



vitae

2021 május

Táplálkozás
COVID idején

Emeljük a rezgésünket
teákkal

CELITIN
– ésszel, szívvel



Májusi ajánlatunk

A május hűvös idővel köszönt be, aztán meggondolja magát, és hónap közepe táján megpróbál minket egy kis meleggel kiengesztelni. A kérdés csak az, hogy az átfagyott fák is képesek lesznek-e megbocsátani. A rózsásnak legkevésbé sem nevezhető aktuális helyzet, amely már több mint egy éve megnehezíti az életünket, sajnos az oly nagyon várt májusi meleggel sem lesz enyhítve idén.

Ha már az időjárás sem áll mellénk, el kell gondolkodnunk azon, hogyan tudnánk immunrendszerünket és életenergiánkat egyéb módon megerősíteni. Fontos, hogy a hosszú tél után gondoskodjunk szervezetünk vitaminpótlásáról! A kertből frissen felhasználható gyümölcsökre és zöldségekre még várunk kell, így a VITAFLOLIN tűnik most a legjobb választásnak.

A vitaminok mellett természetesen az ásványi anyagokról sem szabad megfeledkeznünk, ezért vegyük elő gyorsan a FYTOMINERAL-t is. Segítségére a napsütéses órák számának növekedésével egész biztosan szükségünk lesz, így majd képesek leszünk minden családi kirándulást erőnk teljében élvezni.

Úgy néz ki, idén forró nyárra készülhetünk, már a június is meglephet minket ilyen napokkal. Ezért érdemes bőrünket már most felkészíteni a napsugarak égető erejére. A gyengéd CYTOVITAL krém még ezzel a feladattal is játszva megbirkózik.

Sokan az elkövetkezendő napokban fogunk visszatérni a munkahelyünkre, ahol valószínűleg egy halom megoldásra váró feladat vár ránk. Csak semmi pánik, a CELITIN itt van és segít! Az ilyenkor uralkodó Tűz energiájával karöltve hozzásegíti szerencsétlen fejünket, hogy mindent befogadjon és elintézzon.

Májusban kiváló segítséget nyújthat még az ORGANIC GOJI. Ha kell, feltölti energiakészleteinket, és harcba száll a fáradtsággal, ami az elmúlt nehéz hónapok után valószínűleg most is ránk tör majd időnként.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, krisz@digitaltosh.hu

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1027 Bp., Horvát utca 19-23., 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

Ylang ylang, a mámorító életenergia	4
Szenvedélyes ylang ylang	5
Peralgin, a szövetségünk	7
Az ENERGY készítmények születése: zöld élelmiszerek	8
Csodás ez a hatás – homoktövis	10
A herpesz gyors gyógyulása	11
Emeljük a rezgésünket teákkal!	12
Jó úton járva	14
Erdei kaland	14
Klubinformációk	15
Csodálatos, gyógyító fák	16
Legjobb ötvenesnek lenni	18
A matcha tea ereje	19
Terápiás módszerek: Access Bars	20
HKO szerinti táplálkozás COVID idején	21
A fitoterápia szemszögéből: Celitin	22
Zöld levelek bűvöletében	24
Harmonizáló Cytovital	26
Görögszéna – energia az élethez	27

Az élet illata (5.)

Ylang ylang, a mámorító életenergia

Az ylang ylang növénytani neve *cananga odorata*. Eredeti hazája Óceánia és a tropikus Ázsia. Legnagyobb mennyiségben az ylang, a vanília és a szegfűszeg hazájaként ismert Comore-szigeteken termesztik. Ez a gyorsan növő fa fajta esőerdőkben érzi magát a legjobban, ahol akár a 12 méteres magasságot is elérheti. Az anyatermészet gyönyörű sárga virágokkal áldotta meg, amelyek tengeri csillagokra emlékeztetnek. E virágok adják számunkra a bódító illatú, esszenciális olajat.

YLANG YLANG

- » ellazulás
- » érzékenység
- » eufória

IGAZI EGZOTIKUM

Az YLANG YLANG illóolaj érzékiséggel és egzotikummal megspékelt wellnesshangulatot rejt magában. Ebben otthon is részünk lehet: cseppentsünk pár csepp YLANG YLANG olajat mandula- vagy kókuszolajba, masszírozzuk a keveréket a fejbőrünkbe, és élvezzük a tápláló hajpakolás áldásos hatásait. Az olaj összetevői stimulálják a hajtüszőket, és megakadályozzák a hajhullást. Ráadásul fürdőszo-

bánk édesen virágos illatba borul, arcunkra pedig boldog mosoly ül. Aromája elrepít minket távoli, egzotikus országokba, és olyan gondtalan, könnyed, sőt eufórikus érzelmeket kelt bennünk, amilyeneket általában csak a tengerparton élünk át.

Az YLANG YLANG olaj a bőrt is megszépíti. Képes bejutni a hámszövet mélyebb rétegeibe, segít feszebbé tenni a megereszkedett, érett bőrt is. Cseppentsünk hát belőle párat kedvenc krémünkbe vagy bőrápoló olajunkba!

ILLATMÁMOR

Az ylang ylang olaj a hormonrendszerre is pozitívan hat. Harmonizálja az agyalapi mirigy működését, és gyakran találkozhatunk vele nőknek ajánlott illóolaj-keverékekben, amelyek erősítik a női

jin jelleget, segítenek helyreállítani a női ciklust, valamint a hormonok megfelelő működését.

Az ylang ylang összekapcsolja a személyiség érzéki és érzelmi síkjait – kitölti az érzelmi vákuumot, mámorító illatával életre kelti az érzékeket, az egészséges szexualitást és az életenergiát.

Ez az illóolaj emberemlékezet óta használatos vágyserkentő, amely segít elmélyíteni a partnerek közötti intimitást és lelki összeolvadást, szükség esetén hozzájárul a tudatalatti szexuális blokkok gyengéd feloldásához is.

FÉNYŰZŐ PARFÜMÖK

Az ylang pótolhatatlan szerepet tölt be a parfümkészítésben. Édesen virágos, bódító illata mélységet és csáberőt ad a púderes francia parfümöknek.



Fejillat, szívillat, alapillat – ezen tónusok szinergiája biztosítja a parfümök illatának egyedülállóságát. Érdekeség, hogy a világhírű *Chanel Coco Mademoiselle* parfüm szívillatának egyik fontos eleme nem más, mint az ylang ylang.

Kényeztessük magunkat apró luxussal: csepegtessünk néhányat az YLANG YLANG olajból valamelyik kedvenc bázisolajunkba, és kenjük belőle a fülünk mögé és a csuklónkra.

ÉRZÉSEK ÁRAMLÁSA

Az YLANG YLANG illóolajat sokszor nevezzük a bennünk élő gyermek olajának. A geraniumhoz és az édes narancshoz hasonlóan, jótékonyan hat a szív működésre, azonban gyengédebben gyógyítja a bennünk lakozó gyermeket. Összeköt az ártatlanságunkkal, gyermeki egyszerűségünkkel és természetességünkkel, amely csak abban az esetben tud megnyilvánulni, ha szívvel élünk. Begyógyítja a mély érzelmi sebeket és traumákat, feloldja az évek alatt felgyülemlett és elnyomott érzelmeket. Segít, hogy érzéseink szabadon áramolhassanak, hogy eggyé olvadjassunk saját természetünkkel, hogy szívünk örvendezhessen.

NELA DAŇKOVÁ



TUDJA-E?

A SZÍV GYÓGYÍTÁSA

Az YLANG-YLANG olaj hűvös, nedves jellegével a Tűz elemet harmonizálja, azaz nyugtatja a szív működését. Finom illata hatékony erőteljes szívdobogásban, aritmiában vagy magas vérnyomásban. A kínai orvoslás tanai szerint gyengéden nyugtatja és hűsíti az idegrendszert, oldja az idegfeszültséget és csillapítja a szív forróságát, ami fizikai szinten szívproblémákban, nyugtalanságban, álmatlanságban és érzelmi izgatottságban nyilvánulhat meg.

Szenvedélyes ylang ylang

Némely indián törzsnél, ha szeretnék kiemelni egy-egy gyógynövény kivételességét, kétszer ugyanazzal a névvel illetik. Ha az alapelvet alkalmazzuk az YLANG YLANG illóolaj esetében, a növény neve annyit jelentene: fantasztikus ylang! Ezen illóolaj hatása egészen egyedülálló, szenvedélyt, alkotóerőt, eufóriát és az önmagunkkal való összekapcsolódás lehetőségét hozza el számunkra.

ÉBREDÉS

Ez a kivételes esszencia aktiválja tettvágyunkat, alkotói vágyunkat és a pezsdítő szenvedélyt. Hidratálja kiszáradt bensőnket, szikrát ad az életünknek. Egy új impulzus az aromaterápiás illóolajokkal eltöltött, elmúlt fél évünkben.

Decemberben és januárban a SWEET ORANGE tette örömtelivé és melegebbé a napjainkat. Februárban a GERANIUM

gondoskodott a tavasz előtti megtisztulásunkról és önbizalommal töltött fel minket. A március a MINT, azaz a tüdőtisztító menta hava volt, megtisztíthattuk a lélegzetünket, az életünket. Áprilisban átvárt minket a LAVENDER tisztító és nyugtató levendulaillata.

Május a szerelem és a szenvedély hónapja, mikor nekilátunk a nagyvilág és saját bensőnk felfedezésének. Május-

ban az YLANG YLANG új életre kelt minket, és felébreszti bennünk az egészséges szexualitást.

SZERELEM, JÁTÉKOSSÁG

A szexualitás nem csak „arról” szól. A szexualitás saját identitásunk fontos mutatója. A szexualitás fogalomkörébe tartozik a szerepvállalás, az élet dinamikája, az érzések átélése, és a

partnerkapcsolati preferenciák is. A szexualitás a saját testünk és beállítottságunk felfedezéséről szól. A játékoságról, az ellazulásról, a vadságról, az intimitásról és a stressz oldásáról. A csökkent

vagy háttérbe szorított nemi vágy kóros elhízáshoz, depresszív állapotokhoz, fáradtsághoz, a kapcsolatoktól, a közösségtől vagy önmagunktól való félelemhez vezethet.



Az YLANG YLANG az önbizalom és a belső kisugárzás erősítésével vezet el minket a szabad kapcsolatokhoz. Segít harmóniát teremteni az érzelmek és az ész között, a szív és az elme viszonyában. Vágyserkentő hatása annak is köszönhető, hogy javítja az alvás minőségét, oldja a feszültséget és antidepresszánsként hat.

Az YLANG YLANG hatásai egyedülállóak és rendkívül individuálisak. Próbálják csak ki!

ÚJ ÉLMÉNYEK

Az YLANG YLANG illóolaj erős illata azonnal átjár minket és a teret egyaránt. Frissítő, üdítő jellegű, rögtön feltölt, és alkotásra készítet. Önbizalmat, magabiztosságot ad, miközben azon nyomban felébreszti érzékeinket. Az olajból sugárzik az energia! Kenjük be vele a csuklónkat, és máris nekivághatunk az új élményekkel teli napnak.

ONDŘEJ VESELÝ

KOMBINÁCIÓK YLANG YLANG ILLÓOLAJJAL

Adjanak pár csepp YLANG YLANG illóolajat ENERGY Pentagram® krémekhez, ezzel felerősíthetik a krémek hatását, és varázslatos illatfelhőbe burkolhatják magukat. Az illóolaj segítségével a gyógynövény-koncentrátumok hatásait is fokozhatják. Tegyenek pár csepp YLANG YLANG olajat kedvenc krémükbe, majd egy Pentagram® koncentrátum bevétele után azonnal használják fel az olajjal illatosított krémet. Más ENERGY készítménnyel való kombinációk is hatásosak lehetnek!

- » Az olaj és a CYTOSAN krém együttes használatával segíthetik a lép működését. Vigyék fel a keveréket a talpukra, a lép reflexpontjára.
- » Az YLANG YLANG a KOROLEN-nel együtt alkalmazva hatékonyan csillapítja a szívritmiát, enyhíti a nyugtalanság érzését. Az illóolajjal gazdagított krémet a szívük fölötti bőrfelületre vigyék fel.

- » Az illóolaj és a RENOL együttes alkalmazása harmonizálja a nemi szervek működését, és elűzi a félelmet. Az YLANG YLANG-gal a hasukat, és a vesék fölötti területet kenessék.
- » Az olaj hatásaival gazdagított GYNEX kiegyenlíti a férfi és női energiákat. Az illóolajjal dúsított krémmel a mellkasukat, mindkét könyöküket és térdüket kenjék be.
- » Az olaj a RELAXIN-nal összefogva oldja a szorongást, és javítja az alvás minőségét.
- » A szexuális teljesítőképesség növeléséért a KING KONG-gal együtt használják. A KING KONG cseppek bevétele után keverjenek pár csepp YLANG YLANG olajat a kedvenc krémükbe, majd kérjék meg partnerüket, hogy kenje be vele egész testüket. Ezután pedig Önök kenjék be a partnerüket. A rituálénak

köszönhetően ellazulnak és megnyugszanak, ennek eredményeképpen fellángolhat a szenvedély.

- » Cseppentsenek pár csepp YLANG YLANG olajat ARGAN olajba és kenjék be vele a fejbőrüket – hajuk fényesebb és dúsabb lesz.
- » A libidó növelése és a hormonális egyensúly elérése érdekében csepegtessenek az aromaterápiás olajból diffúzorba, és főzzenek maguknak egy csésze TRIBULUS teát.
- » Férfiak számára kiváló kombináció lehet az YLANG YLANG és a MACA, amely pozitívan hat a férfiasságra.
- » Az YLANG YLANG hatásait a RAW AGUAJE segítségével is fokozhatjuk. Ez a kombináció a női szexualitás felerősítéséhez lehet ideális. Az AGUAJE férfiaknak is ajánlott, harmonizálja a kevésbé férfias jelleget, így megerősíti a férfiasság érzését.

Peralgin, a szövetségünk

A PERALGIN legfőbb összetevője, ahogy arra a készítmény elnevezése is utal, a perilla, azaz a kínai bazsalikom (*Perilla frutescens*). Egy olyan gyógynövény, amelyet a hagyományos kínai orvoslásban elsősorban köhögésre, nyákoldásra és asztma ellen használtak.

Tudományos vizsgálatok bebizonyították, hogy a perilla nem csak antiallergén és gyulladásgátló hatású, hanem daganatellenes, valamint antioxidáns tulajdonságokkal is bír. Ezért kiváló segítség lehet számunkra az alfa-linolénsavban gazdag, perillamagokból sajtolt olaj.

Egy Japánban végzett általános orvosi teszt keretén belül megvizsgálták a perillaolaj felnőtt önkéntesek szervezeteire kifejtett hatásait, placebóval összehasonlítva* (ld.: lenti link). Az egy éven át tartó gyógykezelés elején és végén használt értékelési skála segítségével mérték meg a résztvevők mentálhigiéniai állapotát, és biokémiai paramétereit. A perillaolajat használók tesztcsoportjában jelentős mértékben csökkentek a depresszív, apátiás tünetek, és ezzel egy időben javultak a vörösvérsejtek plazmamembránjain mért biokémiai értékek.

KIMERÜLTÉG, SZÍVRITMUSZAVAR

A PERALGIN-nal olyan esetekben is kiváló tapasztalatokat szereztem, amikor stabilizálni kellett a beteg pszichés állapotát. Nagyszerű hatásokat értünk el vele „kiégett” és kimerült betegek kezelésében, főleg olyan esetekben, amikor a mellékvesék már a végső kimerültség küszöbén álltak. Ilyenkor a PERALGIN remekül kombinálható a RELAXIN-nal és a FYTOMINERAL-lal.

A PERALGIN ismétlődő szívritmuszavarban (*extrasystole*) is segítséget nyújthat. Az extrasystole súlyosságát mindig kardiológusnak kell meghatározni, az EKG felvétel alapján! Használatát ilyen esetben érdemes a RELAXIN alkalmazásával is kombinálni.

Ha a nyirokrendszert elárasztották a salakanyagok, próbálják ki a PERALGIN, GREPOFIT és CISTUS COMPLEX együttes használatát.

KOMBINÁCIÓK

Összetételének köszönhetően a PERALGIN képes feltölteni a szervezet energiakészleteit, így hozzájárul az immunrendszer megerősítéséhez. Az immunitás legfontosabb szerve a csecsemőmirigy, ezt követi a máj, a hasnyálmirigy, majd a nyirok- és a hormonrendszer. Az említett szervek működésének támogatása érdekében kombináljuk a PERALGIN-t egyéb ENERGY készítmények használatával: a REGALEN-nel, a KING KONG-gal és a RENOL-lal. Így számtalan öngyógyító folyamatot tudunk beindítani a testünkben.

Hatékony kombinációk lehetnek még: FLAVOCEL (esetleg DRAGS IMUN) + PERALGIN a tüdő gyulladásáért vagy VITAMARIN, CYTOSAN + PERALGIN a hormonrendszer kiegyensúlyozott működéséért.

TUDJA-E?

A PERALGIN

A készítmény perillakivonatot- és olajat, továbbá kínai hernyógomba (*cordyceps*), szőlőmag-, borágó- és macskagyökér-kivonatot tartalmaz. Összetétele emellett magnéziummal gazdagított. E hatóanyagok komplexe elsősorban a kormányzómeridiánt, a tüdő, a vastagbél, a húgyhólyag, a lép és a hasnyálmirigy energetikai pályáját harmonizálja.

LELKI HATÁSOK

A PERALGIN pszichoszomatikus hatásait tekintve fontos kiemelni, hogy segít rátalálni önmagunkra, saját középpontunkra, tudatalatti félelmeinkre. Segít elengedni a dolgokat, felállítani a határainkat, összetartani a belső világunkat, és segít elhinnünk, hogy erősek és ellenállóak vagyunk. Megmutatja, mennyire vagyunk képesek elfogadni a szeretetet, és azt, hogy tudat alatt valóban elhiszszük-e, hogy megérdemljük a szeretetteljes gondoskodást.

MARTA NOSKOVÁ

*Twelve-month Studies on Perilla Oil Intake in Japanese Adults—Possible Supplement for Mental Health, www.researchgate.net/publication/340865612

Az ENERGY készítmények születése ^(5.)

Zöld élelmiszerek

Eleinte nem láttuk teljesen tisztán, hogy ez a cikk pontosan miről is fog szólni, merthogy a zöld élelmiszereket valójában nem gyártjuk. A zöld élelmiszerek nemes egyszerűséggel „megszületnek”, ráadásul, néhány kivételtől eltekintve, szinte teljesen egyedül, a mi segítségünk nélkül.

Éppen ezért az Önök számára nem is annyira az ENERGY „zöld” történetének a vége érdekes, amikor a készítményeket már csak becsomagoljuk, és Önökhöz juttatjuk, hanem sokkal inkább a kezdetek, azaz ennek az egész folyamatnak az eleje. Ez ugyanis nemcsak elvezet minket bolygónk legfigyelemreméltóbb tájaira, hanem feltárja a zöld élelmiszerek születésének legnehezebb pillanatait is, amelyek ezen készítményeink eredetiségét, és speciális „névjegyüket” adják.

LOGISZTIKAI MARATON

Minden évben kezdetét veszi az a hihetetlenül bonyolult logisztikai futóverseny, amelynek keretén belül mind a 19 zöld élelmiszerünkhöz biztosítanunk kell a tökéletesen tiszta és friss alapanyagokat. Az egész folyamat részletesen kidolgozott, precíz együttműködést igényel a világ három kontinensén fekvő, tíz különböző országban dolgozó partnereinkkel és termelőinkkel. Együttműködésünk minden esetben többéves múltra tekint vissza.

Az összegyűjtött, több tonnányi alapanyagnak több mint 100 000 kilométert kell megtennie. Ezek közül némelyek hajóval, mások repülővel teszik meg ezt a nagy utat. Ám ami a legfontosabb, hogy valamennyi összetevőnek időben és rendszerben kell megérkeznie hozzánk.

EURÓPA

A legkevésbé bonyolult természetesen az európai alapanyagok beszerzése. Ez a mi esetünkben a BETA és az AMBROSIA készítményeket érinti.

A BETA, a cékla gyakorlatilag a szomszédunkból kerül hozzánk. Egy német farm szállítja nekünk, ezért a BETA mindig időben és német precizitással érkezik.

Az AMBROSIA, azaz az erjesztett méhpempő, más néven méhkenyér nem Németországból származik ugyan, de litván méhésztől felmenői között lennie kell valamilyen német vonalnak, mivel a pontos szállítás az AMBROSIA esetében

is példaértékű. Még az is lehet, hogy a kivételes pontosság annak köszönhető, hogy a méhésztől által leggyakrabban használt méhfaj a német, sötét méh.

A litván méhészet talán a legrégebbi hagyományokra tekint vissza az egész világon, és a litvánok rendkívül büszkék a termékeikre, amelyeket nemzeti kincsüknek tekintenek. Mi pedig a RAW AMBROSIA-t tartjuk az egyik legnagyobb kincsünknek, mert jól tudjuk, milyen kivételesek a hatásai.

KANADA

A vörösfőny, azaz a CRANBERRY valamivel hosszabb utat tesz meg, mivel az ENERGY vörösfőnyje valójában kanadai (a piacon fellelhető sok egyéb készítménytől eltérően), ezért útja Kanada nyugati partvidékéről indul. A mi kanadai vörösfőnyünk az ottani végtelen erdősekben fekvő, kiterjedt tájvidékekről származik. Útja azonban a születés után nem



egyből hozzánk vezet. A frissen leszedett áfonyák először útba ejtik az Egyesült Államokat, ahol gyengéd extrahálással elkészül az Önök által ismert és szeretett olaj, valamint por. Ahhoz, hogy a készítmények eljussanak Európába, már csak az Atlanti-óceánt kell átszelniük.

TIBET

A Tibetből származó alapanyagaink beszerzése már bonyolultabb kérdés. Az ENERGY tanúsítvánnyal rendelkező, hatvan hektár területű szerves talajon, festői környezetben terem a SEA BERRY (homoktövis-olaj és por), továbbá a GOJI. Az egyes cserjék meredek hegyoldalakon élnek, több mint 4000 méteres tengerszint feletti magasságban.

Terméseik begyűjtése kizárólag kézzel történik, majd emberi segítséggel, mindenféle technikai vívmány alkalmazása nélkül kerülnek a hegyek alatti völgybe, ahonnan továbbindulnak a „civilizáció” felé. Ezért esetükben egyfajta logisztikai paradoxon áll fenn, hiszen az útjuk első 100 kilométere ugyanolyan nehéz, mint a fennmaradó 5000 kilométer. Amint azonban a készítmények eljutnak Kína egyik forgalmas kikötőjébe, nyert ügyünk van.

PERU

Peru egy teljesen külön fejezetet alkot. Fantasztikus flórával rendelkező, még fantasztikusabb emberek lakta, fantasztikus ország, amelynek életét egy fantasztikus szó teszi egészen különlegessé, amely azonban cégünk menedzserei számára már nem tűnik olyan nagyon fantasztikusnak. Ez a *mañana*, ami magyar fordításban azt jelenti, holnap. A holnapból azonban sokszor lesz holnapután, abból pedig következő hét. Ám a beszerzéssel kapcsolatos egyetlen nehézség sem képes árnyékot vetni Amazónia kincseire. Most valószínűleg sokan a DRAGS IMUN-ra gondolnak, de a zöld élelmiszerek családjából ide tartozik még a SACHA INCHI olaj és a MACA.

KASMÍR

A zöld élelmiszerek kategóriájában igazi különlegesség a HIMALAYAN APRICOT olaj, mely a sokszor puskaporos hangulatú, ám egyben lenyűgöző szépségű Kasmír magasabban fekvő hegyvidékén termő sárgabarack magjaiból nyert olajunk. Ezen a területen teremnek a világ legzamatosabb és leggazdagabb összetételű sárgabarackjai.

Kézzel kell őket begyűjteni, kézzel kell préselni, és személyesen kell beszerezni a helyi hivatalok valamennyi pecsétjét is. A beszerzendő pecsétek száma néha végtelennek tűnik, és sokszor csak apró ajándékok ellenében kaphatók meg. Van, hogy az engedélyeztetés folyamata „csak” egy hónapig, máskor akár fél évig is elhúzódhat. A himalájai sárgabarackmag-olaj többek között ezért is tartozik az ENERGY legértékesebb kincsei közé.

HAWAII

Legtávolabbról a HAWAII SPIRULINA érkezik az ENERGY klubokba. Több mint 12 000 kilométert tesz meg, és mivel Hawaii az élet felér egy terápiával, a hawaii életérzés mellett az ottaniak nem teljesen érzik és értik az export lényegét.

Rengeteg elbűvölő felvételt osztanak meg szigetük csodás természeti adottságairól, ám a kiváló kávé mellett gyakorlatilag semmi mást nem termelnek, ami jelentősebb logisztikát igényelne. Ezért az ottani spirulina elszállítása, főleg Európába, mondhatni igencsak körülményes. Amikor itthonról nyomozni kezdünk, hol is tarthat éppen az általunk megrendelt szállítmány, mi magunk is meglepődünk, hány „átszállással” érkezik hozzánk, sőt néha az az érzésünk, hogy a SPIRULINÁ-nk világkörüli útra indult.

ÜDV ITTHON

Vannak olyan zöld élelmiszerek, amelyek évente többször is megteszik ide vezető útjukat, de vannak olyanok, amelyek évente csak egyszer utaznak. Áprilisban azonban mindannyian megérkeznek a világ különböző sarkaiból, hogy bemutathassák nekünk bámulatos tulajdonságaikat, és, hogy elmesélhessék saját utazásuk történetét. Azt hiszem, kicsit talán irigyljük is ezért őket!

ENERGY GROUP

Csodás ez a hatás – homoktövis

Ha a számomra legérdekesebb zöld élelmiszert kellene megneveznem az ENERGY kínálatából, a homoktövis mellett döntenék. Erre kapásból több okom is van. Az ORGANIC SEA BERRY egészen egyedülálló készítmény a piacon, komplex módon regenerálja a szervezetet, ráadásul egy olyan stabil pillér, amely kiválóan felerősíti a többi zöld élelmiszer hatását.

MI MINDENRE JÓ

Az akár hat méter magasra megnövő, lombhullató, tövises homoktöviscserjét, egészen kivételes gyógyító hatásainak köszönhetően, már az őseink is nagy tiszteletben tartották, és ha most megkérdezhetnénk tőlük, mi mindenre használták ezt a növényt, az áldásos hatások felsorolása valószínűleg több órát venne igénybe. A homoktövisből előállított készítmények emberemlékezet óta használatosak a népi gyógyászatban emésztés serkentésére, gyomorpanaszok kezelésére, szív- és érrendszeri problémákra, májpanaszokra, inszalagok és csontok sérüléseire, a legkülönbözőbb bőrbetegségekre és fekélyekre (a homoktövis hatékonyan regenerálja a szöveteket).

Hagyományos felhasználását ma már biokémiai vizsgálatok is alátámasztják. A homoktövis tehát bizonyítottan stresszellenes, immunserkentő, májvédő (hepatoprotektív), sugárzás ellen védő (radioprotektív), érelmeszesedést gátló (antiaterogén), daganatellenes és antimikrobiális hatású növény.

HOL KEZDJÜK

Azokban az esetekben, amikor szilárd egészségünk szétesni látszik, azaz egyszerre több, egymással látszólag össze

nem függő panaszunk van, és nehezen tudjuk eldönteni, hol kezdjük szervezeteünk regenerálását, a SEA BERRY átfogó hatásainak köszönhetően kiváló segítséget nyújthat. Olyan természetes flavonoidok gazdag forrása, mint amilyen pl. az isorhamnetin, a quercetin és az aglikon, emellett számtalan bioaktív hatóanyagot, vitamint, telítetlen zsírsavat és fenolvegyületeket, elsősorban flavonoidokat és fitosztatolókat tartalmaz, amelyek jótékonyan hatnak a keringésre. A homoktövis óvja tehát a szív- és érrendszer működését, csökkenti a vér koleszterinszintjét valamint a vérnyomást, antioxidáns hatású és szabályozza a vérkeringést.

MEGFELELŐ EMÉSZTÉS

SEA BERRY-t használó klienseim elsősorban az emésztésre kifejtett pozitív hatásait szokták az egekig magasztatni. A készítmény ugyanis támogatja az epe, valamint az emésztő enzimek termelődését, aminek köszönhetően a teljes emésztőrendszer a védelme alá veszi. Erre többek között a benne található cserzőanyagok miatt képes, amelyek súlyosabb problémák esetén is segítő kezet nyújtanak – pl. hasmenésben, emésztőrendszeri vérzésben, gyomor- és bélgyulladásban

TUDJA-E?

ORGANIC SEA BERRY OLAJ

- » Rendkívül gazdag C-vitamin tartalmával erősíti az immunrendszer működését (huszonötöszer több C-vitamint tartalmaz, mint a citrusfélék).
- » Segítséget nyújt szív- és érrendszeri betegségek kezelésében, szabályozza a vérkeringést.
- » Nyákoldó hatású, kiválóan használható tüdőproblémák kezelésére, és hozzájárul a májbetegségek gyógyulásához.
- » Serkenti a kollagéntermelést, az ereket, csontokat, porcokat, ízületeket, bőrt és fogakat normál működésének eléréséért.
- » Fitoncidokat tartalmaz, amelyek megsemmisítik a mikroorganizmusokat.
- » Hatásos segítséget nyújt lábadozásban, gyengeségben és a szervezet csökkent ellenálló képességében. Jótékonyan hat fáradtság és kimerültség ellen.
- » A homoktövis hatóanyagai (*hippophaeosidek*, *hippofinek*) antidepresszánsként hatnak az idegrendszerre, egyben daganatellenes hatásúak, mivel képesek korlátozni a szövetek kóros szaporulását.
- » Gyógyítja a nyálkahártyákat, a gyomor- és nyombélfekélyeket.
- » Felgyorsítja a sebgyógyulást, serkenti a regeneráló folyamatokat.



vagy akár gyomorfekélyekben. Az ilyen jellegű egészségügyi panaszokat természetesen minden esetben beszéljék meg egy szakorvossal. Érdekes tény továbbá, hogy a SEA BERRY olyan esetekben is hathatós segítséget nyújtott, amikor a páciens szervezete nem termelt elegendő mennyiségű enzimet, ám intolerancia miatt nem szedhetett erre a problémára hivatalosan engedélyezett gyógyszert.

FANTASZTIKUS TÁRS

A SEA BERRY mindemellett a máj és a tüdő működését is támogatja: nyákdoldó hatású, és segítséget nyújt tüdőgyulladásban is. Ez pedig az utóbbi időben igencsak hasznos lehet számunkra. A készítményben található antibakteriális és vírusellenes hatóanyagok ideális arányban vannak jelen, így szervezetünk maradéktalanul hasznosítani tudja őket.

Amennyiben a SEA BERRY mellett szeretnének további zöld élelmiszere-

ket használni, próbálják ki pl. a SPIRULINA BARLEY-val való kombinált alkalmazását, különösen akkor, ha aktív energiával szeretnék feltölteni szervezetüket. Azaz, ha testük valamilyen oknál fogva egy ideig nem volt képes befogadni és hatékonyan felhasználni a számára szükséges tápanyagokat. A SPIRULINA BARLEY ideális környezetet teremt a SEA BERRY hatásai számára.

BIOSTIMULÁNS ÜGYNÖK

A SEA BERRY a HKO szempontjából valamennyi meridiánra jótékonyan hat, ezért nyugodt szívvel megbízhatunk benne, és egyfajta „biostimuláns ügynökként” tekinthetünk rá, aki támogatja az immunrendszert és megerősíti a szervezet fertőzésekkel, valamint stresszel szembeni ellenálló képességét, ráadásul természetes antidepresszánsként hat.

MARTA NOSKOVÁ

A herpesz gyors gyógyulása

Szeretném elmesélni, hogyan tette lehetővé a homoktövis, azaz az ORGANIC SEA BERRY a műtétet, amelyre már egy ideje elő voltam jegyezve.

Az ember a betegségeit sajnos nem válogathatja meg. A műtét az otthonomtól majdnem 200 km-re fekvő Prágában várt rám. Minden elő volt készítve, átessem valamennyi műtét előtti vizsgálaton, úgy volt, hogy a fiamnál töltök egy éjszakát, és másnap jelentkezem a kórházban. Már az autóbuszon ültem Prága felé haladva, amikor elkezdett viszketni az ajkam, és éreztem a kezdődő nyomást, valamint az azt kísérő puklit. Tudtam, hogy herpeszem lesz. Mindig így kezdődik, és legalább egy hétig tart, mire megszabadulok tőle.

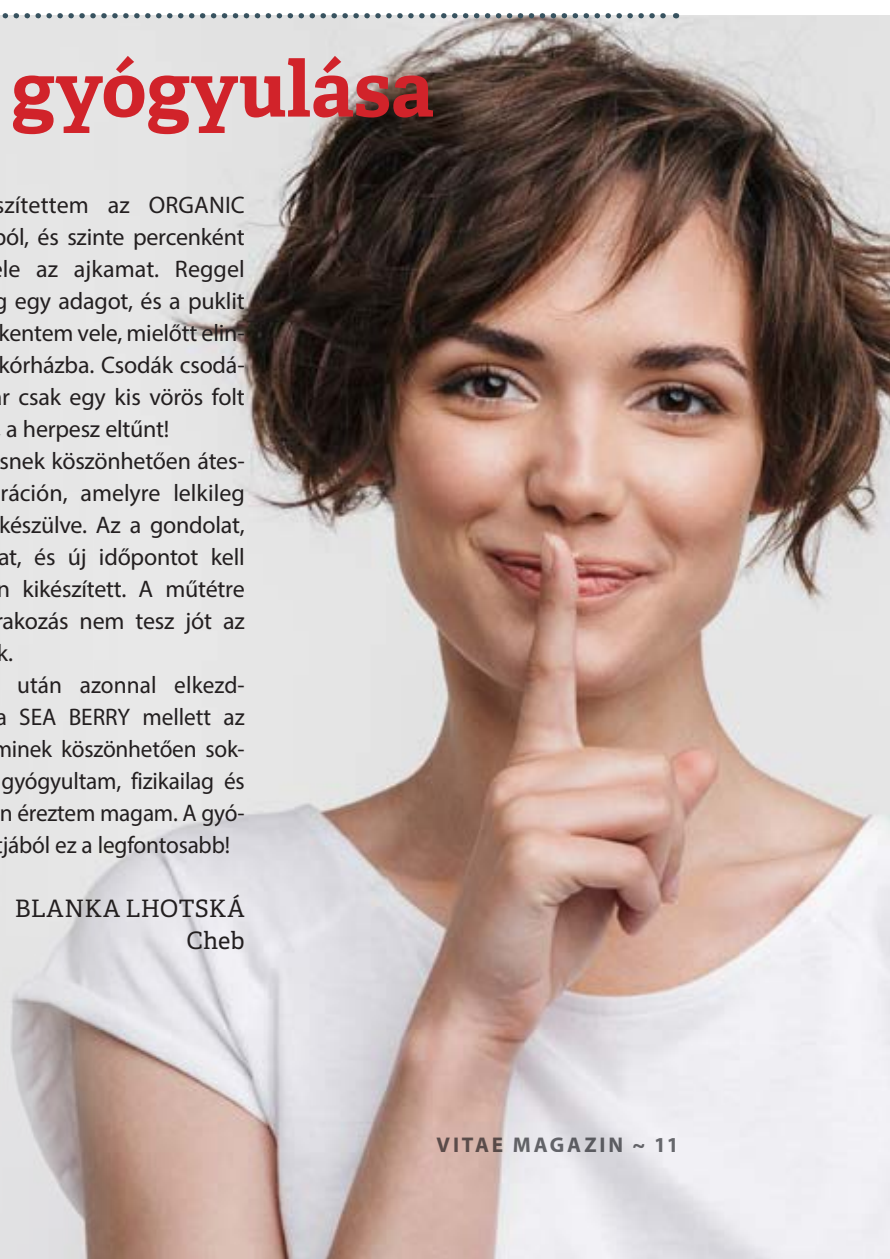
Azonnal felöltött bennem, hogy a műtét veszélybe kerülhet. A táskámban ott lapult az ANNONA, amelyet egy ideje már szedtem, és szerencsére mellette ott volt az ORGANIC SEA BERRY is. Miután megérkeztem a fiamhoz, rögtön gondolkodni kezdtem, hogyan tüntessem el a herpeszt.

Masszát készítettem az ORGANIC SEA BERRY porból, és szinte percenként kengettem vele az ajkamat. Reggel készítettem még egy adagot, és a puklit még gyorsan bekentem vele, mielőtt elindultam volna a kórházba. Csodák csodájára délelőtt már csak egy kis vörös folt volt az ajkamon, a herpesz eltűnt!

A homoktövisnek köszönhetően áteshettem az operáción, amelyre lelkileg már fel voltam készülve. Az a gondolat, hogy elmaradhat, és új időpontot kell kérnem, teljesen kikészített. A műtétre való hosszú várakozás nem tesz jót az ember idegeinek.

Az operáció után azonnal elkezdtem használni a SEA BERRY mellett az ANNONÁ-t is, aminek köszönhetően sokkal gyorsabban gyógyultam, fizikailag és lelkileg is kiválóan éreztem magam. A gyógyulás szempontjából ez a legfontosabb!

BLANKA LHOTSKÁ
Cheb



Emeljük a rezgésünket teákkal!

Az egész világ rezgésből áll, én például a bioenergetika eszközeivel mérem a különböző rezgéseket. Mindennek megvan az egyéni rezgésmintája. Az élettelen dolgok is rezegnek, a szervek éppúgy, mint a szervetlenek. Maga a Föld is rezeg, ezt hívjuk Schumann-rezonanciának, vagy földrezgésnek.



EGYÜTT A FÖLDDDEL

A földrezgés mindenre és mindenkire hat, minden élőlényt átitat, körbefog. Nem tudunk kibújni a hatása alól,

maximum nem veszünk róla tudomást. Ez a természetes közegünk, ebben érezzük jól magunkat. Évszázadokig 7,83 Hz volt a földrezgés, ám ahogy közeledett a pólusváltás a 2012-es évben, úgy ez a frekvencia elkezdett emelkedni, és még utána is csak egyre nőtt. 2014-ben voltak olyan időszakok, amikor a Schumann-rezonancia 7,83-as értékéről 15-25 közötti tartományba emelkedett. Napjainkban a Schumann-rezonancia maximuma eléri a 36 Hz-et.

Földrajzi helyenként változik ez a frekvencia, itt a Kárpát-medencében 27 Hz körül mozog. Ebből mi, emberek azt érzékeljük, hogy felgyorsult a világ, pörgősebb, és egyben stresszesebb is lett. Ami nem változott, az egy ősi szabály, amely kimondja, hogy minden, ami a földrezgésnél alacsonyabb rezgésű, az megbetegít minket, ami magasabb rezgésű, az pedig gyógyít. Ugyanis az ember energe-

tikai egyensúlya mindig a földrezgéssel egyenlő. Ráhangolódunk. Nem tehetünk mást, mert ő a nagyobb. Ha kiesünk a ritmusból, akkor az nekünk fáj, és nem neki. Ugyanolyan, mint amikor a táncteremben nem a zene ütemére lépünk – előbb-utóbb rálépnek a lábunkra. A Föld rezgése az alapütem, egy áramlás, amiből ha kiesünk, akkor a két különböző rezgéshullám ütközik, energiát veszítünk, a rezgésszám leesik, és ezt a test betegség formájában éli meg. Az a jó nekünk, ha egy hullámhosszon vagyunk a Földdel.

TERMÉSZETES EGYENSÚLY

Hogyan tudjuk felvenni a ritmust, és megtartani a ráhangoltság állapotát? Valójában nem ez a kérdés, hiszen a földrezgés átitat bennünket, mi ezt csak eltéríteni, vagyis elrontani tudjuk. Mivel? Mindennel, ami alacsonyabb a földrezgésnél. Most itt csak egy dolgot szeretnék kiemelni a sok hatás közül, amivel befolyásolhatjuk az energetikai egyensúlyunk megtartását. A táplálék, amit beviszünk, nem mindegy, hogy milyen rezgésű. Igazából akkor járnánk jól, ha a táplálékunkat, italunkat, és mindezt, amit beviszünk a testünkbe, előtte

megmérnénk, és ha kisebb, mint 27 Hz, akkor azt el sem fogyasztanánk.

Ha alacsony rezgésű táplálékot viszunk be, akkor az a mi rezgésünket is csökkenti. Éppen ezért a táplálékkiegészítők rezgése is nagyon fontos adat, hiszen akkor tudja a saját rezgésünket emelni, ha az ő rezgése elég magas.

Például, ha az én rezgésem leesik 25 Hz-re, tehát csak kicsit vagyok rossz, és nem vagyok halálos beteg, akkor nekem egy közelítőleg 50 Hz-es terméket vagy élelmiszert kell fogyasztanom 10 napig, hogy a 27 Hz visszaálljon. Egy 100 Hz-es termékkel három nap is elég. Vagyis minél magasabb egy termék rezgése, annál többet tud segíteni a természetes egyensúly helyreállításában.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK REZGÉSE

Ha megnézzük a mellékelt táblázatot, akkor láthatjuk, hogy az ENERGY teák kiugranak a sorból, szinte duplája a rezgésük, mint a többi terméknek. Sok ember gondolja azt, hogy hiszen ez „csak” egy tea, hogyan gyógyíthatna ez meg engem? A fentiek alapján remélem, hogy sejtjük már a választ. Szeretnék



rávilágítani a teák érdemeire, hiszen lát-hatjuk, hogy micsoda rejtett potenciál van bennük, és sokkal hatékonyabban támogathatjuk vele a gyógyulásunkat, mint azt gondolnánk.

Több év tapasztalata alapján arra a megállapításra jutottam, hogy akkor tudom a legjobb hatást elérni, ha a terápiás készítmények mellé mindig javaslok egy megfelelő teát is. Ugyanis azt tapasztaltam, hogy ha adok mond-juk egy IMUNOSAN-t, akkor 109 Hz-cel hatok a szervezetre. Ha viszont adok egy IMUNOSAN-t és LAPACHO teát, akkor a két rezgés eredőjeként 162 Hz-cel tudok hatni. A tea csak egy kicsit veszített az erejéből (16%), de mennyivel erősebb lett az IMUNOSAN (49%)!

VÁLASSZUNK TEÁT!

A teák csodálatos módon minden készítményt felerősítenek, amivel együtt alkalmazzuk őket. Nem csak a testünk rezgésszámát növelik, hanem a testünkben lévő még feldolgozatlan anyagokét is. Ha most éppen használunk valamilyen ENERGY készítményt, akkor tegyünk egy próbát! Válasszunk egy teát, de ne változtassunk semmi

máson, csak igyuk mellette a teát is. Tapasztalni fogjuk, hogy erőteljesebben érezzük a javulást, jobban beindulnak a gyógyító folyamatok.

Melyik teát válasszuk? Ami az éppen alkalmazott készítmények eleme szerint hasonló, ezzel erősítjük a terápiás hatást:

- » KOROLEN, vagy a Tűz elem termékei-hez a TRIBULUS TERRESTRIS tea.
- » GYNEX, vagy Föld elem termékei-hez a MAYTENUS ILICIFOLIA vagy CHANCA PIEDRA tea.
- » VIRONAL, vagy Fém elem termékei-hez a LAPACHO tea.
- » RENOL, vagy a Víz elem termékeihez a SMILAX OFFICINALIS tea.
- » REGALEN, vagy a Fa elem termékei-hez az UNCARIA TOMENTOSA vagy CHANCA PIEDRA tea.

A teákat aszerint is lehet választani, hogy egy adott problémát másik oldalról közelítünk meg vele, vagyis kiegészítjük a terápiás hatást. Például egy babaprojektnél, amikor a hormonháztartást szeretnénk kiegyenlíteni, akkor alkalmazhatjuk a GYNEX-et a SMILAX OFFICINALIS teával kiegészítve. Vagy pont fordítva: RENOL cseppelt MAYTENUS ILICIFOLIA teával. Amikor a tünetek alapján két elem egyensúlyzavara áll fenn, akkor megtehetjük, hogy az egyik elem Pentagram® cseppjét alkalmazzuk a másik elemhez tartozó teával.

AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉÉRT

Persze akkor is teázhatunk, ha makkegészségesek vagyunk, hiszen a teák magasan fogják tartani a rezgésszintünket, és csökkentik annak esélyét, hogy megbetegedjünk. Ilyenkor azt javaslom, hogy évszakok szerint fogyasszuk a teákat:

- » Tavasszal az UNCARIA TOMENTOSA vagy CHANCA PIEDRA teát.
- » Nyáron a TRIBULUS TERRESTRIS teát.
- » Nyárutón, vagy ahogy népiesen mondjuk, a vénasszonyok nyarán a MAYTENUS ILICIFOLIA vagy CHANCA PIEDRA teát.
- » Ősszel a LAPACHO teát.
- » Télen a SMILAX OFFICINALIS teát.

Magyarországnak nincs teakultusza, mint például Angliának vagy a keleti népeknek, de említhetjük akár az oroszokat a szamovárral. Ők berendezkedtek a teázásra. Mi pedig mit iszunk tea

helyett? Ezt most nem sorolnám, mindenki nézzon magába, én csak szólok, hogy a kóla rezgése 14 Hz körül mozog.

Viszont a magyar ember okos és találékony. Ha érdeke fűződik hozzá, akkor belátja, hogy nem is olyan nagy munka teát főzni, olcsóbb, mint a kóla, ráadásul az egészségét is támogatja. Remélem mindenkinek megjött a kedve egy jó teához!

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető,
Zalaegerszeg



A saját méréseim alapján az ENERGY termékek (a teljesség igénye nélkül) közelítőleg az alábbi rezgésértékeket mutatják.

Termék	Közelítő rezgés Hz-ben
Vironal	118
Grepofit	102
Drags Imun	127
Annona	126
Cistus complex	108
Flavocel	106
Imunosan	109
Revitae	114
Vitaflorin	113
Vitamarin	98
Celitin	104
Relaxin	121
Lapacho tea	193
Chanca Piedra tea	199
Uncaria tomentosa tea	202
Smilax officinalis tea	197
Tribulus terrestris tea	206
Maytenus ilicifolia tea	202

Jó úton járva

A jó dolgok mindig maguktól és mindig pont megfelelő időben érnek minket. Az ENERGY készítményeit még csak rövid ideje ismerem, de fájdalmam és szenvedésem nekik köszönhetően kezd elmúlni, illetve kedélyállapotom javulni.

A nővérem segített, amikor a vizsgáim előtt azt javasolta, hogy kenjem be feszült, fájó testrészeimet ARTRIN-nal. Ma ezt a krémet már az egész családom használja. A gyógynövények kellemes illata és gyógyító ereje a legjobb dolog, amit a természet kínálhat nekünk.

Az erős menstruációval, és a ciklus előtti, sőt utáni fájdalommal tökéletesen elbánik a GYNEX. 3 csepp reggel, 3 csepp este, és az egész napom nyugodtan telik. Nővéremmel néha el sem tudtuk hinni, hogy ekkora szerencsénk lehet.

Ősszel a VIRONAL-t hívtuk segítségül, és be kell lássam, hogy remekül működik. A tüsszögő, köhögő emberekkel való autóbuszozás nem éppen kellemes, de a VIRONAL hatékony védelmet nyújtott. Véleményem szerint a GREPOFIT orrspray is egészen különleges, elég egy fújásnyi mindkét orrlyukba, és a nyálkahártya azonnal védetté válik a kiszáradástól.

Nagyon örültem, amikor a nagymám elmesélte, hogy az AUDIRON lehúzta a puffadást az arcáról, és meggyógyította a fájó fogát. Elég volt napi egy csepp, és a fájdalom visszavonulót fűjt. A fogorvos felkeresése szükségtelenné vált. Férjemnek a torokfájását mulasztotta el, pedig mindössze 3 napig kenegette vele a nyakát.

Fiamnak legutóbb STIMARAL-t és RELAXIN-t választottam, és gyorsan meg

is vásároltam. A STIMARAL-ból naponta 3x5 cseppet, míg a RELAXIN-ból esténként szed 3 cseppet. A készítmények még a nehezebb pszichikai és fizikai megterhelés után is segítenek neki megnyugodni.

A 2 hónapja tartó hátfájásomat a RENOL-lal sikerült leküzdenem. Mindennap tornáztattam a derekam, és reggelente 5 csepp RENOL-t szedtem. E kettő kombinációjának segítségével a hátfájásom olyan gyorsan elmúlt, amilyen gyorsan előjött.

Úgy gondolom, ezen az úton kéne haladnia mindenkinek, aki szereti magát!

LENKA NOVOTNÁ
Svijanský Újezd

Erdei kaland

Az idei húsvét csodás volt, azt leszámítva, hogy egy erdei sétán történt velem egy kis baleset. „Összetűzésbe kerültem” egy faággal, ami majdnem kiszúrta a szememet. Szerencsére az ág csak a szemem fölötti bőrfelületet súrolta, ami egy kicsit fel is szakadt, de nem kellett összevarrni. A seb eléggé vérzett, de rosszabbul is járhattam volna. A sérült területet ARTRIN-nal kenegtettem, ami az első órákban kellemesen hűsítette a sebet. A krémet addig alkalmaztam, amíg el nem állt a vérzés. A seb szépen, gyorsan begyógyult, csak apró kék folt maradt még utána. A helyét most CYTOVITAL krémmel kenegetem, mert még van egy kis heg a bőrömon, ami remélem, hogy hamarosan szintén eltűnik. Az idei húsvét kicsit színesebbre sikerült, de a Pentagram® krémek segítettek!

BARBORA HAJZNEROVÁ
Pazderna



Klubinformációk

BUDAPEST XIV. ker. KLUB

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

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszkodás, ősülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszkodás, 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 Belváros Klub,

1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,

kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funk-

cionális 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.

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.

Ünnepi nyitvatartás: május 1-én (szombaton) a klub zárva tart.

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.

Május 26-án, 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

szolnokegeszseghaz@gmail.com

ELŐADÁSOK

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

CZIMETH ISTVÁN
természetgyógyász



Csodálatos, gyógyító fák

Napjainkban újra elkezdtük felfedezni a fák gyógyító erejét, melyet elődeink már nagyon jól ismertek és használtak is. Régebben léteztek olyan hatalmas és szent tölgyfa, bükkfa, illetve gesztenyefa ligetek, ahova betegek tömegei látogattak el a gyógyulás reményében. A nehéz élethelyzetben lévő emberek is sokszor pihentek meg az óriási fák alatt, hogy ott álmukban választ kapjanak a kérdéseikre.

A fákat, hosszú életkoruknak köszönhetően, mindig hatalmas tisztelet övezte. A sokat látott fák fontos tájékozódási pontoknak, a bölcsesség szimbólumának, valamint az élelem és a gyógyhatású anyagok forrásának számítottak. A fákat minden kultúrában szent növényként tisztelték.

A FA SZIMBOLIKÁJA

A fát az egész világon a teremtő Isten jelképének tartják, mert minden élő összekapcsolódását szimbolizálja. A fa ezen kívül számtalan kultúrában a föld és az ég egyesülését, az élet támaszt és hordozó erejét jelképezi.

A hosszú élet ígéretét és az eljövendőt megtaláljuk terebélyes koronájában, amely az ég egyfajta jelképes alátámasztása. Törzse az emberi gerincet és a jelent testesíti meg. A fa gyökere az emberi tudatalattival és a múlttal áll kapcsolatban. Gondoljunk csak bele, milyen fontos számunkra, hogy valahol „gyökeret eresszünk”, azaz megállapodjunk, és rátaláljunk az otthonunkra.

AZ ÉLET FÁJA

A legismertebb fogalom az Élet Fája, ami nyilvánvalóan onnan ered, hogy a fa táplálékot, gyógyhatású anyagokat, és az építéshez, használati tárgyakhoz valamint a tűzrakáshoz faanyagot biztosít számunkra. Az Élet Fája a halhatatlanság és az újjászületés jelképe.

A legtöbb katolikus számára az Édenkert szimbóluma, pontosabban annak a mennybéli életnek a jelképe, amelyet Ádám és Éva még azelőtt élt, mielőtt az Éden őrzője kígyó képében megkísértette őket, hogy egyenek a tudás fájának almájából, és ezzel elkövessék az eredendő bűnt.

A TUDÁS FÁJA

A fák töve volt az ihletet nyújtó hely, ahol tudást és bölcsességet szívhattak magukba az emberek. A szellemi vezetők szent ligetekben „beszélgettek” a fák isteneivel, és gyakorolták a jóslás képességét. A keresztény és zsidó vallásban a tudás fája egyet jelent a jó és a rossz örök viadalával.

A VILÁG FÁJA

A világűr, sok régi tanítás szerint, spirálalakú pályán mozog a világ tengelye körül, amit gyakran a Világ Fajaként vagy az Univerzum fajaként ábrázoltak. A Világ Fáját sokszor a földi és égi királyság összekötőjeként vagy az istenségek lakhelyeként tisztelték. A fák környéke éppen ezért a legkülönbözőbb szertartások, rituálék, imádságok, jóslatok vagy meditációk színhelyévé vált.

ÖKOLÓGIAI FUNKCIÓ

Napjaink embere elsősorban a fák esztétikai és ökológiai funkcióját értékeli nagyra. A fák oxigént termelnek, segítenek a levegő hőmérsékletének stabilizálásában, a vizet megkötik, illetve útját állják. Fenntartják a víz körforgását, megtisztítják a levegőt a portól és tompítják a zajt. Mindezekon kívül kevésbé látványos hatásuk is van: jótékonyan befolyásolják pszichikai és energetikai állapotunkat.



BIOELEKTROMOS MEZŐ

E. K. Müller svájci elektroterapeuta bebizonyította, hogy az emberi szervezet lényeges életfolyamatai elektromágneses természetűek, mely mérhető. Az emberi testnek egyedi elektromos mezeje van. Megvizsgálta, hogy ez milyen összefüggésben áll az időjárási tényezőkkel, a kedélyállapottal, a táplálkozással, a hőmérséklettel és a fiziológiai értékekkel.

1925-ben sikerült először megmérnie egy juharfa elektromos töltését. Ezt követően, hosszú évek kísérletezése után (1943-1966), bebizonyította, hogy a fák bioelektromos mezejének megvan a maga napi és éves ritmusa. A bioelektromos mező feszültsége korán reggel a legalacsonyabb, és délután a legmagasabb, míg az éves ritmust tekintve áprilisban a legalacsonyabb, és szeptemberben a legmagasabb (a Föld északi felén).

Müllernek még azt is sikerült megállapítania, hogy a fák bioelektromos mezejének feszültségváltakozása közvetlen kapcsolatban áll a tavaszi és őszi napéjegyenlőséggel. Ez a bioelektromos mező ráadásul érzékenyen reagál a megváltozott fényviszonyokra, a légköri elektromosságra és a mágneses mezőre. Érdekes továbbá, hogy hatást gyakorol rá a holdfázis, valamint a tizenegy éves napfoltciklus. Ennek következtében minden fa más bioelektromos aktivitással rendelkezik, és másképpen hat az emberre.

Müller kutatásait *Vladimir Raida*, cseh tudós folytatta. Bebizonyította, hogy a geo-fito-elektroáram intenzitásának mérésével pontosan meghatározható egy fa egészségi állapota. A fa elektromosan aktív rétegei közvetlenül a fa kérge alatt találhatók, ezért van az, hogy ha hozzáérünk egy fa törzséhez, intenzív vitalizáló hatást érzékelünk.

GYÓGYHATÁS

Már *Hippokratész* is megmondta, hogy az orvos kezel, a természet gyógyít. Sokak számára ismert az a mondás is, amely az erdőt templomnak tartja, ahova az emberek regenerálódást keresve látogatnak el. Lelkünk mélyén mi is tudjuk ezt. Amint ráhangolódunk a természet hullámaira, energiával töltődünk fel és

felfrissülünk. Az erdő hangjai, a fák illata, a leveleken átszűrődő napfény, a tiszta levegő biztonságérzetet ad, és békét teremt a lelkünkben. Az erdők nyugodt környezetében könnyebben ellazulunk és tisztábban gondolkodunk.

Már egy rövid, természetben eltöltött idő is jótékonyan hat az egészségünkre. Segít, hogy megéljük a jelen pillanatot, és megszabaduljunk a stressztől. Ha minden érzékszervünkkel rákapcsolódunk a természetre, magunkba szívhatjuk az általa kínált pozitív hatásokat. Japánban mindezt többéves tudományos kutatások is alátámasztják. Ezen tudományos kutatások eredményeként született meg a széles körben elismert *Shinrin-yoku* terápiás módszer.

SHINRIN-YOKU

A Shinrin-yoku fordítása: erdő-fürdő. A lényege, hogy legalább két órán át lassan, céltalanul sétáljunk az erdőben. Közben, mély levegőket véve, minden érzékszervünkkel érzékeljük az erdőt.

Qing Li professzor hosszú éveken át tanulmányozta az erdő emberi szervezetre kifejtett hatását. Kutatása során vér- és vizeletmintát vett az alanyoktól a meditációs erdőlátogatást megelőzően, illetve azt követően. Bebizonyította, hogy az erdőlátogatás után jelentős mértékben nőtt az alanyok NK-sejtjeinek aktivitása, illetve csökkent az adrenalin stresszhormon mennyisége a vizeletben. Az NK-sejt az emberi fehérvérsejtek egy típusa, konkrétan a vírusok elleni védekezésben kulcsszerepet játszó fehérvérsejtfajta. Ezek a sejtek azok, amelyek azonnal reagálnak a vírusfertőzésre, de más szerepük is van, ők reagálnak elsőként a tumoros sejtekre is. A kutatás szerint már egyetlen, erdőben eltöltött nap után mérhető a változás, és ha rendszeresen ellátogatunk az erdőbe, akkor a hatás egy hónapig is kitarthat.

Li professzor ezt elsősorban a levegőben található fitoncidok belégzésével magyarázza. A fitoncidok antimikrobiális hatású illóolajok, amelyeket a növények a kártevőkkel szembeni védekezésben használnak. Azaz az erdő természetes aromaterápiát biztosít a számunkra. Az erdőlátogatás ráadásul csökkenti a vérnyomást és a vércukorszintet, segít

egyensúlyban tartani a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer működését, segíti az összpontosítást, erősíti a memóriát, illetve támogatja a kreatív problémamegoldást. Enyhíti a fáradtságot és a stresszt, energiát ad, csökkenti a testsúlyt. Az erdő-fürdő hatalmas népszerűségnek örvend Japánban, ahol szakértő idegenvezető segítségét is kérhetjük, hogy pontos instrukciókkal lásson el minket annak érdekében, hogy „fürdők” a lehető leghatékonyabb legyen.

FITONCIDOK

A fitoncidok emberi szervezetre gyakorolt áldásos hatásait többek között orosz kutatások is alátámasztják. Bizonyítják, hogy a beteg mellé helyezett szibériai jegenyefenyő ágai akár 50%-kal is csökkenthetik a mikrobák mennyiségét. Az erdei fenyő és boróka ágai pedig felgyorsítják a lábadozás folyamatát, főleg a tüdőbetegeknél. A faágak súlyos migréneknél is megkönnyebbülést hoznak a pácienseknek.

JÓGI FA

Aki az erdőlátogatás helyett inkább a tornát vagy a meditációt részesíti előnyben, az kipróbálhatja az ún. jógi fát. A jógi fa a fák lombkoronája alatt végzett jóga, és meditációs gyakorlatok összességét kínálja, melynek célja a megtisztulás, és az adott fa esszenciájára való ráhangolódás. Ezt a kelta és indiai bölcsességet egybeolvasztó tanítást *Yogi Bhajan* hozta Indiából a világ nyugati területeire, 1969-ben.

Tizenkét különböző fafajta energetikai hatásainak leírását, valamint a jóga-technikák és meditációs gyakorlatok ismertetését a *Jóga és a fák, avagy a fák gyógyító energiájával végzett gyakorlatok* c. könyvében olvashatjuk.

A fák fontos szerepet játszanak az életünkben. Próbáljuk meg észrevenni azokat a történeteket, amelyeket a környezetünkben élő fák mesélnek nekünk, nyitott szemmel és nyitott szívvel fogadjuk be őket. A fák élő bölcsessége megtaníthatja nekünk az élet tiszteletét.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.

Legjobb ötvenesnek lenni

Azt gondolom, hogy a megélt tapasztalat is alapot adhat egy tanácsadáshoz. Az ötvenedik életévét hamarosan betöltő nő vagyok, de nem foglalkozom azzal, hogy ez sok vagy kevés. Emlékszem azokra az időkre, amikor az „ötödik x” tizenévesen nagyon távolinak tűnt, sőt e korosztály képviselőit akkoriban idős embereknek tartottam.



A VÁLTOZÓKOR

Nem ecsetelem részletesen, milyen kellemetlen tünetek kísérik végig ezt az időszakot, amelyek ráadásul egyénenként változóak lehetnek. Az alapvető kérdés inkább az, mi segíthet nekünk nőknek a klimax ideje alatt. Az ENERGY rengeteg készítményt kínál, szeretek közülük válogatni. Remélem a GYNEX megbocsájt nekem, mert annyira egyedülálló, erős, sőt már-már mindenható, hogy egy különálló fejezetet érdemelne, ám róla már szerencsére sok mindent leírtak. Egyvalamit leszögezhetünk, a GYNEX pótolhatatlan készítmény a változókorban. Most azonban szeretném más készítményekre is felhívni a figyelmüket.

BEVÁLT KÉSZÍTMÉNYEK

Reggel ébredés után először is köszöntöm a Napot, elvégzem az öt tibeti jógyakorlatot, majd kávé helyett GOJI-t készítek (a lép és a máj működését támogató zöld élelmiszer). Mivel a vitaminok vízben és zsírsavban is oldódhatnak, fogyasztok egy kis HIMALAYAN APRICOT olajat. A GOJI helyett időnként ORGANIC SEA BERRY-t vagy ACAI PURE-t használok, de aztán mindig visszatérek a GOJI-hoz. Segít megőrizni a vitalitásomat, javít a szemszárazságomon, ráadásul finom az íze.

Egy ideig eltartott, míg hozzászoktam a MAYTENUS ILICIFOLIA tea ízéhez, de

sokat segít menstruáción kívüli vérzésben, és borongós kedélyállapotban. A SMILAX OFFICINALIS teával váltogatva iszogatom.

A klimaxot a mozgásszervek, a haj és a bőr is megsínyli, de nekünk szerencsére itt van a RAW AGUAJE. A készítmény a fitoösztrogének mellett rengeteg rostanyagot tartalmaz, valamint ötször több retinolt, mint a sárgarépa.

A következő nélkülözhetetlen készítmény a RAW AMBROSIA. Én a rajongók táborába tartozom, és ha úgy érzem, már megadta, amire szükségem van, tartok vele egy kis szünetet. Testünk képes megmondani, mire van szüksége. Az AMBROSIA-nak nálam állandó helye van. Rendkívül gazdag enzimek forrása (a létfenntartó és egyéb fontos folyamatok nem tudnának enzimek nélkül végbemenni a szervezetben). Összetétele mindent előlul ugyan, de én mégis szeretném kiemelni az agyra, a kedélyállapotra és az alvás minőségére kifejtett egészen kivételes hatásait (melatonin- és szerotoninintermelés). Az AMBROSIA által nyújtott plusz előny, hogy képes csillapítani a szervezet édesség iránti vágyát, így, ha ebéd után megkívánnának valami finomat, elég bekapni némi AMBROSIA-t, és vágyuk máris csillapodik.

Ha úgy érzem, szervezetemnek vitaminpótlásra van szüksége, esetleg vitaminhiány miatt lebetegszem, azonnal előveszem a FLAVOCEL-t, hogy feltölt-

sem C-vitamin készleteimet. Amennyiben úgy érzem, hogy szervezetemnek inkább a B-vitaminok hiányoznak, segítségül hívom a REVITAE-t, ha pedig cinkre van szükségem, a PERALGIN-t választom.

VAN SEGÍTSÉG

Nem vagyok olyan elvakult, fanatikus ember, aki étrend-kiegészítő nélkül már el sem tudja képzelni az életét. Azért vannak, hogy segítsenek nekünk. Igen, alátámasztom, hogy klimax idején nem könnyű az élet. De mi, nők ezt is megoldjuk, egyrészt azért, mert rengeteg élettapasztalattal rendelkezünk, másrészt azért, mert ismerjük az ENERGY készítményeit.

Nem szabad megfélemednem annak megemlékezéséről sem, hogy a változókor idején nagyon fontos a mozgás, amit, ha lehet, szabad levegőn végezzünk. A természet segít ellazulni, hozzásegít ahhoz, hogy letegyük terheinket és tiszta, friss levegőt juttassunk a tüdőnkbe, aminek köszönhetően a gondolataink is kitisztulnak.

Ha időnként a koromra hivatkozva nincs kedvem megcsinálni valamit, felnőtt fiaim mindig azt mondják: „De anyu, hiszen te kortalan vagy!” Ez általában el is dönti a kérdést.

DANKA SÝKOROVÁ
Szlovákia

A matcha tea ereje

A zöld matcha tea Japánban régebben a buddhista szerzetesek és a császári udvar rituális teái közé tartozott. Egy idő után a japán elit és a samurájok kedvenc teájává vált. A híres japán harcművészek alkották meg később a zen rituálét, amely harmóniát és nyugalmat vitt sokszor viharos életükbe.

A MATCHA TITKA

A matcha minden idők legjobb minőségű és leghatékonyabb zöld teája. Előállítás napjainkban a hagyományos eljárások, a kézi munka és a pontos technológia eredményeit ötvözi. Az egész világon csak a japán teatermesztők egy válogatott csoportja van annak a tudásnak a birtokában, amely elengedhetetlen a kiváló minőségű matcha tea előállításához. Ennek során szó sem lehet erjesztésről, mesterséges színezőanyagok vagy tartósítószeres hozzáadásáról. A teát egyedülálló árnyékoló módszerrel termesztik, ami azt jelenti, hogy a teacserjék betakarítás előtt védettek a közvetlen napsütéstől, és ez serkenti a bennük lévő biológiai hatóanyagok képződését.

A matcha ennek köszönhetően kivételesen erős, *katechin* néven ismert antioxidánsokat tartalmaz. A szóban forgó antioxidánsok körülbelül 60%-a EGCG (epigallokatekin-gallát), amely jelentős mértékben képes felgyorsítani az anyagcserét. A tea kivételes hatásai nem csupán a benne található, egyedülálló hatóanyagoknak, de azok rendkívül magas koncentrációjának is köszönhető.

A matchát a többi zöld teával ellentétben nem kell áztatni, hanem közvetlenül, erős, koncentrált állapotában kell fogyasztani. Így egyetlen csésze matcha tea felér 10 csészényi általános zöld teával. Japánban nem csak teaként fogyasztják, számtalan étel és ital összetevőjeként is hasznosítják. A japánok úgy vélik, hogy a matcha a hosszú élet, a kifogyhatatlan energiakészletek és a pártalan életerő titka.

Próbálják ki az ENERGY kiváló minőségű, jótékony hatású készítményét, az ORGANIC MATCHA teaport!

MATCHA LATTE

HOZZÁVALÓK: 2 g ORGANIC MATCHA (1 teáskanálnyi), 2 dl meleg tej, 1 dl forró víz (kb. 70 °C-ra hűtött), nádcukor.

ELKÉSZÍTÉS: Öntsük a vizet shakerbe, majd adjuk hozzá a MATCHA port. Alaposan rázzuk össze. A forró tejet habosítsuk fel, mintha kapucsínót készítenénk, töltsük egy magasabb üvegpohárba, majd óvatosan öntsük bele a zöld teát. Nádcukorral édesítsük.

MATCHA SAJTORTA

HOZZÁVALÓK: 200 g jó minőségű vajas keksz, 125 g olvasztott vaj, 2 púpozott teáskanál ORGANIC MATCHA, 500 g zsíros túró vagy mascarpone, 200 ml habtejszín, 40 g kókuszreszelék, 100 g nádcukor, citromlé, 5 g agaragar.

ELKÉSZÍTÉS: Először ledaráljuk a kekszet, majd hozzáadjuk a vajat. Összegyúrjuk, belenyomkodjuk egy tortaformába, villával kicsit megszurkáljuk, majd 180 °C-ra előremelegített sütőben kb. 15 percig sütjük. A mascarpont/túró összekeverjük a kókusszal, a nádcukorral, a MATCHA-val és a citromlével. Hozzáadjuk a kis mennyiségű meleg vízben elkevert agaragart, végül a habbá vert tejszínt. Mindezt alaposan összekeverjük, majd ráöntjük a kihűlt kekszalapra. Betesszük a hűtőbe legalább 5 órára. Másnap pirított kókuszreszelékkel díszítve tálaljuk.

ENERGY GROUP

TUDJA-E?

ORGANIC MATCHA

- » Erősíti a szív működést, óvja az ereket, segít megakadályozni a káros LDL-koleszterin lerakódását.
- » Javítja a keringési állapotot, nyugtatja az elmét, erősíti a memóriát, növeli a stresszel szembeni ellenálló képességet.
- » Oldja a szorongást, segít ellazulni, egyben erősíti a lelki, szellemi éberséget, segíti az összpontosítást, hatása 30-40 percen át érezhető.
- » Hatással van a dopamin és szerotonin neurotranszmitterek szerkezetén belüli felszabadulására, aminek köszönhetően javítja a memóriát, a koncentrációt és segíti a tanulást.
- » A MATCHA teában található klorofill jótékonyan hat a vérképzésre.
- » Cukorbetegségben segít csökkenteni a vércukorszintet.
- » Szervezetünk a MATCHA tea segítségével akár négyszer gyorsabban képes elégetni a zsírokat, mint normál állapotban.
- » Segít megelőzni a vastagbélrák kialakulását.
- » Egyetlen csészényi MATCHA tea 3-6 órára feltölt energiával.

matcha

Terápiás módszerek (12.)

Access Bars

Sokan kutatunk olyan módszer után, amely segít, hogy szorongások és stressz nélkül, örömmel, nyugalomban, szeretetben és harmóniában élhessünk a önmagunkkal és a környezetünkkel egyaránt.

Az Access Bars módszert az Access Consciousness alapítója, Gary Douglas fedezte fel és dolgozta ki az 1990-es években. Ez a metódus segít könnyebbé és örömtelibbé tenni életünket.

Bizonyos élethelyzetekben olykor úgy érezzük, könnyű az életünk, máskor stressz, nyomás alá kerülünk, nehezen élünk meg bizonyos élethelyzeteket. Az ilyenkor tapasztalt érzelmeink sora végtelen. Az Access Bars egy olyan módszert kínál, ami ezt megváltoztathatja, mivel az adott élethelyzetben képesek leszünk úgy érezni magunkat, ahogy mi akarjuk.

HOGYAN MŰKÖDIK?

A fejünkön 32 olyan pont van, melyek meghatározott sorrendben történő, finom érintésével stimulációt idézünk elő, és ezzel változásokat érünk el fizikai, lelki és mentális síkon. Ezek a pontok nem véletlenszerűen helyezkednek el a fejen, sőt, a kopasz fejbőrön szabad szemmel is láthatók.

A terápia során az alany rögtön érzi a változást. Olyan szeretetteljes lelki ápolásról van szó, mely során nem kell a problémát kiváltó élethelyzetet újra átélni, hogy az letisztulhasson. Mintha megnyomnánk egy képzeletbeli reset gom-

bot, és minden előzmény kitörlődne. Egy-egy Access Bars kezelés 60-90 perig tart.

A kezelésen részt vevők nyomást tapasztalhatnak a mellkasukon, elnehezülhetnek a kezeik, és sokféle, akár folyamatosan változó érzés is a hatalmába kerítheti őket.

A változás beállta az Access Bars energiájának, az alany ráhangolódásának és az ún. megtisztító kijelentésnek köszönhető. A megtisztító kijelentés csupán néhány szóból áll, de szinte azonnal képes ledönteni belső falainkat, korlátainkat. Próbálják meg elképzelni, milyen lenne az életük falak, korlátok nélkül! Ezek a képletek vagy programok, amelyeket valakitől átvettünk, megtanultunk, vagy valaki belénk plántálta őket, mind megváltoztathatók. Mi lenne, ha szorongás helyett könnyedséget éreznének, vagy megalkotnák a saját belső programjaikat? Minden a választás lehetőségéről szól.

CSAK AKARNI KELL

Klienseim néha azt várják, hogy én majd megoldom minden gondjukat. Ám az Access Bars nem így működik: olyan, mintha valaki kinyitna előttünk

egy ajtót, amely mögött számtalan lehetőség rejtőzik, és csak rajtunk áll, hogy választunk-e közülük vagy sem. Ez a terápiás módszer nagyon könnyen tanulható.

Az Access Bars képzés segítségével olyan csodás módszer birtokába kerülhetnek, mellyel megváltoztathatják saját életüket vagy akár másét is.

A VÁLTOZÁSOK

Részesen voltam olyan terápiáknak, melyek során pókoktól, sötétségtől, esetleg szülőktől való félelem leküzdése volt a cél. Az alanyok már az első alkalom után látványos változásokat tapasztaltak.

Kiváló eredményeket értek el olyan betegeknél is, akik pszichiátriai kezelés alatt álltak. Bizonyos betegek állapota több kezelés után annyira javult, hogy ma már teljesen önállóak, dolgoznak, sőt néhányan még a gyógyszerek szedését is elhagyhatták.

A szüleik elmondása szerint a terápia után egészen kicserélődött néhány figyelemzavaros gyerek, akinél agresszivitás is jelentkezett.

PAVEL MENCL

HELYESBÍTÉS

A Vitae 2021. áprilisi számának 20. oldalán jelent meg Reflexterápia című cikkünk, amellyel kapcsolatban reflexológus természetgyógyász olvasónktól kaptunk levelet. Ezt írja: „A módszerrel valójában nem a reflexeket kezeljük, hanem a lábfejen – a talpon, a belső és a külső lábélén, valamint a lábháton – található reflexzónákat, ezért a

köznyelvben talpmasszázs-ként ismert terápia helyes és pontos elnevezése: reflexzóna-masszázs.

Önmagában emiatt nem írtam volna a szerkesztőségnek, de mivel a cikkben közreadott talptérképhez tartozó magyarázó szövegekben találtam hibákat, fontosnak tartom ezek kiigazítását.

Mivel a nyaknál az idegpályák kereszteződnek, a bal szemet és a bal fület a jobb talpon kezeljük a 2-3., illetve a 4-5. lábujj alatt, míg a jobb szem és a jobb fül kezelését a megfelelő ujjak tövében a bal talpon végezhetjük el.”

Köszönjük olvasónk figyelmes segítségét!

A Szerk.

HKO szerinti táplálkozás COVID idején

A hagyományos kínai orvoslásban a táplálkozásnak kiemelt szerepe van. Az öt elem szerinti konyha segítségével megelőzhetünk és kezelhetünk betegségeket, diszharmóniákat. Ebben a cikkben elsősorban az immunrendszert és a tüdőt támogató étkezési tippeket adok, melyek bármilyen légúti betegségnél alkalmazhatók.



Az öt elem körforgása fontos része a HKO-nak. Minden elem hat valamilyen módon a másikra. A tápláló ciklusban az elemek a következő elemnek

adnak energiát, plusz erőt. A Fa táplálja a Tüzet, a Tűz a Földet, a Föld táplálja a Fémét, a Fém pedig a Vizet. A tüdő (és a légutak) a Fém elemhez tartoznak. Kiemelt fontosságú légúti betegségeknél a Fém elem mellett a közepünk, a Föld táplálása is, hogy elég energiát tudjon adni a terhelt Fém elemnek.

HÁROM FORRÁS

Aki volt már náthás, influenzás, netán átesett a COVID vírusról, jól tudja, hogy az akut szakaszban a legkevésbé az evésen jár az ember esze. Fáradt, lázas, fájdalmai vannak, az orra eldugult, nincs étvágya. Ez nem véletlen: a szervezetnek az emésztéshez energia kell, ilyenkor a gyógyulástól vonná el a táplálék feldolgozásához szükséges csit. A testünk azonban intelligens: ha nincs étvágy, akkor fókuszálhat az öngyógyító folyamatokra.

Ahhoz, hogy életenergia, csí képződjön, a HKO szerint három forrás szükséges: a légzés, a táplálkozás és a mozgás. Légzőgyakorlatokkal tudjuk erősíteni a tüdőt, növelni a légzőfelületet, segíteni a gyógyulási folyamatot, többszöri szellőztetéssel, páráztatással pedig a lakás egészséges levegőjéről gondoskodunk. Könnyű, csíben gazdag táplálékkal, az emésztőrendszert és a légzőrendszert támogató élelmiszerekkel pedig a lábadozáshoz szükséges energiát visszük be a szervezetbe.

Az első, akut, lázas szakaszban ágy-nyugalom javasolt, de amint erősödünk, lassan kezdjük el aktívabbak lenni, párszor felkelni, kis sétákat tenni a lakásban.

CSÍBEN GAZDAGON

Csíben gazdag ételnek számít minden friss, szezonális, regionális alapanyagokból főtt étel, hisz ebből nyeri a szervezet a legkisebb erőfeszítéssel a legtöbb értékes energiát. Az ételek megemésztéséhez energia szükséges. A nyers koszt, a túlzottan zsíros, fűszeres ételek, a mélyhűtött, ipari, feldolgozott élelmiszerek megemésztése rengeteg értékes emésztő csit rabol el, viszont kevés energiát ad.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

Kevesen tudják, de minden, ami nagyon tápláló, táplálja magát a kórokozót is – a húsleves az első szakaszban tehát kontraproduktív, segít a kórokozónak szaporodni és a szervezetben maradni. Ugyanez vonatkozik a húsfogyasztásra is. A lábadozási időszakban, amikor már nincs láz, kezd visszatérni az erő, kezdjük el a roborálást erőlevesekkel, egyszerű halas, húsos ételekkel.

Addig könnyű zöldségleveseket fogyasszunk, akár krémleves formájában (inkább tejszín nélkül), zöldségfűszerekkel ízesítve. Készíthetünk könnyű, zöldséges ragukat is, ezeket gabonával, főleg a Fém elemhez tartozó rizsszel vagy zabbal tálaljuk. Zabkását reggelire is ehetünk.

Ragaszkodjunk a napi három meleg étkezéshez, hűtő hatású gyümölcslevek helyett teákat (pl. LAPACHO, rooibos, édeskömény) és kompótlevet (körte), forralt vizet fogyasszunk. A megfelelő

mennyiségű folyadékbevitel nagyon fontos a gyógyulás szempontjából!

A Föld, és különösen a Fém elemet támogató, tüdőt erősítő élelmiszerek: karfiol, kínai kel, édeskömény, újhagyma, karalábé, paszternák, retek, feketegyökér, hagyma, körte, datolya, szőlő, aszalt gyümölcsök, kompótok (levükkel), egres, rizs, zab, mandula, friss gyömbér, torma, póréhagyma, dió, gesztenye. Fogyasszunk répát, burgonyát, édesburgonyát, gombaféléket, sütőtököt, kelbimbót, petrezselyemgyökeret, céklát, cukkinit, spenót. Fűszereket friss vagy szárított formában: kakukkfűvet, rozmaringot, petrezselymet, bazsalikomot, oregánót, majoránát.

A főzéshez kevés, jó minőségű növényi olajat, esetleg vaját vagy ghít használjunk. Egyszerű leveseket és egytálételeket készítsünk, fogyasszunk többször, kis adagokat.

A kész ételek tetejére cseppentünk néhányat az ENERGY olajaiból: SACHA INCHI, HIMALAYAN APRICOT, SEA BERRY, NIGELLA SATIVA, CRANBERRY.

A reggeli édes vagy sós kásák remek kiegészítői a zöld élelmiszerek, pl. ACAI, MACA, BETA, GOJI, MATCHA.

Amit érdemes kerülni: nyers koszt, turmixok, smoothie-k, déligyümölcsök és ezek levei, tejtermékek, szója, ásványvíz, kávé, fekete és zöld tea.

MRÁV ZSUZSANNA
HKO szerinti táplálkozási szakértő,
Siófok/Tirol



A fitoterápia szemszögéből (3.)

Celitin – ésszel, szívvel

Csak állsz és csodálkozol. Nem érted honnan került elő ez a sok szépség? A zöldülő fák és a virágok özöne, az a csalhatatlan tavaszillat, a lenyírt fű frissessége, a vakító napfény! A kósza felhők között feltűnő madarak röpte, mind-mind örömteli érzéssel ajándékozik meg. Alig tudod befogadni az érzést és a látványt!

„A május a természet bocsánatkérése a február miatt!”

Bill Tammeus



Néhány hét telt el csupán, és már májusban járunk, a szerelem és a nagy érzelmek hónapjában. A gondolkodásunkat, egész testünket a szívünkön

keresztül jelentkező érzelmi hullámok irányítják. A lelkünk mélyen ható érzelmek pedig a szív állapotára gyakorolnak hatást, nem csupán átvitt értelemben, hanem fizikai, szervi szinten is.

A SZÍV ÉS AZ AGY

A hagyományos kínai gyógyászat alapelvei szerint ebben a hónapban a szív energiáját célszerű erősíteni. A kínai szoláris periódus szerint a nyár kezdete május elejére esik. A nyár (TÜZ elemében lévő) szív csíjével áll kapcsolatban. A szív jangja ekkor éri el a tetőfokát, melyre a szélsőséges érzelmek, az ingerültség, a feszültség a jellemző.

A felsoroltak keringési- és szívproblémákhoz vezethetnek, ha nem figyelünk

rá eléggé. A működésbeli zavar sokféle módon nyilvánulhat meg: álmatlanság, erős szívdobogás, beszédelakadás, zavaros vagy sok beszéd, viselkedészavar, stb.

A szívritmusunkat számos tényező befolyásolhatja, ide tartoznak a légzési szokások és a tüdőkapacitás, a testmozgás, emellett az érzéseink, érzelmeink és a gondolataink is. A panaszok egyenként más és más jelentéssel bírnak. Az egész szervezet vérellátásának javítása, az erek átjárhatósága, a helyes vérnyomás kialakítása nyugalmat és belső harmóniát biztosít a szív működése számára. A legfontosabb dolgunk ebben az időszakban, hogy megtartsuk, stabilizáljuk a „szív-jang” energiát, sőt növeljük is azt, elkerülve azokat a tevékenységeket, amelyek felemésztik, vagy meggátolják ennek az energiának a kiteljesedését. Aki ezt figyelmen kívül hagyja, annak őszre kimerülnek az energiái.

A szív és az agy – helyes működés esetén – a mindkét szervben található neurotranszmittereken keresztül állandó kapcsolatban van egymással, és információt közvetítenek. A folyamatosan áramló oxigéndús vér, a tápanya-

gok az agy számára nélkülözhetetlenek funkcióik ellátásához, az idegsejtek táplálásához.

SEGÍTŐ CELITIN

A CELITIN gyógynövény-kivonatokat tartalmazó készítmény ezt a fenti folyamatot hivatott segíteni. A sokak által már jól ismert készítménynek elsősorban a szív, a szívburok, a hármass melegező, a máj és a vastagbél energetikai pályájának harmonizálása a célja. A CELITIN különleges összetevői képesek mindezt biztosítani.

GINKGO

Páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*) tudományosan bizonyított, sok száz klinikai vizsgálat alapján is hatásosnak tartott gyógynövény. Az agyi- és perifériás (végtagi) keringés javítására a levélkivonatok világszerte használatosak.

Javítja a memóriát, a koncentrációt, depresszió, szorongás és migrén esetén is segíthet. Alkalmazható asztma, allergia, Alzheimer-kór, szív- és keringési problémák esetén. Gátolja a véremlézők összecsapódását, a vérrögképződést, normalizálja a vérnyomást. Jótékony a máj- és veseproblémák, gyulladá-

I CELITIN

szos folyamatok, potenciazavar, fülzúgás, időskori halláscsökkenés, látászavarok, szédülés (agyi keringési zavarnál), aranyér esetében.

A glükóz hasznosítását is segíti, ezért előnyösen alkalmazható cukorbetegségben. A vérkeringés javításával megóvjaa a sejteket és szöveteket az oxigénhiány okozta károsodásoktól. Gyorsítja a sebgyógyulást, hasznos visszérgyulladás utáni állapotban, de a pihentető alvás elősegítésében is.

LECITIN

Kulcsfontosságú az ideg- és izomműködéshez, a szükséges ingerület-átvivő vegyületek képződéséhez (acetil-kolin). Fő alkotórészei a kolin és az inozitol. Segíti a zsírsban oldódó anyagok (például vitaminok) hasznosulását a szervezetben.

Az erek falán megakadályozza a koleszterin lerakódását. Erősíti a szívizomzatot, csökkenti az ízületi fájdalmakat. Gátolja az epekövek kialakulását, a zsírok felszaporodását a májban. Székletlazító és puffadásgátló hatása. Az időjárási frontokra érzékeny emberek

nek igen hasznos. Egészséges szint ad a hajnak, mérsékli a hajhullást, a körmök elváltozásait. Javítja a szellemi és fizikai erőnlétet, enyhe nyugtató hatása. A benne lévő foszfolipidek – alvás idején – akadálytalanul áramolhatnak az agyban, és ott közreműködnek a sejtmembránok regenerálásában. A lecitin abban is segíthet, hogy többet és szívesebbet almodjunk, ami elengedhetetlen az alvás pihentető, regeneráló hatásához.

GOTU KOLA

Az ázsiai gázló (*Gotu kola*, *Centella Asiatica*) az ősi gyógyászati módszerek, így az ájurvédikus orvoslás és a Hagymányos Kínai Orvoslás által több ezer éve ismert és használt gyógynövénye. Hatóanyagait (így triterpenoidot, alkaloidot, flavonoidot, glikozidot, nyálkát, szaponinokat, ásványi anyagokat, keserűanyagokat, stb.) teljes mélységében, átfogóan még nem tanulmányozták.

Javítja a szellemi kondíciót, a vérkeringést, a memóriát, a koncentrációt. Regenerálja az idegrendszert és lelki kiegyensúlyozottságot teremt. Segíti a

képességek fejlesztését, a hosszú élet egyik záloga. Támogatja a kollagénszintézist, így növeli a bőr rugalmasságát, javítva annak vérellátását. Külsőleg bakteriumölő, sebgyógyító. Optimalizálja az anyagcserét, vizelethajtó hatása, támogatja a vese és a máj működését, az emésztést és az immunitást. Hatásait tekintve az ún. adaptogén gyógynövények különleges csoportjába tartozik.

JELEN ÉS JÖVŐ

A CELITIN-nek e három különleges összetevője hozzájárulhat a keringési rendszer megerősítéséhez, hogy testünk felkészülten haladjon tovább az évszakok változásai során. Az adagolást tekintve az egyéni termékbeállítást, bemérést és a kontraindikációk pontos figyelembevételét tartom helyesnek. Terapeutaként – a regenerációs folyamat részeként – átgondolásra javaslok ebben az időszakban a Tűz elemet képviselő KOROLEN Pentagram® készítménnyel együtt használni ezt a különleges készítményt, a CELITIN-t. Tegyük ezt azért, hogy ne csak a tavasz szépségeiben, hanem az ős csodáiban is örömlöket lellessük majd.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

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**

Évente 3-4 mandulagyulladásom van. 3 évvel ezelőtt ennek megelőzésére végigcsináltam egy felső légúti tisztítókurát GREPOFIT és CISTUS cseppekkel. Sajnos az adagolásra és a kúra hosszára nem emlékszem, viszont a kúra hatásos volt, mert utána 2 évig semmilyen panaszom nem volt. Tudna segíteni a célszerű adagolás megállapításában?

Örülök, hogy jó tapasztalatai vannak az ENERGY termékekkel. A visszatérő

mandulagyulladás megelőzésére GREPOFIT-ből napi 2x1 kapszulát, CISTUS cseppből napi 2x4-et javaslok, a három hét szedés, egy hét szünet ritmust tartva, hónapokon keresztül.



**RÁCZNÉ SIMON
ZSUZSANNA**

Barátom artritiszben szenved, egyelőre két ujján jött elő. Epehólyagját eltávolították, májfunkciója nem túl jó.

Mi régóta használjuk az ENERGY termékeit, segíteni szeretnék neki is. Milyen termékeket ajánl egy 50 éves, stresszes férfinak?

A REGALEN cseppet javaslok, legalább három hónapig kúraszerűen szedni. Első héten naponta 2x2 csepp, második héten 2x3 csepp, harmadikon 2x4 csepp dózisban. Egy hét szünet után szedje naponta 2x5-6 cseppel, betartva a három hét szedés, egy hét szünet ritmust. Fogyasszon bőségesen tiszta vizet! A fájdalmas ízületeket naponta kétszer, vizes kézzel kenje be ARTRIN krémmel. Hetente 2-3 alkalommal készítsen pakolást CYTOSAN FOMENTUM gélből: kenje a gél a bőrre, fedje le nedves papírzsebkendővel, és tekerje be folpack fóliával. Legalább egy óráig legyen a problémás területeken, de lehet egész éjszakára is.

A vibrant assortment of fresh leafy greens, including lettuce, spinach, and chard, arranged in a dense pile. The greens are fresh and colorful, with various shades of green and some red-veined leaves. The text is overlaid on the left side of the image.

Zöld levelek búvületében

A levélzöldségek tavaszi erővel töltik fel a szervezetünket. A zöld különböző árnyalatiban pompázó, vagy akár a vörösbe, lilába hajló levelek, sőt a fehér növény szárak is mind-mind levélzöldségek. Főleg tavasszal jelentik számunkra a friss energia ideális forrását.

Még melléjük sorolhatjuk a zellerszárat, a zsászt, a petrezselymet, a kaprot vagy az olyan gyógynövényeket is, mint amilyen a csalán, a gyermekláncfű levelei vagy a medvehagyma. De ebbe a kategóriába tehetnénk érdekes módon a spárgát, és még sok más növényt is. Minden csak attól függ, milyen szempontból vizsgáljuk ezt a zöldségcsoportot.



24 ~ VITAE MAGAZIN

A zöld levelek arról árulkodnak, hogy a fotoszintézisnek nevezett csodának köszönhetően rengeteg bennük a klorofill, amelyet sokszor a növények vérének is nevezünk, mivel összetétele hasonlít a vér színezőanyagához, a hemoglobinhoz. A különbséget mindössze egyetlen apró atom jelenti – a klorofill magnéziumot, míg a hemoglobin vasat tartalmaz.

MIÉRT EGYÜNK LEVÉLZÖLDSÉGET?

A levélzöldségekben található antioxidánsok segítenek megelőz-

A levélzöldségek mindemellett pótolhatatlan fehérjeforrások. Olyan esszenciális zsírsavakat tartalmaznak ugyanis, amelyeket a szervezet önmaga előállítani nem képes. Mindezt ráadásul minimális kalóriatartalom mellett teszik, ami szintén nem elhanyagolható tényező.

Vajon hogyan válasszuk ki, hogyan tároljuk, és milyen formában fogyasszuk a levélzöldségeket? A saláták közül a torzsa színe szerint válogassunk. Ha az barna, a saláta már egész biztosan nem a legfrissebb. Mindig vizsgáljuk meg a levelek keménységét és ropogósságát is. Mielőtt betesszük a hűtő alsó fiókjába, semmiképpen se mossuk meg, de egy műanyag dobozba nyugodtan betehetjük, vagy ha kedvünk tartja, nedves konyharuhába is betekerhetjük. A salátákat a lehető leghamarabb

fogyasszuk el. Nyersen! Mert csak így nyerhetjük ki belőlük a maximumot a szervezetünk számára. A levélzöltségek főzésével a legtöbb hasznos tápanyagot elveszítjük. Ezért is érdemes a őket a lehető leghamarabb feldolgoznunk.

ZÖLDEK A KONYHÁBAN

A levélzöltségekből leggyakrabban valamilyen salátát készítünk. A zöldséget ehhez elég csak leöblíteni, darabokra tépkedni, megfelelő öntettel leönteni, esetleg pár alapanyaggal kiegészíteni, és máris kész a friss vacsora. Nem szabad megfélemlenünk a kiváló zöldségsmoothie-kről sem, amelyek valódi vitaminbombát jelentenek a szervezetünknek. Valamilyen levélzöltség remekül kiegészítheti a gyümölcs- vagy a zöldségitalainkat is.

Bátran hozzáadhatjuk őket bármilyen főtt vagy hideg ételhez, szendvicshöz, legyen az akár reggeli, tízórai, ebéd vagy vacsora. Az apróbb leveleket felhasználhatjuk étелеink ízesítéséhez vagy díszítéséhez.

Amennyiben hőkezeln szeretnénk őket, hagyjuk csak lazán megfőnyadni a meleg ételekben, pl. rántottában, rizottóban, kuszkuszbán, burgonyás ételekben, stb. Esetleg könnyedén blansírozzuk őket, azaz rövid ideig főzzük forró vízben, majd azonnal hűtsük le őket jeges vízben. Ha hosszabb ideig kívánjuk főzni őket, készítsünk velük levest, így a hasznos tápanyagok legalább bizonyos mértékig belefőnek az alaplébe.

KEDVENCEK

A családomból egyedül én szeretem a forró szalonnazsírral leöntött, ízes fejes salátát. Képes vagyok egy ültő helyemben felfalni az egészet. Mindannyiunknak megvan a maga különleges kedvence, nem igaz? A következő favoritom a rukkola, amit sült céklával, kecskesajttal és fenyőmaggal egyszerűen imádok. De nagyon kedvelem a zöldséglevesben megfőtt kelt, vagy a kuszkuszt, tojással, spenóttal. De kedvenceim sora gyakorlatilag végtelen. Semmiképpen se féljenek a levélzöltségekkel kísérletezni, bátran használják őket a konyhájukban!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

ALMÁS FRISSÍTŐ KELLEL, CÉKLÁVAL

HOZZÁVALÓK: 6 levél kel, 1 cékla, 2 db alma, ½ citrom leve, 1 teáskanál ORGANIC BARLEY JUICE.

ELKÉSZÍTÉS: A hozzávalókat turmixgépben vagy smoothie-készítőben mixeljük össze.

CIKÓRIASALÁTA

HOZZÁVALÓK: 2 db cikória (a cikória lehet vörös vagy fehér is), 1 db körte (vagy szőlő, alma, mangó), 2 marék madársaláta, 80-100 g képpenészes sajt, egy marék dió vagy mogoró, esetleg fenyőmag.

Öntet: 2 evőkanál olíva- vagy mogoróolaj, 1 teáskanál citromlé, 1 evőkanál méz, 1 teáskanál magos mustár, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A salátákat leöblítjük, a cikóriát leveleire szedjük és vékony csíkokra szeljük. A körtét és a sajtot kockákra, a diót apróra vágjuk. Minden hozzávalót beteszünk egy tálba, és az egészet alaposan átforgatjuk. A hozzávalók összekeverésével elkészítjük az öntetet, amit sóval és borssal ízesítünk, majd nyakon öntjük vele a salátánkat.

MÁNGOLD BURGONYÁVAL ÉS FÜRJTOJÁSSAL (VAGY LAZACCAL)

HOZZÁVALÓK: 400-500 g burgonya (ha lehet, újborgonya), 8-10 fürjtojás (vagy 2 lazacfilé), 1 mángold, 1 lila hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olívaolaj, só, fekete bors, kömény, szerecsendió, friss kapor.

ELKÉSZÍTÉS: A burgonyát héjasul megfőzzük sós, köményes vízben. Miután kihűlt, meghámozzuk és felkarikázzuk. Megfőzzük a fürjtojásokat (elég 4-5 perc a forrásban levő vízben), majd meghámozzuk őket. Ha az ételt lazaccal szeretnénk készíteni, mossuk meg a lazacfilét, itassuk fel róluk a nedvességet, locsoljuk meg citromlével, majd sózzuk, borsozzuk és pároljuk, esetleg serpenyőben vagy a sütőben süssük meg őket. A mángoldot leöblítjük, kivágjuk a kemény torzsáját, majd vékony csíkokra szeljük. A hagymát és a fokhagymát is megpucoljuk, apróra vágjuk. Egy nagyobb serpenyőben olívaolajon megpirítjuk a hagymát és a fokhagymát, majd hozzáadjuk a burgo-

nyát. Végül hozzáborítjuk a mángoldot, sózzuk, borsozzuk, egy csipet szerecsendióval ízesítjük, és kb. 3-4 percig pároljuk. Tojással vagy lazaccal tálaljuk, apróra vágott, friss kaporral díszítjük, extra szűz olívaolajjal lecsepegtetjük.

CSALÁNOS LEPÉNY MEDVEHAGYMÁS ÖNTETTEL

HOZZÁVALÓK: 2 tojás, 100 g tejföl, 2 marék apróra vágott, zsenge csalán, 1 gerezd fokhagyma, 100 g finomliszt (tönköly, búza vagy gluténmentes köles), 1 tasak sütőpor, 2 csipet só, 1-1 csipet szerecsendió és fekete bors, sütéshez repce- vagy olívaolaj. Öntet: 100 g friss sajtkrém, 1 evőkanál tejföl, 1 marék apróra vágott medvehagyma, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: Először elkészítjük az öntetet: összekeverjük a hozzávalókat, majd a kész öntetet betesszük a hűtőbe. Ezután összekeverjük a lepény hozzávalóit, és a tésztából kisebb darabokat szaggatva, megsütjük forró olajon a lepény mindkét oldalát. A medvehagymás öntettel és friss zöldségekkel tálaljuk.

BANÁNOS, SPENÓTOS ÉDES PALACSINTA

HOZZÁVALÓK: 2 tojás, 1 érett banán, 60 ml tej (növényi vagy tehén), 1 nagy marék bébispenót, 100 g zabpehely vagy liszt (választás szerint), 1 teáskanál sütőpor, egy csipet só, repce- vagy kókuszolaj a sütéshez, tálaláshoz gyümölcs vagy dzsem, dió, méz vagy juharszirup.

ELKÉSZÍTÉS: Egy botmixer segítségével finom tésztává dolgozzuk a hozzávalókat. Ha túlságosan sűrű lenne, adjunk hozzá még egy kis tejet. Amerikai jellegű palacsintáinkat kevés olajon mindkét oldalán aranybarnára sütjük. Ízlésünknek és fantáziánkunk megfelelően tálaljuk.



Harmonizáló Cytovital

A hosszú tél után, a megújulást jelképező tavasz idején különösen jó érzés ismét közvetlenebbül kapcsolódni a Föld elemhez. Tapasztalatom szerint ebben kitűnő társunk lehet a CYTOVITAL krém. A GYNEX gyógynövény-koncentrátum párként a CYTOVITAL is a Föld elemet képviseli a Pentagram ciklusban.



Szervek szintjén a gyomor, a lép és a hasnyálmirigy köthetők a Föld elemhez tartozó ciklushoz, ám a hagyományos kínai orvoslás az utóbb említett két

szervet energetikailag egyként kezeli, és ezért lép-hasnyálmirigynek nevezi.

A CYTOVITAL bioinformációs krém magas gyógynövénytartalommal rendelkezik, de az összetevői közül kiemelendő a Podhájaska hőforrásból származó, harmadkori termálvíz is.

Ezek összességének köszönhetően sokrétű felhasználási tapasztalatokra tettünk szert az elmúlt években.

TEGYÜNK A PAJZSMIRIGYÉRT

Elsőként azt emelném ki, hogy a CYTOVITAL krém rendszeres használatával segíthetjük, hogy a pajzsmirigyünk harmonikusan működjön. Úgy szoktam javasolni, hogy naponta két alkalommal érdemes bekenni a nyak és a torok terü-

letét, ahol a pajzsmirigy is elhelyezkedik, és nők esetében az alhas területét is. A női hormonrendszer ugyanis ennek a függőleges irányú egyenesnek a mentén képzelhető el, és így támogatható egyszerre a pajzsmirigy és a petefészkek harmonikus hormontermelése.

GYÓGYULÓ SEBEK

A másik csodálatos eredmény, amit többször is megtapasztaltunk, az a CYTOVITAL seb- és hegyógyító tulajdonsága. A sok-sok gyógynövény mellett ez bizonyára a benne található sárkányvérnek is köszönhető, amit a kozmetikai ipar is előszeretettel használ, éppen a bőrkondicionáló, összehúzó, fertőtlenítő hatása miatt. Az indiánok szent fájának, a sárkányfának a gyantája elősegíti a bőr regenerációját.

JÓTÉKONY HATÁSOK

A CYTOVITAL krém javallatai összefoglalva a következők lehetnek: hormonrendszer, szívpanaszok, bőrvédelem, cellulitisz, súlyos sérülés esetén a bőr regenerációjának gyorsítása (vágás, heg, horzsolás, különböző sugárzások nyoma, gombásodás, herpesz), scleroderma, cukorbetegség esetén a felhám és a szövetek gyorsabb megújulása, természetlenség esetén pedig a petefészkek és a pajzsmirigy működésének harmonizálása.

A CYTOVITAL nagymértékben táplálja, energiával látja el a felhám sejtjeit, természetes fiatalító hatású készítmény.

Csodálatosan visszaadja az érett bőr egészséges üdeségét, de számtalan jótékony hatása miatt fiatal bőrre is ajánlott.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred



Görögszéna – energia az élethez

A világ egyik legősibb kultúrnövénye. A bronzkorban már ismert volt, ezt az Irakban feltárt, kb. i.e. 4000-ből származó lelet igazolja. Az antik görög filozófusok e növény magjaival élénkítették az elméjüket, az ókori rómaiak a bor ízesítésére használták. Galileában, Krisztus idején, élelmiszerként fogyasztották. Az ájurvédikus orvoslásban alapvető gyógynövény volt.

Napjainkban a gasztronómiában is találkozhatunk a görögszénával, elmaradhatatlan összetevője az indiai curry-nek. A növény latin *Trigonella foenum-graecum* nevének pontos fordítása: görögszéna. Gyakori magyar elnevezése a görög lepkeszeg.

HUSZONEGY EURÓPAI FAJTA

A görögszéna a Földközi-tengertől Közép-Ázsián át Indiáig ívelő területen található, több ezer éve itt őshonos. Napjainkban a kb. 55 féle fajt számol, így Ausztráliában, Óceániában és Dél-Amerikában is megtalálható. Európában 21 fajta görögszénával találkozhatunk.

A pillangósvirágúak családjába tartozó, lágyszárú, aromadús, egyéves gyógynövény. Elágazó növényiségre 25-60 cm hosszúságot is elér, hármasan összetett, szórt állású levélkéket hordoz, melyek lekerekítettek, kb. 2-3 cm hosszúságúak és 1-2 cm szélesek. Júniustól júliusig virágzik, sárgásfehér, pillangós virágzattal. Ezután kb. 10 cm hosszú, íves hüvelyterméseket fejleszt, melyekben 10-20 kemény, barna, jellegzetesen csipős aromájú magocskákat találhatunk.

Az egész növény, de elsősorban a magjai értékes hatóanyagokat tartalmaznak. A nyálkán, keserű anyagon, fehérjéken, aminosavakon, olajokon, vitaminokon (főleg B-vitamin, folsav, A- és C-vitamin), illetve ásványi anyagokon (vas, magnézium, mangán, foszfor stb.) kívül, a gyógyítás szempontjából jelentős alkaloidokat, flavonoidokat, szaponinokat, szterolokat és kumarint fedezhetünk fel benne.

A KONYHÁBAN

A növény zseme leveleit salátákba keverhetjük, de legértékesebb része a magja. A jellegzetes illatú, juharszirupra emlékeztető, édeskés, enyhén keser-

nyés, csipős ízű magokat a „szüret” után meg kell szárítani.

Felhasználásuk a keleti konyhára a legjellemzőbb. Indiában a növény levelei és magjai is felhasználásra kerülnek a hagyományos methi, curry, csatni, saláták, levesek, fűszerkeverékek készítésekor. Az utóbbi időben egyre nagyobb teret hódít a görögszéna-tea is.

LÉGUTAKRA, EMÉSZTÉSRE

A görögszéna antibakteriális, antioxidáns hatású, amely elsősorban a növény szaponintartalmának köszönhető. A görögszéna zúzott magjaiból készített főzet ezért a légutak betegségei, és az emésztőrendszer gyulladásai ellen hat, pl. köhögésre, hörghurutra, puffadásra, hasmenésre, székrekedésre, gyomor- és bélgyulladásra. Csökkenti a vércukor, és a koleszterinszintet, átgondolt használatával cukorbetegségben, szív- és érbetegségben, ízületi gyulladás ellen is javasolt.

Fitoösztrogént (dioszgenint) tartalmaz, ami a nemi hormonokra fejti ki hatását. Az endokrin rendszerben kiegyensúlyozó, szabályozó hatással bír. Több ezer éves tapasztalat támasztja alá, hogy növeli a szexuális vágyat, serkenti az anyatej termelődését, segít feszesebbé tenni a női kebleket, enyhíti a menopauza tüneteit. Férfiaknál hozzájárul a tesztoszteronszint fenntartásához, ezáltal segít megőrizni a férfiak libidóját, támogatja az erekciót, és életenergiával tölti fel a testet.

A mag fogyasztása felgyorsítja a lábadózás folyamatát, és erőt ad fokozott fizikai teljesítmény esetén.

Az őrölt magokból készített pakolások segítik felszámolni a bőr különböző elváltozásait (ekcémák, bőrküritések, nehezen gyógyuló sebek és fekélyek, visszerek, duzzanatok). Szájöblögetőként az afták, a fog- és ínygyulladás, a kellemetlen szájíz ellen szerez. A kozmetikai ipar olajokat készít a görögszéna magjaiból, amelyek segítenek feszesebbé varázsolni a bőrt, csökkentik a ráncokat, és intenzíven ápolják a haját. Hatásának fokozásáért más gyógynövényekkel is kombinálható, például kamillával vagy zsályával.

A görögszénát várandós és szoptató kismamák is használhatják – mértékkel! Ez a cukorbetegre és a vérhígítót szedőkre is vonatkozik.

Az ENERGY hívei az ARTRIN krém, és az ARTRIN RENOVE krém használatával ismerkedhetnek meg a görögszéna áldásos hatásaival.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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



VÉGRE EGYÜTT!

ESZTÉTIKUS MEGJELENÉS
ÉS BIZONYÍTOTT HATÉKONYSÁG

Változatlan összetétel, új dizájn
– megújul a Pentagram®
koncentrátumok csomagolása!

