogínygyulladás esetén érdemes megreformálni az étkezést is, emellett esetleg megnövelni a napi C-vitamin-adagot.

Ez a fogkrém is bővelkedik baktérium-, vírus- és gombaellenes hatású illóolajokban (niauli, menta, kopaiva, édeskömény, csillagánizs, rozmaring), amelyek szintén gátolják a fogszuvasodást, csökkentik a gyulladást, frissítik a lehetet.

Mindhárom ENERGY fogkrém nagyon nagy pozitívuma, hogy nem tartalmaznak fluort, és homeopátiás kezelés mellett is alkalmazhatók.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



A nevetés gyógyít

Az emberi szervezet öngyógyító folyamatokat ösztönző jelzésként értelmezi a nevetést. A szívből jövő nevetés lelki és fizikai szinten is ellazít. Tehát nevéssünk sokat, hogy egészségesek legyünk!

A HORMONOK HATÁSA

Stressz hatására az adrenalin mellett a kortizol hormon szintje is megemelkedik, aktiválja a szervezet küzdéshez szükséges erőforrásait, az immunrendszer ugyanakkor gyengülni kezd. Ez alapvető az életben maradáshoz, ha azonban tartóssá válik, akkor a mellékvese idővel nem lesz képes elegendő kortizolt termelni, és ennek komoly egészségügyi kockázatai lehetnek.

A nevetés hatására azonban csökken a stresszhormonok szintje, beindul az endorfin termelődése, és fokozódik a fehérvérsejt-termelés, aminek köszönhetően erősödik az immunrendszer (az IMUNOSAN segítségével még inkább megtámogathatjuk a működését). A vérben megnő az immunoglobulinok mennyisége, ami hatékony segítséget nyújthat pl. légúti megbetegedésekben.

A LEGJOBB KOMMUNIKÁCIÓ

Mosolyunk nemcsak a mi kedélyállapotunkra, de a környezetünk hangulatára és hatással van. A nevetés az egyik legtermészetesebb kommunikációs eszköz, amely megnyitja az utat embertársaink felé. Bizalmat ébreszt, és segít a mélyebb, szorosabb kapcsolatok kiépítésében. A nevetést a félelem blokkolhatja, azt pedig simán leküzdhetjük a RENOL-lal.

A mosolynak nem feltétlenül csak a pillanatnyi hangulatunkat kell tükröznie, próbáljuk megfordítani a dolgot, hiszen a mosoly hatással van pillanatnyi kedélyállapotunkra. Ha arcunkat mosolyra „kényszerítjük”, azt az agyunk elhiszi. Elménk inkább negatív gondolkodásmódra van ugyan programozva, ám ez csak egy védekező mechanizmus, illetve a csalódásokkal szembeni prevenció. Az agy működését a CELITIN, a FLAVOCEL és a KOROLEN segítségével tudjuk megerősíteni.

MOSOLYOGJ!

Ismételgessük sokszor magunkban: mosolyogj, próbáld meg! Mosolyunk eleinte kényszeredett lesz, de egy idő után hozzászokunk. Minél többet mosolygunk és nevetünk, agyunk annál tovább megőrzi pozitív hangulatát.

Ne feledjék, hogy a mosoly vonzóbbá, őszintébbé tesz minket mások szemében, így senki sem fog tartani a velünk való beszélgetéstől. Összességében több lesz az energiánk, amiből a körülöttünk élőknek is adhatunk. A mosoly felerősíti az emberek közötti összetartozás érzését. A kapcsolatteremtés nélkülözhetetlen eszköze.

ENERGY GROUP

HOGYAN HAT RÁNK A NEVETÉS

- » Testünk izmai ellazulnak, javul a vérellátásuk.
- » Megerősítjük a hasizmainkat és a rekeszizmainkat.
- » Igazi masszázsmélynymet biztosítunk belső szerveinknek, sőt, kalóriát égetünk.
- » Könnyebben megbirkózunk a kellemetlen, stresszes helyzetekkel.
- » A nevetés ragadós!
- » 80%-kal vonzóbbak vagyunk, mint azok, akik mindig morcosak.
- » Visszatérünk a gyerekkorunkba – a gyerekek naponta kb. háromszázszor nevetnek, míg a felnőttek (tiszteltet a kivételnek) csak tizenötször.
- » Figyelem: a férfiak ritkábban nevetnek, mint a nők!
- » A nevetés fájdalomcsillapító hatású.
- » Szülés után a nevetés hatására gyorsabban összehúzódik a méh (klinikailag bizonyított).

„Nevess többet, mint amennyit lélegzel, és szeress egészen addig, amíg élsz.”

Johnny Depp

TUDJA-E?

- » Több ország rendezett már Nevetés Bajnokságot.
- » Nevetésterápiával gyógyítani lehet.
- » A kórházakban bohócdoktorok látogatják a betegeket.
- » Dr. Karel Nešpor (pszichiáter) „A nevetés gyógyító ereje” című könyvében 43 fajta nevetéssel ismerteti meg az olvasókat.

Gyógyul a gyomor, a fog és a fül

Szeretném ismét megosztani Önökkel az ENERGY készítményekkel kapcsolatos legújabb, fantasztikus tapasztalataimat.

Tizenöt éves lányomnak sajnos elég erősen és gyakran szokott fájni a füle. Eleinte az AUDIRON sokat segített, de lehet, hogy a füle hozzászokott a készítményhez, mindenesetre az AUDIRON egyedül ma már nem boldogul a tünetek csillapításával. Ezért kombináltuk a használatát az ARTRIN-nal, és lássanak csodát, így már tökéletes a segítség. Lányom éppen ezért ugyanezt a kombinációt használta most nemrégiben a fogfájására. Már nagyon félt, hogy el kell mennünk a fogászatra, mert akár édeset vagy savanyút, akár meleget vagy hideget evett, azonnal elkezdett fájni minden foga. Ráadásul a fogmosás is fájdalmas volt a számára, és mindig érezte a fogidegeket. Ám az említett fantasztikus kombináció, plusz egy kis szegfűszeges szájjöblögetés ismét segített rajta.

A gyomorfekély okozta fájdalom csillapítása terén a LAPACHO teával van-

nak kiváló tapasztalataim. Igaz, a teát a lányomnak vettem az asztmájára, de valamiért nem használta. Egy idő után, amikor épp nagyon fájt a gyomrom, és nem tudtam semmit sem enni, eszembe jutott, hogy van nekünk itt-hon LAPACHO-nk. Csak egy kicsit ittam belőle, hogy megnézzem, milyen az íze, és képzeljék, a gyomorfájdalmam azonnal enyhült. Nem is sejtettem, hogy a LAPACHO-nak ilyen fantasztikus hatásai is lehetnek. Ezért elkezdtem rendszeresen fogyasztani. Nem tudom, hogy csak nyugtatja-e a gyomor nyálkahártyáit vagy gyógyítja-e őket, mert ha két napig nem iszom a teát, a fájdalom visszatér, ám, ha újra elkezdem fogyasztani, másfél napon belül megszünteti a fájdalmat. Nagyon bízom benne, hogy más termékekkel használva a LAPACHO segít majd begyógyítani a gyomorfekélyemet.

GABRIELLA SOFIA
OGHAMOMWAN
Všnice

Milyen sokoldalú!

Az AUDIRON az ENERGY azon termékei közé tartozik, amelyet csak idén kezdem el felfedezni magamnak, annak ellenére, hogy az ENERGY-t, anyukámnak köszönhetően, már több éve ismerem.

El sem tudom hinni, milyen sok mindenre fel lehet használni ezt a készítményt. Hivatalosan elsősorban a fülbe kell csepegtetni, de a VITAE magazinnak hála, szemcseppbe keverve, és vízzel hígítva kézfertőtlenítésre is használom. Mivel gyakran utazom tömegközlekedési eszközökön, az általános fertőtlenítők évek óta ott lapulnak a táskámban, de ma már ezek helyett mindenkinek az AUDIRON használatát ajánlom.

Az AUDIRON ugyanis nem szárítja ki a bőrt.

Mindezek mellett előszeretettel vegyítem abba a keverékbe is, amit a munkahelyemen a szövetek fertőtlenítésére használunk, illetve otthon a mellék-helyiségek illatosítására is alkalmazom. Egyszerűen csak vízbe, esetleg illatos gyógynövény-kivonatokba keverve használom erre a célra.

Alig várom, hogy egyéb felhasználási lehetőségeivel is megismerkedhessek!

MICHALA BROŽOVÁ
České Budějovice

Csúnyácska, de finom: a zeller

Ki ne ismerné a zellert?

Ezt a hatalmas, szépnek nem nevezhető gumót, amit gyakran vásárolunk, ha például finom húslevest akarunk főzni. Igazi csoda, nemcsak a levesekben, hanem mártásokban és salátákban is.

Vannak, akik nem szeretik, vagy legalábbis nem szenvedik az illatát, sőt néhányan még allergiásak is rá. A szárzeller a gumós zellerrel szemben egy modernebb gasztronómiai alapanyagnak számít. Gyerekoromból például csak az amerikai sorozatokból emlékszem rá, ahol a szereplők lassan kevergették vele a *Bloody Mary*-jüket, vagy elegánsan fogyasztották a segítségével a mártogatósokat. Nekem pedig fogalmam sem volt róla, hogy tulajdonképpen, mi is az.

NEM MINDEN ZELLER EGYFORMA

A zellert a gumójáért, a magjaiért és a száráért termesztjük. Nálunk a gumós zeller a legismertebb. Egész évben kapható, mert sokáig eláll, könnyű raktározni, ám íze nyáron és ősz elején lágyabb, finomabb, illata pedig intenzívebb. A metélő zeller gumója kisebb, levelei viszont gyönyörű zöldek, erősek és illatosak. Pikáns ízt és átütő illatot biztosít az ételeink számára. A már említett szárzeller pedig a gumós zeller közeli rokona, ám kinézetben és ízben is eltér tőle. Friss, lédús, ropogós, és zsenge szára nyersen is isteni.

ZELLER RÉGEN ÉS MA

A zellert állítólag már az ókori egyiptomiak is ismerték, az ókori Rómában pedig vágyserkentőként használták, sőt még Homérosz is írt róla. Európai termesztése csak a XVII. században, a harmincéves

háború (1618 és 1648 között zajlott Európában a többféle céllal vívott hadjáratoknak ez a bonyolult sorozata, mely szinte minden régiót érintett – a szerk.) után öltött nagyobb méreteket.

A hagyományos zellergumó a magyar konyha számtalan fogásának elmaradhatatlan összetevője, megtaláljuk ugyebár a zöldség- és húslevesekben, a vadasban vagy akár a krumpplisalátában is. Gyakran használatos továbbá szószok, pürék készítésekor, de találkozhatunk vele rántott, esetleg sült formában, sőt nyersen is fogyasztható.

A szárzeller azonban csak jóval később költözött be a magyar gasztronómiába. Remekül illik salátákba, szendvicsekbe, levesekbe, egytálételekbe (például az indiai *dahlba*), amelyeknek pikáns, ropogós ízt ad. Kihagyhatatlan a nyers zöldséglevekből, amelyeknek állítólag varázslatos hatásokat kölcsönöz.

A LEGEGÉSZSÉGESEBBEK EGYIKE

A zellert számtalan szakértő a világ első 10 legegészségesebb élelmiszere közé sorolja, mert alacsony kalóriatartalmához képest rengeteg vitamin, ásványi anyag és egyéb jótékony anyag található benne. Levélgyeje és levelei A-vitamint tartalmaznak, gyökere pedig gazdag B-vitaminban, K-vitaminban, remek folsav-, magnézium-, kalcium-, vas-, foszfor- és nátriumforrás.

A zeller továbbá antibakteriális és gombaellenes terpéneket, illóolajokat tartalmaz. Nekik köszönhetően a zeller segít megszüntetni az emésztőrendszer és a húgyúti rendszer gyulladásait. Jótékonyan hat az erekre, a szívre, sőt a pszichére is – vannak olyan pszichológusok, akik pánikrohamokban szenvedő pácienseiknek a zeller fogyasztását ajánlják. A zeller mindemellett csökkenti a koleszterinszintet, a vércukorszintet és a vérnyomást, támogatja az epehólyag működését, segítséget nyújt székrekedésben, puffadásban, továbbá hozzájárul a salakanyagok eltávolításához a testből. A zellerlé állítólag óvja a veséket, a húgyutakat és segít megakadályozni az epekövek kialakulását.

JOKER A KONYHÁBAN

A zeller a konyhában nélkülözhetetlen alapanyag. Pár forintért pompásan feldobja az ételt – erre rajta kívül csak nagyon kevés élelmiszer képes. Legyen szó akár szendvicsekről, akár a kedvenc zelleres-batátás püréről vagy akár a zellerzölddel ízesített csicseriborsó-salátáról. Előszeretettel gazdagítom vele a húsleveseket, a zöldségpüréket és a vadételeket is. Egyszerűen isteni! Ráadásul a reggel frissen elkészített zellerlé igazi kényeztető fogás a szervezeteinknek.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

ALMÁS ZELLERLEVES

HOZZÁVALÓK: 1 lilahagyma, 2 evőkanál vaj, 300 g zellergumó, 1 nagyobb alma, 600 ml zöldségalaplé, 100 g tejföl, 1 evőkanál dijoni mustár, só, feketebors.

A díszítéshez: simalevelű petrezselyem vagy petrezselyemolaj, kruton, esetleg sült bacon vagy parmezánchips.

ELKÉSZÍTÉS: A hagymát, a zellert és az almát meghámozzuk és felkockázzuk. Az olvasztott vajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a zellert, majd az almát. Körülbelül 5 percig pirítjuk, majd felöntjük a zöldségalaplével. Nagyjából 15 perc alatt puhára főzzük, majd robotgéppel turmixoljuk. Tejföllel, mustárral, sóval és borssal ízesítjük. Apróra vágott petrezselyemmel vagy petrezselyemolajjal meghintve díszítjük. Krutonnal, baconnel vagy parmezánchippsszel tálaljuk.

ZELLERLEPÉNY

HOZZÁVALÓK: 1 bögre quinoa, 1 zellergumó, 1 mogoróhagyma vagy egy kisebb lilahagyma, 1-2 gerezd fokhagyma vagy szárított medvehagyma, 2 tojás, zabpehely a sűrítéshez, só, bors, 1/2 kávéskanál curry, 1 evőkanál apróra vágott, simalevelű petrezselyem, szeszamag a panírozáshoz, olaj.

ELKÉSZÍTÉS: A quinoát megfőzzük a csomagoláson feltüntetettek szerint. Főzés előtt ne felejtsük el meleg víz alatt alaposan átöblíteni! Ha a quinoa megfőtt, leszűrjük. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, és apróra vágjuk. A zellert meghámozzuk, majd reszelőn finomra reszeljük. Egy nagyobb tálban összekeverjük a megfőtt quinoát a zöldségekkel, a fűszerekkel, a 2 tojással és a petrezselyemmel. A keveréket zabpehellyel sűrítethetjük. Sóval és borssal ízesítjük. A masszából lepényeket formázunk, amelyeket szeszamban megforgatunk. A lepényeket rátesszük egy sütőpapírral kibéelt tepsire, olajjal meghintjük, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben, 30 perc alatt készre sütjük. Sütés közben a lepényeket forgatjuk, és ha szükséges, olajjal ismét lecsepegtetjük. A lepényeket joghurtöntettel, salátával, esetleg főtt burgonyával tálaljuk.



SZENDVICSKRÉM ALGÁVAL VAGY SNIDLINGGEL

HOZZÁVALÓK: 1/2 zellergumó, 1 sárgarépa, 1/2 zöldalma, 1 marék szárított Arame alga szétmorzsolva vagy – a kevésbé bátraknak – felaprított snidling, 1/2 citrom leve, 200 g szemcsés túrósajt, 2 evőkanál majonéz, napraforgómag ízlés szerint, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A zellert, a sárgarépát és az almát is finomra reszeljük, hozzáadjuk az algát vagy a snidlinget, rácsepegtetjük a citrom levét. Hozzákeverjük a sajtot, a majonézt, a napraforgómagot, majd sózzuk, borsozzuk. A krémet állni hagyjuk, hogy az alga megpuhuljon, az ízek összeérjenek. Kenyérrel, pirítóssal vagy zöldséggel tálaljuk. Például szárzellerrel!

SZÁRZELLERES FRISSTŐ ITAL

HOZZÁVALÓK: 2 szál szárzeller, 1 kígyóborka, 2 kisebb alma, 2 narancs, 1 kávéskanál frissen reszelt gyömbér, 1/2 citrom.

ELKÉSZÍTÉS: A zellerszállakat megmossuk, felvágjuk. A kígyóborkát és az almát meghámozzuk, majd felkockázzuk. A narancsot meghámozzuk és gerezdekre szedjük. Mindezt betesszünk a turmixgépbe, hozzáadjuk a gyömbért és a 1/2 citrom levét. Az egészet össze-turmixoljuk, átszűrve tálaljuk.





A fitoterápia szemszögéből ^(1.)

Peralgin – zsebkendőnyi megelőzés

Amikor összebb húzod a kabátodat, és a sáladat is szorosabbra csavarod magadon a hideg szélben, akkor a természet már lassan ébredzik téli álmából. A néphagyomány január 25-re, Pál napjára teszi a fordulatot (pálfordulás), a természet újrakezdésének kezdetét.

„A természet tiszta rendszer,
abban csak tiszta válaszok vannak.”

Szentgyörgyi Albert



KÍNZÓ ALLERGIA

Fagymentes helyeken a lombhullató fák és cserjék gyökereiből lassanként felfelé szivárog a víz, elindul a nedvkeringés. A február végi, dermedt hidegben a figyelmes természetjáró már észreveheti a fák rügyeinek duzzadását. Jó hír ez a tavaszváróknak, de nyugtalanító azoknak, akik az első megjelenő pollenekre is érzékenyek, allergiás tünetekkel reagálnak, tüsszögnek, eldugul az orruk, viszket a szemük és a szápadlásuk, neheztelt a légzésük. Szeles, enyhe időben már erőteljesen érezteti hatását a kőris és az égerfa, a mogyoró és a tiszafafélék pollenje.

KÁROS TÉNYEZŐK ÉS A HKO

Mára a világban óriási méreteket ölt a környezetszennyezés. A kémiai szerek, adalékok használata széles körben elterjedt. A vizek szennyezettsége, a helytelen diéták alkalmazása, a gyógyszeres helyenként felelőtlen használata (pl. antibiotikumok) mind-mind az immunrendszerünket ostromolja. Az ugrásszerűen növekedő allergiás panaszokra következményként tekinthetünk. A kiváltó allergének elkerülése manapság már szinte lehetetlen.

A Hagyományos Kínai Orvoslás alapelvei szerint minden, ami a testet támadja (Külső Ártó-Szél), az támadja a lelket és a szellemet is. A Külső Ártó tényezők behatolnak a testbe a száj és az orr nyálkahártyáin keresztül, ott táptalajra találva Nyirkosságot okoznak. Ezután toxinok is bejuthatnak, és

így, gyulladásos folyamatot létrehozva kialakulhat a Qi, vagy Vérihiány. Szükségszerűvé válik a Wei Qi (Védő Qi) megerősítése.

JÓTÉKONY HATÁSOK

Ezen alapelvek figyelembevételével készült a PERALGIN kapszula, amely enyhülést hozhat az eltérő formában, sokféle okból és változatos módon jelentkező allergiákra. A PERALGIN kapszulát különleges gyógynövényekből, magkivonatokból, egzotikus gyógyszergombakivonatból úgy állították össze, hogy az képes legyen harmonizálni az immunrendszert, segítse a megelőzést, erősítse a természetes immunitást, csillapítsa az allergiás-asztmás rohamot és köhögési ingert, valamint a bőrön jelentkező, akár viszkető elváltozásokat, kiütéseket is.

A PERALGIN kapszulát különleges
gyógynövényekből, magkivonatokból,
egzotikus gyógygomba-kivonatból úgy állították
össze, hogy az képes legyen harmonizálni
az immunrendszert...

A PERALGIN a kormányzó- és tüdőmeridiánt erősíti és harmonizálja, de mindemellett a húgyhólyagra, a lép-hasnyálmirigy vezetékekre, valamint az ideg- és hormonrendszer működésére is kedvezően hat. A szervezet energiatar-talékának növelésére alkalmas, erősítő (tonizáló) hatású készítmény. Enyhítheti a migrénes fejfájást, de a változókorban jelentkező, kellemetlen hőhullámok csil-lapításában is hatékonyan segíthet.

KÜLÖNLEGES ÖSSZETEVŐK

A PERALGIN összetevői között megtaláljuk a feketecsalánt (*Perilla frutescens*), a HKO fontos gyógynövényét, amelyet főként légzőszervi megbetegedésekre, nőgyógyászati panaszokra, és bizonyos szezonális allergiák esetén alkalmaznak a tünetek enyhítésére. Tudományos vizsgálatok bizonyítják antioxidáns, gyulladás- és koleszterincsökkentő, allergiás tüneteket csillapító hatását.

A kínai hernyógomba (*Cordyceps sinensis*) az egyik leghíresebb, ősi kínai gyógygomba, amely Tibet és Bhután magas hegyvidékén honos. Általános roboráló, immunrendszert erősítő hatású. Pontos hatásmechanizmusa még ma sem ismert, de több, élettani-lag igen fontos folyamatot tulajdonítanak a gomba hatóanyagainak. Ugyanis képesek növelni a tüdő oxigénfelvevő

kapacitását, a májban a glükóztermelő enzimek kiválasztását. Sejt szinten pedig serkentik a mitokondriumok működését, ezzel fokozzák a szervezet energia-termelését.

A magnézit (*magnézium-karbonát*) aktiválja az enzimeket és a hormonrendszert, szabályozza a belső szervek működését. Jelentős a gyulladás- és allergiaellenes hatása révén mérsékli a rohamokat. Csillapítja a feszültséget, enyhíti az izomgörcsöket, mérsékli a fájdalmat.

A borágó (*Borago officinalis*) magjának olaja alkalmazható az atípusos ekcéma, allergia esetében. Támogatja a felső légúti gyulladások gyógyulását. Érett magjaiból kivont, zsíros olaja értékes gamma-linolénsav (ómega-6 zsírsav) tartalmú, mely csökkenti a vér zsír- és koleszterinszintjét. Fontos összetevője alkalmas az érlemeszesedés megelőzésére, kezelésére. Fitohormonokat tartalmaz, ezzel ösztönzi a hormonrendszert a szabályos működésre. A premenstruációs szindróma tüneteit is enyhíti, valamint fokozza a kollagéntermelést. Gyulladt és száraz bőr ápolására kiválóan alkalmas. Krónikus ízületi gyulladások tüneteinek enyhítésére is hatékonyan használható. A szőlőmag-kivonat (*Vitis vinifera*) kedvező, flavonoidokban gazdag összetétele jelentős antioxidáns hatást eredményez. Csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát, javítja a szervek vérellátását (cserzőanyagok, rezveratol, antocianidinek stb.), enyhén csökkenti a koleszterinszintet. Telítetlen zsírsavakban dús, zsíros olajokban gazdag.

Az orvosi macskagyökér (*Valeriana officinalis*) jelentős mértékben nyugtatja az idegrendszert, növeli az agyi aktivitásokat gátló gamma-amino-vajsav (GABA) koncentrációját, így közvetlenül is hat a GABA receptorokra. Nem okoz koncentrációs zavart. Csillapítja a fájdalmat és a görcsöket. Jótékonyan hat álmatlanságban, kimerültség, felfúvódás és gyomorpanaszok esetén.

Végül, de nem utolsósorban a PERALGIN-ban jelenlévő bioinformációk működésbe lépése megzavarja a szervezetben a negatív információk hatását, és elindítja a visszaható, regeneráló folyamatot.

EGYÉNI TERÁPIA

A PERALGIN kapszula egy különleges lehetőség, egyidejűleg esély azok számára, akik meg akarnak szabadulni a kínzó allergiás tüneteiktől. Az átgondolt, és a Pentagram® regeneráció készítményeivel megerősített, egyénre szabott terápia során az allergiában szenvedők tüneteinek időről időre csökkennek, majd a teljesen panaszmentesség formálódhat.

Eljőhet az a tavasz, és az a parlagfűszezon is, amikor csodálkozva látjuk, hogy körülöttünk mások fújják az orrukat, törölgetik a szemüket, és mi még a zsebkendőnket se vettük elő! Ugye, megéri kipróbálni?

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:

Energy termékkatalógus, PirulaKalausz
Szerk. Dr. Csopor Dezső (2020. PharMagist Bt.),
Gyógynövényről a gyógyításig Szerk. D.S c Szőke Éva,
Kéry Ágnes Ph.D (Simmelweis Kiadó 2019.)

Tisztítsa meg szervezetét!

Meghálálja.

A humátok egyedülálló ereje

