

A top-down view of a red ceramic bowl filled with white yogurt, topped with sliced strawberries, whole blueberries, and blackberries. The bowl sits on a dark grey tray, which is surrounded by fresh basil leaves and whole strawberries on a rustic red wooden surface. A small pile of blueberries is also visible in the upper left.

vitae

2021 június

DERMATON
bőrápolás

Nyár, a Tűz elem
időszaka

Poszt-Covidra
CISTUS-t



Júniusi ajánlatunk

Ha helyes az előrejelzés, akkor a nyár első hónapja nyugodtan versenybe szállhat az év legmelegebb hava címért. Szerencsére hónap vége felé az Univerzum segít nekünk a felhalmozódott forróság ártalmainak enyhítésében, és nagyjából 10-15 °C-kal csökkenti a hőmérsékleti értékeket.

Nekünk azonban ennek ellenére résen kell lennünk, mert az, hogy éppen kicsit fázunk, még nem jelenti testünkben a forróság felhalmozódásának végét. Ezért inkább kerüljük a futást vagy más megerőltető sportokat és fizikai tevékenységeket, mert szívünk nem biztos, hogy szeretné a strapát.

Érdekes lehet ebben az összefüggésben az ANNONA, mely ideális környezetet teremt a kiegyensúlyozott élet számára, ami ebben a kozmikus zűrzavarban igencsak jól jöhet.

Júniusban a RAW AGUAJE is segítségünkre lehet, mivel hozzájárul a hormonális egyensúly megőrzéséhez.

A napocska is magasra teszi most a lécet, és mivel bőrünk erre még távolról sincs felkészülve, érdemes segítségül hívni a DERMATON készítményeket, melyeket azonban nemcsak napozás alkalmával használhatunk.

Ha nyaralni, kirándulni megyünk, semmiképpen se felejtsük otthon a DRAGS IMUN-t. Használhatjuk fertőzések és gyulladások esetén, a legkülönbözőbb sérülésekre, horzsolásokra vagy hólyagokra.

A külföldi nyaralásokkal kapcsolatban gyakran emlegetjük a PROBIOSAN INOVUM-ot is, amely segít megőrizni szervezetünk egészséges egyensúlyát, hogy még a legszokatlanabb ételspecialitások se tudjanak rajtunk kifogni.

Utazásainkra mindenképpen vigyük magunkkal a SPIRON-t is. A levegő fertőtlenítése és felfrissítése most sajnos fontosabb, mint valaha.

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

Dermaton bőrápolás – kifinomult páros	4
Kortikoidok – jó szolga, de rossz úr	6
Megmentett kirándulás	6
Az ENERGY készítmények születése: vitaminok és ásványi anyagok	7
A Chlamydia leküzdése	8
Poszt-Covidra Cistust – 90/89 kontra 78/96	9
Nyár, a Tűz elem időszaka	10
Óda a Spironhoz	12
Ellenállhatatlan illat	12
Kisbabámnak csak a legjobbat!	13
Gyógyító rezgések	14
Klubinformációk	15
Oltás – hogyan döntsünk?	16
A női lélek	17
Gondolkodás és lélekhang	18
Még mindig meg tudnak lepni!	19
Terápiás módszerek: Az Érzelmi Felszabadítás Technikája	20
A fitoterápia szemszögéből: Annona a paradicsomból	22
Tanácsadás a neten	23
Karfiol, a zöldségvirág	24
Az egészség záloga: a bélrendszer állapota	26
Valeriána, azaz orvosi macskagyökér	27



Dermaton bőrápolás

Kifinomult páros

A DERMATON kozmetikai termékcsalád két természetes készítményt kínál, amelyek a holisztikus gyógyítás alapelveivel összhangban nemcsak ápolják és táplálják a bőrt, de segítenek megelőzni annak idő előtti öregedését is. Mit nyújt tehát számunkra a gél és olaj különleges kettőse?



A bőr a tüdővel együtt a Fém elemhez tartozik. A megfelelően ápoltságos bőr segíti a légzést, hozzájárul a szervezet mélyreható megtisztulásához és hatékonyabb táplálásához.

DERMATON OLAJ

Elsőként a természetes, könnyen beszívódó, bőrregeneráló hatású DERMATON olajat vizsgáljuk meg egy kicsit közelebbről. Többek között rizscsír-, homoktövis-, valamint jojobaolajat, továbbá almaecetet és kakukkfű-illóolajat tartalmaz. Az olaj normál és száraz bőr mindennapi ápolására kiválóan alkalmas. Nem hagy zsíros nyomot maga után, nyugtatja és ragyogóvá teszi a bőrt.

A napocska egyre melegebben süt, a nyár megállíthatatlanul közeleg. Testünk alig várja, hogy az égen ragyogó, izzó csillag végre átmelegítse a sugaraival. Ám a napozás veszélyeket is rejt.

A DERMATON olaj segít csillapítani az elsőfokú égés kellemetlen tüneteit, a fájdalmat, a viszketést és a bőrpírt.

Mindemellett segít megújítani a bőr mélyebb rétegeiben található hámsejteket. A gamma-oryzanol nevű antioxidánsnak köszönhetően segít megóvni minket a szabad gyököktől, amelyek a napsugarak hatására kezdenek termelődni a szervezetünkben. A benne található homoktövisolaj ráadásul napozás után felgyorsítja a pigmentképződést. Úgyhogy bátran vágjanak bele, és sütessék a nappal egészségesen a bőrüket!

A meleg időjárás beköszöntével, a víz közelében egy kínzó társaság, a szúnyogok is megjelennek. Az illóolajoknak nem csak az illatuk csodás, de részben képesek távol tartani tőlünk a parazitákat is, és ez alól a vérszívó rovarok sem jelentenek kivételt. Ám, ha egy szúnyognak mégis sikerül megcsípnie minket, kenjük be a csípés helyét DERMATON géllal. Micsoda páros, igaz?

A DERMATON olaj, a benne található jojobaolaj segítségével, védőréteget von a bőrre, melynek köszönhetően bőrünk védettebbé válik a mechanikai sérü-

lésekkel, és a legkülönbözőbb kémiai anyagok káros hatásaival szemben. Ezért például kertészkedés előtt is érdemes bekenni vele a kezeinket. Mivel a tenyerünkön több verejtékmirigy található, az olaj ott lassabban szívódik be, ezért hagyjuk rajta néhány percig, majd töröljük szárazra a kezünket, és irány a kert!

A DERMATON olajat vékony rétegben kell felvinni a bőrre, ha lehet este felé. Égési sérülés vagy napégés esetén alkalmazzuk naponta háromszor a kipirosodott bőrfelületeken. Az olaj kis mértékben árnyalhatja a bőrszínt, ezért felvitelekor legyen óvatos, főleg, ha nagyon világos arcbőrre alkalmazza. A DERMATON olaj nem tartalmaz UV-sugárzás elleni védőfaktort, ezért napolajként nem használható! Napozás utáni bőrápoló olajként azonban több mint kiváló.

DERMATON GÉL

A páros másik tagja, a DERMATON gél, regeneráló kivonatokat és olajok tökéletes

DERMATON GÉL NARANCSBŐRRE

A nyári idő beköszöntével gyakran szembesülünk bőrünk kisebb nagyobb hibáival, egyenetlenségeivel. Ha Önt is a sokakat érintő narancsbőr szomorítja, kezelésére a DERMATON gél ideális választás lehet. Optimalizálja a zsírszövetek egyenletes lebomlását, felgyorsítja a bőrszövetek anyagcseréjét, és biztosítja a bőr számára nélkülözhetetlen vitaminokat. Ezen kiváló tulajdonságainak köszönhetően a DERMATON gél érdemes a narancsbőr kialakulásának megelőzése céljából is rendszeresen használni.

ötözőzete. Többek között gránátalma-kivonatot, shea vajat, barbadoszi cseresznyét, pantenolt, zöldtea-kivonatot és aloe verát tartalmaz.

A DERMATON olaj „testvéreként” a DERMATON gél is hatékony segítséget nyújthat napozás után, mert megnyugtató az irritált, kipirosodott bőrt. Amennyiben házi patikájában mindkét készítmény megtalálható, az olajat az egészségesen leburnult, míg a gél a napégette bőr ápolására használja. A gélben lévő pantenol az aloe verával karöltve hűsíti és regenerálja a bőrt, miközben hatékonyan enyhíti a gyulladás kellemetlen tüneteit. A bőr hidratált, egészséges lesz, és azonnal megnyugszik.

A készítmény mindemellett segít enyhíteni a bőr allergiás tüneteit is.

Jótékonyan hat a fertőzést hordozó kórokozókra, a vírusokra és baktériumokra szemben. Erősíti a „bőrimmunítást”, ami a betegségekkel szembeni védekezés szempontjából nem elhanyagolható tényező.

A gélben lévő gránátalma-kivonat nagy mennyiségű karotinoidot biztosít a bőr számára, amelyek segítenek elpusztítani a szabad gyököket. Így bőrünk lassabban öregszik, ennek köszönhetően hosszasan megőrizhetjük fiatalos megjelenésünket.

A gél selymessé és rugalmassá varázsolja a bőrt. Felveszi a harcot a ráncosodással szemben, és felgyorsítja az apróbb felületi sérülések gyógyulását. Jójobbra és lanolin tartalmának köszönhetően telítetlen zsírsavakban gazdag, finom, viaszos védőréteget von a bőrre, és megújítja a hámréteg fedősejtjeit.

A DERMATON gél vékony rétegben kell felvinni a bőrre, szükség szerint. Napégés, bőrpír, fájdalom vagy allergiás tünetek esetén naponta legalább háromszor használjuk a készítményt. UV-szűrőt nem tartalmaz, ezért napvédő gélként nem használható.

Mindezek alapján könnyen leszűrhető: az olaj és a gél is szinte nélkülözhetetlen segítő társ lehet a nyaralások alkalmával.

ÓVJUK BŐRÜNKET!

A bőr minősége és állapota hatással lehet az egészségünkre. A bőrünkkel lélegzünk, kommunikálunk a környezetünkkel, megismerjük a minket körül-

vevő világot, és védjük a testünket. Ha bőrünkön nem gondoskodunk, egy idő után eltömődnek a pórusai, és ezáltal sérülhet a funkciója.

Mindig figyeljük a bőrünket, hiszen testünk többek között így üzen arról, hogy van-e valamilyen probléma a szervezetben. Hólyagok, kiütések, vörös foltok, száraz bőr, ekcéma... Ez mind-mind a test segélykiáltása. Ha a bőr eltömődik, és nem működik megfelelően, testünk nem tud rajta keresztül tisztulni. Ezt azonban eleinte észre sem vesszük.

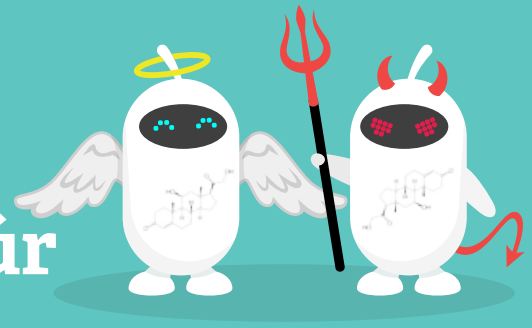
A bőr a legjobb „öltözet”, amit valaha „varrtak”. Kabátjainkat is kitisztítatjuk vagy kimossuk, törődünk hát ugyanolyan odaadással a bőrünkkel is! Higgyék el, a szervezetünk meghálálja a gondoskodást. Könnyebb lesz a légzésünk, kevésbé leszünk fáradtak, és rugalmasabbakká válunk.

Egyszer valaki azt mondta nekem: „Ha simább életre vágysz, ne feledkezz meg a simogatás erejéről. Hiszen a bőrön keresztül nem csak a levegő, de az érintés is bejut a testbe. Hidd el, hogy a bőr szívesen megosztja az érintést a test többi szervével is.”

ONDŘEJ VESELÝ



Kortikoidok – jó szolga, de rossz úr



Idén ismét úgy hozta az élet, hogy meg kellett tapasztalnom a kortikoidoknak mind a jó, mind a rossz hatásait – melyekből rengeteg van. Az orvosok öt évvel ezelőtt *sclerosis multiplex*-et diagnosztizáltak nálam. Rögtön az elején kortikoid kezelést írtak elő, és sajnos már tudtam, mi vár rám az infúzió lecsöpögése után. De nem estem kétségbe, hiszen az ENERGY készítményekre mindig számíthattam, és tudtam, hogy most is segítenek majd.

Úgyhogy már a kórházba magammal vittem a FLAVOCEL-t, azt szopogattam, hogy a nyálkahártyám ne száradjon ki, miközben vártam, hogy az infúzió lecsöpögjön. A másik megbízható segítőtársam a CYTOSAN volt, amit reggel és este vettem be szervezetem méregtelenítésének elősegítésére.

Mivel a kórházban magas a fertőzésveszély, sok a különböző baktérium és vírus, a VITAFLOLIN sem maradhatott otthon. Lábamaim RUTICELIT-tel kenegettem, hogy a hosszú fekvés miatt (az infúzió 2-3 órán át folyt le) biztosan ne alakuljanak ki bennük vérrögök.

Nem feledkeztem meg a kozmetikai készítményekről sem. Mivel a kortikoidok hatására viszkető, vörös foltok jelennek meg az arcomon, kedvenc VISAGE OIL és WATER BALANCE arcápolóim használatát ezúttal a PROTEKTIN RENOVE krém alkalmazásával is kiegészítettem. Zuhanyozáskor DROSERIN szappannal fürödtem. A tamponra csepegtetett AUDIRON segített megszüntetni a hüvelygyulladásomat, ami nagyon megkeserítette az életem, ez már végképp nem hiányzott. Ezek a

készítmények nyújtottak tehát elsősegélyt nekem a kórházban.

Otthon, a vizesedés megszüntetése érdekében, elkezdtem még fogyasztani a RENOL-t és a MAYTENUS ILICIFOLIA teát. Jó szolgálatot tehetett volna helyette a TRIBULUS TERRESTRIS is, akár cseppek, akár tea formájában, de most a MAYTENUS-t választottam. A hajam sem örült túlzottan a kortikoid kúrának, de szerencsére a FYTOMINERAL és CYTOSAN sampon, valamint a NUTRITIVE balzsam segített.

Ma már nem félek annyira a kortikoidoktól, mert tudom, hogyan kell elbánni a mellékhatásaikkal, és ez a megnyugvást jelent számomra.

RADMILA MACHALÍKOVÁ
Staré Město u Uherského Hradiště

Megmentett kirándulás

Az osztrák Alpokban töltött pihenésem nem kezdődött valami ígéretesen. Barátaimmal elindultunk az első hegyi túránkra. Kicsit esett ugyan az eső, de mi ennek ellenére nem győztünk betelni a táj szépségével. Amikor pár nappal később, hátizsákokkal megpakolva visszatértünk az autóhoz, már éreztem, hogy valami nincs rendben. Testem intim területén kellemetlen problémára

lettem figyelmes. Viszketett és fájt. Szerencsére DRAGS IMUN és GREPOFIT nélkül soha, sehova nem utazom. Úgyhogy azonnal elkezdtem használni a készítményeket, és a DRAGS IMUN-nal elkezdtem az intim területeket kenegetni, illetve mindig csepegtettem belőle a tisztasági betétre is. Két nap után egyértelmű volt, hogy győztem! A kezelést azért még néhány napig folytattam. Kimondhatat-

lanul örültem, mert a hegyekben töltött szabadságomat ellenkező esetben nem nagyon élvezhettem volna.

IVANA Š.
Liberec

Vitaminok és ásványi anyagok

A természetes vitaminok és ásványi anyagok „gyártásának” folyamatát nagyon szeretjük. Hiszen ezek a készítmények ugyanúgy készülnek, mint a zöld élelmiszerek, azaz teljesen maguktól. Ránk már csak az utolsó simítások maradnak.

FYTOMINERAL

Ha konkrétan meg kéne határoznunk a FYTOMINERAL születésének helyét, akkor minden bizonnyal az Egyesült Államokra esne a választás. Utah államban található egy természeti rezervátum, amely 1972 óta a helyi Kongresszus védelme alatt áll. Ez a Colorado-fennsík és a Sziklás-hegység között húzódó terület a geológiai szempontból rendkívül érdekes prekambrium (első földtörténeti idő) időszakából származik.

A Föld bolygónak nevezett laboratóriumban 500 millió évvel ezelőtt őskori növények, magas hőmérséklet, és hihetetlen nyomási értékek jelenléte mellett jöttek itt létre azok a szénpala képződmények, amelyek értékes kolloid ásványokat tartalmaznak. Több tíz vagy akár több száz méter mélyről kerülnek a felszínre.

Ezután három-négy héten át zajlik az extrahálásuk. Végül megszületik az a koncentrált összetételű kolloid oldat, amelyet még meg kell tisztítani a szennyeződésektől, majd finom szűrőberendezésen kell átengedni, hogy a hatóanyagok maradéktalan megőrzése mellett el tudjuk tárolni a nem kívánt összetevőket.

A készítmény a szűrést követően elnyeri végső formáját. Hermetikusan lezárt, nagyobb szállítóedényekbe kerül, és felkészül a hosszú repülőútra. Mi már csak csomagoljuk, és eljuttatjuk Önöknek.

A FYTOMINERAL-t semmilyen módon nem kezeljük, meghagyjuk abban a formájában, ahogy a Föld mélye adta nekünk. Ez az oka annak, hogy a különböző szállítmányokból kapott készítményeknek eltérhet a kinézete. Van olyan FYTOMINERAL, amely teljesen tiszta, és van olyan, amelyben láthatjuk a buborékokat, a kis ásványi golyókat. Azt mondják, hogy ez annyira nem tetsze-

tős? Lehetséges, de a kis golyók csak azt bizonyítják, hogy Önökhöz a leggazdagabb ásványi tartalommal rendelkező szériából származó termék került.

VITAFLORIN

A VITAFLORIN összetevőinek kora nem tekint vissza több millió évre, ám ez az erejéből és hatékonyságából mit sem von le, hiszen a bolygónkon rendelkezésre álló legjelentősebb, természetes vitaminforrásokat tartalmazza.

A készítmény egyszerre három kontinensen születik. A homoktövistermések a tibeti völgyekből, a gránátalma Spanyolországból, a japánbirs és a schizandra Ázsiából, az aloe vera pedig Mexikóból származik. A növények kivonatai végül a Brno melletti Kaniceben találkoznak egymással. Itt nyeri el a VITAFLORIN a végső formáját. A kivonatokat prebiotikumként működő inulinnal gazdagítjuk, amely többek között óvja a hatóanyagokat a nedvességtől, majd méhpempővel dúsítjuk, ami a VITAFLORIN hatékonyságát tekintve „hab a tortán”.

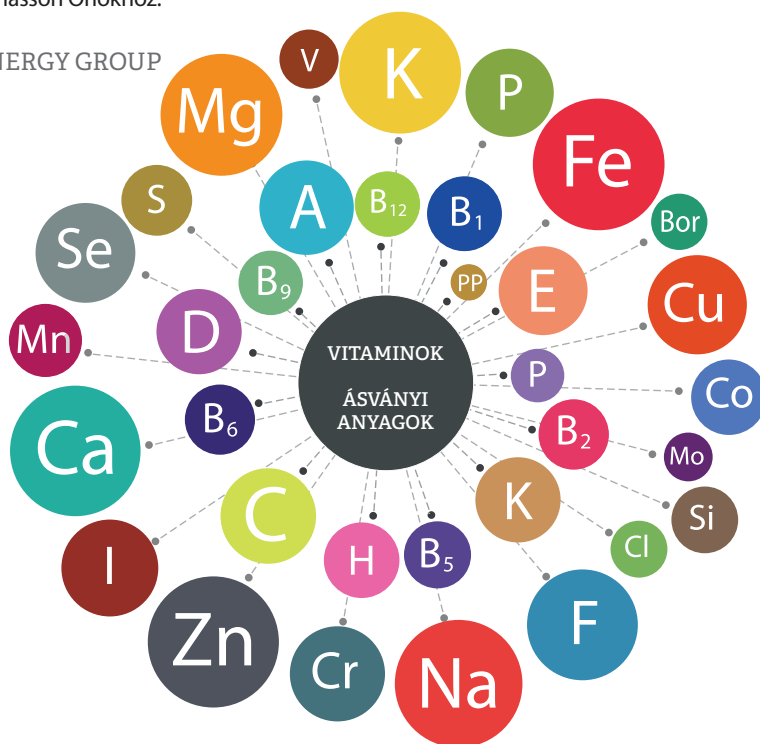
Végül az összetevők elegyét vegetáriánus növényi kapszulákba töltjük, majd dobozoljuk, hogy a VITAFLORIN az üzem kapuját elhagyva elindulhasson Önökhöz.

TUDJA-E?

FYTOMINERAL ÉS VITAFLORIN

Tökéletes páros! Az egyikük az ásványi anyagok teljes skáláját vonultatja föl, még hozzá kolloid formában, a másikuk biztosít minden szükséges vitamint, azok természetes, leghatékonyabb formájában. A két készítmény hasonlít egymásra: mikrotápanyagokat tartalmaznak, melyek ugyan – a szintetikus termékekkel ellentétben – csak a teljes tömegük elenyésző töredékét alkotják, viszont ez esetben maximálisan célzott, sebészi pontosságú hatáskifejtésre képesek. 100%-ban hasznosíthatók, tehát a szervezetünk könnyen be tudja fogadni, tökéletesen fel tudja dolgozni őket, és be tudja építeni oda, ahol arra valóban szükség van.

ENERGY GROUP



A Chlamydia leküzdése

Egy erdőszéli tanyán élek a férjemmel, a Jeszenik-hegység lábánál. 58 éves vagyok, három felnőtt gyerekünk és hat unokánk van.



Egész életemben keményen dolgoztam, nagy gazdaságot működtettünk. Sajnos úgy 15 évvel ezelőtt kezdődött, hogy egyre több egészségi problémával kell szembenéznem. Ízületi fájdalom, leküzdhetetlen fáradtság... Hosszú idő után végre megszereztem egy olomouci orvos elérhetőségét, aki elvégezte a szükséges vérvizsgálatot, melynek eredménye: chlamydia okozta ízületi gyulladás (*chlamydiasis arthropathia*)! Életemben nem hallottam korábban erről a betegségről.

Az a helyzet, hogy a hosszan tartó antibiotikus kezelés nem hatott, ráadásul elvesztettem a munkámat, leszálékoltak, és egy évig rokkantsági nyugdíjat kaptam. Aztán kezembe került egy érdekes könyv, amelynek címe „Varázslatos pH” volt.

Akkor vette kezdetét történetem második fejezete. Elkezdtem megtisztítani, méregteleníteni szervezetemet, hogy visszaállítsam testem belső kör-

nyezetének kiegyensúlyozott pH-értékét. A férjem és a gyerekeim támogattak ebben, de mindenki más örültnek tartott. Mindent egyetlen lapra tettem fel. Két lehetőségem volt: vagy megpróbálom, vagy (jobb esetben) tolszékben végzem. A mammográfia mindezek után valamilyen, a normális-tól eltérő sejtcsoportosulást mutatott az emlőszövetben, és a nőgyógyászati ultrahang egy 6,5 cm-es miómát, valamint egy 2 cm-es cisztát mutatott ki. Mindkét műtétet visszautasítottam, és gőzerővel folytattam a méregtelenítést. Gyakorlatilag csak „füvön” éltem, sokat olvastam és kerestem az összefüggéseket.

Itt kezdődik történetem harmadik fejezete, amelynek címe ENERGY. Egyik nap találkoztam egy ismerőssémmel, aki nem sokkal azelőtt szívűtéten esett át. „En most VIRONAL-t szedek, hogy megerősödjek, és a cseppek tényleg sokat segítenek.” - mondta nekem. Oda-

adok egy termékismertetőt, olvasd el, és meglátod, hátha neked is jó lesz.” A termékismertetőt egy egész katalógus, és a VIRONAL-t egy sor más készítmény követett. Hét hónapnyi tisztítás, a sav-bázis egyensúly visszaállítása, valamint VIRONAL, DRAGS IMUN és zöld élelmiszerek használata után rátaláltam egy Chlamydia-szakértő, nagyszerű orvosra. Elvégezte a vizsgálatokat (vérvétel és egyéb tesztek), észrevette, hogy gyógyszerek nélkül is talpra álltam, és, hogy a Chlamydia már csak minimális mennyiségben van jelen a szervezetemben.

Az évszakok váltakozásának, és az aktuális hónapoknak megfelelően továbbra is méregtelenítem, illetve erősítem a szervezetemet a REGALEN, a RENOL, a CYTOSAN, a VITAMARIN, az algák, a fogkrémek, a samponok és a szappanok használatával.

Az említett mellproblémámat, a miómát és a cisztát a GYNEX és a CYTOVITAL

segítségével sikerült legyőzőm. Az egy évvel későbbi kontrollvizsgálaton az orvos nem akart hinni a szemének – minden eltűnt!

A DRAGS IMUN-t és az AUDIRON-t mindenhol magammal viszem. Már számtalanszor nyújtottak segítő kezet különböző vágási és egyéb sérülések, rovarcsípések, hányinger, rosszullét esetén. A véraláfutásokat, a zúzódásokat, a

hasfájást és a fejfájást minden esetben az ARTRIN-nal kezelem, pedig az utóbbi években ezekből a tünetekből sem volt hiány.

Nyolcéves ikerpár unokáink mindig odaszaladnak hozzám azzal a felkiáltással, hogy: „Nagyi, kenj be minket azokkal a varázscsepekkel és krémmel!” Örülök, hogy a gyerekek is tudják, mi tesz jót nekik.

Ma már újra élvezem az életet, dolgozom, sokat foglalkozom az unokákkal, biciklizem, és kimondhatatlanul örülök, hogy az ENERGY készítmények, a helyes étrend és a gyógyulásba vetett végtelen hitem segítettek visszanyerni az egészségemet.

SOŇA DOLEŽELOVÁ
Stará Červená Voda

Poszt-Covidra Cistust 90/89 kontra 78/96

Ugye nem tűnik fel nagy különbség a két számpár között?
Pedig van, és a jelentősége óriási.



PULZOXIMÉTER

Egy újra helyezhető kis kütyü, a pulzoximéter adatai ezek. Az első szám a pulzus, ami normál körülmények között 72-78 percenként, a per

(/) utáni szám a vér oxigéntelítettsége, aminél a 96-98% érték a megfelelő. Az adatok pedig az enyéme, ENERGY készítmény használata előtt és után.

POSZT-COVID TÜNETEK

Tavaly októberben estem át koronavírus-fertőzésen, amiből a VIRONAL húzott ki látványosan (a történetet elolvasható a VITAE magazin 2020/2021 december-januári számában).

Úgy éreztem, maradéktalanul meggyógyultam, de a terhelhetőségem nem volt a régi, és az immunrendszerem sem akart úgy működni, ahogy korábban. Elég volt egy kis szél, hidegebb idő, én

már is köhögtem és nehezebben vettem a levegőt.

Kezembe akadt egy pulzoximéter, elég gyászosnak tűnő pulzusszámot és oxigéntelítettségi értéket mutatott. Ez így ment több napon keresztül, amíg a CISTUS COMPLEX-et el nem kezdtem szedni. Két nap sem telt el, a műszeren a normál tartományba eső paraméterek látszódtak, és ami ennél még fontosabb, bírtam a sétát, az unokáim játszótérzését és minden egyebet, amit egy kilencszeres nagymamának bírnia kell.

A CISTUS COMPLEX SEGÍTSÉGÉVEL

Miért a CISTUS COMPLEX-et választottam? Mert összetevői, a *Cistus incanus* és a *Cistus ladanifer* már az időszámítás előtti perzsa gyógyászatban is bizonyítottak, ugyanis ez a készítmény a felső légúti gyulladások kezelésének kiváló szere, mert segít az elhúzódó fertőzések

és a maradványtünetek leküzdésében. A CISTUS COMPLEX növeli a szervezet ellenálló képességét, és antioxidánsként is működik, ami a mai, civilizációs ártalmak által gyötört világunkban nagyon fontos, tekintettel a szervezetünkben termelődő számos szabadgyökre.

Azért esett rá a választásom, mert a CISTUS COMPLEX elsősorban a tüdő, a vastagbél és a lép-hasnyálmirigy energetikai pályáját harmonizálja. Ám ezek-től függetlenül számomra fontosabb az a megtapasztalás, hogy szubjektíve sokkal jobban érzem magam, és ezt az objektív mérőműszer értékei is igazolják.

Persze azóta több, poszt-Covid tünetektől szenvedő ismerősömnek és páciensemnek ajánlottam, és hozzám hasonlóan, ők is pozitív tapasztalatokról számoltak be.

DR. SEBŐ ZSUZSANNA
gyermekgyógyász, homeopata



Nyár, a Tűz elem idősza

Idén május 17-én megkezdődött a kínai nyár, a Tűz elem, a nagy jang idősza. A természet teljes pompájában ragyog, a nappalok hosszúak, sorra érnek a finomabbnál finomabb zöldek és gyümölcsök.



A TŰZ ELEM

Színe a piros, a hozzá tartozó energia, bioklimatikus faktor a hőség, évszaka a nyár, a hozzárendelt íz a keserű, funkciói körei a szív,

vékonybél, szívburok és a hármaskör. A tűz energia kifelé, minden irányban terjeszkedik. A Tűz elem szimbolizálja a túlélést, az aktivitást, az inspirációt, az intuíciót, a kíváncsiságot, érdeklődést, tanulást és a nevetést. Ide tartozik az öröm és a lelkesedés képessége, a belső nyugalom, a tiszta gondolkodás is.

A Tűz elemhez tartozó negatív érzelmek és tulajdonságok: nyugtalanság, belső nyomás, stressz, a szív nyugthatatlansága, hisztéria, szomorúság.

A szív a *Shen*, a lélek lakóhelye. Összefoglalja a tudatos gondolatainkat, az érzelmeinket, és a tudatalattinkat is. Formálja a személyiséget és a tudatosságot (énközpontúság).

Felépíti a személyes identitást, amit ÉN-nek nevezünk. A Shen életünk végéig fejlődik. Öt aspektusa van, mindegyik kapcsolódik egy-egy elemhez. A Shen aspektusa a Tűz elemhez kapcsolható. Megtestesíti a hétköznapi szellemet, lelket, tudatosságot.

HARMONIKUS/GYENGE SHEN

A kiegyensúlyozott Shen ismertetőjelei: spontán és könnyed felfogóképesség, jó emlékezőtehetség, optimizmus,

életöröm, lelkesedés, motiváció, pozitív kíváncsiság, érdeklődés az új iránt, gondosság, világos gondolkodás és beszéd.

A jó Shen megmutatkozik a kifejező, szeretetteljes, értelmes, csillogó szemekben, a tiszta szemfehérjében, az egyforma, centralizált pupillákban, szimmetrikus, harmonikus arcvonásokban, csillogó, puha bőrben, szép formájú körmökben, csillogó hajban, jó kisugárzásban, szeretetteljes, vonzó külsőben, erőteljes, harmonikus hangban.

A Shen elveszti a „tisztaságát” a drog-fogyasztás, a szemérmetlen viselkedés/beszéd, a folyamatos agyalás, és az alváshiány által.

A gyenge Shen megmutatkozik összeszűkült, zavaros szemekben, bizonytalan nézésben, gyors és sok beszédben (sokszor valódi mondanivaló nélkül), dadogásban, erkölcstelen tettekben.

A Shent erősíti a jó és kiegyensúlyozott alvás, koncentrációs gyakorlatok, meditáció, visszavonulás, segítő emberekkel való kapcsolattartás (pl. tanítók, mesterek).

A SZÍV

A szív jellemzői és feladatai:

- » a lélek, a Shen lakóhelye,
- » finomítja a vért és kormányozza az ereket,
- » az öröm „minisztereként” is ismert,
- » az arcszínen manifesztálódik (egészséges, pirosposzsgás arc, jó Tűz-energia),

TÁMOGASSUK A SZÍV ÉS VÉKONYBÉL MŰKÖDÉSÉT!

- » Lazítással, stresszkezeléssel, pihenőidő teremtésével.
- » A Shen nyugtatásával.
- » Az öröm és a humor visszaépítésével az életünkbe.
- » Elegendő alvás biztosításával, lazító masszázssal, szeretetteljes érintéssel.
- » Rendszeres sétával.
- » Fontos megvizsgálni, hogy kit vagy mit helyezünk magunk elé, miért nyomjuk el saját magunkat.
- » Estéként a tévé, számítógép, telefon kikapcsolásával, az előtűk töltött idő csökkentésével.

- » kontrollálja az izzadást, főleg az izzadást, idegesség idején megjelenő,
- » nagyon szoros kapcsolatban áll az alvással, főleg az elalvással,
- » kormányozza a szeretetet, az együttérzést, a belátást és a megértést,
- » a ragyogó, értelmes tekintetben mutatkozik meg,
- » energetikai kivezető nyílása a nyelv(hegy),
- » a szív császárszerv a szervezetben, nyugalomra van szüksége,
- » fontos feladata a tiszta tudat megtartása,
- » a szív megjegyyez minden pozitív és negatív behatást.

Minden más szerv fontos feladata a szív védelme, főleg a szervpárjái, a vékonybél, amely kivezeti a túlzott

hőséget, ami a szívet károsítaná (hasmenés erős izgalom, pl. vizsgadrukk esetén). Az övmeridián, a *Dai Mai* erős stressz esetén gerincsérv létrehozásával kényszeríti pihenésre a testet, mielőtt súlyosabb probléma, pl. szívinfarktus alakulhatna ki. Minden más szerv kieshet egy időre, de a szív csak pár percre állhat le maradandó károsodás nélkül. A szívet a jin szervek közé soroljuk, de 90%-ban jangból áll, mert szünet nélkül dolgozik.

Emiatt az erős jang hatás miatt könnyen alakulhat ki túlműködés, ami a jin összeomlásához vezethet, emiatt hajlamos a szív annyira a jin zavarokra, mint a szívdobogásérzés, ritmuszavarok, gondok, izgatottság, álmatlanság.

A VÉKONYBÉL

A vékonybél jellemzői és feladatai:

- » legfőbb feladata a táplálék felszívása, a folyékony és a szilárd táplálékból az értékes kivonása, és a bélnedv szétválasztása,
- » felveszi, amire a testnek, léleknek és szellemnek szüksége van,
- » testi és lelki szinten is szétválasztja a tisztát a tisztátalantól,
- » továbbítja a felesleget a vastagbél és a hólyag felé,
- » megvan a képessége a belső tisztálátásra, felismerni, meghatározni és megszerezni a dolgokat,
- » a vékonybél határozza meg a szellemi kifejezőképességet – ha a vékonybél energiája gyenge, az ember hajlamos a mellébeszélésre,
- » a vékonybél-meridiánban is folyik a *Wei Qi*, a védekezőenergia, amely az immunvédelmet biztosítja,
- » a vékonybél védi a szívet a hőségtől, a vékonybél segít minket döntési helyzetben mérlegelni, és segíti az epehólyagot a döntésben.

A TŰZ ELEMET GYENGÍTŐ TÉNYEZŐK

- » Az általános bizonytalanság, bánat, gyász, érzelmi problémák.
- » Testi és lelki kimerültség.
- » Táplálkozási anomáliák (túl sok kávé, fekete tea, csiben szegény koszt, alultápláltság, túl csípős, fűszeres ételek, túl sok vörös hús, alkohol).
- » Túlterheltség, túlórák.
- » Túl kevés optimizmus, hiányzó humor.

- » Túl sok beszéd.
- » Túlzott izzadás.
- » Krónikus, lázzal járó betegségek.
- » Veleszületett szívhibák.
- » Vesebetegségek.
- » Műtétek, vérvesztesség.
- » Időhiány.
- » Túlzott vágyak és azok hajszolása.
- » Idegesség, stressz.
- » Tönkrement bélflóra (antibiotikumok, rossz táplálkozás).
- » Bizonyos gyógyszerek, pl. vérnyomáscsökkentők, altatók, nyugtatók, gyulladáscsökkentők, antidepresszánsok, bétablokkolók.

A TŰZ ELEM DISZHARMÓNIAI

A kiegyensúlyozatlanság az alábbiakban nyilvánulhat meg:

- » szellemi motivátlanság,
- » testi és szellemi kimerültség,
- » szívdobogásérzés, szívritmuszavarok,
- » koncentrációzavarok,
- » szűkszavúság vagy túl sok beszéd,
- » alvászavarok (elalvás),
- » sápadt vagy épp túlzottan kipirult arc,
- » manipulálhatóság,
- » éjszakai izzadás,
- » 5 forró testrész (tenyerek, talpak, mellkas),
- » pánikrohamok,
- » szájszárazság,
- » reggelente keserű íz a szájbán,
- » nehéz gondolkodás, talajvesztettség,
- » nagyon gyors beszéd,
- » forróságérzet, erős szomjúság,
- » zavaros álmok,
- » gyulladások a szájbán, afták, herpesz, fogínyvérzés,
- » tompa hasi fájdalom, hasmenés emésztetlen ételdarabokkal,
- » a tiszta gondolkodás hiánya (káosz).

HKO SZERINTI TÁPLÁLKOZÁS

Elsősorban a tüneteknek, diszharmóniáknak megfelelő hőhatás szerinti táplálkozást ajánl a HKO.

- » Erős hőségtüneteknél, csí- és vérhiánynál (szomjúság, idegesség, nyugtalanság, hőhullámok, alvászavarok, izzadás, szívdobogásérzés) frissítő hőhatású ételeket javasol, 2-3 meleg étkezést, jin jellegű főzési technikákat, mint a párolás, dinsztelés, blansírozás, szuvidolás.

- » Hideg tüneteknél (hideg kezek és lábak, hasmenés, nagy mennyiségű, világos vizelet, tompa hasi fájdalom) semleges-melegítő hatású ételeket, alapanyagokat, fűszereket, napi 3 meleg étkezést, friss alapanyagokból való főzést, a mélyhűtött, feldolgozott ételek kerülését, hosszú főzést, sütőben sütést, grillezést ajánl.

Általános javaslat az erősen zsíros, nehezen emészthető, túlzottan fűszeres ételek fogyasztásának mérséklése, kerülése, szezonális, friss alapanyagok használata, a nyáron termő, piros színű zöldségek és gyümölcsök fogyasztása.

TÁMOGATÁS ENERGY TERMÉKEKKEL

A Pentagram® regenerációnak megfelelően, nyáron elsősorban a KOROLEN cseppek szedése javasolt, amit nagyszerűen kiegészít a RUTICELIT krém használata.

A zöld élelmiszerek közül természetesen a legpirosabbak, az ORGANIC BETA, az ORGANIC CRANBERRY JUICE és olaj, valamint az ORGANIC ACAI javasoltak, de jótékonyan hatnak a szív, vékonybél, hármás melegítő és a szívburok működésére az ORGANIC GOJI, az ORGANIC MACA, a RAW AGUAJE és az ORGANIC SEA BERRY is.

A QI DRINK minden csí- és vérhiányos állapotnál aranyat ér. A QI COFFEE nagyszerű alternatíva a kávé szerelmeseinek, élénkít és finoman energetizál.

A TŰZ elemet harmonizálja még a VITAMARIN, a CELITIN, a FLAVOCEL, a FYTOMINERAL és a REVITAE. A vékonybél tisztítására és a bélflóra helyreállítására alkalmas a CYTOSAN, CYTOSAN INOVUM, a PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM.

Lelki problémáknál bevethető a RELAXIN és a STIMARAL cseppek, valamint a LAVENDER, a GERANIUM, a SWEET ORANGE és az YLANG YLANG illóolajok.

Erős hőségtüneteknél a MINT illóolaj hűtő hatását alkalmazhatjuk.

Lazító, regeneráló fürdőhöz a BALNEOL és a BIOTERMAL nyújtanak segítséget.

MRÁV ZSUZSANNA
hormonegyensúly-tanácsadó,
HKO szerinti táplálkozási szakértő
Siófok/Tirol

Óda a Spironhoz

Engedjék meg, hogy megosszam Önökkel az ENERGY ékszeresdobozának egyik legkedveltebb darabját dicsőítő költeményemet. Megközelítőleg 20 éve vagyunk az ENERGY készítmények elkötelezett, hűséges hívei, amelyek közül a SPIRON egészen kivételes pozíciót vívott ki magának az életünkben. Örömtelivé teszi napjainkat, de nemcsak a férjemnek és nekem, de a barátainknak, kollégáinknak, rokonainknak egyaránt. Nagyon hálásak vagyunk az ENERGY többi csodás termékéért, valamint a VITAE magazinért is, melyben mindig rengeteg hasznos és érdekes információt találunk. Szívvel köszönünk mindent!

LUBICA ÉS ONDŘEJ ŠVEC
Prága

APRÓ ÓRIÁS

Csak látszólag vagy kicsi,
a benned lakó erő óriási!
Szenvedélyed, illóolajaid nélkül
szomorúak lennénk kívül s belül.

Mindig minden bacit legyőzöl,
így azonnal felfogadunk hősie
védelmezőül.

Apró sérüléseknél megmented
testünket, lelkünket,
nyugtató ölelésedben álomra
hajthatjuk fejünket.

Ez vagy te, SPIRON,
egy apró óriás,
ki örömet és kalandot hoz,
így nem mondhatják ránk:
szerencsétlen flótás.

Ellenállhatatlan illat

Pár napja olvastam a VITAE magazin legutóbbi téli, december-januári számában megjelent, „Ne vessenek velünk” című cikket, és a SPIRON-ról szóló résznél eszembe jutott a saját érdekes, vonatos történetem. Éppen az ENERGY egyik ostravai előadásáról utaztam hazafelé. Este lévén a vonat szinte teljesen üres volt, a vagonban csak én utaztam. Kivettem a SPIRON-t a táskámból, befújtam a nyakamat, mellkasomat, és kényelmesen elhelyezkedtem. A következő

megállónál felszállt egy középkorú úr, és leült mellém. Ez zavarba hozott: „Hiszen nincs itt senki, miért pont mellém ült le?” Feláltam és öltözni kezdtem, mintha le akarnék szállni, de közben arra gondoltam, keresek egy másik vagon, ahol többen vannak. Miközben távoztam, az úr elnézést kért, hogy közvetlenül mellém ült le, de azt mondta, hogy muszáj volt, mert ellenállhatatlan illatot érzett.

TEREZIE BYRTUSOVÁ
Písek u Jablunkova





Kisbabámnak csak a legjobbat!

Anyaként én is csak a legjobbat szeretném a gyermekemnek. Az ENERGY készítményei már jó néhány éve hatalmas segítséget nyújtanak családunk minden tagjának. Amikor el kellett döntenem, mit fogok használni kisbabám bőrének ápolásához, az ENERGY-n kívül más szóba sem jöhetett. Nagyon örülök, hogy kislányunk, *Nikolka* is megismerheti a készítményeket.

Természetesen azonnal beszereztük a DROSERIN szappant és a krémet, amivel pici lányom mellkasát kengettük, amikor elkerülhetetlenül bekövetkezett az első nátha. A DROSERIN gyönyörűen felszabadította a légutakat, ami főleg éjszaka volt megfizethetetlen segítség a számunkra. Ezt a hatását imádtuk a legjobban. Szerintem minden édesanya jól tudja, milyen alattomos dolog is lehet a nátha, főleg a csecsemőknél,

akik még nem tudják kifújni az orrukat. Ám ha a segítség kéznél van, minden sokkal könnyebb. Nincs is jobb például a SPIRON-nál, amely segít nyugodttá tenni az éjszakákat, főleg, ha a gyermek beteg.

A fájó pocak esetére jó szolgálatot tett nekünk az ARTRIN. Babaápolási készítményeink sorából nem hiányozhat a CARALOTION, az ALMOND olaj és a VISAGE WATER sem, amit a kicsi testére és popsijára egyaránt használunk. Csodás rózsaszínűbe már az első terhességem idején beleszerettem, így ez a készítmény három éve velem van. Ez az az arctisztító, amelyből van egy a táskámban, egy a fürdőszobában és egy a pelenkázón.

Ám amit a legjobban szeretek, azok a házi készítésű popsitörlek. Nagyon gyorsan és egyszerűen el lehet őket készíteni. Napjainkban rengetegféle popsitörlet

lehet vásárolni, de az áruk egyáltalán nem alacsony. Amikor rájöttem, milyen könnyű ilyet itthon megcsinálni, egy percre sem gondolkodtam tovább. Nem kellett hozzá más, csak egy kis felforralt víz, néhány csepp VISAGE OIL, és egy szórófejes flakon. A VISAGE olajjal dúsított vízzel fújjunk be pár textil törölkendőt vagy vastagabb típusú konyhai papírtörölkőt. Az imígyen előre elkészített lapokat egy nedves törölkendő dobozában tárolom, és nagyon elégedett vagyok velük. Gyönyörűen tisztítják és ápolják kislányom bőrét, és a pelenkakiütés miatt sem kell aggódnunk – merthogy az nem lett rajta. Hiszem, hogy ez többek között a VISAGE OIL miatt van így.

NIKOLKA KOZLOVÁ
és ANYUKÁJA
Hradec Králové

Gyógyító rezgések

Az internet igazán remek dolog, sok mindenre használhatjuk. De tudnunk kell, hogy a világháló nem feltétlenül a bölcsesség forrása, bőven találkozhatunk álhírekkel és tévedésekkel is. Baj csak akkor van, ha ezeket készpénznek vesszük. Pedig, ha a tudományról, illetve az egészségünkéről van szó, akkor duplán óvatosnak kell lennünk a bizonytalan eredetű internetes tartalmakkal.



Tudjuk, hogy az ENERGY készítményei – a gyógynövények és illóolajok mellett – bioinformációkat, meghatározott frekvenciákat is tartalmaznak, és fontos, hogy ezeknek a rezgéseknek a szerepét minél tisztábban lássuk. Ezért szeretném kiegészíteni a VITAE korábbi számában a rezgésekről megjelent cikket.

SCHUMANN-REZONANCIA

Kezdjük a Föld alaprezgésével, a *Schumann-rezonanciával*. Tudnunk kell, hogy ez valójában nem egyféle frekvenciát jelent, hanem egy egész rezonanciaskálát, amelynek mindmáig meghatározó, legerősebb alaprezgése 7,83 Hz, és amelyet magasabb és egyre gyengülő (!) harmonikus frekvenciák – 14,3 Hz, 20,8 Hz, 27,3 és 33,8 Hz – kísérik.

A jelenség oka abban rejlik, hogy a Föld felszíne és a felszíntől 50–1000 km távolságra található ionoszféra közötti gömbréteg úgynevezett üregrezonátorként működik. Ezt a réteget elsősorban a villámok energiája tölti fel – a Föld különböző részein egy időben kb. 2000 vihar zajlik, másodpercenként kb. 50 villámlással –, emellett hat rá a Napból érkező, folyamatosan változó elektromágneses aktivitás, a globális klímaváltozás, az emberi tevékenységhez kötődő földfelszíni elektromos és mágneses erőterek stb. Itt tehát egy folyamatosan változó aktivitású elektromágneses mezőről van szó, amelyben a napi ingadozások mellett évszakonkénti, sőt a 11 éves

napciklusnak megfelelő módosulások is megfigyelhetők.

Rezonancia akkor jön létre, ha egy adott elektromágneses hullám hossza megegyezik a Föld területével vagy hosszabb annál. Mivel a Föld kerülete állandó, az alaprezonancia értéke is állandó, mégpedig 7,83 Hz. Minden élőlény ehhez szokott hozzá, életfeltételeihez ez az alaprezgés ugyanúgy hozzátartozik, mint a levegő vagy a víz.

ÖSSZHANGBAN A TERMÉSZETTEL

Nincs értelme arról beszélni, hogy a Föld rezgése emelkedik. A 7,83 Hz-es alaprezgés harmonikus frekvenciái esetében a mérőállomások (köztük a nagycenki geofizikai obszervatórium) időnként magasabb, ám sokkal gyengébb további Schumann-rezonanciafrekvenciákat is mérnek. Az utóbbiak viszont gyakorlatilag nincsenek hatással a Föld élővilágára.

Ami nekünk, embereknek valóban fontos: az összhang a természettel, a környezetünkkel, ezzel a bizonyos Schumann-féle 7,83 Hz-es alaprezgéssel. Akkor maradunk egészségesek, illetve akkor állíthatjuk helyre az esetleg megbomlott belső és külső harmóniát, ha minél inkább egyensúlyra, összhangra törekszünk a szűkebb környezetünkkel és a világgal.

Ha minden, ami a földrezgésnél alacsonyabb rezgésű, megbetegítene minket, ami pedig magasabb rezgésű, az gyógyítana – nos, akkor minden éjszaka, amikor mélyen alszunk, megbetegednénk, hiszen alvás, főleg mély alvás közben az agyhullámok a 7,83 Hz-nél

alacsonyabb théta, illetve delta tartományban vannak. Hasonlóképpen: ha csak a magasabb frekvenciák gyógyítanak, akkor például mikrosütőbe feküdni kellene a gyógyulást keresnünk, miközben folyamatosan a mobilunkon lógunk.

EGYEDI ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

De félre a tréfával, térjünk vissza az ENERGY termékeihez. Fogadjuk el, hogy minden egyes ENERGY készítmény többéves, körültekintő fejlesztő munka eredménye, jól kiegyensúlyozott gyógynövényi és egyéb összetevőkből áll, valamint az egészség helyreállítására alkalmas bioinformációk is belekerültek. Ez utóbbiakról természetesen nem sokat tudhatunk, hiszen az ENERGY termékek egyediségét szavatoló, féltve őrzött gyártási titkokról van szó, de azt biztosra vehetjük, hogy a bioinformációk az egészséges szervek frekvenciáit is tartalmazzák.

Kiemelkednek a sorból a Pentagram® koncentrátumok ötösfogatának tagjai, amelyekben minden egyes gyógynövénynek (és rezgésének) megvan a maga helye és szerepe. Olyanok, mint egy kórus tagjai, akiknek a hangja külön-külön is gyönyörű, de együtt még szebbnek halljuk őket.

A lényeg pedig az, hogy e termékek képesek legyenek helyreállítani bennünk a test, a lélek és a szellem harmóniáját.

Vagyis az egészséget.

KÜRTI GÁBOR
természetgyógyász,
kurtigabor.com

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őszülés, 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: Czímeth 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. 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.

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 figyeljük!

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 Juditnál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: Ficzer János klubvezető,

tel.: 0630/856-3365.

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Június 17-én, csütörtökön, 14:00-16:00 óráig: a mickolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: dr. Hegedűs Ágnes. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: Ficzer 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

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

Júni. 7-én (hétfő) 17-18 óra Parazita szűrés

Júni. 8-án (kedd) 17-18 óra

Mit tehetsz magadért? - Földelés

Júni. 9-én (szerda) 17-18 óra

Személyes terméktanácsadás

Júni. 14-én (hétfő) 17-18 óra Pajzsmirigy szűrés

Júni. 15-én (kedd) 17-18 óra Belső gyermek

Júni. 16-án (szerda) 17-18 óra

Személyes terméktanácsadás

Júni. 21-én (hétfő) 17-18 óra Hajproblémák szűrése

Júni. 22-én (kedd) 17-18 óra

Hogyan mérjük ingával?

Júni. 23-án (szerda) 17-18 óra

Személyes terméktanácsadás

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

DEBRECENI KLUB

Figyelem! A debreceni ENERGY klub 2021. június 21-28-ig zárva tart.

Ezen idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.

Információ:

Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, 0630/458-1757,

Kovács László klubvezető, 0630/329-2149, info@imolaenergy.hu

ELŐADÁSOK

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

CZIMETH ISTVÁN
természetgyógyász



Oltás – hogyan döntsünk?

Már a pandémia kezdetén egyértelmű volt, hogy a világ versenyt fut az idővel egy hatékony oltóanyag kifejlesztésében. A kérdés csak az volt, hogy mikor lesz vakcina?

Mi az ENERGY-nél már akkor megfogadtuk, hogy az oltás tekintetében szigorúan semleges álláspontot fogunk képviselni, mivel a vakcina elfogadása vagy elutasítása személyes kérdés, és a döntést mindenkinek magának kell meghoznia.

Igyekeztünk összegyűjteni Önöknek azokat a tárgyilagos tényeket, melyek alapján döntésüket nyugodt körülmények között, az ajánlások és ellenjavallatok ismeretében, a szélsőséges vélemények kizárásával hozhatják meg.

AZ OLTÁS ELUTASÍTÁSA

Ha Ön is azok közé tartozik, akik az oltás kérdését fenntartásokkal kezeli, nincs semmi baj. Igaz, hogy minden védőoltás hordoz magában bizonyos kockázatokat, és a most rendelkezésünkre álló vakcinákat rekordidő alatt, többnyire új eljárások alkalmazásával fejlesztették ki.

Abban az esetben tehát, ha még nem döntöttek, vagy döntésüket már meghozták, és éppen a sorukra várnak, a legjobb, amit tehetnek, hogy betartják a védekezés már több évtizede bizonyítottan hatékony szabályait. Ebben a csónakban nem egyedül eveznek.

MIT TEGYENEK, HA NEM FOGADJÁK EL AZ OLTÁST?

- » Ha már meghozták a döntésüket, ne rágódjanak rajta, a választás joga mindenkit megillet.
- » Vigyázzanak magukra, törődjenek magukkal! A betegséget 100 emberből 3 adhatja tovább. Védekezzenek, a lehetőségek adottak, és nem bonyolultak.
- » Immunrendszerüket többféleképpen is megerősíthetik. Minden életkorban, minden helyzetben.
- » Próbáljanak meg a lehető legegészségesebben táplálkozni. Segítsék szervezetüket megfelelő étrend-kiegészítők használatával. Valóban hatások és jól működnek!
- » Mozogjanak és nevéssenek sokat! A napi legalább 30 perces mozgás, és minimum száz mosoly csodákra képes! A megfelelő alvás és pihenés szintén rendkívül fontos.

AZ OLTÁS ELFOGADÁSA

Ha beoltatják magukat, az annak jele, hogy bíznak a modern tudományban, és ez a döntés sokak, főleg a rizikócsoporthoz tartozók esetében maximálisan elfogadható. Ha minden az elvárások szerint alakul, a Covid-19 elleni oltás a modern orvostudomány diadala lesz, mivel a statisztikák egyelőre azt bizonyítják, hogy az oltás sokkal kisebb veszélyt hordoz magában, mint a Covid-19 fertőzés.

MIT TEGYENEK, HA ELFOGADJÁK AZ OLTÁST?

- » Ha már döntöttek, ne változtassanak a döntésükön. Amennyiben közvetlenül az oltás beadása előtt változtatják meg döntésüket, az inkább a félelem, mintsem a józan mérlegelés számlájára írható.
- » Ne féljenek! A stressz bizonyítottan csökkenti az immunitást.
- » Legalább két nappal az oltás beadása előtt kezdjék el közepes adagban szedni a VIRONAL-t (vagy a VIRONAL-t és a CISTUS COMPLEX-et).
- » Az oltás napján és az azt követő napon próbáljanak sokat pihenni, ne végezzenek fizikailag megterhelő tevékenységeket.
- » Igyanak sokat és étkezzenek változatosan.
- » A harmadik napon térjenek vissza a megszokott életükhöz, legyenek boldogok és sportoljanak. Mindkettő növeli a szervezet endorfin- és szero-tonintermelését.

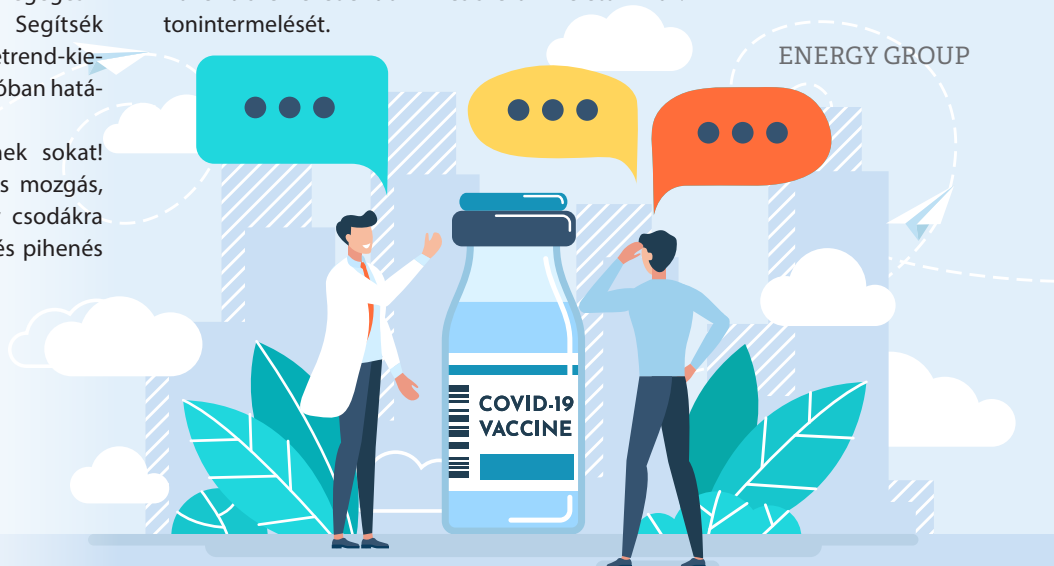
ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Hogyan segíthetnek a készítményeink, illetve létezik-e bármilyen ellenjavallat velük kapcsolatban az oltás beadása előtt, alatt vagy után? A nemrégiben Szlovákiában végzett tanulmányunk egyértelmű választ ad ezekre a kérdésekre.

A vizsgálat eredményei kimutatták, hogy a VIRONAL, a CISTUS COMPLEX, valamint a vakcina együttes hatására jelentősen nőtt a specifikus ellenanyagok termelődése a tesztalanyok szervezetében. Az oltásnak nem voltak mellékhatásai, és a vizsgálat résztvevői összességében jól viselték a vakcinák beadása utáni időszakot.

A tanulmány tehát igazolta azokat a feltételezéseket, valamint klinikai tapasztalatokat, miszerint a VIRONAL és a CISTUS COMPLEX nemcsak hatékonyan támogatja immunrendszerünket, de a védőoltás beadása esetén összedolgozik a szervezettel, hogy az képes legyen fokozni a szükséges ellenanyagok termelését. A készítmények segítségével tehát nő a szervezet ellenálló képessége, és hosszabb ideig biztosított a védettség a fertőzéssel szemben.

Bárhogy is döntsenek, a döntés kizárólag Önökön múlik. Ne ítélik el mások döntését, és ne engedjék, hogy bárki kétségbe vonja az Önökét. Mindnyájunkat egyetlen közös cél vezérel, hogy mihamarabb visszatérhessünk a korábbi életünkhöz.



A női lélek

Az élet különböző szerepeket és helyzeteket tartogat a nők számára, amelyekkel élete során meg kell birkóznia. Tündököljön akár lány, feleség, anya vagy nagymama szerepkörben, feladatait mindig maradéktalanul teljesíti. Talán egyetlen egyet kivéve. Az idő sodrásában valahogy hajlamos megfedkezni az elsődleges szerepéről, hogy őnmaga és nő legyen.

ANYAI SZEREP

A női lét különböző korszakokra osztható. Egy nő életének talán legszebb időszaka, amikor anyává válik. Ám az anyai szerepkör feladatainak ellátása egyben a női lét legnehezebb korszakát hozza el, főleg amikor a csemeték önállósdni kezdenek, és felkészülnek a családi fészek elhagyására. Sok anya még akkor sem képes „elvágni a köldökzsinórt”, amikor gyermekei már átlépték a felnőttkor küszöbét, és ideje lenne saját lábukra állni. Az anya lelkét ilyenkor elárasztja az üresség, nincs kiről gondoskodnia, ezért úgy véli, hogy bár gyermekei felnőttek, még mindig szükségük van a gondoskodására.

Ám az anyának meg kell értenie, hogy mindennek megvan a maga ideje, és élete meghatározott korszakai egyszer lezárulnak. Minden nő csak adott ideig valakinek a lánya, felesége és anyja, és minden korszaknak megvannak a maga feladatai. Az idő megállíthatatlan, egyszer minden véget ér.

TALÁLJUNK RÁ ÖNMAGUNKRA

Az anyának arra a kérdésre kell megtalálnia a választ, ki is ő, és mi a legfőbb feladata ezen a Földön.

Az anya elsősorban nő, és a legfőbb küldetése, hogy nő maradjon. Ez a létező legtermészetesebb és legcsodálatosabb feladata. Nem neki kell megoldania gyermekei vagy más családtagjai problémáit, azokkal nekik kell megbirkóznuk. Mindenkinek joga van ahhoz, hogy elkövessen a saját hibáit, és olykor rossz döntéseket hozzon. Mert csak ennek köszönhetően tudunk előre haladni.

Egy nő a negyedik x után elkezdli átértékelni addigi életét. Sokszor lesz úrrá

rajta a szomorúság, a hiábavalóság és az elégedetlenség érzése. Elveszetteknek érzi magát, de ezzel egy időben azzal is tisztában van, hogy életét nem akarja a korábbi módon folytatni. Azt akarja, hogy élete új értelmet nyerjen.

ÚJ ÉLETSZAKASZ

Én sem voltam kivétel. A negyvenes éveimben teljesen átértékelődött az életem. Olyan értelmes dolgokkal akartam kitölteni, amelyekre gyermekeim nevelése során nem maradt időm. Negyvenkét évesen beiratkoztam egy esti főiskola képzésére, és felejtethetetlen volt, amikor öt év elteltével a fiammal együtt sikeresen lediplomáztam!

Ezen évek alatt különböző élethelyzeteket kell megoldanom, amiben nagy segítségemre volt a STIMARAL és a KING KONG. A STIMARAL-t a CELITIN-nel együtt a vizsgaidőszakban használtam, hogy megfelelően fel tudjak készülni a vizsgákra, hogy legyőzhessem erős lámpalázam.

A vizsgák után BALNEOL-os fürdő segítségével relaxáltam. A fürdőbe mindig néhány csepp DERMATON olajat is cseppentettem.

Nem szabad megfedkezni a RENOL-ról és az ARTRIN-ről sem, melyek

igazi áldást jelentettek a gondok és félelmek által leterhelt vesémnek. Az ARTRIN-t, amely az egyik kedvenc krémem, használok az arcomon, fejemen is, a CYTOSAN FOMENTUM gélből készített pakolás lemosása után. Legfontosabb feladata, hogy gyorsan és hatékonyan csillapítsa a fejfájásomat, mivel már jó pár éve nem használok fájdalomcsillapítókat.

TÖRŐDJÜNK MAGUNKKAL

Szeressük önmagunkat, térjünk vissza női mivoltunkhoz és szánjunk időt magunkra, mert megérdemeljük! Tanuljunk, táncoljunk, törődjünk a testünkkel és önmagunkkal, mutassuk meg, mi mindenre vagyunk még képesek! Hallgassunk a lelkünkre: mi okoz örömet, mire vágyunk? A női lélek rengeteg olyan titkot rejt, amelyet még a tulajdonosa sem fedezett fel. Régióta szeretnénk megvalósítani álmainkat, vágyainkat, ne feledkezzünk hát meg róluk, ne nyomjuk el őket. Változtassunk, amíg lehet, hogy a lélek ki nem mondott fájdalmai, kívánságai ne pszichoszomatikus betegségekben nyilvánuljanak meg.

MÁRIA VERBENÍKOVÁ
Szlovákia

Gondolkodás és lélekhang

Ángyánné Gitika siófoki klubvezetővel beszélgetve arra inspirálódtam, hogy felidézsem közel 15 éves ENERGY tanácsadói múltamat. Tanácsadónóként nagy számokról és mesés gyógyulásokról nem igazán tudnék beszámolni, de fontosnak tartom azokat a hétköznapi csodákat, melyek általam és a hozzám közelállók által kerültek megtapasztalásra.



a szerző fotója

*„Csillagokkal táncol a Hold,
fenn a végtelen határán,
hol Isten egymaga dalol,
és minden új égi hangra
világ születik valahol.”*

(Szakáli Anna)

Az életünk egy spirituális utazás. Különböző módon és más-más életkorban kerülünk ennek tudatába. A test-lélek-szellem egysége nélkülözhetetlen a boldog, kiteljesedett élethez. Hogy mi magunk mikor és hogyan érhetünk el egy ilyen létállapotot, arra nincs biztos recept. A különböző életutak tesznek bennünket egyedivé, megismételhetetlenné, így válunk mi magunk is az élet egyik csodájává.

KICSERÉLŐDÖTT HÁZIPATIKA

Az ENERGY gyógynövényeinek esszenciái és finom rezgései már az első találkozáskor megérintettek. Zárdeczkiné Katikától kaptam az első termékeket, először a SPIRULINA BARLEY-t, melynek hatására kezdtek erősödni a körmeim, csökkenni az akkori hajhullásom, plusz

a kúra alatt leadtam pár kilót. Aztán RENOL-t hozott nekem a kórházba, ahova megmagyarázhatatlan rosszulléteim miatt kerültem. Érdekes tapasztalásom volt a RENOL-lal: az életkörülményeim ugyan nem változtak, de a korábban rám törő, mély félelmek megszűntek, átalakultak tetterővé, cselekvéssé.

A siófoki klubban Ángyánné Gitika klubvezető kínai medicináról szóló előadásai hatottak rám, így hamar ENERGY termékekre cserélődött a házi patikánk. Fokozatosan tisztítottam szervezetem meridiánköreit az öt Pentagram® cseppel, és a kapcsolódó táplálékkiegészítőkkel.

MÁSOK SEGÍTÉSE

A tisztulással lassanként törtek felszínre az elfedett régi minták, melyek nem szolgálták a fejlődésemet. Mélyre ásva találtam rá azokra a rejtett magokra, talentumokra, melyek kibontakozásához már tudatosan vagyok képes hozzájárulni. Lehetőséget kaptam a felszínre került értékek továbbadására, hálás vagyok a Teremtőnek, mikor mások boldogulását segítve, tiszta csatornaként működhetek.

A szív és az elme egyensúlyát megtalálni és megtartani igazi kihívás volt. Csodálatos, hogy lehetőséget kaptam arra is, hogy másoknak világítsak meg utakat. Ehhez az elhíváshoz két eszközt használok, a sakkot és a hangmeditációt.

SAKK ÉS HANGMEDITÁCIÓ

A sakk spirituális játék, láthatatlan erővonalak mentén, a gondolkodásunk segítségével teremtyük meg a táblán megjelenő valóságot. A sakkjátékkal, megfelelő szakmai irányítás mellett, jól lehet modellezni a való életet. Mivel a sakk rendre és gondolkodásra tanít, a gyerekkori sakkozás hatékony a gondolkodás fejlesztésére. Játék közben alakul ki a gyerekeknél egy olyan látásmód, mely által a fókusz pillanatok alatt képesek szétesés nélkül mozdítani, szinte egyszerre tudják látni a nagy egészet, és benne a kis részeket. Mivel a gyerekek még a szívük terében élnek, elsősorban a gondolkodás fejlődését fontos elősegíteni, megőrizve a szívük nyitottságát.

A Sakktündér Műhelyben a gyerekeknek ezt segítik megőrizni és fejleszteni.

Foglalkozásokra egyénileg, csoportban, személyes és online formában van lehetőség. Nyári táborainkban sakkot tanulunk, jóga és kreatív foglalkozások vannak, és lehet játszani a lélekhangoláshoz használt hangszereimmel is.

A hozzám forduló felnőttek mentorálásakor elsősorban a hangmeditáció az eszközöm. A hangtálak, dobok, gongok és más különleges hangszerekkel vezetett foglalkozásokon az elme lecsendesítése a cél. A felnőttek többnyire az elméjükben élnek, őket a szív terébe visszavezetni igazi kihívás, de csodálatos tapasztalás is. A hangszerekkel vezetett belső utazások alatt, a sejtszintig ható rezgések segítségével komoly felismerésekhez juthatunk.

AZ ENERGY TÁMOGATÁSÁVAL

A szellemi, lelki elmélyülés akadálymentesítéséhez gyakran szükséges a szervezet támogatása. Ehhez kiválóak az ENERGY



termékek. Az évek során gyűjtött saját, családi és baráti tapasztalatok, az ENERGY konferenciák, képzések alkalmassá tettek, hogy tanácsadói minőségemben is magabiztosan tudjak ajánlani termékeket.

A termékek nagyszerűségét, hatékonyságát számomra az is alátámasztja, hogy akár ezoterikus, akár tudományos

körből való ismerőseim fogyasztották a termékeket, összecsengett a vélemény: szelíden tereli szervezetünket a helyes útra, támogatja testünket, lelkünket, szellemünket a harmónia megteremtésében.

TROMBITÁSNÉ ZÁDECZKI ILDIKÓ
sakkedző, hangmediátor

Még mindig meg tudnak lepni!

Az ENERGY készítményeit közel 25 éve használom, de még ma is meg tudnak lepni. Elsősorban a PENTAGRAM® koncentrátumokat és krémeket alkalmazzuk, de a többi ENERGY készítményt is gyakran segítségül hívjuk.

Családunk kedvenc termékei a GREPOFIT kapszula és spray, továbbá a FLAVOCEL és a SPIRON. A SPIRON mindig meglep és lenyűgöz! Kezdetben fertőtlenítőként használtam óvodáskorú gyerekeimnél, ma már az unokáimnál alkalmazom. Ezek alatt a hosszú évek alatt remek segítőként szolgált náthában, fejfájásban, nyakmerevségben, kisebb sérülések fertőtlenítésében, vagy akár a horkolás csillapításában, az elalvás megkönnyítésében.

Használtuk a test és a lábak illatosítására, és végül, de nem utolsó sorban, utazásaink során illatával az otthon hangulatának felidézésében. Biztos vagyok benne, hogy több dolgot is kifejejtettem a felsorolásból, mert a SPIRON-t szinte állandóan

használjuk. Az utóbbi időben felfedeztem, hogy nem csak a fáradt lábaknak, de a fájó csontoknak is jót tesz – rendszerint lefekvéskor kezdenek el fájdogálni. Aki már átélte ilyet, az tudja, miről beszélek. Eleinte PROTEKTIN-nel és ARTRIN-nal kengettem a lábaimat, de mostanság az is segít, ha befújom őket SPIRON-nal. Egyszerű és hatékony megoldás!

MIROSLAVA HRUBÁ
Srch



Terápiás módszerek (13.)

Az Érzelmi Felszabadítás Technikája

Az EFT-ről általánosságban úgy beszélhetünk, mint egyfajta tüntes akupunktúráról. A meridiánpályák energetikai pontjai stimulálódnak, ujjbegyekkel történő közvetlen kopogtatással, miközben verbálisan specifikálódik a megoldandó téma.



AZ ELJÁRÁS ALAPELVE

Az EFT (*Emotional Freedom Techniques*) módszerről az a hír járja, hogy sok esetben ott is segít, ahol minden más módszer kudarcot vall. Hosszas praxisom során szerzett tapasztalataimnak köszönhetően a fenti mondatot már kissé másként fogalmazom meg az ügyfeleimnek: „Az EFT az ENERGY termékekkel összekapcsolva ott is segít, ahol már nem is reménykedünk javulásban.” Méghozzá nagyon gyorsan!

A jobb megértés érdekében, hogy miként segít az EFT, képzeljük el az energia áramlását az emberi test rendszerében úgy, mint egy kis patakban a víz folyását. Ha a patakot egy helyen lehullott falevelek torlaszolja el, megakadályozzák természetes irányban történő áramlását. A víz azonban folyik tovább, csak más utakat keres – ezáltal az áramlás ereje az adott helyen meggyengül, szétforgácsolódik, és letér az eredeti útvonaláról. Az EFT segít visszaállítani az eredeti útvonalat – energiakorrekciót végez a test meridiánrendszerében.

Az EFT az ókori kínai akupresszúra és a modern pszichológia kombinált

elvein alapul. A meridiánpályák konkrét pontjainak ujjbegyekkel történő enyhe kopogtatásával, a negatív érzelmekre vagy testi érzékelésre történő fókuszálással együtt segít megnyugtatni az idegrendszert, átkeretezni az elme beállítódását, és összehangolni az agy hemiszféráit, a test energia-egyensúlyának visszaállítása érdekében.

FELHASZNÁLÁSI LEHETŐSÉGEK

Az EFT módszer megalkotója, Gary Craig azt javasolja: „Próbáld ki minden területen, ahol csak szükséges!” Mindazonáltal az EFT módszer leggyakoribb alkalmazási területei a fóbiák, stressz, pánikbetegség, félelmek és szorongásos állapotok, depresszió, függőségek, az életvitel okozta magas vérnyomás, migrének és fejfájások, krónikus fáradtság és különböző fájdalmas állapotok, súlycsökkentés, táplálkozási problémák, álmatlanság és elalvási zavarok, az alacsony önbecsülés és az önértékelés hiánya, sporttevékenységek esetén a megfelelő teljesítőképesség, a múlt elengedése, motivációs problémák.

SZINERGIKUS HATÁS

Praxisom éve alatt számtalanszor megfigyeltem, milyen pluszt jelent az ügyfeleim számára, ha a meridiánterápiához ENERGY termékeket is használunk, amelyek nemcsak regenerálják a testünket, hanem támogatják az elme, az érzelmek és az érzékelés belső összehangolását is. Ezáltal nagy segítséget nyújtanak különböző lelkiállapotok esetén, és rövid időn belül lehetővé teszik a gyógyulási folyamat befejezését.

PÉLDA

Az EFT terápia gyógynövénykészítményekkel való kombinálásának szemléltetésére olyan területet választottam példaként, amely sokakat érint.

Ez a téma az alacsony önértékelés, saját magunk alábecsülése. A pszichoszomatika elvei alapján (az EFT terápiaiban ezeket is alkalmazzák a probléma közelebbi meghatározására) címkézzük fel fizikai testünk egyes részeit aszerint, hol mutatkozik az adott konfliktus (téma). Ez esetben ezek az izmok, inak, csontok és az egyik leggyakoribb, a nyaki gerinc. Napjainkban sokan több

időt töltünk számítógép előtt, és kevesebbet mozgással, tehát nem csoda, hogy éppen a nyaki gerinc a túlterhelt. Ez logikusan hangzik. Azonban a pszichoszomatika szempontjából ez esetben az intellektuális (erkölcsi) alábecsülés, az önmagunkkal szembeni konfliktus, az önszabotázs játszik főszerepet. Ehhez még hozzájárul tulajdon tehetetlenségünk érzése, vagy a kapcsolatainkban megélt negatív bánásmód. Ezek a fő okai annak, hogy miért a nyaki gerincünk jelez. Ez esetben számos, az EFT-terápia eredményességét támogató ENERGY terméknek vesszük hasznát.

TERMÉKVÁLASZTÁS

A termékválasztás egyszerűbbé tételére egy egyszerű szabályt használhatunk. Válaszoljunk az alábbi kérdésre: "Milyen érzés kerít hatalmába attól, ami történik?" Ezt követően találunk megoldást az alábbi példák között:

- » Melankólia, túlterheltség, meg nem értés, saját képességek érvényre juttatásának képtelensége: VIRONAL, VITAFLOLIN.
- » Önmagunkkal és az életünkkel szembeni bizalom elvesztése, lassú mérlegelés, hosszadalmas elmélkedés, lustaság, erőtlenység: GYNEX, VITAMARIN (esetleg PERALGIN).

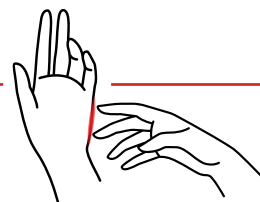
- » A saját szükségleteink elnyomásának érzése, utolsó vagyok a sorban, képtelen vagyok hallatni a hangom érzése: REGALEN (ügyeljünk a magas vérnyomás esetén történő adagolásra), PROBIOSAN, SKELETIN.
- » Félelemérzetek, nyomasztó fáradtság, elhagyatottság, magányérzet, kiszolgáltatottság, sötét forgatókönyvek vetítése a jövőt illetően: RENOL, ORGANIC SACHA INCHI (esetleg VITAFLOLIN).
- » Mindenki átnéz rajtam, senki nem figyel rám, tanácstalan, levert vagyok: KING KONG (férfiak és nők számára egyaránt), FLAVOCEL.
- » Nem tudok megnyílni az örömek, hiányzik a gyengédség és a szeretet, ridegséget érzek a kapcsolataimban: KOROLEN, PERALGIN.
- » Nem tudok semmire összpontosítani, minden rossz, már minden késő, nem tudom elengedni a dolgokat, függök tőlük: RELAXIN, PERALGIN és SKELETIN.
- » Nyomasztó érzések törnek rám, főként éjszaka, rémülten ébredek, rémálmok gyötörnek: PERALGIN, FYTOMINERAL, RENOL.
- » Az élet keveset adott, keveset kínál, ellenben sokat vett el, nehéz megemészteni a dolgokat és tovább-

lépni, túllépni a múlton: KOROLEN, CYTOSAN (esetleg kiegészíthető ORGANIC NIGELLA SATIVA).

- » Nem hiszek a képességeimben, nem tudok élni az élet adta lehetőségekkel, nem tudom kézbe venni a dolgokat, cselekedni és lépni valakivel kapcsolatban, valamilyen helyzetben: TRIBULUS TERRESTRIS FORTE, SPIRULINA BARLEY, FLAVOCEL.
- » Alábecsülöm magam férfiként/nőként, folyamatos konfliktusokba keveredem, nem vagyok képes megvédeni a tulajdon identitásomat: IMUNOSAN, ORGANIC NIGELLA SATIVA (e kombináció esetén ügyelni kell, ha nagyon alacsony a vérnyomás, akkor a NIGELLÁ-t inkább délelőtt bevenni vagy helyettesíteni a SEA BERRY olajjal).

Minden esetben, amikor nehéz érzésekkel vagy traumákkal dolgozunk, utólagos kezelésként PERALGIN és RELAXIN készítmények használatát is javaslom, vagy ha szükséges, az újonnan beállított identitás érzelmi labirintusában való eltévelyedés kivédésére a STIMARAL-t, amely segít a racionális világlátásban, csökkenti a jövővel kapcsolatosan érzett félelmeket és aggodalmakat.

MARTA NOSKOVÁ



TUDJA-E?

KARATEPONT ÉS VIZUALIZÁCIÓ

Egy kis bemutatóval készültem, amelynél elegendő az ún. karatepont aktiválása. Példa lesz arra, hogyan kivitelezük a kívánt változást, az új gondolatok elfogadását, a tanulásfolyamat aktiválását, és annak felfogását, ami történt. Ha ehhez hozzáadjuk a képzelőerő természetes képességét, amelynek mindnyájan a birtokában vagyunk, kiváló eredményeket érhetünk el.

Az EFT karatepont a kézfej külső oldalának izomzati középpontjában, a csukló és a kisujj töve között húzódó kézelen található. E pont ütögetésére a másik kéz középső ujjának és mutatóujjának ujjbegyei használandók.

A legmegfelelőbb, ha a nem domináns kézen választjuk ki a karatepontot, és a domináns kéz ujjával kopogtatjuk.

Helyezkedjünk el kényelmesen, kezdjük el kopogtatni a karatepontot, és ellazultan töprengjünk el azon, mit szeretnétek másként és pozitívabban megélni az életünkben. Egyúttal tudatosítsuk az aktuális valóságunkat, és azt, hol nem engedünk előnyös, kedvező feltételeket magunkhoz az adott témában. Ne vizsgáljuk annak az okait, hogy miért cselekszünk így, csak tudatosítsuk az ebből fakadó érzést. Egy pillanatra éljük bele magunkat ebbe az érzésbe, hogy felbukkanhasson egy olyan emlék

(minél korábbi, annál jobb), amely rezonál ezzel. Miután az agy képekben gondolkodik, az emléket élő képként láthatjuk magunk előtt. A vizualizáció során lépünk be ebbe a képbe, és változtassunk meg rajta egy lényeges dolgot, amelyet akkor másként szeretünk volna, amely a javunkra vált volna, érzelmi kényelmünket szolgálta volna, de nem így történt.

A helyzet átkeretezéséről van szó, avagy az eredeti emlék pozitív erőforrással való kiegészítéséről, és ezáltal tudatalatti síkon az önmagunkról, kvalitásainkról és lehetőségeinkről való új meggyőződés kialakításáról.

A fitoterápia szemszögéből (4.)

Annona a paradicsomból

Kiültem a kertbe, a reggeli kávémmal. Az egyébként kíváncsi rigók ügyet sem vetettek rám, a cinkék jókedvűen csipegették a faágra függesztett eledelüket. A melengető napfény még akadály nélkül hatolt át a diófa ágai között, hiszen virágzaskor a fa lombja még elég gyér. Egyetlen fáról is – amit jól ismerünk - mennyi kérdés merülhet fel bennünk!

„Mi a kert fa nélkül? S ha nincs madár benne?
Nálok nélkül ez a világ, de szomorú lenne!”

Benedek Elek



AZ ESŐÉRDŐK CSODÁI

Sokkal több kérdést tehetnénk fel a trópusi esőerdők fáiról. Hiszen erősen hiányosak az ismereteink, részint a földrajzi távolság, másrészt a felderítetlensége okán. Maga az esőerdő olyan komplex természeti csoda, amely még mindig kutatásra váró titkok forrása. A robusztus méretű fákból álló esőerdő céltudatos létezésével ott hont és életet ad élőlények sokaságának. A világon a legnagyobb esőerdő az Amazonas-medence területén található. Becslések szerint négyzetkilométerenként 75 ezer különböző fafajta, és 150 ezer magasabb növény él itt.

GYÓGYÍTÓ ANNONAFA

Ebben a sejtelmes világában található az *Annona muricata* L., vagy más néven graviola gyümölcsfa is, amely a perui

Amazónián belül, Peru tropikus területén őshonos. A kb. 6 méter magasságú gyümölcsfán hosszúkas, fényes, sötétzöld, jellegzetes szagú levelek találhatók, mellyel együtt gyökerei, kérge, közkedvelt gyümölcse (*soursop* néven is ismert) és magja is gyógyhatású.

A Kolumbusz előtti időkben már ismerték az őslakosok az annonafa áldásos hatásait. A leveleiből főzött teát nyálkahártya-gyulladásra, míg őrölt magjait belső és külső paraziták ellen használták a perui Andokban.

A kergét, gyökerét és leveleit Brazíliában cukorbetegség gyógyítására, nyugtató szerként és görcsoldóként alkalmazzák ma is.

Guyana őslakosai a falevelekből, vagy a kergéből főzik a nyugtató hatású teát, de szív működést serkentő tonikumként is fogyasztják.

A brazíliai Amazóniában májbetegségek gyógyításához hívják segítségül a növény leveleiből főzött teát. Az annonafa leveleiből, valamint éretlen terméseiből sajtolat olajat olívaolajjal összekeverve neuralgiás fájdalom, reuma és ízületi gyulladás kezelésére alkalmazzák.

Jamaicában, Haitin és a Nyugat-Indiákon (Észak- és Dél-Amerika között helyezkedik el, ahol az Atlanti-óceán egyesül a Karib-tenger és a Mexikói-öböl vizével) paraziták ellen, lázcsillapítás és hasmenés esetén használják a növény gyümölcseit, vagy annak levét. A fa kergét, leveleit görcsoldásra és nyugtatóként alkalmazzák, emellett sokszor hívják segítségül szívbetegségek, köhögés és influenza gyógyításakor is.

DAGANATOS SEJTEK ELLEN

A múlt század 70-es éveitől kezdve a világ szinte minden részén, egymástól függetlenül, folyamatosan zajlanak olyan vizsgálatok, amelyeknek eredményeként a növény gyógyhatásait mára sikerült feltérképezni. Analitikai, biokémiai szempontból vizsgálva ismerték meg valamennyi összetevőjét, hatásmechanizmusát. A vizsgálatok nyomán értelmezték az annona muricata rendkívüli hatásait. Ám a szakemberek legnagyobb igyekezete ellenére sem sikerült még szintetizálni a hatóanyagokból álló azon keveréket, amelyből hatékony gyógyszer készülhetne.

Az annona minden részében megtalálható legfőbb hatóanyaga az annona acetogenin. A kutatók figyelmének középpontjában ez a fontos anyag áll, mert úgy tapasztalták, hogy a daganatos sejtekkel szemben szelektív toxicitást mutat. Három, egymástól független laboratóriumi vizsgálat megállapította, hogy az acetogeninek olyan enzimyafolyamatok gátlói (inhibitorai), amelyek csak a rákos sejtek membránjaiban mennek végbe. Ez magyarázza, miért toxikusak a rákos sejtekre, illetve miért nem károsítják az egészséges sejteket. Az USA Indianában működő *Purdue Egyetemén* bebizonyították, hogy egyes acetogeninek olyan daganatok elpusztításában is hatékonyak, amelyek ellenállónak bizonyultak a citosztatikumokkal szemben.

Ahhoz azonban, hogy az annona valóban hatékony lehessen, nagy adagban kellene fogyasztani, amit teákkal, vagy

a kapszula formájában kapható, száraz kivonatokkal elérni csak igen nehezen lehet.

AZ ANNONA FORTE

Az ENERGY készítményében szuperkoncentrált kivonat található, amely kényelmes adagolás mellett, pontosan biztosítja a hatóanyagok optimális bevitelét. Lássuk, milyen esetekben használhatjuk:

- » kiegészítő terápiaként daganatos megbetegedésekben,
- » vírusfertőzésre, és antimikrobiális hatása miatt a baktériumok, gombák, penészgombák és parazitaferőzések esetében,
- » depresszió, stressz és idegrendszeri problémák kezelésére,
- » csökkenti a vérnyomást, így magas vérnyomás esetén,
- » jótékony hatása van a cukorbetegségre, hatásos annak megelőzésében.

A termékkel kapcsolatos tapasztalatok alapján is ajánlom az ANNONA FORTE átgondolt használatát. Aki eddig nem próbálta ki, annak érdemes évente egy-egy alkalommal kúrát tartania, a termék-leírásban szereplő, vagy a terapeutája által javasolt adagolás szerint. A hatása erős, gyors és eredményes.

A különös és érintetlen esőerdők és erdők rendszerében – a legutóbbi kutatások szerint – a fák rejtetten kommunikálnak egymással, ami, az izgalmas felfedezésen túl, ezernyi megválaszolatlan kérdést vet fel az emberiség számára. Használjuk fel okosan a fák gyógyító ajánlásait, hogy még sokáig kávézhassunk reggelként a virágzó fák tövében.

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

Kisfiam 3 éves, és 4 hónapja visszatérő bőrgomba jelentkezik a popsiján. Pelenkát

már nem hord. Kenegetjük, el is múlik, de rendszerint 2-3 hét múlva újra megjelenik. A védőnő immunerősítést ajánlott. Mit kaphatna belsőleges kezelésre?

Elsősorban lokális kezelést javasolnék. Az érintett bőrtérületet kis vattakorongra csepegtetett AUDIRON-nal törölje át, majd PROTEKTIN krémmel kezelje. A gyermek fürdővizébe is tehet a PROTEKTIN krémből egy mogorónyit. Kitűnő a krém gombaellenes hatása. A REGALEN és a CISTUS termékből reggelente egy pohár vízbe 2-2 cseppet javasolnék három héten át, majd egy hét szünetet tartva ezt a

ritmust folytassák, 2-3 hónapig. A gomba ott üti fel a fejét, ahol nedvességet és meleget talál, emiatt fontos, hogy a bőrfelület száraz maradjon, amiben a hintőporozás és a pamutból készült fehérnemű viselése is segíthet.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Átestem koronavírus-fertőzésen, viszonylag enyhe tünetekkel: hörghurutjellegű köhögés, gyengeség, nehezebb levegővétel. Egy hét múlva, pár napig nagyon fájt a torkom, ez már múltában volt, de újabb egy hétre rá savanyú, keserű ízt érzek. Nem tudom, ez a vírus utóhatása vagy reflux az oka? Rendszerint hason alszom, és többször arra keltem fel, hogy majd

megfulladok a savtól. Mostanában többször híg a székletem, hasfájás, puffadás is jelentkezett. Mit tehetnék mindezek ellen?

A lezajlott Covid-fertőzés igen változatos tüneteket hagyhat maga után. A „gyengélkedő” rendszereknél felerősíti az enyhe tüneteket. És probléma is gyakran okoz refluxot. Az ENERGY készítményei közül javaslok a REGALEN csepp kúraszerű szedését. Első héten naponta 2x3 csepp, második héten 2x4 csepp, harmadik héten 2x5 csepp. Egy hét szünet után szedje három hónapig, naponta 2x5-6 cseppel, ebéd és vacsora után fél órával. Természetesen tartsa be a három hét szedés, egy hét szünet ritmust. Fogyasszon bőségesen tiszta vizet! Segíti a bélflóra regenerálását a PROBIOSAN, lefekvés előtt 1-2 kapszula. Próbáljon a jobb oldalán aludni, és figyeljen az étrendjére!

Karfiol, a zöldségvirág

Mark Twain írta egyszer, hogy a karfiol nem más, mint főiskolai végzettségű káposzta. Ám, hogy miért is érdemel a karfiol főiskolai diplomát, azt nézzük most meg alaposabban.



A KARFIOL VIRÁGA

A karfiol a káposztafélék családjába tartozó, torzsás zöldség. A vadkáposzta nemesítésével született, akárcsak a karalábé vagy a kelkáposzta. Az Arab-félszigetről származik, Európában valamikor a XVI. század folyamán terjedt el. Egy élő növényről van szó, melynek a húsos virágait fogyasztjuk.

SZÍNKAVALKÁD

Mi elsősorban a klasszikus, kerek, fehér karfiolt termesztjük és használjuk a konyhában, ám Olaszországban, Franciaországban vagy az USA-ban nagy népszerűségnek örvend a *romanesco*, más néven pagodakarfiol is. Különleges formavilágával, csúcsos, pagodákra emlékeztető, almazöld színben pompázó, szorosan összetömörülő rózsáival azonnal lenyűgöz minket. A pagodakarfiolt napjainkban elsősorban Bretagne környékén termesztik. Már a színe is arról árulkodik, hogy rendkívül magas a klorofilltartalma, ízében pedig inkább rokonára, a brokkolira emlékeztet.

Érdekes köretként, salátákba és gratinírozáshoz, azaz csőben sütéshez is kiváló.

A következő szépség a lila *Di Sicilia violetto* karfiol, amelyet egyszerűen nem lehet nem észrevenni. Lebilincselő színét magas antocianin tartalmának köszönheti. Íze azonban ugyanolyan, mint a hagyományos fehér karfiolé, ami egyébként a sárga, a narancs és a decens rózsaszín karfiolra is igaz. A karfiol ezen színpompás változataival inkább Olaszország és Franciaország helyi piacain találkozhatunk. Termesztésük nehezebb, mint a fehéré, ezért általában az áruk is magasabb.

MIÉRT EGYÜNK KARFIOLT?

A karfiol kénvegyületeket tartalmaz. Ezek a vegyületek okolhatók a zöldség intenzív illatáért, amely főzés közben belengi az egész konyhát. Lehet, hogy ez a jellegzetes illat nem tartozik éppen a kedvenceink közé, viszont pont a kénvegyületeknek köszönhető a karfiol daganatellenes és antibakteriális hatá-

sa. A karfiol nagyrészt vízből és rostból áll, zsírokat csak minimális mértékben tartalmaz. Éppen ezért rendkívül diétás étel, ráadásul segíti az emésztést és a belek átjárhatóságát. Elősegíti a felesleges víz kivetését a testből, támogatja a vese és a máj működését, hathatós segítséget nyújt a szervezet méregtelenítésében.

Fogyasztása ízületi gyulladásokban, vérnyomás vagy koleszterinszint csökkentésében is ajánlott. Rendkívül gazdag vitaminforrás, talán még a narancsnál is több C-vitamin van benne. A C-vitamin mellett B-vitaminokat, K- és E-vitamint, továbbá folsavat, az ásványi anyagok közül pedig elsősorban káliumot, kalciumot és foszfort tartalmaz.

A karfiol fogyasztása köszvényben vagy epekőben szenvedőknek viszont nem ajánlott, mert húgysavat tartalmaz.

VÁLASZTÁS ÉS ELKÉSZÍTÉS

Természetesen csak friss, jó állapotban levő karfiolt vásároljunk. Ha úgy látjuk, hogy a rózsák szárazak, szürkés vagy

sárgás színűek, a torzsája pedig penészes, ne vegyük meg a zöldséget. Hűvös, maximum 6 °C-os hőmérsékleten, azaz ha lehet, hűtőben tároljuk. Ha nem akarjuk azonnal felhasználni, szedjük rózsáira és fagyasszuk le.

Felhasználás előtt daraboljuk fel és mossuk meg. A karfiol ugyan nyersen is fogyasztható, de azért ajánlott legalább egy kicsit előfőzni, blansírozni. Főzése közben ne fedjük le a lábast, hogy szabadon távozhassanak belőle a puffadást okozó elemek.

A karfiolból számtalan étel készíthető, a salátától kezdve, a leveseken (gazdag zöldséglevesekben vagy dús krémlevesekben egyaránt menne), püréken, rántott és csőben sült karfiolon keresztül, a zöldséges egytálételeken át, egészen a köretekig (vajon párolva vagy karfiolrizsként). Mondjuk savanyúságként is pompás, és amit én személy szerint imádok, az a kurkumás, ecetes karfiol, ezért el is hoztam Önöknek a receptjét.

A PAGODÁRA SZAVAZOK

Az utóbbi időben egyre nagyobb kedvvel készítjük és fogyasztjuk nálunk otthon a pagodakarfiolt. A hagyományos karfiollal szemben üdőbb és sexibb zöldségnek tartjuk. Elég csak megfőzni, megfűszerezni, joghurtos öntettel leönteni, és máris kész az ízletes vacsora. Ám, ha sajttal és hússal összesütjük a sütőben, igazi finomsággá válik, amely az ízlelőbimbókat és a szemet is kényeztet!

Mindemellett el ne felejtsem, van Önök számára egy jó tippem arra vonatkozóan, hogyan bánjanak el a karfiol puffasztó alkotóelemeivel: főzés közben szórjanak a vízbe egy maréknyi Arame tengeri algát, amely képes közömbösíteni ezeket a puffasztó anyagokat.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



KURKUMÁS, ECETES KARFIOL

(3 befőttesüveg)

HOZZÁVALÓK: 1 nagyobb karfiol, 2 sárgarépa, 1 evőkanál kurkuma, 6 szem szegfűbors, 9 szem feketebors, 1 teáskanál mustármag, 1/2-1 teáskanál chilipely.

Páclé: 1 liter víz, 200 ml ecet (5%-os), 5 kávéskanál só, 1 púpozott evőkanál nádcukor.

ELKÉSZÍTÉS: A karfiolt rózsáira bontjuk, a sárgarépát megpucoljuk és kárkára vágjuk. A zöldségeket folyó víz alatt átmoszuk, majd beleszórjuk egy tálba, meghintjük kurkumával és alaposan összekeverjük, hogy a fűszer mindenhol körbevegye a zöldségeket. Beletesszük őket az előkészített befőttesüvegbe. Mindegyik üvegbe teszünk 2 szem szegfűborsot, 3 szem feketeborsot, egyenlően elosztva a mustármagokat, és ízlés szerint a chilipelyet. Az összetevők alapos összekeverésével elkészítjük a páclét. Semmit sem főzünk, mindent hidegen készítünk. A kurkumás karfiolra és a sárgarépára ráöntjük a páclét, majd lezárjuk az üvegeket, és az egészet alaposan összerázzuk. 3-5 napig szobahőmérsékleten tároljuk az üvegeket, majd betesszük őket a hűtőbe. Az ecetes karfiol finom savanyúságként kb. egy hét után fogyasztható.

PAGODAKARFIOL-SALÁTA

HOZZÁVALÓK: 1 pagodakarfiol, 2 tojás, 1 avokádó, 8 db cherryparadicsom.

Öntet: 4 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál dijoni mustár, 1 evőkanál cikóriaszirup, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A pagodakarfiolt rózsáira szedjük, leöblítjük, majd kb. 7 percig pároljuk vagy főzzük. Miután megfőtt, jeges vízzel leöblítjük vagy áttesszük egy

jeges vizet tartalmazó tálba, hogy a karfiol ne veszítse el gyönyörű zöld színét. Megfőzzük a tojásokat (keményre). Feldaraboljuk az avokádót. A paradicsomokat félbevágjuk. Az alkotóelemek összekeverésével elkészítjük az öntetet. A zöldségeket beletesszük egy tálba, nyakon öntjük az öntettel, és az egészet alaposan összekeverjük. Hűtve tálaljuk.

EGYBEN SÜLT KARFIOL

HOZZÁVALÓK: 1 fej karfiol, 1 nagy pohár görög joghurt (kb. 500 g), 1 citrom leve, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál kömény, 1 kávéskanál szárított chili, 1 kávéskanál currypor, 2 kávéskanál só, 1 kávéskanál bors, 2 evőkanál olaj, 200 g bacon (elhagyható).

ELKÉSZÍTÉS: A karfiolról levágjuk a leveleket és megmossuk. Egyben betesszük egy nagyobb lábasba, és sós vízben kb. 20 percig főzzük. Közben egy tálban összekeverjük a joghurtot a citrom levével, a fűszerekkel és a sóval. A süttöt 200 °C-ra előmelegítjük. Az előfőzött karfiolt betesszük a marinádos tálba, és kézzel vagy ecsettel alaposan bekenjük a marináddal. A húskedvelők baconnel szépen körbetekerhetik. A karfiolt rátesszük egy kiolajozott tepsire, esetleg köretnek újborgonyát is tehetünk mellé, majd kb. 40 percre betesszük a sütőbe. Salátával tálaljuk.

KARFIOLRIZS

(2 adag)

HOZZÁVALÓK: 600 g karfiol, 1 kávéskanál só, egy marék Arame alga vagy fűszerek ízlés szerint (petrezselyem, medvehagyma, kömény, curry, stb.).

ELKÉSZÍTÉS: A karfiolt megmossuk, majd robotgéppben rizsszemnyi méretűre aprítjuk. Ha nincs megfelelő robotgépünk, le is reszelhetjük, de botmixert ne használjunk! A karfiolt beletesszük egy mélyebb lábasba vagy wokba, hozzáadjuk az algát vagy a fűszereket, és fedő alatt puhára pároljuk. Ehhez kb. 15 percre lesz szükségünk. Víz nem kell alátennünk. 15 perc után levesszük a lábasról a fedőt, és hagyjuk a folyadékot elpárologni. Húsokhoz vagy halakhoz tálaljuk köretként.

Az egészség záloga: A bélrendszer állapota

Ahogy máskor, úgy most is magam elé tettem egy doboz PROBIOSAN INOVUM-ot, mielőtt nekiláttam az írásnak. Egyből beugrott, hogy az utóbbi időben egyre többen jegyzik meg, milyen szép, mutatós a termékek csomagolása. Ez erre a készítményre is igaz, jó ránézni.



Véleményem szerint nagyon nem mindegy, hogy valaki vagy valami milyen első benyomást gyakorol ránk, milyen érzéseket ébreszt bennünk,

milyen kisugárással rendelkezik. Ha ehhez még hozzáadódik a remek belső tulajdonság, az igazán nyerő lehet.

A PROBIOSAN INOVUM esetében mind a kinézet, mind a belső tartalom nagyon is helyén van.

EGÉSZSÉGES BÉLFLÓRA – JÓ IMMUNRENDSZER

Napjainkban előtérbe került a bélflóra egészsége, nemcsak a számtalan emésztőrendszeri probléma miatt, hanem az immunrendszerünk erősítése miatt is. Ez utóbbi állapota nagyjából 80%-ban a vastagbélben múlik, amihez

elengedhetetlen a bélflóra megfelelő egészségi állapota. A leggyakoribb okok, melyek miatt felborul a mikroflóra egészsége, az a helytelen táplálkozás (nem minőségi, tiszta ételek fogyasztása és helytelen táplálkozási szokások), a stressz, az antibiotikumok gyakori szedése, a szennyezett környezet.

Ezekben az esetekben a terhelt emésztőrendszerben az erjesztő baktériumok és gombák, valamint a megbetegítő mikroorganizmusok kerülnek túlsúlyba. Eme állapotot kellemetlen tünetek jelezhetik: hasmenés vagy éppen székrekedés, puffadás, telítettségérzet. A tápanyagok és a vitaminok nem tudnak megfelelő mértékben felszívódni. Ha ez az állapot hosszabb időn keresztül fennáll, akkor a mérgeanyagok a bélfalon keresztül bekerülnek a véráramba, és testileg-lelkileg gyengítik az egész szervezetet.

KÜLÖNLEGES HATÓANYAGOK

A PROBIOSAN INOVUM a 10-féle baktériumtörzs mellett tartalmaz inulint, ami a vastagbélben segíti a jótékony baktériumok növekedését, szaporodását; késői laskagomba-kivonatból származó béta-glükánokat, melyek erőteljes antioxidáns anyagok, erősítik az immunrendszert és hatékonyan támogatják a lábadozós folyamatokat; kolosztrumot, azaz előtejet, ami szintén erősíti a szervezet védelmi vonalát.

A SEGÍTSÉG: PROBIOSAN INOVUM

A készítmény következő állapotokban különösen ajánlott:

- » az emésztőrendszert érintő fertőzőes betegségek,
- » bélgyulladás,
- » hasmenés,
- » sugár- és kemoterápia után jelentkező hasmenés,
- » székrekedés,
- » allergiás megbetegedések, pl. csalánkiütés, atópiás ekcéma, allergiás nátha, allergiás eredetű kötőhártyagyulladás,
- » antibiotikum kúra,
- » immunrendszer erősítése,
- » visszatérő húgyhólyag-gyulladás,
- » ismétlődő nőgyógyászati gyulladás.

Zárásként még értékes információ lehet, hogy a PROBIOSAN INOVUM kapszula a vastagbél, a vékonybél, a máj, az epehólyag és a húgyhólyag energetikai pályáit erősíti, harmonizálja.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



LACTOBACILLUS



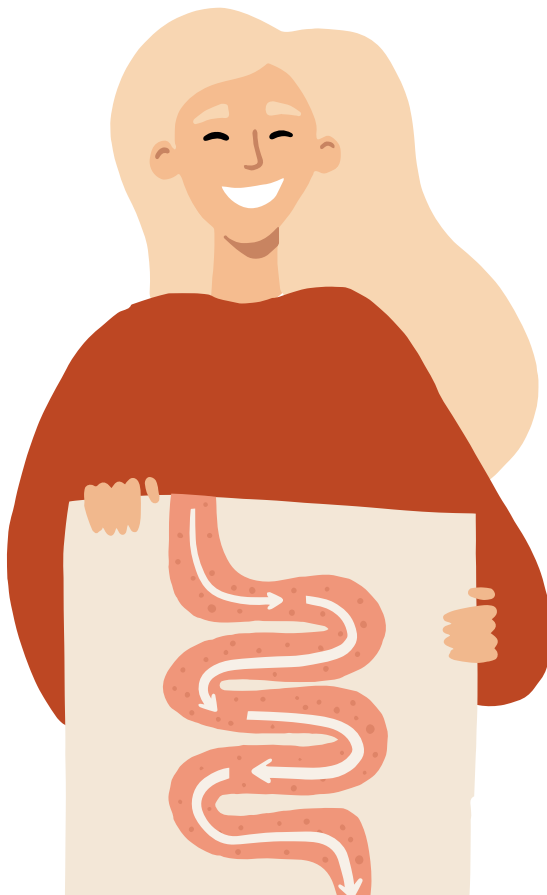
BIFIDOBACTERIUM



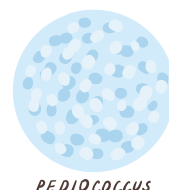
SACCHAROMYCES



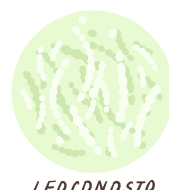
ENTEROCOCCUS



STREPTOCOCCUS



PEDIOCOCCUS



LACTOCOCCUS



BACILLUS

Valeriána, azaz orvosi macskagyökér

Az orvosi macskagyökér (*Valeriana officinalis* L.) elnevezését a középkorban a latin *valere*, azaz egészségesnek lenni szóból nyerte, utalva a növény sokoldalú gyógyító erejére. Leggyakoribb népi elnevezései: mezei macskagyökér, gyökönke, baldrián, magdolnafű, valerián. Közismert, hatásában szerteágazó gyógynövényről van szó.

A macskagyökeret számos népi hiedelem és legenda övezi. Az ókori Görögországban valerianakötegekkel akadályozták meg a rossz szellemek bejutását a házba, a kelta hajlékokat a villámoktól védte, illata a középkorban elűzte a boszorkányokat, bájitalok fontos összetevője volt, csillapította az „olasz temperamentumot”.

A NYIRKOSÁG A BARÁTJA

Az orvosi macskagyökérrel elsősorban a Föld északi féltekéjének mérsékelt égövében találkozhatunk. Megtalálható az alföldektől kezdve a hegyek aljáig, nedves mezőkön, vízpartokon, utak és árkok mentén, erdőszélen. A félmérget és a folyton nyirkos, tápanyagban gazdag talajt kedveli. A macskagyökér több mint 200 fajtájából nálunk hatféle nő, amelyek közül kettő szinte megegyező az orvosi macskagyökérrel. Kerti termesztése is lehetséges.

LEPKÉK ÉS MACSKÁK

Az orvosi macskagyökér élő növény. Első évben levélrózsát, második évben egyenes, üreges szárat fejleszt, mely ideális körülmények esetén elérheti a kétméteres magasságot is. Ahhoz, hogy szilárdan álljon, hatalmas gyökeret kell a földbe eresztenie. Barázdált szára csak a felső, virágzó részben ágazik el. Felálló levél-szárain 7-9 párból álló, páratlanul szárnyalt, átellenes állású levelek találhatók, a szélük durván fogazott. Második évben júniustól augusztusig virágzik apró, álernyős, fehér vagy rózsaszínű virágzattal. Édes illatot áraszt, mely számtalan lepkét vonz. Termése 2-5 mm hosszú, csepp alakú, barna színű, bóbítás kaszat.

Jellegzetességét a gyökerekben található illóolajainak köszönheti. A szappangyártásban is felhasználják, de nem az illatosításhoz! Macskavizelet vagy többnapos zokni – talán ez az első gondolata sok embernek, amikor megéri erős szagát.

Nem véletlenül hívják macskagyökérnek, a macskák ugyanis aromájának egyes összetevőit ellenállhatatlannak találják. Hozzádörgölöznek és kéjes nyávogással hemperegnek benne.

BÉKE ÉS NYUGALOM

A gyógyászatban a gyökerét hasznosítják. A kétéves növények gyökerét takarítják be tavasszal, még a virágzás előtt, vagy virágzás után, szeptemberben. Mosás és szeletelés után óvatosan szárítják 30 °C-on, jól szellőző helyen. A macskagyökér-kivonat legfontosabb hatóanyagai közé a valepotriátok, valerín és a valerianin alkaloidok tartoznak, a gamma-amino-vajsav (GABA) és az isovaleric sav. Továbbá flavonok, szeszkviterpének és sok kalcium, szelén, vas, magnézium és más ásványi anyag.

A macskagyökér kiváló antioxidáns, dicsőségét azonban az álmok birodalmában vívta ki. A benne levő alkaloidok és savak stimulálják a szerotoninreceptorokat, hatással vannak az alvásciklusra, nyugtató hatást fejtenek ki az idegrendszerre, és többek között a simaizomzatot is ellazítják.

A macskagyökér nemcsak álmatlanság, depresszió, idegesség, hiperaktivitás, agresszió, heves szívdobogás és stressz esetén, vagy ezek okozta emésztési zavarokban (gyomornerózis) segít, hanem fájdalmas menstruáció, migrén és sokféle görcs oldásában is (pl. bél-,

vádli-, epe-, köhögőgörcs). A macskagyökér nyugtató hatása az állatorvosok körében is ismert.

Az orvosi macskagyökér jótékony hatását több ezer éves tapasztalat igazolja, és a maga módján az Európai Gyógyszerügynökség is állást foglalt: „...bár nem létezik elégséges bizonyíték, a hatékonysága hitelt érdemlő.”

VALERIÁNÁT MÉRTÉKKEL

A macskagyökeret többségében tinktúra vagy főzet formájában használjuk fel. Kombinálható más gyógynövényekkel, pl. citromfűvel, levendulával, bazsalikommal, mentával, komlóval, galagonyával, édesköménnyel is.

Szakszerű alkalmazás esetén nem áll fenn mellékhatás vagy függőség veszélye. Azonban legfeljebb csak 3 hetes macskagyökérkúra javallott, 3 nap fogyasztással és 3 nap kihagyással.

A nagyobb adagok visszájára fordíthatják a hatását: álmatlanságot, fejfájást, idegességet, görcsöket okozhatnak. Nem ajánlott várandósoknak és altatókat fogyasztóknak!

Kipróbálhatja jótékony hatásait az ENERGY PERALGIN kapszulában és a DIAMOND fogkrémében.

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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

TÖLTSE FEL SZERVEZETÉT TERMÉSZETES VITAMINOK ELIXÍRJÉVEL

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



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



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



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



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



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



A kínai álbirs felveszi a harcot a gyulladásokkal.

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



ENERGY