



vitae

2021 szeptember

Támogassuk
immunrendszerünket!

Kardiovaszkuláris
edzés

STIMARAL
– az alkalmazkodás
képessége



Szeptemberi ajánlatunk

A szeptember változatos időjárást tartogat a számunkra. Eleinte amolyan langyos lesz az idő, de egy héten belül minden jel szerint visszatér a nyár, és néhány szeles, hűvös nap után, a hónap második és harmadik dekádjának fordulóján, valószínűleg újra beköszönt a meleg. A hónap végére azonban feltehetően el kell búcsúznunk a kellemes, indián nyártól.

Szeptemberben kezdetét veszi a tanév, a munkahelyünkön tárt karokkal várnak minket, a gyerekek megkezdik az iskola utáni foglalkozásokat is, mi pedig egyre gyakrabban látogatunk el kulturális rendezvényekre. Ilyenkor, amikor sok ember tartózkodik egy zárt térben, nő a fertőzések terjedésének veszélye.

Amint úgy érezzük, hogy egészségünkkel, közérzetünkkel valami nincs rendben, vegyük elő a VIRONAL-t, és pár napig ne is tegyük el.

Ebben az időszakban előnyös lehet a PROBIOSAN INOVUM használata is, amely a bélrendszerben lévő mikrobiom támogatásával segít megerősíteni a szervezet védekezőképességét.

Szeptemberben hathatós segítséget nyújthat még a SACHA INCHI, amely megerősíti az immunrendszer, valamint a központi idegrendszer működését.

A megnövekedett munkahelyi és iskolai terhelések leküzdésére itt van nekünk a STIMARAL. Ez a kivételes készítmény szintén széles körben hat: segíti a szervezet alkalmazkodását az új környezethez, csillapítja a stressz hatásait, növeli a teljesítőképeséget, serkenti az agyműködést, erősíti az összpontosítást és javítja a memóriát.

Végül, de nem utolsó sorban kérjük a MAYTENUS ILICIFOLIA segítségét is! A dél-amerikai indián gyógyítók gyakran alkalmazzák a szervezet, azon belül például az immunrendszer harmonikus működésének megőrzésére.

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

Támogassuk immunrendszerünket!	4
Arany trió	5
Legyen könnyebb!	6
Az ENERGY készítmények születése: illóolajok	7
Bizalom és biztonság – a Föld elem idősza	8
Kardiovaszkuláris edzés – az egészségért szívesen!	10
A bajnok ötösfogat	12
Minél több, annál jobb	13
Sikeres alapképzés Székesfehérváron	16
A meridiánok és az ENERGY: szív meridián	17
Bánjunk el a köszvényes gyulladással!	18
Terápiás módszerek: meditáció	19
Koronavírus-fertőzés után – hogyan tovább?	20
Egy tápláló ebéd	22
A fitoterápia szemszögéből:	
Stimaral – az alkalmazkodás képessége	24
Ritkán nyúlok mellé	26
Kígyógyökerű keserűfű – hatékony és biztonságos	27



Támogassuk immunrendszerünket!

A VIRONAL és a PROBIOSAN INOVUM együttes használata nemcsak az előttünk álló időszakban nyújthat hathatós segítséget a betegségek megelőzésében. Az ősztől uralkodó Fém elem a tüdővel és a vastagbéllel áll kapcsolatban, és pontosan ez az a két szerv, amelyre az említett készítmények leginkább hatással vannak.

A TÜDŐ ÉS A BÉLRENDSZER EGÉSZSÉGE

A VIRONAL hallatán először valószínűleg mindenki az immunitás, a fertőzés, a megelőzés, a gyógykezelés szavakra asszociál. Azt is mindnyájan tudjuk, hogy a Fém elem a tüdőért felelős, amely a testben keringő *qi* (csí) energiát kezeli. A csít pusztán a légzéssel testünk fájdalmas, esetleg sérült területeire tudjuk irányítani, ahol ez az energia mindent megtesz a károk helyreállításáért.

Napjaink emberénél azonban, aki maphosszat ül, keveset mozog, pszichésen leterhelt és számtalan rossz szokása van, a csíenergia szintje kifejezetten alacsony. Ráadásul a kevés aerob terhelés miatt elégtelenül lélegzünk, és nem „szellőztetjük át” megfelelően a tüdőnket. Ezen oknál fogva is előnyös, ha a VIRONAL-t nem csak betegség esetén, hanem a megelőzésben is alkalmazzuk.

Az utóbbi időben egyértelműen bizonyosodott, hogy az immunrendszer, azaz a védelmi energia megfelelő működéséhez elengedhetetlen a bél-mikrobi-

um kiegyensúlyozott összetétele, azaz nagyon fontos az ún. „jó” baktériumok megfelelő koncentrációja. Az ember tulajdonképpen egyfajta erdő. A test minden szőrszálát, hajszálát, minden zugát mikroorganizmusok lakják. Nem csak a felszínen, de a test belsejében is. Otthont adunk több milliárd élő mikroorganizmusnak, amelyek a szállásért cserébe segítenek megemésztetni a táplálékot, és erősítik az immunrendszerünket. Ráadásul a vastagbélünk és az agyunk között egyfajta „tengely” húzódik, más szóval a bélbaktériumok a gondolatainkra és a kedélyállapotunkra is hatással vannak.

Felmerülhet Önökben a kérdés: hogyan lehetséges ez? Ennek megértéséhez segítségül hívjuk a hagyományos kínai orvoslást, amely azt állítja, hogy a szellem és a lélek a vérből táplálkozik, és csak akkor tud működni, ha megfelelő mennyiségű tápanyaghoz jut. Logikusan hangzik, nemde? Ha a bennünk élő baktériumok jól érzik magukat, akkor az emésztésünk is rendben lesz, aminek

köszönhetően elegendő energiához és tápanyaghoz jut testünk és lelkünk is, így képesek leszünk megőrizni belső egyensúlyunkat.

KIVÁLÓ EGYÜTTMŰKÖDÉS

A fent leírtakból egyértelmű, miért érdemes ezt a két készítményt egy időben alkalmazni. A VIRONAL támogatja a csít, és a mikroorganizmusok segítenek őt megfelelő szintet tartani. Ennek köszönhetően bőrünk, azaz testünk elsődleges védelmi vonala is megerősödik, így szervezetünk védtettebbé válik a fertőzésekkel szemben. Ez a funkció a nyálkahártyákon még erőteljesebben érezteti hatását. Különösen krónikus megbetegedések vagy szüntelenül kiújuló fertőzések esetén lehet kifejezetten előnyös tehát, ha a VIRONAL szedését kombináljuk a PROBIOSAN INOVUM alkalmazásával, mert bélrendszerünkben így gyorsabban megtelepednek a hasznos baktériumok, amelyek kiszorítják testünkbeli a rosszakat. A probléma ezzel sokszor

egy csapásra meg is oldódik, mert a kialakuló káros baktériumkolóniák elterjedése más baktériumkolóniákkal való találkozáskor szerencsére leáll. Ez a konkurenciaharc áll pl. a krónikus nőgyógyászati vagy húgyúti fertőzések sikeres kezelésének hátterében.

Az említett készítmény-kombináció bélgyulladás esetén, antibiotikum-kúra után, hasmenésben, divertikulózisban (a divertikulózis betegség a vastagbél nyálkahártyájának kiboltosulása: belülről apró, elvékonyodott falú tasakok megjelenése a bél falán, a bélfal külső oldalán pedig kisebb nagyobb, szőlőfürtszerű képletek létrejötte – *a Szerk.*) vagy akár elégtelen emésztésben is hatékony lehet. Segítséget nyújthat továbbá bőrproblémák, akne, bőrfekélyek vagy általánosan rossz minőségű bőr kezelésében.

Antibiotikum-kúra esetén semmiképpen se feledkezzünk meg a VIRONAL és a PROBIOSAN INOVUM együttes használatáról! Minél hosszabb ideig szedjük az antibiotikumokat, annál nagyobb szükségünk lesz mindkét készítményre. Nem csak az azonnali segítségnyújtás végett, hanem főleg hosszútávú szempontok miatt. Az antibiotikum-kúra után a mikrobiom regenerálása nélkülözhetetlen. Az antibiotikumok ráadásul leterhelik az emésztést, és a VIRONAL nem csak a vastagbél, de közvetett módon a lép-hasnyálmirigy működését is regenerálja. A két készítmény hatása ennek köszönhetően kölcsönösen felerősödik.

GYEREKEKNEK IS!

Minden, ami eddig elhangzott, a gyerekekre is igaz. Sőt, kutatások bizonyítják, hogy a gyermeki agy megfelelő baktéri-

umműködés nélkül nem tud jól fejlődni. Lehet, hogy ezt furcsának találják, de a háttérben valószínűleg a már említett tápanyagellátási mechanizmus állhat. A mikrobiom állapota és a gyermekkori autizmus kialakulása közti összefüggést több kutató is vizsgálja. A három évnél idősebb gyermekeknek éppen ezért mindenfajta aggodalom nélkül adható a PROBIOSAN INOVUM, és ha annak használatát a VIRONAL-lal is összekötjük, nem csak gyermekünk fejlődését támogathatjuk, de az őszi időszakban leterhelt immunrendszerét is megerősíthetjük.

Kívánom tehát, hogy baktériumaink békés otthonra leljenek bennünk, és mi az ő működésükből kiaknázhassuk mindazt, amire szükségünk van.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Arany trió

Életem elmúlt időszakában rengeteg kihívással kellett megküzdennem. Decemberben és januárban, szerencsére otthon, de kimerítő harcot folytattam a koronavírus ellen. Szüntelenül fájt az egész testem, hihetetlenül fáradt voltam, erősen köhögtem, elvesztettem az ízlelésemet és a szaglásomat is. Hát nem volt túl kellemes érzés, mit ne mondjak.

Egy hónappal és három héttel később, amikor túljutottam a nehezén, elcsúsztam otthon a kertben a havon, és eltörtem a jobb csuklóm – szörnyű fájdalom és teljes leállás. Hat héttel ezután, amikor a csuklóm még fájt, egyik este egyszer csak elviselhetetlen fájdalmat éreztem a torkomban, elkezdett fájni a fejem is, és rázott a hideg. Éppen csak sikerült valahogy elvánszorognom az ágyig. Ugyanazok a tünetek jelentkeztek, mint három hónappal korábban, amikor koronavírussal lettem. Ettől nagyon megijedtem. Most mit tegyek? Az orvos antibiotikumot írt fel. Nem szívesen, de utolsó mentsvárként kiváltottam a gyógyszert, ha a természetes gyógymód mégsem segítene.

Barátnőm a nála már sokat bizonyított „arany triót” ajánlotta: a VIRONAL-t, a DRAGS IMUN-t és a CISTUS COMPLEX-et. Megkérte egy másik barát-nőmet, hogy hozza el nekem a készítményeket, és én a tünetek jelentkezése utáni második este elkezdtem őket használni, hét cseppeket. Reggel ébre-

dés után elvégeztem a „nyelési tesztet”. Ó, mintha jobban lennék. Igen, az állapotom egyértelműen nem lett rosszabb! Éljen!

Újra 7-7 csepp mindegyik készítményből, naponta háromszor. A készítmények alkalmazása után minden alkalommal egy kicsit jobban éreztem magam, és négy nap múlva a betegségnek nyoma sem maradt. Az antibiotikumokat odaadtam az orvosnak, és kiváló egészségnek örvendek! Nincs jobb a kíméletes, mégis hatékony, természetes gyógymódnál!

MARIE ŠÍROVÁ
Jiřkovice

Legyen könnyebb!

Időnként adódnak olyan helyzetek az életünkben, amikor mindenképpen alkalmazkodnunk kell a megváltozott körülményekhez. Ilyen élethelyzet lehet többek között egy költözés, munkahelyváltás, de akár az iskolakezdés is.



TEST-TUDATOSSÁG

Lehet bennünk egyfajta félelem az újtól, az ismeretlen helyzettől, hiszen még nem tudjuk, mi vár majd ránk.

A megjelenő érzésekre a testünk fizikai szinten is reagálhat, különböző tünetekkel: gyomorgörcs, hasmenés vagy éppen székrekedés, hevesebb szívdobogásérzet, verejtékezés, finom remegés, gyengeségérzet. Érdemes ezekre odafigyelni, mert nagy segítségünkre vannak abban, hogy fejlesszük a testtudatosságunkat. Ha jobban ismerjük a lelkünk rezdüléseire adott testi reakcióinkat, megtanulhatjuk ezeket könnyebben kordában tartani és egyben kezelni.

KÖNNYEBB STIMARALLAL

Az ENERGY termékínálatában a STIMARAL gyógynövénycsepp az,

amelyik holisztikusan, azaz testi-lelki szinten is támogatást adhat nekünk a felmerülő új élethelyzetek kapcsán. A STIMARAL-ban található összetevők szépen segítik a szervezetünket a megváltozott körülményekhez történő alkalmazkodásban, megkönnyítik a régiből az újba történő átmenetet.

Ilyen jellegű élethelyzetet átélt klubtagjainktól többször is nagyon jó visszajelzéseket kaptam. Például az egyik esetben elmesélték, hogy amikor költöztek, ezt a nagy váltást, és az utána következő beilleszkedést is nagyban megkönnyítette ez a csepp. Egyfajta megkönnyebbülést, összeszedettséget, belső nyugalmat adott, és ezzel a hozzáállással könnyedebben zajlottak le a külső-belső folyamatok.

A FÖLDELŐ CHLORELLA

Tapasztalom, hogy sok embernél a belső feszültség hatására az emésztőrendszer nagyon könnyen kibillen

egyensúlyi helyzetéből. Ezekben az esetekben a STIMARAL hatását meg tudjuk erősíteni a CHLORELLA alga szedésével, ami segíti az emésztőrendszer újbóli harmonikusabb működését. Különösen székrekedésnél nagy segítség lehet.

A TAIWAN CHLORELLA alga kivételes összetevője a CGF (*Chlorella Growth Factor*) növekedési faktor, ami segíti az idegszövetek gyorsabb regenerálódását és az új sejtek születését. A CHLORELLA lassabb ütemben ugyan, de hosszú távon hasznosítható energiát biztosít a szervezetünknek, így a szedésakor garantált a jobb közérzet, a vitalitás megnövekedése.

A CHLORELLA alga a zöld élelmiszerek tagjaként a Föld elemet képviseli, ezzel segítve bennünk a stabilitás, a biztonságérzet megeremtését, megtapasztalását.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY klubvezető, Balatonfüred



VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAK- ÉRTŐI

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

Lassan két éve tartó, krónikus petefészek-gyulladásra milyen készítményeket tudna javasolni?

Elsősorban a GREPOFIT kapszulát ajánlanám, napi 3x1 kapszula adagolással, három hetes ciklusokban, egy hét szünetet közbeiktatva, hónapokon

keresztül. Mellé a CISTUS COMPLEX cseppet javaslom, napi 2x5 csepp adagban, szintén három hetes periódusokban. Az alhasi régiót kenje át esténként CYTOVITAL krémmel.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Nagyon nehéz túrán voltam, ezért erős izomláz van a lábam-

ban. Erre milyen készítményt ajánlana?

Fontos ilyenkor a bőséges vízfogyasztás és a könnyű mozgás a megfelelő keringés és anyagcsere biztosítására. Az intenzív testmozgás előtt (és alatt) fogyasszon izotóniás vizet, melybe érdemes KING KONG cseppet (5-6 cs.) tenni. Megerőltető testedzés után segíthet egy fél órás BALNEOL fürdőkoncentrátumos fürdő. Utána a fájó izmokat, ízületeket kenje be ARTRIN krémmel (vizes kézzel).

Az ENERGY készítmények születése (7.)

Illóolajok

Az illóolajok a növényi alapanyagok (virágok, levelek, termések, kéreg és így tovább) esszenciáját alkotják, és ezek kinyerése a növényekből szinte már alkímiai készségeket igénylő eljárás. A „késztség” szó használata ebben az összefüggésben nem véletlen, mert a „tevékenység” szóval ellentétben, egyszerre több előfeltétel meglétét sugallja. Ezek közé tartozik a természet iránti szeretet, az energia érzékelése és a természet törvényeinek ismerete.



A NÖVÉNYEK TISZTELETE

Már az illóolajok születésének első pillanata is rendkívül fontos a végeredményt illetően, mivel nem csak az számít, hol él az a növény, amelyből az esszenciát kinyerjük, hanem az is, hogy mennyire viseltetünk tisztelettel az adott növény biodinamikája iránt.

Mindennek megvan a maga pótolhatatlan szerepe: az évszakoknak, a virágzás, a beérés, valamint a hervaadás ciklusának, sőt még az egyes napszakoknak is.

Az illóolajok – amelyek illata jellemzően a méheket és az egyéb nappali rovarokat csábítja a növényekhez, hogy azok szaporodni tudjanak – napsütéses időben termelődnek a leginkább, és ilyenkor a legváltozatosabb a kemotípusuk is.

Más növények éjszaka „virgoncabak”, amikor mindenféle éjszakai lepkéket és rovarokat vonzanak, amelyek aktivitása az első holdsugarak hatására válik igazán erőteljessé.

Minden növény egyedi, és ennek megfelelő bánásmódot érdemel. Csakis a megfelelő környezet, a gyűjtés módszere és időzítése, valamint a további feldolgozás megfelelő gyorsasága és technikája teszi lehetővé a tiszta és erős illóolaj kinyerését.

GŐZDESZTILLÁCIÓ ÉS PRÉSELÉS

Gőzdesztillálással a levendulából, a gerániumból, az ylangból és a mentából nyerjük ki az illóolajokat. Ez az eljárás drágább és körülményesebb, ám egyben kíméletesebb is, és a végső minőséget tekintve leghatékonyabb. A vízdesztillációval ellentétben, amely ma valószínűleg a legelterjedtebb eljárás, a növényi anyag a felmelegített vízfelület fölé kerül. A rajtuk keresztül felszálló pára a növény különleges, epidermális sejtjeiből vagy illatmirigyjeiből, az ún. oszmoforokból magával viszi a könnyű esszenciákat. A lehűlés után a pára visszacsapódik, azaz ismét cseppfolyós állagot nyer, de már tiszta illóolajokat tartalmaz, amelyek a vízmolekuláktól könnyedén, mechanikai úton elválaszthatók.

Az egész folyamat átlagosan 8 órát vesz igénybe. Azzal kezdődik, hogy a növényt betesszük a gőzkamrába. Az extrahálni kívánt virágokat, leveleket vagy a növény egyéb részeit egyenletesen szétterítjük a gőzkamra teljes felületén, hogy a gőz minden egyes növényi alapanyagot átjárhasson, és telítődhesen a növény folyékony vegyületeivel. Mindeközben fontos szerepet játszik a megfelelő hőmérséklet és idő beállítása is. Míg a törekeny virágok extrahá-

lása gyorsabb, addig a levelek, a szárak, a kéreg több időt igényel.

A préselési eljárást az idei karácsony slágerévé vált narancs illóolajunknál alkalmazzuk. A módszer lényege, hogy mechanikusan megbolygatjuk a citrusfélék héjában található illóolaj „zsebeket”. Az esszencián kívül, a nyomás hatására víz és kis mennyiségű nem illékony vegyület, például természetes színezőanyagok, viaszok és furokumarinok is felszabadulnak. Körülbelül 5-8 °C-os hőmérsékleten az összes többi összetevő körülbelül egy hét alatt kiválik, ezután csak a tiszta esszencia marad.

Az utóbbi évtizedben új eljárások kerültek előtérbe, amelyek segítségével gyorsabban, de főleg olcsóbban kinyerhetők az illóolajok. Ultrahangos, forró vizes, sőt vegyi anyagokkal végzett extrahálásról is hallottunk már. Mi minden fejlődés ellenére, továbbra is a hagyományos eljárásokban hiszünk, amelyeket már i.e. 3000-ben is alkalmaztak az ókori egyiptomiak, rómaiak, görögök és kínaiak. Ezeket a módszereket a végső minőség tekintetében még sosem sikerült felülmúlni, és mi tudjuk, hogy az ENERGY illóolajai csakis a legjobb eljárást érdemlik.

ENERGY GROUP

Bizalom és biztonság – a Föld elem idősza

A Föld számomra az egyik legcsodálatosabb elem. Miért mondom ezt? A kínai gyógyászatban a FÖLD elemet kétféleképpen is értelmezhetjük. Megtestesíti a nyárutót, de az évszakok közti átmenetet is. A Pentagram® regenerációnál az előbbi használják inkább, a HKO szerinti táplálkozásban pedig az utóbbit.

foto: Ángyán Attila



A FÖLD ELEM

A Föld elem jellemzői: színei a sárga és a barna, a hozzá tartozó bioklimatikus faktor a nedvesség, a hozzárendelt íz az édes, funkciói körei a gyomor és a lép, ill. a hasnyálmirigy. A Föld elem szimbolizálja a centrumunkat, a közepünket, megtestesíti a termékenységet, a táplálást, az állandóságot, stabilitást, állhatatosságot, megbízhatóságot az életünkben és a középontunkban is. Finoman, harmonikusan vezeti át az egyik évszakot a másikba.

Ahogy a nyár erős hősege lassan alábbhagy, a fények finomabbá válnak, úgy kúszik be észrevétlenül az életünkbe a vénasszonyok nyara. Még ünnepeljük a nyarat, de már érezzük az őszt közeledtét.

A Föld elemnek szüksége van a többi elemre a mozgáshoz, változáshoz.

A Föld elemhez tartozó érzelmek, tulajdonságok a bizalom és az aggodás. Fő funkciója az ősbizalom, és a biztonság biztosítása a többi elem számára, valamint azok kiegyenlítése, harmonizálása is.

DOJO IDŐSZAK

Dojo időszaknak nevezzük az évszakok közti átmeneti időszakot. Leginkább a HKO szerinti táplálkozásban használjuk ezt a nézőpontot, ilyenkor a Föld elemet nem a nyárutóhoz soroljuk, hanem elosztjuk négy, 18 napos időszakra, ami

az évszakok után következnek. Ez a 18 nap nagyszerű lehetőséget kínál a szervezet finom salaktalanítására, és a közepünk, az emésztőrendszerünk erősítésére. Az öt elem konyha a leves- és gabonakurákat ajánlja ilyenkor, könnyed, ízletes ételekkel éhezés és böjt nélkül tisztíthatjuk meg a szervezetünket.

Az évszakok és a Dojo időszakok a HKO szerinti táplálkozás rendszerében:

Fa elem	02.13. - 04.26.
Föld elem (Dojo)	04.27. - 05.16.
Tűz elem	05.17. - 07.27.
Föld elem (Dojo)	07.28. - 08.15.
Fém elem	08.16. - 10.27.
Föld elem (Dojo)	10.28. - 11.15.
Víz elem	11.16. - 01.26.
Föld elem (Dojo)	01.27. - 02.12.

A YI MINDENRE GONDOL

A Föld elem lelki komponense a Yi. Ha egy mondattal kell jellemezni a Yit, akkor Descartes híres mondata a legtalálóbb: „Gondolkodom, tehát vagyok.”

A Yi megtestesíti az elmélkedést, a tanulást és az empátiát. Ha túl sokat jár az agyunk egy problémán, az ugyanúgy gyengítheti a közepünket, mint a nem megfelelő táplálkozás. A Yi mindenről gondoskodik, amire neki és a többi elemnek szüksége van. Olyan, mint egy házigazda: mindenre gondol.

A Föld elem, a közepünk ezért is fontos, hogy megfelelő figyelmet, törődést kapjon. Lényeges az is, hogy jól legyen

földelve – ebben segít minket a természetjárás, kertészkedés, a mezítláb sétálás.

A LÉP ÉS A GYOMOR FELADATAI

A lép feladatai: átalakítja az ételt testazonos anyagokká, a vérképzés alapját szolgálja, a vért az erekben, a szerveket a helyükön tartja, ellátja az izmokat vérrrel és energiával, felelős az étvágyunkért, kontrollálja a nyálképzést, uralja a gondolkodási képességeinket (Yi), felelős a biztonságérzetért és az együttérzésért, táplálja a többi szervet, gondoskodik a kiegyenlítésről, kontrollálja a szövetek erősségét, a *qi* (csí) és a vér alapját teremti meg, a gyomorral együtt képezi az értékes testnedveket, nedvesít, segíti a gyomor működését.

A gyomor feladatai: felelős az éhségérzetért, felveszi, befogadja az ételt és a külső behatásokat, szétbontja, feldolgozza az ételt, majd továbbítja azt a vékonybélbe, részt vesz a testnedvek képzésében, gondoskodik a stabilitásról, táplálja a lelket, a *Shent*.

KÁROSÍTÓ TÉNYEZŐK

A Föld elem, a gyomor és a lép energiáját károsító tényezők:

» táplálkozási anomáliák (nyerskoszt, gyorséttermi koszt, hideg ételek és italok, túl zsíros, fűszeres ételek, rendszertelen étkezés, a reggeli kihagyása, étkezések kihagyása, fogyókúra, böjt,

- egyoldalú diéták, gyors evés, elégte-
len rágás, túl sok kávé, hideg hatású,
nyákosító élelmiszerek (tejtermékek,
cukor),
- » lelki feszültség, aggodalom, túl sok
agyalás, mozgáshiány,
 - » túlterheltség, számítógépes munka,
 - » máj csí stagnáció,
 - » stressz, feldolgozatlan, rendezetlen
érzelmi élet (viszonzatlan szerelem,
gyász),
 - » bizonyos gyógyszerek (antibiotiku-
mok, fogamzásgátlók, antidepressz-
szánsok, antipszichotikumok,
 - » fájdalomcsillapítók, nyugtatók, alta-
tók, vérnyomáscsökkentők, béta-
blokkolók).

DISZHARMÓNIAK

A Föld elem diszharmóniái többek között
így nyilvánulhatnak meg:

- » kimerültség, krónikus fáradtság (főleg
evés után),
- » étvágytalanság, súlyproblémák,
hízékonyság,
- » puha széklet, hasmenés, emésztetlen
ételdarabokkal, ritkán székrekedés,
- » gombás megbetegedések (pl. kandi-
diázis),
- » édességéhség, emésztési panaszok
(puffadás, böfögés, teltségérzet), éte-
lintoleranciák,
- » kötőszöveti gyengeség (pl. cellulitisz),
- » memóriazavarok, koncentrációzavar,
nehézkedő gondolkodás,
- » nehézségérzet, ödémák,
- » szervsüllyedés, szervelőreesés,
- » visszér, seprűvénák, vérzéses problé-
mák (vérző aranyér, köztes vérzés, bőr
alatti bevérzések, purpurák),
- » sápadtság, vashiány, hideg végtagok,
- » tompa gyomortáji fájdalom, gyomor-
fekély, gyomorhurut.

LEHET SEGÍTENI!

Mivel támogatjuk a gyomor és a lép
működését?

- » A meleg reggeli bevezetésével és
rendszeres (napi legalább 3) étke-
zéssel, amiből legalább kettő meleg
étkezés.
- » Friss, szezonális alapanyagokból
készült, főtt ételekkel, levesekkel.
- » A stressz redukálásával és mozgással.
- » A csíben szegény koszt (mélyhűtött
ételek, készételek, gyorséttermi koszt,

nyerskoszt) és a nehéz, zsíros, fűszeres
ételek kerülésével.

- » Dojo időszakokban leves- és gabona-
kúrával.
- » A felesleges nedvesség, nyák kiveze-
tésével (leveskúra, gabonakúra, forralt
víz fogyasztása).
- » Friss zöldfűszerek, valamint emész-
tést segítő fűszerek használatával
(kömény, édeskömény, kardamom,
kurkuma, gyömbér, koriander, stb.).
- » A tehéntejből készült tejtermékek
(erősen hűt és nyákosit) fogyasztásá-
nak redukálásával – helyette javasolt
(kis mennyiségben) juhtejből és kecs-
ketejből készült termékek fogyasztása.
- » A cukros ételek fogyasztásának mellő-
zésével, helyette természetesen édes
élelmiszerek javasoltak.

A Föld elemhez tartozó, természetese-
sen édes élelmiszerek, fűszerek: édeskö-
mény, gesztenye, tökfélék, petrezselyem-
gyökér, lilakáposzta, zellergumó, édes-
burgonya, édes rizs, cseresznye, ősziba-
rack, mazsola, ánizs, édesköménymag,
földimogyoró, dió, kókusz, fenyőmag,
gombafélék, friss zöldborsó, zöldbab,
vajbab, sárgarépa, burgonya, kelkáposz-
ta, fejeskáposzta, kukorica, köles, polen-
ta, borjú- és marhahús, olajok, vaj, ghí,
tejszín, olajos magvak, vanília, méz, tojás,
avokádó, brokkoli, karfiol, mángold, spe-
nót, padlizsán, paprika, spárga, szárzeller,
csicsóka, cukkini, árpa, édes alma, banán,
körte, szőlő, friss tárkony, uborka, sárgad-
innye, görögdinnye, mangó.

Ha ezekből az alapanyagokból
választunk a főzéshez, azzal mind a lép,
mind a gyomor energiáit erősíthetjük.
A meleg reggeli fogyasztása hozzáse-
gíti a gyomrot és a lépét, hogy a lehető
legtöbb hasznos energiát, qit nyerje ki
a számunkra az ételből.

A meleg reggeli előnyei: energiát ad
és segíti a koncentrációt, finoman melegít
és nem terheli a szervezetet, támogatja
az emésztést, megvédi a vércukoringado-
zástól és a délutáni fáradtságtól, eltelti,
megelőzi az édességéhséget.

AZ VAGY, AMIT MEGESZEL

Az egészségünk, energiaszintünk, a szer-
veink állapota nagyban függ attól, hogy
hogyan táplálkozunk.

Amit nem tudunk megemészteni,
abból energiát sem tud nyerni a szerve-

zet, feleslegesen terheljük. Érdemes az
alábbiakat szem előtt tartani:

- » friss alapanyagokból főzött étel –
magas energianyereség,
- » párolt, dinsztelt, blansírozott étel –
magas energianyereség,
- » nyers étel, déligyümölcs, nyers saláták
– alacsony energianyereség,
- » hideg, mélyhűtött ételek és italok –
alacsony energianyereség,
- » gyorséttermi ételek, készételek – ala-
acsony energianyereség

Összefoglalva: minden, ami friss, helyi,
szezonális alapanyagokból készül, valódi
táplálék a szervezetnek. Már minimális
hőkezeléssel is könnyen emészthető-
vé tehetjük az ételeinket, ez vonatkozik
a gyümölcsökre is: a kompótokat könny-
nyebb emészteni, mint a nyers gyümöl-
csöt. Ha érett, édes gyümölcsöt válasz-
tunk, akkor cukorra sem lesz szükség
a kompót készítéséhez.

TÁMOGATÁS ENERGY-VEL

A Pentagram® regenerációnak megfele-
lően a Föld elem időszakában elsősor-
ban a GYNEX cseppekkel támogathat-
juk a szervezetünket, amit jól kiegészít
a CYTOVITAL krém használata.

A zöld élelmiszerek közül meleg szívvel
ajánlom a sárga és barna színűeket, mint
az ORGANIC SEA BERRY por és olaj, az
ORGANIC MACA és GOJI, a RAW AGUAJE,
a RAW AMROSIA, a NIGELLA SATIVA,
a SACHA INCHI és a HIMALAYAN APRICOT
olajok. A QI DRINK sokrétű hatásait a Föld
elem diszharmóniáinál is bevethetjük,
a QI COFFEE pedig hasznos segítség kime-
rültségnél, fáradtságnál.

A külső és belső megtisztulásra
a CYTOSAN termékeket és a BALNEOL-t
ajánlom. A testápolásban a méltán nagy
népszerűségnek örvendő CYTOVITAL csa-
lád termékeit javaslom.

A lelki nehézségek és stresszhatások
leküzdésében belsőleg a RELAXIN, a páro-
logtatóba cseppentve, fürdőbe téve vagy
a Pentagram® krémekkel használva pedig
a SWEET ORANGE, GERANIUM, YLANG
YLANG és LAVENDER illóolajok lehetnek
a segítségünk.

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

Kardiovaszkuláris edzés Az egészségért szívesen!

A mozgás maga az élet, ellenben a mozgáshiány kondíciók elvesztéséhez, betegségek kialakulásához és idő előtti halálhoz vezethet. A mozgást és a különböző edzésformákat ma minden preventíven gondolkodó orvos szívből ajánlja. A testmozgás és a szabadidős sportok gyakorlatilag bármelyik korosztály számára ajánlhatók.



A mozgás és a sport nemcsak az egészséges emberek privilégiuma, krónikus betegségekben szenvedők vagy akár fogyatékkal élők fizikai, szellemi és lelki állapotára is ugyanolyan jótékony hatással lehet. Hiszen a megfelelően kiválasztott mozgásformák és fizikai gyakorlatok nemcsak segítenek megőrizni a test jó fizikai állapotát, de számtalan krónikus betegség lefolyására is pozitívan hathatnak, illetve megakadályozhatják azok súlyosbodását.

A MOZGÁS MAGA AZ ÉLET

A megfelelően megválasztott testmozgás, annak nehézségi foka, időtartama, és mindenekelőtt rendszeressége hosszú ideig, akár idős korban is jó egészségben és fizikai kondícióban tarthatja a szervezetet. A rendszeres mozgás azonban azok számára is előnyös, akiknek már van valamilyen betegségük vagy fogyatékkal élnek. A testmozgás javítja a beteg állapotát, a betegség lefolyását, annak prognózisát, és segít

ségével nem ritkán csökkenthető vagy akár el is hagyható a gyógyszerek használata.

A főleg tavasztól ősziig ideális túrázásokon, hosszú sétákon kívül másfajta testmozgás is előnyös lehet, akár kardioedzésként is. Ide tartozik pl. az úszás, a futás, a kerékpározás, a sízés, a korcsolyázás, az evezés, a társastánc és még sok egyéb. Napjainkban számtalan olyan testmozgás és szabadidős sport ajánlható gyakorlatilag valamennyi korosztály képviselői számára, melyek még bizonyos testi fogyatékoság esetén is biztonsággal végezhetőek. Hiszen a mozgás valóban maga az élet, ne engedjük, hogy a mozgásszegény életmód erőnlétünk elvesztéséhez, betegségek kialakulásához vezessen!

A LEGFŐBB ALAPELVEK

Ha a testmozgás célja a kardiovaszkuláris, azaz a kardioedzés, fontos, hogy az általunk végzett mozgásnak legyen egy meghatározott intenzitása, illetve hosszabb ideig tartson. Fontos, hogy az

adott mozgásformát kitartóan végezzük. Ahhoz, hogy az edzés jótékonyan hasson az egészségünkre, ne jelentsen egészségügyi kockázatot, valamint motiváló legyen, és ne veszítsük el a kitartásunkat, fontos, hogy betartsunk néhány alapszabályt.

Először is ne vigyük rögtön az elején túlzásba, lazábban, könnyedebben, kisebb intenzitású terheléssel kezdjük, majd fokozatosan növeljük a terhelést és az edzés időtartamát. Lényeges, hogy az általunk kiválasztott testmozgást rendszeresen üzzük, hogy az edzés végére kellemesen elfáradjunk, de ne „üssük ki magunkat”, azaz ne merítsük ki teljesen az erőkészleteinket. Ez annyit jelent, hogy fájdalom, rosszullet, hányinger vagy nehéz légzés esetén semmiképpen se fokozzuk a terhelést. Az említett tünetek jelentkezésekor szakítsuk félbe az edzést, vagy legalább csökkentjük a terhelést és pihenünk egy kicsit.

A testmozgás kezdetén mindig melegítsünk be, és az edzés végén hagy-

ben legalább 20-30 percig kellene tartania, heti 3-5 alkalommal.

A TESTMOZGÁS ELŐNYEI

Komoly tudományos vizsgálatok bizonyítják, hogy a rendszeres testmozgás segít normalizálni a magas vérnyomást, a megnövekedett vércukorszintet, a vér triglicerid- és koleszterinszintjét, segít továbbá csökkenteni a túlsúlyt, a csontritkulás és a porckopás, valamint a szívinfarktus és az agyvérzés kialakulásának kockázatát.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Az ENERGY természetes készítményei hozzájárulnak az edzések és a testmozgás jótékony hatásainak fokozásához. A KOROLEN gyógynövény-koncentrátum segít harmonizálni és regenerálni a szív- és érrendszer működését. Hozzájárul az izmokon belüli artériák tágításához, ami által javítja az izmok vérellátását, tehát oxigén- és tápanyagellátását, emellett elősegíti az izmok gyorsabb regenerálódását az edzést követően.

A RUTICELIT krém enyhíti az izomlázat, egyúttal megerősíti a kitágult vénákat, csökkenti az ödémásodást és a visszértágulatok (*varixok*) kialakulásának kockázatát.

A következő hasznos gyógynövény-koncentrátum a GYNEX, amely hozzájárul a zsírok lebontásához és a kalória elégetéséhez. Segítségével megelőzhetők az endokrin rendszer zavarainak és különböző anyagcsereszavaroknak a kialakulása, azaz segít csökkenteni a kóros elhízás, a cukorbetegség, a csökkent pajzsmirigyműködés, valamint a változókorral kapcsolatos problémák kialakulásának kockázatát. A GYNEX hatásait felerősíthetjük a CYTOVITAL krém használatával.

Az ARTRIN gyógynövénykrém segít megelőzni a megnövekedett fizikai terhelés következtében jelentkező izom és ízületi fájdalom jelentkezését. A krémet elsősorban a vázizomzat, a megerőltetett és fájó ízületek, ínszalagok területén, továbbá a háton alkalmazzuk. Az ARTRIN segít megelőzni az edzések után jelentkező fájdalom és izomláz kialakulását.

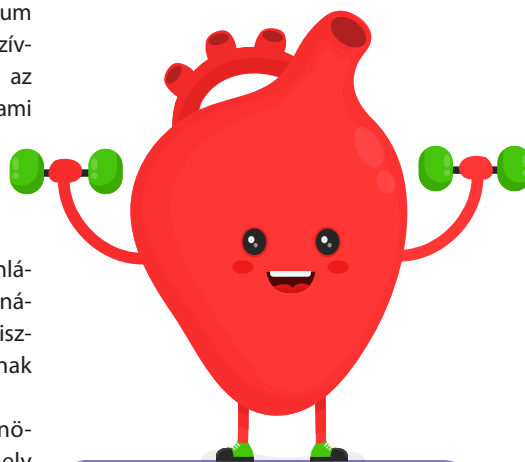
Kifejezetten ajánlott továbbá a FYTOMINERAL használata, amely kolloid, azaz a szervezet számára akár

98%-ban hasznosítható formában biztosítja a nélkülözhetetlen ásványi anyagokat és nyomelemeket. Az ásványi anyagok elősegítik az izmok és idegek gyorsabb regenerálódását, működését és szabályozását, ráadásul a legtöbb biokémiai folyamatban pótolhatatlan katalizátorként vesznek részt.

Edzés után a BIOTERMAL és a BALNEOL fürdőadalékok segítenek testünk regenerálásában és ellazításában.

Jótékony hatással lehetnek még a zöld élelmiszerek, közülük is elsősorban a BARLEY JUICE, a SPIRULINA BARLEY, az ORGANIC SEA BERRY por, a RAW AMBROSIA és még sok más.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



MILYEN PULZUSSÁMON?

A számunkra megfelelő, egészséges pulzusszámot hozzávetőlegesen kiszámíthatjuk az alábbi képlet segítségével:

Kétszázhuszból vonjuk ki az életkorunkat, majd vegyük ennek az értéknek a 65%-át, tehát kb. a 2/3-át, ami egy nem edzett, túlsúlyos vagy bizonyos egészségügyi problémákban szenvedő ember számára az edzés közbeni optimális szívfrekvenciának felel meg.

Egészséges, edzett emberek esetén a kapott érték 75%-át, tehát 3/4-ét kell alapul venni.

A kapott eredmény az a hozzávetőleges pulzusszám, amit edzés közben mérnünk kellene ahhoz, hogy a testmozgás hatékony legyen.

junk elegendő időt a nyújtásra, a levezésre, a terhelés fokozatos megszüntetésére. Étkезés után várjunk legalább egy órát a testedzéssel, ügyeljünk a megfelelő öltözékre, és gondoskodjunk a megfelelő folyadékbevitelről.

A SZÍV RITMUSÁBAN

A szív- és érrendszer kondicionáló edzésében hatékony terhelésintenzitást a pulzusszám szerint határozzuk meg. Ez az ún. edzés közbeni szívfrekvencia az a pulzusszám, amely az edzés során egészségügyi szempontból biztonságos, egyúttal elég hatékony ahhoz, hogy a testmozgás erősítse, illetve fenntartsa a szervezetet, és azon belül is elsősorban a szív- és érrendszer kondícióját. Ennek következtében nő a mozgásszervek kondíciója és az izomtömeg, elégnek a zsírok és a felesleges kalória, ezáltal csökken a túlsúly.

Az edzés közbeni szívfrekvencia értéke függ a korunktól és attól, mennyire vagyunk edzettek (ld.: keretes). Az edzésnek, testmozgásnak ideális eset-

Sikeres alapképzés Székesfehérváron

Nagyon kedves, nyitott társaság jött össze, hamar egymásra hangolódtunk, és jó hangulatban telt a három képzési nap itt, a székesfehérvári ENERGY klubban.



Örültem, mivel a tanfolyam alatt nem csak a saját gyakorlati tapasztalataim egészítették ki az anyagot, hanem a jelenlévők részéről is záporoztak

a termékekről szóló, jobbnál jobb történetek, megélések. Ennyi lelkesedéssel, a termékekkel átélt élménnyel aztán nem csoda, hogy a vizsga is szinte mindenkinek tökéletesen sikerült.

De nézzük a résztvevők véleményét is a tanfolyamunkról:

Rabi Barbara, Székesfehérvár: „Nagyon hasznos volt, és teljesen felvilágyozódtam tőle. Mint használó, ismerem a termékek jó hatását, de ez egy löketet adott, hogy a családban is hirdessem, és továbbadjam mindenkinek.”

Thán Judit, Szeged: „A tanfolyam olyan volt, mint az ENERGY termékeinek energiája: természetes, támogató, tápláló. Kezdő felhasználók lévén sok-sok tapasztalatot hallhattunk. Nehezen jöttünk el a tanfolyamok után, és második alkalommal már szinte hazamentünk. Hiányzik...vágunk vissza.”

Komlódy Tímea, Székesfehérvár: „A tanfolyam segített meglátni az ok-okozati összefüggéseket, és komplexen látni azokat.”

Rácz Mónika, Budapest: „Hihetetlen élmény volt. Teljesen más szemszögből világított rá a mindennapi lelki, fizikai problémák okaira, megoldásaira. Egy merőben más világba kalauzolt el, ami eddig ismeretlen volt a számomra, pedig napi szinten használok a termékeket, de innentől kezdve sokkal céltudatosabban tekintek rájuk.”

Magyar Ildikó, Székesfehérvár: „Nagyon sok felismerést hozott. Megmutatta, hogy életem bizonyos helyzetekben mit ajánlottam volna magamnak segítségül. Most már a hasonló helyzeteket, kibillenéseket megelő embereknek biztosabban merem ajánlani a termékeket. Érdekes tapasztalat volt, hogy az öt elemet tanultuk meg először, és így több összefüggést és rálátást adott egy-egy termékre, helyzetre vagy személyiség-típusra.”

Kovács Erika, Gárdony: „Az ENERGY termékek megismerésével több lettem, hála a fantasztikus tanfolyamnak. Köszönöm!”

Dósa Jánosné, Székesfehérvár: „Sok hasznos információt kaptam, és még nagyobb megerősítést az ENERGY termékek fantasztikus hatásairól!

Petrinyecz Anita, Nadap: „Az alapképzés remek alkalom volt arra, hogy hasonló érdeklődésű emberek, és egy tapasztalt, felkészült oktató, Ibolya társaságában újra elmélyítsem az ENERGY termékek ismeretét. Nagyon hasznos volt számomra a sok személyes példa és terméktapasztalat. Mindenkinek bátran ajánlom, hogy időnként végezze el ismét ezt a nagyszerű képzést – én is így tettem!”

A mostani képzés időpontjában sok jelentkezőnek más, előre eltervezett elfoglaltsága volt, így számukra, és az új jelentkezők számára összel ismét lesz lehetőség tanulni.

OSTORHÁZINÉ JÁNOSI IBOLYA
ENERGY klubvezető,
Székesfehérvár



Szív meridián

A szív a különféle meridiánenergiák kölcsönhatásának központi irányítószerve. Itt található a tudat és a lélek, azaz a *Shen* székhelye. Érzelmi környezetünk reakcióközpontjaként harmonizálja lelkünket és érzéseinket.



A szívmeridián a meridiánok királya, amely éleslátással és megértéssel uralkodik alattvalóin. Amikor a szív jól működik, a test virágzik, és az elme nyugodt. Erős alkatú, élénk elméjű, csillogó szemű, nyitott, meleg és érzékeny természetű emberek tükrözik a szívmeridián jó működését.

A vékonybél segíti a szív munkáját az ötletek értékelésében, a gondolatok megtisztításában, és a sok feldolgozásában.

A szív meridián kivezetőnyílása a nyelv(hegy), mely segít a lépnek az öt íz megkülönböztetésében. A cél a megfelelő étel kiválasztása. Az alultápláltság és a túlevés egyaránt a szív rendellenességeihez vezet. Ha az ember túlságosan stresszes ahhoz, hogy gondosan megválassza az ételt, és hiányzik a nyugalom az étel elfogyasztásához, élvezetéhez és megemésztéséhez, akkor ez a stressz, és az általa kiváltott folyamatok gyengítik a szívet. Ugyanez vonatkozik az érzelmi és szellemi táplálékra is.

A SZÍV MERIDIÁN LEFUTÁSA

A szívben ered, onnan kilépve három ágra bomlik, a fő ága a hónaljgödör közepén, a nagy mellizom alsó szélé mögött lép a kar belső felszínére. A felkar belső oldalán a könyökig, annak a belső széléig halad, majd az alkar belső oldalán a singcsont belső szélén fut le a tenyéren át, és a kisujj körömpercének a belső-felső körömárgyszögletében végződik.

FUNKCIÓK, MEGNYILVÁNULÁSOK

Fizikai funkciók:

- » megmozgatja a vért,
- » irányítja az izzadtságot,
- » pumpálja a vért a szervezetben.

Lelki, szellemi funkciók:

- » biztosítja a belső erőt és az érzelmi egyensúlyt,
- » otthont ad a *Shennek*, és kormányozza azt.

Az energiazavar fizikai megnyilvánulásai:

- » a szív összes betegsége,
- » az autonóm idegrendszer rendellenességei,
- » mellkasi fájdalom,
- » vérkeringési rendellenességek,
- » hő- vagy hidegérzet,
- » izzadás,
- » sápadt, tompa vagy bíbor arcszín,
- » szédülés.

Az energiazavar lelki, szellemi megnyilvánulásai:

- » mentális és érzelmi nyugtalanság, idegesség, ingerlékenység,
- » álmatlanság,
- » fáradtság letargiáig,
- » dadogás, zavart beszéd,
- » túlbuzgóság, eltúlzott öröm.

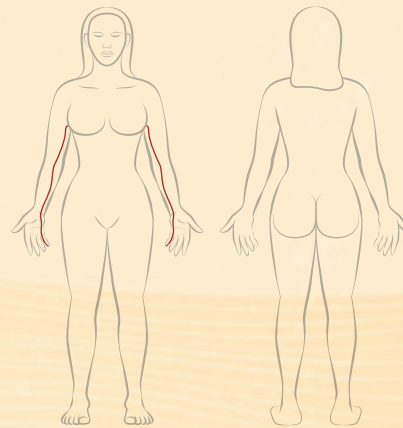
Mantra: csendesen ülök, és nem csinálok semmit, megfigyelem az ég és a föld hatását, átveszem a pozitív hatásokat, belső békét találok a szívben, az elmében és a testben.

ENERGY-VEL A SZÍV HARMÓNIAJÁÉRT

A harmonizációt elsősorban Tűz elemhez tartozó KOROLEN cseppekkel és a RUTICELIT krémmel érhetjük el.

A szív hajlamos a hőség típusú diszharmóniákra, valamint a vér- és energiahányra (csi). Szinte mindegyiknél jellemző a nyugtalanság, alvászavar. Ilyenkor nagy segítséget nyújthat a RELAXIN csepp, KOROLEN-nel kombinálva is.

Ha sok a kihívás, stressz az életünkben, a STIMARAL és a KING KONG támogathat minket.



Vérhiány esetén az ORGANIC BETA port, a FLAVOCEL-t és a FYTOMINERAL-t alkalmazzuk.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

Attól függően, hogy hideg vagy hőség jellegű tüneteink vannak, hogy jin vagy jang típusba tartozunk, semleges-melegítő, vagy semleges-frissítő hatású ételeket készítsünk, friss, szezonális alapanyagokból.

Nyáron, a Tűz elem időszakában rengeteg piros színű zöldség és főleg gyümölcs terem, ezek mind táplálják a szív energiáit. Nyáron jellemző a hőség, ilyenkor a külső meleghatást szintén a frissítő hatású ételekkel ellensúlyozhatjuk. Ügyeljünk azonban arra, hogy ne terheljük túl sok nyerskosztal a gyomrot és a lépét, adjunk legalább minimális hőkezelést az ételeinknek.

Különösen jól tesznek a könnyű levelek, táplálják a csírt és a vért.

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

A SZÍV MERIDIÁN JELLEMZŐI

- » Partner szerv: vékonybél (jang).
- » Energiaminőség: jin.
- » Az energiaáramlás iránya: fentről lefelé.
- » Funkció: császár.
- » Elem: tűz.
- » Évszak: nyár.
- » Íz: keserű.
- » Érzelem: öröm.
- » Az energia maximum ideje: 11:00 - 13:00.
- » Meridiánpontok száma: kilenc.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Szeptember 24., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Nedvesség, qi és a Föld energia különleges jellemzői. GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, QI termékcsalád tagjai. Poszt-covid szindróma, új információk, összefüggések.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Szeptember 14., kedd, 17.30 óra	KLUBFOGLALKOZÁS (ELŐADÁS) / <i>Németh Enikő</i> tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási tanácsadó, klubasszisztens: „Segítség, tanévkezdés!” avagy hogyan tegyük könnyebbé a gyerekek és a szülők számára az iskolakezdést az ENERGY termékeivel? (Kérjük az aktuális koronavírus helyzetnek megfelelő előírások fegyelmezett betartását.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu
	Szeptember 18., 25., október 2., szombati napokon, 9.00–17.00 óra	TANÁCSADÓKÉPZÉS / <i>Németh Imre és Németh Imréné Éva</i> klubvezetők: Konzultáció a Pentagram alapelvei alapján az ENERGY termékeiről.		
DEBRECENI KLUB	Szeptember 12., vasárnap, 9.00–16.00 óra	MINIKONFERENCIA / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Poszt-covid szindróma, új információk, összefüggések. Alternatív lehetőségek ENERGY-vel. A főbb szív- és érrendszeri betegségek, alternatív megoldások ENERGY-vel. Az öt elem különleges energiái. Elmélyülés a kínai filozófia különleges elveiben.	Debrecen, Kossuth u. 59., Minerva Panzió konferenciaterme	Kovácsné Ambrus Imola, 06/30/458-1757, Kovács László, 06/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu
GYŐRI KLUB	Szeptember 18–19., szombat és vasárnap, 9.00–16.00 óra	TANÁCSADÓ SZAKMAI KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az ENERGY termékek részletes bemutatása, összefüggések, gyakorlati kérdések.	Győr, Szent István út 12/3. fsz. 4.	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
KECSKEMÉTI KLUB	Szeptember 17., péntek, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Nedvesség, qi és a Föld energia különleges jellemzői. GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, QI termékcsalád tagjai. Poszt-covid szindróma, új információk, összefüggések.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
MISKOLCI KLUB	Szeptember 10., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Nedvesség, qi és a Föld energia különleges jellemzői. GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, QI termékcsalád tagjai. Poszt-covid szindróma, új információk, összefüggések.	Miskolc, Görgey Artúr utca 5., Tudomány és Technika háza, fsz. 1., szekciós terem	Ficzere János, 06/30/856-3365, kazincbarcika.miskolc@energyklub.hu
NYÍREGY-HÁZI KLUB	Szeptember 15., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Nedvesség, qi és a Föld energia különleges jellemzői. GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, QI termékcsalád tagjai. Poszt-covid szindróma, új információk, összefüggések.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SZEGED 2. KLUB	Szeptember 25., szombat, 9.00–13.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Nedvesség, qi és a Föld energia különleges jellemzői. GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, QI termékcsalád tagjai. Poszt-covid szindróma, új információk, összefüggések.	Szeged, Csongrádi sugárút 39.	Mészáros Márta 06/30/289-3208, szeged.meszaros@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Szeptember 9., csütörtök, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Nedvesség, qi és a Föld energia különleges jellemzői. GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, QI termékcsalád tagjai. Poszt-covid szindróma, új információk, összefüggések.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	Szeptember 5., vasárnap, 9.00–16.00 óra	MINIKONFERENCIA / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Poszt-covid szindróma, új információk, összefüggések. Alternatív lehetőségek ENERGY-vel. A főbb szív- és érrendszeri betegségek, alternatív megoldások ENERGY-vel. Az öt elem különleges energiái. Elmélyülés a kínai filozófia különleges elveiben.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

BELVÁROSI KLUB – ELŐZETES

TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS
Házipatika kialakításának lehetőségei az ENERGY termékeivel, ENERGY Házipatika a gyakorlatban. Mivel, mit és hogyan alkalmazhatunk?

Vezeti: **Németh Imréné Éva** fitoreapeuta természetgyógyász, klubvezető.

Időpont: *október 9., szombat, 9.00–16.30 óra.*

Jelentkezés: *szeptember 15-ig (szerda).*

Információ: **Németh Enikő** klubasszisztens, +36/20-588-8263,
energy.belvaros@gmail.com.

Kérjük az aktuális koronavírus helyzetnek megfelelő előírások fegyelmezett, pontos betartását!

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

Haj- és fejbőrbetegségek – hajhullás, hajritkulás, kopaszkodás, öszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszkodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.

Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu

Nyitvatartás: hétfőtől-csütörtökig

09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,

1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes állapotfelmérés. Lehetőség van további konzultációra, valamint lelki gondozásra.

További info: Czimeth István klubvezető, Koritz Edit, 06 (70) 632-6316,
energybuda@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig,
péntekenként 10.00-17.00 óráig.

Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozás-szaktanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, 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 Enikő klubasszisztensnél, valamint Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetőknél. 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 részletek, aktuális információk az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán található!

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.

Nyári szabadság miatt a klub zárva lesz 08.09. és 08.20. között.

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Szeptember 16., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci 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

szolnokegeszsegzhaz@gmail.com

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

szept. 8-án (szerda), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

szept. 13-án (hétfő), 17-18 óra:

Tanulás, figyelem, koncentráció

szept. 14-én (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

szept. 15-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

szept. 20-án (hétfő), 17-18 óra:

Hogyan mérjük ingával?

szept. 21-én (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

szept. 22-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés

szept. 27-én (hétfő), 17-18 óra:

Beszéljünk a stresszről

szept. 28-án (kedd), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Föld

szept. 29-én (szerda), 17-18 óra: Bolygóideg

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.marabosz.hu

SEPTEMBER 12., VASÁRNAP, 9.00-16.00 ÓRA

ENERGY KONFERENCIA DEBRECENBEN

A KONFERENCIA TÉMÁI

- » Új információk, összefüggések, Poszt-covid szindróma.
- » A fontosabb szív- és érrendszeri betegségek – alternatívák ENERGY készítményekkel.
- » Az öt elem különleges energiái. Elmélyülés a kínai filozófiában és gyógyító alapelvekben.

Összefüggések és lehetséges megoldások, konkrét gyakorlati tapasztalatok, esettanulmányok.

ELŐADÓ: Czimeth István miniszteriumi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató.

HELYSZÍN: Minerva Panzió oktatóterme, Debrecen, Kossuth u. 59.

Szeretettel várjuk kedves ENERGY tanácsadóink, klubtagjaink jelentkezését!

A konferencia térítéses, előzetes bejelentkezés szükséges.

Részletekkel kapcsolatban érdeklődni lehet személyesen a debreceni ENERGY klubban, vagy emailben (info@imolaenergy.hu) illetve telefonon: 06/30/458-1757, 06/30/329-2149



A bajnok ötösfogat

ARTRIN

Évekkel ezelőtt, amikor jógázni kezdtem, egy alkalommal rosszul mértem fel az erőmet, és meghúztam az ínszalagjaimat a bal kezemben, ami eléggé fájt, és nem tudtam, hogy ilyen esetben mit lehet egyáltalán tenni. Abban az időben kezdtem ismerkedni az ENERGY krémekkel, így gondosan végigolvastam a termékleírásokat, hogy megtudjam, melyik krém lehetne a segítségemre. A választás ezután egyértelmű volt: az ARTRIN. Fájdó kezemet minden reggel és este alaposan átmasszíroztam a krémmel, így egy hét eltelte után már tökéletesen fitt voltam, és visszatérhettem a jógaterembe.

Tavaly történt velem egy kis bal eset az erdőben. Egy faág felsértette a szemem fölötti bőrfelületet, amit nem kellett ugyan összevarrni, de egy kicsit

felszakadt, és eléggé vérzett. A sérült területet ARTRIN-nal kenegtettem, ami az első órákban kellemesen hűsítette a sebet. Ám a krém fokozta a vérzést, így addig kenegtettem vele a sebet, amíg a vérzés el nem állt. A seb gyorsan begyógyult, csak apró kék folt maradt utána. A helyét most CYTOVITAL-lal kenegetem.

Az ARTRIN-t ma már az egész családom használja, és mindenki imádja, hiszen megbízhatóan csillapítja például a hátfájást, és nélkülözhetetlen segítséget nyújt a sérülések vagy a zúzódások kezelésében.

DROSERIN

Kisfiamat egyik télen teljesen ledöntötte a lábáról egy csúnya vírusfertőzés. Meghűléses betegsége ráhúzódott a hörgőire. Nem akartam vele azonnal

orvoshoz rohanni, és eszembe jutott, mi lenne, ha DROSERIN-nel kenegteném a mellkasát és a hátát (a kisfiam akkoriban kétéves volt). A kenegetés végeztével minden egyes alkalommal felmelegítettem a kezem, és rátettem néhány pillanatra a mellkasára. Kisfiam nagyon szerette ezeket a szertartásokat, és mindig kacagott közben. A rituálét minden reggel és este elvégeztük. Már a második napon elkezdte könnyebben felköhögni a lerakódott váladékot, és a DROSERIN-nel, valamint homeopátiás szerek segítségével egy hét alatt túljutott a betegségen.

A DROSERIN-t én magam is használom, egy-egy vírusfertőzés alkalmával én is a mellkasomat kenegetem vele, hogy megelőzzem a hörghurut kialakulását. Még soha nem okozott csalódást!

CYTOVITAL

Néhány évig menstruáció előtt sokszor fájt a hasam, ezért a ciklust megelőzően rendszeresen CYTOVITAL-lal kenegtettem, ami segített csillapítani a fájdalmamat (a menstruáció első napján melegítettem is a hasam). Ma már, a GYNEX rendszeres használatának köszönhetően, nincsenek fájdalmaim, de a CYTOVITAL krém alkalmazása állandósult nálam, továbbra is krémezem vele a hasam.

A CYTOVITAL a legnagyobb szolgálatot azonban a várandósságom ideje alatt tette, amikor minden este, fürdés után bekentem vele az egész testem. Úgy gondolom, hogy ez nem csak nekem, de a fiamnak is nagyon jót tett. Pocakom masszírozása közben egy versikét énekeltem neki, amit én magam költöttem. Mire a fiam megszületett, három, XXL csomagolású CYTOVITAL krémet használtam el, és a testemet egyetlen terhégi csík sem csúfította el.

PROTEKTIN

Egyik nyáron, amikor hazatértem a munkából, és levettem a felsőmet, egy nagy vörös foltra lettem figyelmes. Ott éktelenkedett a hónaljamon, és égett



is egy picit, mintha megégettem volna a bőrömet, ráadásul fogalmam nem volt, mi okozhatta. Nem használtam új mosóport vagy kozmetikumot, ráadásul a dezodorom is teljesen természetes, és nem tartalmaz alumíniumot. Így elkezdtem azon gondolkodni, mi szüntethetné meg a kellemetlen, égető érzést. Végül bekentem a hónaljamat PROTEKTIN-nel, ami azonnal beszívódott a bőrömbe. A nap folyamán még többször bekentem vele a problémás bőrfelületet, aztán éjszakára jó vastag rétegben vittem fel a hónaljamra. Reggelre a vörös folt teljesen eltűnt. A krémet ezután még néhány napig használtam, minden reggel és este. A bőröm pár nap után enyhén lehámlott, majd új nőtt helyette, és minden tökéletesen rendbe jött.

RUTICELIT

A RUTICELIT az én személyes lélekbalzsamom. Ez a kedvenc Pentagram® krémem. Mindig a RUTICELIT-et hívom

segítségül, ha tisztánlátásra van szükségem, vagy csak szeretnék ellazulni egy nehéz nap után. Bekenem vele a halántékomat és a harmadik szem területét, majd lehunyom a szemem, és csak relaxálok.

Gyakran felviszem a napfonat területére is, amikor elfog valami miatt a félelem, aggodalom, és szeretném megnyugtatni a lelkemet. Amikor a gyomor fölötti területet kenem be vele, mintegy varázsütésre, azonnal megkönnyebbülök.

Jógázás után szeretek kellemes zenét hallgatni, és finom illatokat szívni magamba, ezért egyszer meditálás előtt bekentem RUTICELIT-tel az egész arcomat (főleg az orr környékét), majd lefeküdtem, és csak élveztem a simogató illatokat. A RUTICELIT azóta nélkülözhetetlen segítőtársammá vált a meditációkban.

BARBORA HAJZNEROVÁ
Pazderna

TUDJA-E?

A PENTAGRAM® KRÉMEK KIEMELT ALKALMAZÁSI TERÜLETEI

DROSERIN: homlok, arc, orr alatti terület, nyaki gerinc, mellkas, tenyér.

PROTEKTIN: harmadik szem, halánték, szem alatti karikák, a máj és az epehólyag fölötti területek, ujjak közötti terület, körömágy.

ARTRIN: homlok, arcüreg, orrüreg, nyirokmirigyek, fül, szem alatti karikák, áll, derék.

RUTICELIT: homlok, orr, fejtető, utolsó nyakcsigolya, szív, farcsont.

CYTOVITAL: szemöldök, arc, áll, tarkó, nyak, napfonat.

TEREZA VIKTOROVÁ

Minél több, annál jobb

Ezúton is szeretnék köszönetet mondani az ENERGY készítményeikért! Nagyjából egy évvel ezelőtt ismerkedtem meg velük. A legelső ENERGY készítményünk az ARTRIN volt, amelyet az alternatív orvoslást illetően szkeptikus anyósomnak szereztem be. Hallgatni arany – úgyhogy inkább nem is ecsegettem hosszasan a készítmény előnyeit, csak odaadtam, hogy használja, és ma már a legnagyobb kizserelésben vásárolok a krémet számára. Anyósom állítólag csak az ARTRIN-nal tud elaludni.

A következő krém, amit kipróbáltunk, a fiamnak vásárolt PROTEKTIN volt. Fiam időről időre sötéten látja a világot,

rossz kedélyállapota ciklikusan jelentkezik, így tulajdonképpen előre érezhető, mikor jönnek a rossz napok. Szerencsére a PROTEKTIN rendszeres használata óta az állapota sokat javult. Ezekben a nehezebb napokon mentából és ribizlilevélből készítek neki teákat, valamint mindig bekenegetem PROTEKTIN-nel. Ráadásul gyakran atópiás (a nagyon száraz, irritált, viszkető bőr súlyosabb formáját nevezzük atópiás bőrnak – a Szerk.) a fejbőre, és megfigyeltem, hogy a PROTEKTIN krém nemcsak a bőrét, hanem valóban őt magát is meg tudja nyugtatni.

Kiváló eredményeket értünk el továbbá

a CYTOSAN samponnal, amelynek használata után fiam fejbőre még sokkal jobb állapotba került, pedig már számtalan különféle sampont kipróbáltunk a problémájára.

A lányom nemrég kezdte meg a KOROLEN szedését. Az iskolai időszak nehézségeiben szeretném ezzel legálább részben megtámogatni.

Az én legnagyobb bizodalmam a CYTOVITAL krémekben van. Imádom az illatát és azt, ahogy a bőrömet ápolja. A jövőben egész biztosan a nagyobb csomagolást fogom választani.

Szeretem, ha a környezetemben mindenki egészséges. Hiszem, hogy az egészség a boldog elmével és a pozitív gondolatokkal kezdődik. Mindig is rajongtam a gyógynövényekért, és az ENERGY gyógynövényes termékei még derűsebbé varázsolják a gondolataimat.

MARKÉTA HANÁKOVÁ
Mukařov



Bánjunk el a köszvényes gyulladással!

A problémám eleinte szinte észrevehetetlenül kezdődött. Először csak kicsit fájt a nagylábujjam, majd égni kezdett a talpam. Az ARTRIN kezdetben segített, de később egyre hosszabb ideig kellett várnom, hogy hasson, míg végül sajnos nem bizonyult elegendőnek, és a fájdalom egyre csak erősödött. A lábam láthatóan megduzzadt, a nagylábujjam nagyobb lett, a talpam égett, és a lábfejem időnként egészen a bokáig begyulladt és vörös lett. Ekkor már egyértelmű volt, hogy meg kell mutatnom egy orvosnak.

Az ítélet a következőképpen hangzott: „Mit szeretne az Ön korában? Ráadásul Ön sportoló volt, úgyhogy

ettől nem fog egykönnyen megszabadulni, törődjön bele!” Nos ez egy kicsit, ahogy mondani szokás, kihozott a békétűrésemből... Ezért elkezdtem kutatni az okokat, majd mekiláttam megkeresni a megoldási lehetőségeket.

Elsőként sajnos az étrendemen kellett elgondolkodnom, mivel a köszvény a szervezet purinanyagcsere-zavara, aminek hatására a húgysav felgyülemlik az ízületekben, és ez erős fájdalommal járó ízületi gyulladáshoz vezet.

Amikor az ember már új cipő vásárlásán gondolkodik, mert a régi, kedvenc lábbelijének viselete egyszerűen kibíratatlan, akkor elérkezik a nagy döntések meghozatalának pillanata.

Az étrend megváltoztatása valóban elkerülhetetlen – az első és legfontosabb némely ínycsiklandó hentesáru elhagyása, de ez szerencsére napjainkban már nem olyan nehéz, mert a piacon (főként a termelői piacokon) már találhatunk néhány nitrites pácsó nélkül készült, finom húsrut. Ez azért nagyon fontos, merthogy pont ez az az összetevő, ami előszeretettel rakódik le az ízületeknél.

Ráadásul több olyan, kiválóan megírt receptkönyv is a rendelkezésünkre áll, amely gyulladáscsökkentő illetve purinban szegény ételek listáját és

elkészítését mutatja be. Amennyiben az általuk ajánlott étrendet betartjuk, időnként még akár „vétkezhetünk” is.

Most pedig következze a lényeg, ami nélkül az eredmény nem lenne az igazi. Ez ugyan csak egy másodlagos, ám egyben rendkívül fontos része a kúrának.

Időről időre mindig visszatérek a RENOL, az ARTRIN és a FYTOMINERAL hosszú távú szedéséhez. Sőt a supertronic-os mérés alapján megspékelem a zseniális hármast egy kis KING KONG-gal, SKELETIN-nel és TRIBULUS TERRESTRIS teával. Higgyék el nekem, hogy a lábam tényleg a régi, nem duzzadt és nem fáj. Meggyőződésem azonban, hogy ez annak is köszönhető, hogy a kezelést időben megkezdtem, emellett, ha úgy tartottam szükségesnek, nem féltem a készítmények nagyobb adagolásától sem.

ALEŠ SVOBODA
Cheb

KÖSZVÉNY

A köszvény (*Arthritis urica*) a purin (egyfajta szerves vegyület) lebontásának túlterheltségéből eredő betegség. A megbetegedés az ízületeket érinti, mely először főként a láb öregujj-ízületén jelentkezik, ennek neve podagra. A köszvény lefolyása egymást követő hullámokban történik, és a húgysavkristályok lerakódásához vezet különféle végtagok ízületeiben és szövetekben. Az urátkicsapódás az ízületek közelében zajlik, főként hideg és pH-változás hatására. A lerakódás az ízület egészét érinti, az ízületi porcokat, az ízületi tokot és az ízülethez tartozó csontvégeket egyaránt, valamint hosszú távon veseelégtelenséget okozhat.

www.wikipedia.org

Meditáció

Környezetünk tele van zavaró tényezőkkel. Tudatunknak így szüntelenül elemeznie, értelmeznie és szelektálnia kell az érkező információkat. A világot gyakran túl gyorsan, felszínesen és csak részleteiben érzékeljük.

Mi lenne, ha egyszer képesek lennénk mindent lelassítani? Ha csupán egy dologra összpontosítanánk, vagy inkább arra sem? Mondjuk naponta csak öt percig? Mi történne velünk és elménkkel egyetlen hónap alatt?

MI A MEDITÁCIÓ?

Egy könyvben a következőket olvastam: „A fizikus kutatások révén fedezi fel a környezetét, míg a szellemi ember a meditáción keresztül. Egy idő után észreveszik, hogy mindketten ugyanarra a konklúzióra jutottak.”

Egy másik könyv az alábbiakat írja: „A meditáció egy képesség, olyan módszer, amellyel edzeni tudjuk elménket, hogy nyugodtabbak lehessünk, hogy világosabban gondolkodhassunk és békés életet élhessünk.”

A meditáció segít „kikapcsolni” a tudatot, és megszabadítani a testet a stressztől. Lehetőséget ad arra, hogy az ingerek kizárásával csakis önmagunkkal lehessünk. A rendszeres meditálás megváltoztatja az elménket, és új gondolatokat nyit meg előttünk.

A meditáció mindenki számára könnyen elérhető módszer, melynek segítségével jobba tehetjük fizikai, szellemi és lelki egészségünket. Elég csak leülni a kertben egy fa tövébe, becsukni a szemünket, és csak saját lélegzetünkre, a madarak csicsorgására és a szél duruzolására figyelni.

Sokan mondják, hogy nem tudnak meditálni, mert képtelenek nem gondolkodni. A gondolatok folyamatát azonban nem is szabad megállítani, ne harcoljanak a gondolatok ellen. Hagyják őket a meditáció alatt szabadon áramlani, de ne ítélkezzenek fölöttük, ne értékeljék és elemezzék őket. Kell egy kis idő és gyakorlás, hogy megtanuljanak összpontosítani, de előbb-utóbb mindenkinek sikerül. Ráadásul egyik nap sem olyan,

mint a másik, egyszer könnyű, másszor nehéz lesz meditálni. Ne stresszeljenek emiatt, a meditáció lényege és célja, hogy megszabadítsák önmagukat a stressztől.

MEDITÁCIÓS TECHNIKÁK

A meditációs technikák száma végtelen. Egyre újabbak látnak napvilágot, amelyek vagy az alapmódszerekből indulnak ki, vagy valami teljesen újjal próbálkoznak.

A kiindulási pont a fókuszált figyelem. Meditálás közben mindig csak egy dologra koncentrálnunk. A legkönnyebb, ha ez a légzésünk. Ha úgy érezzük, hogy elménk „el akar szaladni”, térjünk vissza a lélegzetvételünk figyeléséhez.

A következő lehetőség az irányított meditáció, amikor leginkább egy-egy vizualizáció segítségével például a csakrákkal, az energiákkal foglalkozunk. Ilyenfajta meditáció során lehetünk egyedül vagy akár csoportban is. A vizualizációt egy hangfelvétel, vagy egy terapeuta segíti és irányítja.

Népszerű módszer a frekvenciameditáció, amikor különböző frekvenciájú hangok hallgatásával (pl. *solfeggio*) meditatív állapotot idézünk elő. A frekvenciák a test meghatározott szerveire, energiáira vagy az élet különböző témáira hatnak. Tudatunkat ilyenkor a hangokra összpontosítjuk, miközben a haladóbbaknak már fókuszálniuk sem kell.

Ezekon kívül létezik nyugodt tudat, érzékek irányította és négy elem meditáció, ún. reflektáló meditáció, továbbá hangmeditáció, valamint szkennelés és tai-chi, amit meditációs mozgásnak nevezünk.

HOGYAN KEZDJÜK?

Ha szeretnék kipróbálni, a lehető legegyszerűbben kezdjék! Vegyék fel a legkényelmesebb testhelyzetet. Lélegezzenek

mélyeket és figyeljék, hogyan emelkedik hasuk, mellkasuk. Úgy lélegezzenek, ahogy azt a testük kívánja. Hunyják be a szemüket, de figyelmüket a légzésre összpontosítsák. Ha úgy érzik, egyre kevésbé tudják fenntartani a koncentrációt, kényszerítsék magukat, hogy ismét a lélegzetvételre összpontosítsanak.

Kezdenek el lassan számolni. Belégzés: egy. Kilégzés: kettő. Belégzés: három. Kilégzés: négy. Számoljanak el húszig, majd ismét olvadjanak össze a saját lélegzetükkel. Ne ragadjanak le egy-egy gondolatnál, csak figyeljék őket, és ha kezdenek elkalandozni, térjenek vissza a lélegzetvételhez.

Ezután ne összpontosítsanak tovább a lélegzetre, engedjék, hogy tudatuk hadd szaladjon arra, amire akar. Csak figyeljék!

Végül tegyék a tenyerüket a szemük elé, és kezdenek el pislogni. Mozgassák meg a lábujjaikat, majd a lábukat, a fejüket. Vegyék el a kezüket a szemük elől. Hogy érzik magukat?

ONDŘEJ VESELÝ

Koronavírus-fertőzés után Hogyan tovább?

E kérdés elhangzása után következik a különböző súlyosságú utótünetek véget nem érő felsorolása. Szűnni nem akaró fáradtság, izom- vagy ízületi fájdalom, torokszárazság és orrszárazság, légszomj, fejfájás, különböző emésztési problémák, sőt akár pszichés gondok.



VÍRUS A HKO SZERINT

Azt kérdik, hogyan tud egyetlen vírus ennyire különböző panaszokat előidézni? Hogyan válhat ennyire nehezen megfoghatóvá? Nézzük, mit gondol a vírusokról és azok hatásairól úgy általában a kínai orvoslás.

A HKO szerint a vírus egy kívülről érkező kórokozó, amely megtámadja a test felszínét, hogy be tudjon jutni annak belsejébe. A kínai orvoslás terminológiai szótárában a vírus a forráság kártékony anyaga. A szájon vagy az orron át jut be a szervezetbe. Az emberi test a támadás első fázisában igyekszik a vírust a felszínen tartani, az első tünetek is ezt tükrözik: fáradtság, magas láz, torokszárazság, köhögés. A testfelszín erejétől függően jelentkezhet izzadás vagy akár épp ellenkezőleg, az izzadás teljes hiánya, továbbá a szaglás és ízlelés elvesztése. A védelmi energiának nevezett testfelszín ereje a tüdő energiájától függ. Feladata megakadályozni, hogy a kórokozó közelebb kerüljön a belső szervekhez. Ezért is állnak összefüggésben a tünetek a tüdővel, amely közvetlenül a bőrért, annak pórusaiért, a test energiájáért és természetesen a légutakért felel.

Ebben a fázisban fontos, hogy a tüdő működését megerősítsük a VIRONAL és a CISTUS COMPLEX használatával. Külsőleg a DROSERIN krémnek lehet pótolhatatlan szerepe. Itt szeretném még felhívni a figyelmet a GOJI-ra, mert amellett, hogy számtalan hasznos tápanyagot tartalmaz, támogatja a vérképzést, vala-

mint az ellenanyagok termelődését, ami felgyorsíthatja a heveny fázis lefolyását.

Ha a vírus – a forráság kártékony anyaga – átjut a szervezet elsődleges védelmi vonalán, olyan szervet keres magának, amely valamilyen oknál fogva már legyengült. Mivel ott gyengébb ellenállásba ütközik, meg tud telepedni és el tud kezdeni szaporodni. A legyengült szerv ennél a pontnál kulcsfontosságú szerepet tölt be. Sajnos napjainkban – és ezalatt azt értem, hogy már elég régóta – az emberek önpusztító életet élnek, elsősorban a vese- és a májműködésüket gyengítik le. Ha az ember vese- egyben májműködése is legyengült, a vírus minden valószínűség szerint problémát fog okozni. Fontos megérteni, hogy mivel a forráság kártékony anyagával van dolgunk, a vírus pusztítóan fog hatni minden szerves nedvünkre, a vért is beleértve, és szárazságérzetet fog generálni a testben.

A TÜNETEK

Ha a vírus a májat támadja meg, a tünetek hirtelen és intenzíven jelentkeznek. A máj reakciója rendkívül erőteljes, védekezése elsősorban a felsőtest területén nyilvánul meg. A máj biztosítja a tüzet jelképező jang energia születését, ezért ha a forráság kártékony anyagával találkozunk, robbanásra lehet számítani. A máj működése nagyban függ a vértől is, amelyet egyrészt raktároz, másrészt „felfrissít”. Ezért nyilvánul meg a májkárosodás hirtelen fellépő, erőteljes, éles tünetekben. A leggyakoribbak a fejfájás,

orrvérzés, vér felköhögése, görcsök, végtagzsibbadás és természetesen emésztési panaszok. A máj egy felettébb erős szerv, amely ilyen esetekben képes még a szívet és az érrendszert is megtámadni és összeomlást előidézni a működésükben, vagy akár agyvérzést okozni. Így az ilyen esetekben fontos a májműködés támogatása. Akut fázisban ezt a vér revitalizálásán keresztül érhetjük el. Kiváló segítséget nyújthat tehát ilyen esetben a REVITAE, a GOJI, továbbá a BARLEY, az ACAI és főleg a SPIRULINA.

Amennyiben a vírus a vesét támadja meg, a tünetek lassabban, ám az idő előrehaladtával egyre erőteljesebben jelentkeznek. A leggyakoribb panaszok: ízületi fájdalom, gerincmerevség, hidegérzet, amely akár a csontokig hatol, gyengeség, rossz közérzet, vérnyomásproblémák, erőteljes szívdobogás, nyirokcsomóduzzanatok, vizeletürítési problémák és légszomj. A veséknek ilyenkor erőteljes támogatásra van szükségük ahhoz, hogy megküzdjenek a feladattal. A VIRONAL és a CISTUS mellett ajánlott a KING KONG használata is.

Ebben a stádiumban már számolnunk kell a tüdőműködés jelentős legyengülésével is. A tüdő legyengülése mellkasi szorító érzésben, légszomjban, köhögésben, náthában és a szaglás elvesztésében nyilvánul meg. Ilyen utat jár be tehát a vírus a testünkben, és ilyen tüneteket okoz a támadása. Mit tegyünk, ha az akut fertőzés krónikus betegségbe megy át, és a panaszok nem múlnak?

TÁMOGATÁS A MÁJNAK

Amennyiben a májműködéssel összefüggő tünetek azok, amelyek nem akarnak múlni, tegyünk meg mindent a máj regenerálásáért és táplálásáért. Ha nem vagyunk fázékonyak, májunk biztosan szeretettel fogad egy kis adag REGALEN-t, GOJI-val, BETÁ-val, esetleg egy kis SPIRULINÁ-val kiegészítve.

Amennyiben tüdők is támogatásra szorul, nyugodtan kombináljuk az említett készítményeket a VIRONAL vagy a CISTUS szedésével. Felhívnam a figyelmet az ACAL-ra is, mert azon kívül, hogy jótékonyan hat a vérképzésre, segít megújítani a sejteket, egyúttal tisztítja a vért és a vénákat.

TÁMOGATÁS A VESÉNEK

Gyenge veseműködés okozta, szűnni nem akaró problémák esetén a RENOL, a FYTOMINERAL és a MACA kombinációja lehet ideális a számunkra. Együttes erővel megerősítik, táplálják és regenerálják a szervezetet. Abban az esetben,

ha vizeletürítési panaszok is jelentkeznek, kezdjük meg a CRANBERRY olaj használatát is, amely megbízhatóan regenerálja a húgyúti rendszer nyálkahártyáit, miközben létfontosságú D- és E-vitamint is biztosít a szervezet számára. Amennyiben a legerőteljesebb tünet a fáradtság lenne, a RENOL helyett használhatjuk a TRIBULUS-t is.

TÁMOGATÁS A TÜDŐNEK

Panaszaink inkább a tüdőműködéssel állnak összefüggésben? Akkor a VIRONAL, a DRAGS IMUN és a HIMALAYAN APRICOT olaj vagy a VITAFLOLIN hosszú távú alkalmazása ajánlott. No meg persze a GOJI-é.

FONTOS A REGENERÁLÓDÁS

Minden egészségügyi probléma után, függetlenül attól, hogy az milyen hosszú ideig tartott, legalább 3 hétig szenteljenek kiemelkedő figyelmet a sérült szerv regenerálásának. Ne bízzanak fel-tétel nélkül abban, hogy testünk tudja, mi a dolga. Ne vegyék készpénznek,

hogy magától újra rátalál az egyensúlyra. A testnek ilyenkor energiára és tápanyagokra van szüksége ahhoz, hogy ismét egészséges lehessen. Betegség esetén hozzá kell nyúlnia a tartalékokhoz, amit nekünk kell újratöltenünk. Minél hosszabb ideig tart a probléma, annál több időt kell fordítanunk a regenerációra. Mindez a saját magunkkal és a testünkkel szembeni tisztelet kifejezése, a köszönetnyilvánítás egyik formája. Meglátják, testük ezerszeresen meghálálja a törődést egy esetleges következő megbetegedésnél.

ZUZANA
KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ



KÉRDÉSEK ÉS TANÁCSOK POSZT-COVID TÜNETEKRE

KÉRDÉS

A koronavírus-fertőzés miatt elvesztettem a szaglásomat, ami azóta sem tért tökéletesen vissza. Szörnyű, hogy nem érzem rendesen sem az ízeket, sem a szagokat. Van olyan készítményük, amely a segítségemre lehetne? Szeretnék a közeljövőben teherbe esni: várandósság esetén abba kell hagynom a készítmény szedését?

TANÁCS

Próbálja ki a STIMARAL-t, naponta 3x5 csepp adagban (a készítményt étkezés előtt kb. fél órával vegye be), valamint a VIRONAL-t, naponta 2x5 csepp adagban (vagy kb. 30 perccel étkezés után, vagy kb. 20 perccel a STIMARAL szedése előtt). A készítmények szedését áldott állapotban inkább függessze fel, és szedje helyettük a FYTOMINERAL-t, valamint a VITAMARIN-t, amelyek nem csak Önnek, de kisbabának is jót tesznek.

VLADANA HAVLÍKOVÁ

KÉRDÉS

A munkahelyi terhek következtében legyengült az immunrendszerem: elkaptam a Covidot. Tünetek: hihetetlen fáradtság (az első három napban csak aludtam), de nem fáj semmim, sem az ízületeim, sem az izmaim, és még lázas sem voltam. Egy kicsit köhögtem és éreztem az arcüregeimet, de náthás nem voltam. Most, a karantén után a fáradtság lecsengőben, köhögni csak reggel köhögök, de még mindig érzem az arcüregeimet, a fejem ugyan nem fáj és náthás sem vagyok, de nyomást érzek az orromban és a homlokomban.

TANÁCS

Arcát rendszeresen kenegesse a DROSERIN krémmel. Javasolom továbbá a REGALEN szedését is (naponta 2x3 csepp), amely segíthet megszabadulni a nyomásérzettől és energiát ad. Kipróbálhatja a VITAFLOLIN-t is, hogy szervezete új erőre kapjon.

KATEŘINA HOSOVÁ

KÉRDÉS

Több hónappal ezelőtt sikerült leküzdenem egy hosszú nyúlt koronavírus-fertőzést. Teljesen kimerültem, magasabb lett a vérnyomásom és magas lázam volt. A betegség következtében krónikus veseproblémáim lettek, a tüdőm (pontosabban a hörgőim), illetve a hangszálaim sem úgy működnek, ahogy kellene, állandó nyomást érzek az orrnnyergemben, és a szaglással is bajok vannak.

TANÁCS

A CISTUS COMPLEX használatát ajánlom napi 2x7 csepp adagban a tüdő pályájának megerősítéséért, továbbá a PROBIOSAN INOVUM-ot napi 2x1 kapszula adagban, és a RENOL-t napi 3x8 csepp adagban.

LENKA LUKŠANOVÁ



Egy tápláló ebéd

Az ebéd legtöbbünkénél a nap fő étkezése. Ön elhanyagolja, vagy pont ellenkezőleg, az utolsó morzsáig kiélvezi? Étteremben szeret ebédelni? Esetleg otthonról visz magával ebédet a munkahelyére? Mi a helyzet az iskolai menzán ebédelő gyerekekkel?

MINDENKI MÁSKÉPP CSINÁLJA

Valószínűleg csak nehezen találunk egyetlen olyan „ebédelési formát”, ami mindenkinek megfelelne. Mindnyájunknak kicsit más az emésztése, az életstílusa, mások a szokásaink, az időbeosztásunk, eltérő munkát végzünk, más és más a fizikai aktivitásunk.

Ezek, és még további tényezők, melyek meghatározzák, hogyan, mikor, mit ebédelünk. Ami az egyikünknek megfelel, az a másikunknak nem lenne jó, és fordítva. Vannak köztünk olyanok, akik szeretik megadni a módját, és szívesen elfogyasztanak akár három fogást is ebédidőben (levest vagy előételt, főételt és desszertet), másoknak bőven elegendő egy hideg szendvics, esetleg saláta.

MI LEGYEN A TÁNYÉRON?

Anélkül, hogy figyelembe vennénk a köztünk levő individuális különbsé-

geket, egy dolgot semmiképpen sem lenne szabad szem elől tévesztünk: az éppen aktuális évszakot, amelyben az ebédünket elfogyasztjuk. Butaság lenne télen hideg salátákkal tömnünk magunkat vagy nyáron próbálni sült csülökkel, töltött káposztával elúzni az éhségünket.

A másik lényeges megközelítés, ha az étrendünket nagyrészt az adott évszakban termő, helyi gyümölcsökből és zöldségekből állítjuk össze, akkor élvezhetjük annak az előnyeit, hogy magas tápértékű és vitaminokban gazdag ételeket fogyasztunk.

Ilyenkor ősszel is főleg a jellegzetes idényzöldségekkel, gyümölcsökkel kényeztessük magunkat.

Míg tavasszal csírákkal, korai leveles zöldségekkel, retekkel, újhagymával, spárgával, zsenge sárgaréppával rakjuk meg a tányérunkat, ősszel jöhet például a sütőtök, a vöröskáposzta, a kelkáposzta és a kelbimbó, a padlizsán, a csodá-

latos gyümölcsök: alma, körte, szilva, szőlő, dió, gesztenye.

A zöldségnek mindig a főételünk legalább felét kéne kitennie. Kerüljön elének akár frissen, például saláta formájában, akár – lehetőleg kíméletesen – hőkezelve. Tányérunk másik felén a fehérjéknek és az összetett szénhidrátoknak kellene igazságosan osztozniuk. Fehérjeforrásként szolgálhat természetesen a jó minőségű hús, a hal, a tojás, a hüvelyes növények, a tejtermékek, esetleg a húspótló alapanyagok.

A tányér fennmaradó része az összetett szénhidrátoké, másképpen szólva a köreteké. Ezen a téren is hihetetlenül nagy a választék: gabonafélék a hajdinától kezdve a kölesen és kuskuszon át, egészen a legkülönbözőbb rizsfajtákig, quinoáig, krumpliig, édesburgonyáig vagy péktermékekig. Az étel eme részét véleményem szerint nyugodtan korlátozhatjuk, visszavehetünk a mennyiségéből vagy akár beépíthetjük

a zöltségek alkotta szegmensbe. Nem szabad megfélemlenünk a jó minőségű zsírsavforrásokról sem – a hidegen sajtolt olajokról, a magvakról, a diófélékről vagy az avokádóról, illetve a zsírosabb halakról, amelyek szintén megbízhatóan biztosítják a szervezetünk számára fontos zsírsavakat.

MIKOR EBÉDELJÜNK?

A válasz akár egyszerű is lehetne: akkor, amikor megéhezünk. Vagyunk néhányan (ebbe a kategóriába sorolom saját magamat is), akik nem ragaszkodnak a reggelihez, de délelőtt 11 óra körül szívesen elfogyasztanak egy ún. *brunch*-ot, azaz egy kiadós, késői villásreggelit, ami akár ebédnek is beillik.

Akik a szokásosnál valamivel később reggeliznek, nyilván csak délután két óra felé éheznek meg. Sajnos nem mindig igazodhatunk saját szokásainkhoz, ez élet ritkán ennyire egyszerű. Ezért általában akkor eszünk, amikor erre például a munkaidő keretén belül lehetőségünk van. Próbáljunk meg legalább valami rendszerességet vinni az életünkbe, azt ugyanis testünk nagyon szereti. Ami azonban a legfontosabb, hogy az ebédet ne hagyjuk ki!

EBÉD AZ ISKOLAI MENZÁN

Gyermekeink számára készített iskolai ebéd külön fejezetet érdemelne. Az iskolai étkeztetés megváltoztatásának szükségességéről, úgy gondolom, mindenki számára ismert téma. Én csak annyit tudok mondani, hogy „minden megy, ha az ember akarja”. Sok olyan közétkeztetést ellátó intézményben, ahol a vezetőségben megvan a hajlandóság, sikerült pozitív változtatásokat véghezvinni, és az ételeket modernebb, de főleg egészségesebb felfogás szerint készíteni.

Ott, ahol a gyerekeknek mind a mai napig instant leveseket és szószokat, édes félkész termékeket vagy porból készített krumplicipőrt adnak ebédre, ott nem marad más hátra, mint kitartóan és hangosan hallatni a nemtetszésünket.

NE LEGYEN EGYSÍKÚ

Csakis önökön múlik, mit és hogyan ebédelnek, de emlékezzenek a változatosság fontosságára! Legtöbbször

ugyanis nagyon egyhangúan étkezünk. Különösen fontos az ebédhez felhasznált alapanyagok aránya és minősége is. Felejtjük el a félkész vagy kész, továbbá az instant termékeket, és szánjunk időt az otthoni főzésre. Az egészségünk megér egy kis fáradságot és időt, nem igaz?

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

SÜLT KELKÁPOSZTA BURGONYÁVAL, SAJTTAL ÉS TOJÁSSAL

HOZZÁVALÓK: 1 nagyobb vagy 2 közepes burgonya, 5 nagyobb levél kelkáposzta, 3-4 tojás, 100 g friss vagy éretlen kecskesajt, 1 evőkanál olajos szárított paradicsom, 5 evőkanál olívaolaj, só, fekete bors, egy csipetnyi kömény és szerecsendió.

ELKÉSZÍTÉS: A burgonyát meghámozzuk, apró kockákra vágjuk, és kb. 5 percre feltesszük főni sós, csipet köménnyel ízesített vízbe. A süttöt 190 °C-ra előmelegítjük. A kelkáposzta leveleit leválasztjuk a torzsáról, megmossuk őket, felitatjuk róluk a nedvességet és kis darabokra tépjük. Beletesszük egy tálba, ahol 3 evőkanálnyi olívaolajjal alaposan összekeverjük. Megsózzuk, megborsozzuk, és hozzáadjuk a szerecsendőt. A tepsit alját kikenjük 5 evőkanál olívaolajjal. A burgonyáról leöntjük a vizet és beletesszük a tepsibe. Hozzáadjuk a kelkáposztaleveleket, és az egészet alaposan összekeverjük. Tetejére helyezük a kecskesajtot, ráütjük a tojásokat, melyeket szintén megsózzunk és megborsozunk. A felcsíkozott szárított paradicsomot rátesszük a kecskesajtra, és betesszük a sütőbe. 10-15 percig sütjük, annak függvényében, hogy a tojásokat lágyabbra vagy keményebbre szeretnénk-e elkészíteni.

FŰSZERES RIZOTTÓ SÜLLŐFILÉVEL

HOZZÁVALÓK: 2 db süllőfilé, 2 evőkanál olívaolaj és 20 g vaj, só, bors, őrölt kömény és pirospaprika, 1 evőkanál finomliszt, 1/2 citrom.

A rizottóhoz: 3/4 l zöldségalaplé, 1 mogoróhagyma, 2 evőkanál olívaolaj, 25 g vaj, 150 g kerek szemű rizs, 100 ml jó minőségű fehér bor, 25 g parmezán, medvehagyma ízlés szerint (amikor nincs friss, olajban eltett vagy szárított változat is jó, de használhatunk petrezselymet, bazsalikomot is), só és frissen őrölt bors, 1 marék pörkölt fenyőmag.

ELKÉSZÍTÉS: A mogoróhagymát apróra vágjuk, majd egy evőkanálnyi olívaolajon és egy kis vajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a rizst, és folyamatos kevergetés mellett fél percig pirítjuk. Felöntjük a borral, átkeverjük, és hagyjuk elpárologni az alkoholt. Hozzáadunk egy merőkanálnyi meleg zöldségalaplé, összekeverjük, hagyjuk, hogy a rizs felszívja. Ezt a folyamatot addig ismételjük, amíg a rizs készre nem fő. Lereszeljük a parmezánt, és a medvehagymával együtt belekeverjük a rizottóba. Hozzáadjuk a maradék vajat, megsózzuk, megborsozzuk. Fedővel lefedjük és állni hagyjuk.

A süllőt megmossuk, papírtörülővel felitatjuk róla a vizet, majd a sót, borsot, köményt, paprikát a liszthez keverjük és a halat beleforgatjuk. Felhevített serpenyőbe beleöntjük az olívaolajat, és bőrével lefelé rátesszük a süllőt. Sütőlapáttal lenyomjuk a halat a serpenyőhöz, hogy az ne kunkorodjon fel. Kb. 3 percig sütjük, amíg a bőre aranybarnás nem lesz, majd megfordítjuk. Beledobjuk a serpenyőbe a vajat, és ha megolvadt, folyamatosan locsolgatjuk vele a süllőt. 2 perc után készre is sül. Tányérra tesszük a rizottót, a süllőt, lecsepegtetjük citrommal és megszórjuk pirított fenyőmaggal.



Stimaral

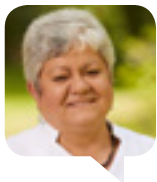
– az alkalmazkodás képessége

Amikor mindenhol csak a negatív jelzéseket halljuk meg, a ránk váró feladatokban a nehézségeket látjuk, aztán azt felnagyítjuk magunkban... Elkalandozik a figyelmünk, mert szétszórtak és fáradtak vagyunk, rosszul alszunk, nem fog az fejünk, a kellő pillanatban nem jut eszünkbe egy szó... Hát ilyenkor gondoljunk arra, hogy mindezen problémánkra támogatást találhatunk az ENERGY STIMARAL bioinformációs koncentrátumában.



„A lélekben ötvenszer annyi kitartás van, mint az izmokban.”

(Mark Twain)



A változásokhoz való alkalmazkodás képessége eleinte szorongásban, depresszióban, az üresség és reménytelenség érzésében, később krónikus fáradtság formájában nyilvánulhat meg.

ALKALMAZKODÁS A STRESSZHEZ

A fáradtság és kimerültség első jele éppen az lehet, hogy bizonyos minket érő ingerek (stressz) hatására a feladatok egyszerűen kiesnek az emlékeztünkéből. A negatív, kínos élmények átélése után is előfordulhatnak memóriazavarok, ez a lélek önvédelme, „kiejtjük” a kellemetlen eseményt. Lassabban reagálunk a feladatokra, túl sok információ birtokában elveszünk a részletekben, nem döntünk időben, mert összeza-

rodtunk, így a végrehajtásra már nem marad megfelelő idő és energia.

Adott mennyiségű stressz egészséges lehet, mert mozgósít és nem engedi, hogy a környezetünkhöz való alkalmazkodás (adaptáció) mechanizmusai tétlenkedjenek. Amikor a határpontot átlépjük, a túl sok stressz fizikai és szellemi síkon is kárt okoz. A stressz megnövekedett szintjéhez való alkalmazkodni tudás napjaink egyik legnagyobb kihívása.

KONCENTRÁCIÓ ÉS ÖSSZPONTOSÍTÁS

Tegyünk különbséget a koncentráció és az összpontosítás között!

A koncentráció során hosszabb távon zárjuk ki a bennünket zavaró tényezőket, a figyelmünk a vállalt témára irányul.

Az összpontosítás alatt teljes figyelmet szentelve kell fókuszálnunk, ott és akkor. Képesek vagyunk mozgósítani minden erőnket arra az egy feladatra, amit épp meg kell tennünk? Ez csak egy rövidtávú tevékenység lehet. Gondoljunk a sportolókra, akik évekig edzenek,

és egy adott versenyben kell bizonyítaniuk. Diákokra, akik folyamatosan tanulnak, és a vizsgán kell számot adniuk a tudásukról. Fontos megbeszélésre, előadásra, amit nekünk kell tartani. Mind példa lehet arra, hogy megerősítendő, stabil lelkiállapotra van szükségünk ahhoz, hogy adott pillanatban kiváló teljesítményt tudjunk nyújtani.

Vannak belgyógyászati állapotok, melyek szintén okozhatnak koncentrációs nehézséget, pl.: vérszegénység, magas vérnyomás, cukor-, máj- és vesebetegség, vitaminhiány, változókor.

A HALHATATLANSÁG NÖVÉNYEI

Az emberiség szerencséjére létezik a növényvilágban egy kisebb csoport, amely támogatja az adaptációs képességeket, növeli a stresszel szembeni ellenállást, lelki, szellemi síkon segítve a változásokhoz való alkalmazkodást.

Ezeket a növényeket adaptogéneknek, biostimulátoroknak, vagy akár a halhatatlanság növényeinek is nevez-



hetjük. Használatuk során az immunrendszer működését, a hormonrendszer egyensúlyát harmonizálják, megerősítve a szervezetet, hogy az képes legyen a kihívásoknak megfelelni, fizikai és lelki értelemben egyaránt.

A STIMARAL koncentrátum összetevői között különleges és erőteljes gyógynövények hatóanyagait találjuk, ezek segítenek az alkalmazkodás képességének kialakításában.

A STIMARAL ÖSSZETEVŐI

- » A rózsagyökér, aranygyökér (*Rhodiola rosea*) kb. 140 hatóanyaga közül legfontosabbak a rodiozin, rozin, szalidrozin és a tirozol. **Adaptogén** hatását a szervezet stresszhatásokkal szembeni védekezőmechanizmusa serkentésével éri el, ugyanakkor nincs befolyással a vérnyomásra.
- » Bárányürom (*Artemisia pontica*) vagy római ürom: erősíti a gyomrot, segíti az emésztést, friss hajtásait máj- és lépproblémák esetén alkalmazzák. Keserű anyagai kellemes aromával párosulnak.
- » A páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*) leveleiből, allergizáló és toxikus hatású ginkgolsav-tartalmuk miatt, nem ajánlott teát főzni. Hatékony az agyi és perifériás vérrellátási zavarok, szédülés, fülzúgás, hallásgyengülés, időskori demencia, visszértágulat, aranyér, lábfekély gyógyítására. Javítja a memóriát, koncentrációt. A HKO a termésének, az „ezüstbaracknak” a magját (*Paj Kuo*, azaz fehér mag) főzetként használja. Alkalmazza a tüdő csíjének megerősítésére, az asztma enyhítésére, vérzéscsillapításra, az alsó melegítő stabilizálására.
- » A szurokfű, vadmajoranna (*Origanum vulgare*) az idegrendszerre van nyugtató, harmonizáló hatással. Főzete fejfájás, idegkimerültség, ingerlékenység és alvászavar esetén kiváló, enyhíti a görcsöket, csillapítja a menstruációs fájdalmakat, a fogfájást. Friss főzete

a megduzzadt nyirokcsomókra jól hat, asztmás és szénanáthás panaszok, köhögés, influenza esetén is segíthet. Fertőtlenítő tulajdonságú, előnyös az emésztésre.

- » Mandzsu arália (*Aralia mandshurica*) gyökerének főzete jó gyomor- és bélrendszeri megbetegedések, megfázás, cukorbetegség, vesebetegség esetén, enyhíti a szájüreg gyulladásait. Sikeresen alkalmazzák influenza utáni gyengeségre, impotenciára, fizikai és szellemi kimerültségre. Erős stresszoldó hatású.
- » Édeskömény (*Foeniculum vulgare*). Megemlíti az i.e. 1500-ból származó *Ebers Papyros*, a gyógynövényi és orvosi írásgyűjtemény is, mint felfúvódás elleni szert. Középkori gyógyítók köhögés és letapadt nyálka esetén használták. Ma, a fentiek mellett, gyomor- és bélpanaszok, étvágyjavítás, szélhajtás, tejszaporítás céljára is alkalmazzák. A HKO a hideg okozta alhasi-, menstruációs- és herefájdalmak esetén, rossz emésztésnél, lép és gyomor melegítésére használja.
- » A bajkái csukóka (*Scutellaria baicalensis*) gyógyhatásai a gyökerében nagy mennyiségben található flavonoidoknak köszönhetők. Egyikük, a baicalin képes megállítani a daganatok növekedését, prosztatata-, bőr-, hasnyálmirigy- és emlőrák esetén. Antioxidáns hatásaival „lekörözi” az A-, C-, E-vitamint. A HKO emésztési problémáknál, hasfájás, hasmenés, véres széklet, magas koleszterinszint, sárgaság gyógyításában használta. Segíthet magas vérnyomásnál, allergiánál, gyulladásos bőrbetegségnél. Kiváló szorongás, depresszió, álmatlanság, stressz esetén, enyhíti a fejfájást, a PMS-t, az izomgörcsöket és epilepsziás rohamokat. Epe-, vizelethajtó hatása számottevő. Csillapítja a szívritmuszavart, a szív kamrai vagy pitvari fibrillációját, infarktus utáni lábadozáskor is eredményes. Kivonata segíti a vérképzést, támogatja az immunrendszer megújulását nagyobb terhelésnél is, pl. kemoterápiát követően. Gyulladáscsökkentő hatása ízületi gyulladásnál is érvényesül. Korlátozza a HIV vírus szaporodását.

- » Orvosi kálmos (*Acorus calamus*), mely illóolajai és keserű anyagai miatt gyomorkeserűk, gargarizálószer fontos alkotórésze. A gyökér főzetét görcsoldóként, puffadás és étvágytalanság, emésztési panaszok, vértisztítás céljából fogyasztják. Nyugtató hatása közismert szorongásra. Alkalmazzák vese-panaszok, köszvény gyógyítására. Ajánlják dohányzásról való leszokás elősegítésére.
- » Leuzeamag (*Rhaponticum carthamoides*), szekliceimola. Oroszországban az 1960-as években kivonatát hivatalos gyógyszerként ismerték el. Használták a krónikus fáradtság ellen, fizikai és pszichikai teljesítmény növelése, betegségek utáni lábadozás lerövidítésére. Bizonyítottan **adaptogén** hatású. Javítja a stresszel szembeni tűrőképességet, a fizikai, mentális változásokkal szembeni alkalmazkodóképességet. Elsősorban a stresszhormonokat termelő szervekre fejti ki a hatását. Javítja a májfunkciót, védi a kardiovaszkuláris rendszert, cukorbeteg számára is előnyös. Javítja az izmok és az agy oxigénellátását, lerövidíti a megterhelt izmok regenerációját. Pszichikai eredetű impotencia, nehéz operációk, mérgezés után is kiváló.
- » A kúszómagólia, életbogyó (*Schizandra chinensis*), öt ízű bogyó (*Wu-Wei-Zi*) a HKO által ősidők óta ismert gyógynövénye, növényi fitoszterol tartalmát illetően hatásosabb, mint a ginszeng. Legfőbb hatóanyaga, az **adaptogén** schizandrin, erősíti a szervezet ellenálló képességét terhelés esetén. Serkenti a központi idegrendszert, a szív és a tüdő működését, segít cukorbetegség, asztma, reumás megbetegedések esetén. Depresszióellenes, támogatja a nyugodt alvást, a krónikus fáradtság tünetegyüttes kezelését. Bizonyítottan segíti a máj regenerációját, a bél betegségeinek gyógyítását. Véd a fertőzések, vírusoktól, támogatja a gyomor működését, csillapítja a lázat, fájdalmat. Csökkenti a koleszterinszintet, élesíti a látást, javítja a hallást.



» A ceyloni fahéj (*Cinnamomum zeylanicum*) főként az emésztési zavarok (étvágytalanság, görcsök, puffadás, fégesség) ellenszere. Kutatások szerint hasmenés, gomba és bakteriális fertőzés esetén is segíthet, görcsoldó és gyulladásgátló hatású. Vércukorszint-csökkentő, mely a II. típusú cukorbetegség vizsgálatban nyert alátámasztást (kivéve az inzulinnal kezeltet). A HKO a szív-, tüdő- és hólyagmeridiánokra, a szív-jang megerősítésére, a jang-csí és a keringés javítására használja.

A LÉLEK TÁPLÁLÁSA

A Sárga Császár belgyógyászati könyve szerint a túléléshez és az adaptációhoz a lélek, a Shen táplálása alapvető. A Shen lakhelye a szív, hozzá pedig az intuitív gondolkodás, lényünk nyugaltsága tartozik.



A szívben megfelelő otthon kell a lélek számára, ha ez nem sikerül, pszichés és mentális problémák léphetnek fel.

Értelmet kell adjunk minden cselekvésnek! Az ember másokkal szembeni viselkedését az érzelmeket és érzéseket értelmező ingerek felvevőképessége határozza meg. A környezettől kapott ingerek meg nem értése során az örömet jelentő élmények és kapcsolatok átélését veszíthetjük el.

A STIMARAL tonizáló és adaptogén hatású készítmény, amely élénkíti, harmonizálja a testet, fizikai és szellemi teljesítmény tekintetében is. Antioxidáns és méregtelenítő hatású. A figyelmet, koncentrációt, összpontosítást segíti. Enyhíti a memóriazavarokat, tanulási nehézségeket, lelki terhelést, szor-

rongás, motivátlanság esetén kiváló. Enyhe vágyserkentőként hat pszichikai eredetű zavaroknál, mindkét nemnél. Kiváló másnaposság, energiahány esetén. A függőségekről való leszokásban kiemelkedő szerepe lehet. Kiegészítő szerként a Parkinson-kórban és sclerosis multiplexben szenvedőknél is hathatós segítséget jelenthet. A STIMARAL-ban lévő három erőteljes, adaptogén gyógynövény, valamint a bioinformáció jelenléte biztosítja, hogy ezek a cseppek mindig célba találjanak.

Itt az iskolakezdés. Gondoljuk át okosan a közeljövőt úgy, hogy ne szorongjunk miatta! Induljunk örömmel az új tanévnek, új kihívásoknak, úgy szülőként, mint tanulóként. Van megoldás testi és lelki értelemben is arra, hogy visszanyerjük energiáinkat, visszatérhessünk önmagunkhoz.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Ritkán nyúlok mellé

Nem tudom, hogy tapasztalataimat melyik kategóriába sorolhatnám, hogy az „ENERGY készítmények visszaadták az egészséget”, „kedvenc ENERGY készítményem” vagy „gyakorlati tapasztalatok” címszó alatt látnám-e őket szívesen viszont a VITAE magazinban. A sok-sok év alatt, amióta szoros barátságot kötöttem az ENERGY-vel, egyetlen kategóriába gyúrtam mind a hármat.

A készítményekkel teljesen véletlenül kerültem kapcsolatba még középiskolás koromban. Egy osztálytársamnál aludtam, akinek az anyukája Szlovákiából származott. Reggel megkérdeztem tőle, hogy tudna-e valamilyen arckrém adni, és hirtelen ott termett előttem a ránctalanító és fiatalító krémek gazdag választéka. Én azonban intuitív módon a DROSERIN-t emeltem ki a krémek sorából. Azóta egy lépést sem teszek nélküle, főleg megelőzésképpen használom az arcomra, valamint a nyakamra. Ám

ha fájni kezd a torkom (és ez nálam sajnos elég gyakori), olyankor gyorsan bekenem vele a nyakam, és teszek rá egy Priessnitz-féle borogatást (felmelegedő borogatás, a kezelendő testrésze hideg vízbe áztatott, majd rá egy száraz textíliát helyezünk – a Szerk.). Reggelre általában semmi bajom. A krémnek ráadásul csodás az illata és az állaga is tökéletes. Így megy ez már 20 éve...

Azóta rengetegféle ENERGY készítményt kipróbáltam, és a családtagjaimnak is előszeretettel vásárolok őket. Szüleim biztosak lehetnek benne, hogy különböző alkalmakra, illetve bármikor, ha valami probléma üti fel a fejét, meglepem őket egy-egy ENERGY készítménnyel. Ritkán fogok mellé, rendszerint a számukra megfelelő készítményeket szerzem be.

A koronavírus járvány által meg-

nehezített időszakból is elmondok egy tapasztalatot. Kolléganőm elpanaszolta, hogy édesanyjának, aki átesett a fertőzésen, problémái vannak a hallásával. Egy pillanatig sem haboztam, azt javasoltam neki, hogy próbálja ki az AUDIRON-t. Kolléganőm később örömmel mesélte, hogy édesanyja fülzúgása és fülcsengése teljesen elmúlt! Úgy gondolom, ez fantasztikus dolog, és a DROSERIN mellett most már az AUDIRON-ra sem mondhat a jelenlétemben senki semmi rosszat.

Az AUDIRON természetesen az én házi patikámból sem hiányozhat. Épp most próbálok kihúzni egy tüskét az ujjamból, és tudom, hogy a segítségével reggelre tökéletesen begyógyul majd a seb.

SVATAVA
MĚRKOVÁ
Prostějov



Kígyógyökerű keserűfű – hatékony és biztonságos

A kígyógyökerű keserűfű kígyószerűen csavarodott gyökeréről kapta a nevét. Jellegzetes alakja a növénycsalád latin nevében is tükröződik: *Bistorta* – *bis*, azaz kétszer, *torta*, azaz csavart. A kígyó jelkép miatt még természetfeletti erőt is tulajdonítottak a növénynek.

VÍZIMÁDÓ NÖVÉNY

A kígyógyökerű keserűfű (*Persicaria bistorta*) Európából származik, majd az Újvilágot és Ázsiát is meghódította és eljutott Japánig. Napjainkban már az északi sarkkör körüli sarkvidéki és kontinentális éghajlaton is találkozhatunk vele. Legkedveltebb élőhelyei: Szibéria, Himalája, Kamcsatka és a kanadai Yukon tartomány. A dél melege egyáltalán nem vonzza. A hegyekben vagy a hegyek lábánál, az enyhén savas talajú nedves réteken, mocsarak, lápok, vízpartok, berkek területein kiválóan érzi magát. Elterjedésével a népszerűsége is nőtt, ma is gyakran termesztik kertekben, parkokban, ahonnan aztán könnyedén eljut a szabad természetbe is.

A KÍGYÓ ÉVGYŰRŰJE

A keserűfű magjaival és gyökértörzse segítségével is képes szaporodni. A 2 cm vastag, ráncos, barnás-vöröses színű gyökértörzse akár kétszer is „S” alakban csavarodik. Az egyik oldalon vékony, gumós gyökérszárakat hordoz. Tavasszal a másik oldalon, hosszú levélnyélen ülő, szívalakú leveleket bont. A levél sötétzöld, alja szürkés. Innen nő ki méteres magasságú, egyenes szára, néhány apró levéllel. A levelek barna hüvelyekkel ölelik körbe a növénysszárat. Ezek csúcsán jelenik meg kora nyáron a jól ismert rózsaszín, hímnős virágokból álló, kb. 9 cm hosszú kalászvirágzata, amely alulról indulva folyamatosan érik, majd fényes, sötétbarna, háromszög alakú kaszattermésé válik. A kígyógyökér élő növény. Zöld

részei a tél beköszöntével elhalnak, és az elszáradt pikkelyek újabb „évgyűrűt” alkotnak az áttelelő gyökértörzsön.

LEVELE IS, GYÖKERE IS

Kora tavasszal leszedett, savanykás levelei egészséges zöldsálaták kedvelt összetevője. Angliában a hagyományos húsvéti puding egyik népszerű alkotórésze. Növénysszára nagy mennyiségben tartalmaz keményítőt (akár 40%), ezért a nehéz időkben gyakran használták liszt előállításához pestisjárványok idején, vagy ha rossz volt a termés. Szibériában még ma is készítenek belőle lisztet. A növény nem csak az embereknek szolgálhat táplálékkul, magjait imádják a madarak és a háztáji baromfiak is.

A népgyógyászatban a gyökértörzset hasznosítják. Tavasszal vagy ősszel begyűjtve, megtisztítva és feldarabolva, (legfeljebb 40 °C-on) megszáritott formában használatos. A kiszáritott kígyógyökér barna színű, íze kesernyésen fanyar. A keményítőn kívül nagy mennyiségben (kb. 20%-ban) tartalmaz csersavat, kavasavat, fehérjéket, flavonoidokat, fitoszterolokat, szerves savakat, lecitint, cukrokat, szaponinokat, növényi nyálkát, terpenoidokat, C-vitamint, kalciumot, egyéb összetevőket.

KIVÉTELES GYÓGYERŐ

A keserűfüvet napjainkban is arra használjuk, amire régen. A gyógynövények körében is egyedülálló sebösszehúzó (adsztringens) hatásainak köszönhetően

elsősorú vérzéscsillapító, legyen szó akár íny-, orr-, gyomor-, aranyér- vagy erős menstruációs vérzésről. A gyógynövény fertőtlenítő hatásaival gyulladt sebek, gennyedző fekélyek, ekcéma, égési sérülések, íny- és foggyulladás, légúti panaszok vagy húgyúti megbetegedések kezelésében segíthet.

A keserűfű kiválóan alkalmazható hasmenés, vérhas, kolera, irritábilis bél szindróma (IBS) és Crohn-betegség esetén. Javítja a vérképet, támogatja a vérképzést és a vörösvérsejtek termelődését, ezért vérszegénységnél és a leukémia meghatározott formáinál is segíthet.

Belsőleg por vagy főzet (teakeverékekben is), külsőleg pakolások, fürdők, gargalizálók és kenőcsök formájában hasznosíthatjuk. Az ENERGY BALSAMIO fogkrémében is kipróbálhatjuk erős hatásait. A kígyógyökerű keserűfű biztonságos gyógynövény, és hosszú távon is alkalmazható.

A nyáron gyakori heveny hasmenés esetén nézzenek körbe, és keressenek pár szál rózsaszín kígyógyökeret – nem Önök lesznek az elsők, akinek ez a kivételes gyógynövény megfizethetetlen segítséget nyújtott.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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



Időben erősítse meg immunrendszerét!

- ✓ Megbízható megelőzés és védelem a közösségbe való visszatérés előtt
- ✓ A tüdő és a vastagbél pályájának harmonizálása
- ✓ A mikrobák elleni védőgát kiépítése
- ✓ A bélmikroflóra hatékony helyreállítása

