



vitae

2021 október

Új termékcsalád:
MYCOSYNERGY

A CYTOSAN
időszakában

A gyereknevelés
nem gyerekjáték

Újra a Pentagram®
koncentrátumokról



Októberi ajánlatunk

Az október tartogat még számunkra pár meleg napot a vénasszonyok nyarából. A hónap elején rendkívül kellemes hőmérsékletekig kúszik fel a hőmérők higanyszála, és ugyanez a páratlan teljesítmény a hónap közepén és végén is megismétlődik. A lehűlés ezután minden jel szerint szerencsére fokozatos lesz.

Októberben a kínai horoszkóp szerint a Kutya veszi át az uralmat, és vele együtt elérkezik a selejtezés ideje. Végig kell gondolnunk, mi az, amitől megválnak, és mi az, amit gondosan megőrizzünk. A Kutya uralmát a Föld elem időszaka segíti, amely lehetőséget biztosít arra, hogy visszatérjünk a közép-pontunkhoz, és ezáltal harmonizálhassuk testünket, lelkünket és szellemünket egyaránt.

Ebben – mint minden évben – a humátok is a segítségünkre lehetnek. Az őszi tisztítókúra rendkívül jótékony hatású, szervezetünket a nyár elmúltával ugyanis elárasztják a salakanyagok. Az őszi kúra kiűszítja a méreganyagokat, megerősíti a szervezetet, és felkészíti a meghűléses betegségekre, a köhögésre, a lázra és az influenza időszakára. Az ehhez a rendelkezésünkre álló termékválaszték: CYTOSAN és CYTOSAN INOVUM kapszulák, CYTOSAN FOMENTUM gél, CYTOSAN sampon és szappan, valamint a BALNEOL humátfürdő.

Ám a munkát már nem egyedül a humátoknak kell elvégezniük. Itt van pl. a QI DRINK, amely segít megszüntetni a fáradtságot, energiát ad, megerősíti a szervezet természetes védekezőképességét.

Erős antibakteriális, vírusellenes, gombaölő és antioxidáns hatásai miatt a DRAGS IMUN-nak is megvannak a maga tapasztalatai a szervezet védelme terén.

Érdekes lehet még a HAWAII SPIRULINA, amely az egyik legjobb választás, ha úgy érezzük, hogy szervezetünk kibillent egyensúlyából, és egyre-másra jelentkeznek az egészségügyi problémák.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, csk.digitaltosh@gmail.com

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

Családtervezés és Cytosan	4
Méregtelenítés – meddig söpörjük a problémákat a szőnyeg alá?	5
Ha szúr a szívünk	7
Új termékcsalád: Mycosynergy	8
Gyermekekori gégegyulladás	10
Fül, fog és gyomor gyógyítása	11
Nevelési módok – hogyan csináljuk manapság?	12
Nyugodt várandósság	13
Klubprogramok	14
Az ENERGY készítmények születése: humátok	16
A virágdoktor	17
Terápiás módszerek: labdaterápia	18
A meridiánok és az ENERGY: vékonybél meridián	19
Újra a Pentagram® koncentrátumokról	20
De, kukoricázz!	22
A fitoterápia szemszögéből: sangre de drago	24
Tanácsadás a neten	25
Ne teljen el az ősz CYTOSAN nélkül!	26
In vino vitae – a csodás szőlő	27

Családtervezés és Cytosan

Egészséges utódok nemzése abszolút természetes vágy. A természetben nem csak az emberbe, hanem az állatvilág minden magasabb rendű fajába genetikailag bele van kódolva az a törekvés, hogy egészséges utódokat hozzon a világra. Az önfenntartási ösztön után a szaporodási ösztön az, amely leginkább hatással van az élőlények viselkedésére.



MEGVÁLTOZOTT ÉRTÉKREND

A faji piramis csúcsán álló emberre, evolúciójának legutóbbi szakaszaiban, sokkal több társadalmi és gazdasági, továbbá pszichoszociális tényező hat, mint eddig valaha, és ezek lassan, de biztosan átveszik a hatalmat az ősi ösztönök felett. A szóban forgó változás bizonyos jeleit már az antik civilizációkban is dokumentálták, ám ez, a technikai fejlődés és a növekvő „jólét” okozta tendencia csak az ipari társadalmak idején kezdett el nagyobb mértékben jelentkezni.

A reprodukív viselkedés a XX. század második felétől, egész pontosan a fogamzásgátlás megjelenésétől kezdett el exponenciálisan megváltozni. Ezzel párhuzamosan ráadásul az élet értelméről, és a hozzá kapcsolódó prioritásokról alkotott nézetek is jelentősen változtak.

A gazdasági célok előtérbe helyezése, a teljesítményközpontúság, a hiperindividualizmus jelensége, továbbá

a virtuális világ egyre nagyobb térhódítása, amelyben mindenki „kozmetikázott” hírességekkel veti össze önmagát, illetve az úgynevezett posztmodern korszak egyéb hatásai globális szinten mélybe taszítják minden generáció hagyományos értékeit. A fiatal párok ennek következtében nehezen tudják rangsorolni saját preferenciáikat, illetve időzíteni nehézségekkel kerülnek szembe életük egyes szakaszainak megtervezése során.

KÁROS HATÁSOK KOMBINÁCIÓJA

Mindennek az a következménye, hogy a nők az elmúlt 30 évben a legtöbb jóléti társadalomban csaknem egy évtizeddel kitolták a gyermekvállalás időszakát. A fent leírt változásokkal kéz a kézben járnak a környezeti változások is, a szó negatív értelmében.

A levegő, a talajvíz és a tengerek szennyezésétől kezdve, az elektromágneses szmogon és egyéb sugárzásokon

át, egészen a napjainkban leginkább iparilag előállított élelmiszerekben található, mérgező anyagokig.

A következő óriási probléma pedig az, hogy a társadalom túlnyomó többsége, főleg a gyerekek és a fiatal generáció tagjai, veszélyesen keveset mozognak, sportolnak.

Az említett tényezők hatására meredeken nő a civilizációs és autoimmun betegségekben szenvedők, valamint az allergiások száma, nemcsak a középkorúak, hanem sajnos a fiatalok körében is.

A mérgeanyagok gyakran a bélfalakat károsítják, ami miatt a szervezet képtelen megfelelő tápanyagokhoz jutni, és ennek következtében sérülnek az immunfunkciók, valamint leterheltté válik a méregtelenítő szervek, azaz a máj, a vese és a nyirokkeringés működése.

Ha a szervezet már képtelen a felhalmozódott toxinokat kiválasztani magából, a mérgeanyagok főként a zsírszövetekben és az intersticiális (szövetek

közti – a szerk.) rétegekben rakódnak le, ahol korlátozzák a sejtek közötti kommunikációt.

Ekkor már a káros anyagok kombinációja még a legkisebb koncentrációban is komoly következményekkel jár, az élettani funkciókra nézve.

MAXIMÁLIS MÉREGTELENÍTÉS

Mivel napjainkban a párok többsége előre tervezi a családalapítást, érdemes időben elgondolkodni azon, hogyan lehetne a szervezetben felgyülemlett káros anyagokat semlegesíteni, vagy jobb esetben kiválasztani. Fontos kihangsúlyozni, hogy az úgynevezett tisztító célú kúrát ideális esetben a pár mindkét tagjának el kellene végeznie, ám a nők ebben a tekintetben sokkal felelősségteljesebbek. Az utódok jóllétét a fejlődés legkorábbi szakaszaiktól, a gyermek születéséig és további egészséges fejlődéséig, nemcsak a két szülőtől öröklött genetikai tényezők határozza meg, hanem a DNS-metiláció (a DNS kémiai módosulása, bizonyos

metilcsoportok hozzáadódása a DNS-t alkotó bázisokhoz – a szerk.), illetve a gének aktivitását módosító epigenetikai faktorok is (az epigenetika a gének olyan öröklődési formájának vizsgálata, amely nem jár együtt a DNS szekvenciájának megváltozásával, és arra keresi a választ, hogy a környezeti tényezők szülőkre gyakorolt hatása milyen változásokat okoz az utódok génkifejeződésének tekintetében – a szerk.)

A szervezet velünk született méregtelenítő képességén kívül szerencsére rendelkezésünkre állnak olyan természetes anyagok, amelyek segítségünkre lehetnek a test megtisztításában. Az ENERGY kínálatából ebben a tekintetben egyedülállóak az ún. humát készítmények, elsősorban a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM.

A humin- és fulvosavakon kívül szilimarint és a sejtanyagcserében fontos szerepet játszó borostyánkősavat tartalmaznak, a CYTOSAN INOVUM-ban pedig még bioaktív, zöld agyag is gazdagítja az összetételt. A készítmények erős szorpció, elnyelő képességük alapján hatnak.

Magukhoz kötik a szabad gyököket (DNS-t károsító oxidánsok), erős kötéseket képeznek velük, és a májban az epén keresztül kiválasztják őket. A máj méregtelenítő funkcióját a szilimarín és energetikailag a borostyánkősav támogatja. Azoknál, akiknél a bélműködés is sérült, a zöld agyaggal gazdagított humátok a hatékonyabbak, mivel azok célzottan képesek megtisztítani a bélrendszert.

Az említett készítmények szedését ajánlott elkezdni a tervezett babavárás előtt három hónappal. Javasolt általános adagolásuk: naponta 2x1 kapszula, a szervezet működésének nagyobb leterheltsége esetén pedig naponta 3x1 kapszula. Rendkívül fontos a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel is. Napi 2-2,5 liter víz fogyasztása ajánlott. A javaslatok betartásával így az egyik leghatékonyabb és leggyorsabb méregtelenítő kúrával segíthetjük szervezetünk megtisztulását.

DR. BOHDAN HALTMAR



Méregtelenítés

Meddig söpörjük a problémákat a szőnyeg alá?

Ha tiszta világban élnénk, tiszta vizet innánk, csak az általunk termelt és előállított ételeket ennénk, és kizárólag pozitív, szeretetteljes gondolataink lennének, azt mondanám, hogy a méregtelenítéssel a legkisebb mértékben sem kellene foglalkoznunk.

Bármennyire egészségesen élünk, testünk méreganyagokat termel. Ám ezzel tisztában van, számít a toxinokra, és képes megszabadulni tőlük. Végül is erre szolgál a májunk, amely megszűri a vért, és szinte szó szerint elégeti azokat az anyagokat, melyek a szervezetben kárt okozhatnak. A megnövekedett hőmérséklet mellett ráadásul a máj olyan ellenanyagokat termel, amelyek felveszik a harcot a patogén mikroorganizmusokkal.

A TEST TISZTOGAT

Szervezetünk okosabb, mint gondolnánk, nem engedheti, hogy a méreganyagok virgonckodjanak létfontosságú szerveinkben, ezért rendszeresen takarít. Amikor viszont nem győzi a munkát, a „szőnyeg alá söpri” a salakanyagokat, azaz olyan helyekre rakja el őket, amelyeket nem tart annyira fontosnak.

Így a fémek pl. a zsírszövetekben végzik – ez az egyik oka annak, hogy a test

nem hajlandó megszabadulni a zsírkészleteitől, mivel akkor az összes „szennyeződést” ki kéne engednie a vérkeringésbe. Más salakanyagok az ízületekben (húgysav) és az inakban rakódnak le, vagy betokozódnak és cisztákká válnak.

A test csak akkor alakít ki „szemétlerakókat”, ha nincs ideje a nagytakarításra. Amint szusszanásnyi időhöz jut, azonnal belefog a munkába, de mint tudjuk, az idő napjainkban drága kincs.

MÉREGTELENÍTÉS ÉS AKARATERŐ

A következőkben bemutatott méregtelenítési eljárások inkább több, mint kevesebb akaraterőt igényelnek, ám mászt nem kívánnak tőlünk. Az akaraterő ugyanis az egyetlen „fizetőeszköz”, amellyel „megvásárolhatjuk” a méregtelenítéshez szükséges plusz időt a szervezetünk számára.

1. Időszakos éhezés

Ha két étkezés között kibírunk legalább 17 órát evés nélkül, megerősítjük testünk természetes önmegújító képességét, amit szakmai nyelven autofágiának hívunk. Az autofágia egy felettébb komplex, az evolúció által folyamatosan cizellált mechanizmus, melynek segítségével testünk úgy igyekszik megőrizni belső környezete állandóságát, hogy lebontja a saját feleslegessé vált vagy sérült sejtkomponenseit.

Az autofágia, azaz a sejtkomponensek lebontásáért és újrahasznosításáért felelős alapvető folyamat mögött rejlő mechanizmusokat Ōszumi Josinori japán sejtbiológus derítette fel, aki a felfedezéséért 2016-ban elnyerte az orvosi Nobel-díjat. Szervezetünk autofág képességének köszönhetően hatalmas mennyiségű aminosavat képes újrahasznosítani, ami által nemcsak rengeteg munkát tud megtakarítani, hanem olyan építőanyagokat is szerez, amit egyébként az ételekből kellene pótolnia.

Az autofágia mechanizmusa egy alaposan átgondolt win-win stratégia, amelynek köszönhetően testünk nem pusztán el tudja takarí-

tani a sérült sejteket, de újakat is képes építeni helyettük. Ez magyarázza pl. azt, hogy növekedés közben miért nem kell elveszítenünk az izmainkat, illetve, hogy a fehérjeszegény étrend miért nem okoz súlyos problémákat a szervezetben.

Az autofágia mechanizmusa nem csak időszakos böjttel stimulálható, hanem pl. kalória-restrikcióval (amikor egyszerűen kevesebbet eszünk), HIIT, azaz magas intenzitású szakaszos edzéssel (HIIT: *high intensity interval training*), vagy a kurkuma gyökeréből származó kurkuminnal. A test önmegújuló képességét támogató, valamennyi fent említett módszer bizonyítottan segít meghosszabbítani az életet, ezért egyértelműen előnyünkre válik, ha nem esszük túl magunkat, ha néha koplalunk és, ha rendszeresen rávesszük magunkat a mozgásra.

2. Megedződés, avagy a tűz és a víz közti energiaáramlás

A méregtelenítés egyik ősi módszere a jól ismert szaunázás, amelynek segítségével a fokozott izzadáson keresztül eltávolíthatók a salakanyagok a szervezetből. Ezt a hatást természetesen a paplan alatt is elérhetjük, nem véletlen, hogy a dunyha alatti izzadás a vírusos fertőzések egyik leghatékonyabb gyógymódja.

A meleg és a hideg együtthatása támogatja az energiaáramlást a testben, és növeli a szervezet ellenálló képességét. Kevesen tudják azonban, hogy a szaunázás által bekövetkező eredményeket akár a hideg víz alatt állással is elérhetjük.

Testünk hőszabályzó mechanizmusai ilyenkor automatikusan bekap-

csolnak, és amikor fázunk, elkezdene hőt termelni. Az energiák ezáltal mozgásba lendülnek, a feleslegessé vált anyagok és a mérgeanyagok távoznak, ráadásul – jutalmul azért, hogy ellátogattunk a komfortzónánk határára – kapunk egy kiadós endorfinlöketet, ami jobb kedvre derít minket akár akarjuk, akár nem.

3. Wim Hof légzéstechnikája

Ez a különleges légzéstechnika képes lúgosítani a vért, és ahogy azt tudományos kutatások is alátámasztják, képes eltávolítani a nem kívánt mikroorganizmusokat, illetve azok toxikus végtermékeit a testből. Habár Wim Hof módszere felettébb egyszerű és a legkevésbé sem időigényes, tapasztalataim azt mutatják, hogy a legtöbb ember csak akkor hajlandó egy kis időt fordítani magára, ha már baj van.

KITAKARÍT HELYETTÜNK

Létezik egy olyan készítmény, amely rengeteg munkát elvégez helyettünk. Ha segítségre van szükségünk a szőnyeg alatt felhalmozott mérgeanyagok kisöprésére, a CYTOSAN jelentheti a legjobb választást. Rendkívül hatékony bioaktív anyagokat, humin- és fulvosak elegyéből felépülő humátokat tartalmaz, amelyek harmadkori szerves anyagok folyamatos lebomlásával keletkeznek barnaszén- és tőzeglőhelyeken. Összetétele emellett a szervezet megtisztulását és a máj egészséges működését támogató szilimarinnal gazdagított.

A CYTOSAN használatát érdemes a máj méregtelenítő képességét erősítő REGALEN alkalmazásával kombinálni.

A tisztító kúra alatt ne felejtünk el sok folyadékot fogyasztani, hogy tényleg minden távozhasson, aminek távoznia kell.

TEREZA VIKTOROVÁ

Ha szúr a szívünk

Ha fájdalmat érzünk a szívünkknél, az nem feltétlenül jelenti azt, hogy infarktusunk van. Abban az esetben, ha fájni, szúrni kezd a szívünk tájéka, először is próbáljuk megőrizni a nyugalunkat.

A szív tájékon jelentkező, kellemetlen érzést ún. neurocirkulációs aszténia, vagy a mellkas, esetleg a gerinc ideg-, izom-, csontrendszere is okozhatja. Az ENERGY készítményei ilyen esetekben rendkívüli segítséget nyújthatnak.

NEUROCIRKULÁCIÓS ASZTÉNIA

A neurocirkulációs aszténia a szívcsúcs környékén, azaz a bal mellbimbó alatti területen jelentkező, szúró fájdalomban nyilvánul meg. Megjelenése általában a stresszhez, a félelemhez és a szorongáshoz köthető. Kísérő tünete lehet a légszomj, amikor a páciens levegő után kapkod, mert úgy érzi, képtelen nagy levegőt venni.

Szabálytalan, térképszerű rajzolatot mutató, vörös kiütés is megjelenhet a mellkason és a nyakon. Ezzel egyidőben olyan neurovegetatív labilitásra utaló jelei is lehetnek, mint az erőteljes szívdobogás, avagy palpitáció, vagy a tachikardia (megszokottnál szaporább szívverés – *a szerk.*).

Amikor a páciens megnyugszik, esetleg nyugtatót vesz be, a fájdalom megszűnik. Az ENERGY készítményei közül elsősorban a STIMARAL gyógynövény-koncentrátum, a RELAXIN, esetleg a KOROLEN nyújthat segítséget.

IDEGRENDSZER ÉS MOZGÁSRENDSZER

A mellkasi fájdalom gyakori kiváltó okai közé sorolhatjuk még a mellkas falát

alkotó vázrendszer és izomrendszer, valamint idegrendszer keretén belül felépő problémákat, rendellenességeket.

A fájdalom vagy közvetlenül az említett, elülső mellkasfalat alkotó rendszerekből, általában a bordák és a szegycsont kapcsolódási pontjaiból indul ki, ahol a bordaközi izmok és idegek, valamint érzékeny, porcos kapcsolódások találhatók, vagy a gerincből, főleg a háti gerincből, ahonnan a fájdalom kisugárzik a szív tájékára. A fájdalmat az esetek túlnyomó többségében azok a porckorongok okozzák, amelyek, ha elmozdulnak vagy elszakadnak, nyomják és ingerlik a gerincvelőből kilépő idegeket. A fájdalom ebben az esetben nem feltétlenül csak a gerinctájékon jelentkezik, hanem a szívénél is, azaz a gerincvelő blokkolt idegei által innervált (beidegezett – *a szerk.*) mellkasfalán.

Az ilyen fajta fájdalom általában fizikai megerőltetés után jelentkezik, pl. nehéz tárgyak felemelésekor, nagyதாகítás után, természetellenes vagy szokatlan testhelyzetben végzett munka vagy hirtelen, rossz mozdulat után, és így tovább. Az ilyen esetekben vegyünk fel kényelmes testhelyzetet, egyenesedjünk fel, vegyük le a terhet a mellkasról, illetve a gerincről.

A hagyományos orvoslás fájdalomcsillapítókkal és a tableta vagy krém formában kapható, ún. miorelaxánsokkal (izomrostok ellazítására szolgáló gyógyszerek – *a szerk.*) igyekszik orvosolni a problémát.

Az ENERGY készítmények közül kiváló megoldást jelenthet az ARTRIN gyógynövénytartalmú krém, amelyet naponta többször kell felvinni a fájó területekre, továbbá a RENOL gyógynövény-koncentrátum és a SKELETIN kapszula.

INTENZÍV KÖHÖGÉS

Hasonló jellegű mellkasi fájdalmakat a légzőizmok és a rekeszizom extrém megterhelése is kiválthat, ami rendszerint erős, hosszan tartó ingerköhögés hatására lép fel, pl. heveny hörghurut vagy ismétlődő asztmás rohamok esetén.

A fájdalom ilyenkor az akut köhögés, illetve a légúti problémák lecsengése után viszonylag gyorsan, néhány napon belül elmúlik.

Az ENERGY készítményeinek sorából jó szolgálatot tehet a DROSERIN és az ARTRIN krém helyi alkalmazása, továbbá a VIRONAL koncentrátum és a GREPOFIT kapszula, illetve cseppek szedése, kiegészítve a spray és a NOSOL AQUA alkalmazásával.

Az említett fájdalmak nem állnak összefüggésben a szív működéssel, és nem okoznak szívbetegséget. Ugyanakkor nagy riadalmat kelthetnek, mivel közvetlenül a szív tájékra sugároznak ki.

A szívinfarktust jelző fájdalom általában intenzívebb, égető, illetve szorító jellegű, és a mellkas közepén, a szegycsont mögötti területre lokalizálódik.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Új termékcsalád: **Mycosynergy**

Az eredeti szándékunk felettébb egyszerű volt. Szerettük volna kielégíteni a gyógyszergombák iránti keresletet, és megfelelő kombinációban kínálni őket a vevőinknek.



Hamarosan azonban fel kellett magunknak tenni a kérdést: valóban olyasmit akarunk csinálni, amit a többiek már viszonylag jól csinálnak? Beteljesítjük ezzel a küldetésünket? Amikor a kérdések egyikére sem tudtunk igennel válaszolni, visszatértünk a folyamat elejére, és mindent újragondoltunk.

A kiindulási ponthoz, a lényeghez való visszatérés, valamint a tágabb összefüggések felfedezése lehetővé tette, hogy az eredeti, egyszerű célból valami egészen különleges születessen. Olyasvalami, ami túlmutat a már mindenki által átélt sztereotípiákon, illetve, ami új lehetőségeket kínál a természetes szinergikus kapcsolatok kiaknázásában, és elsősorban abban, hogyan lehet az új termékeket egyetlen, nagy harmonikus egységben összekapcsolni az ENERGY meglévő készítményeivel.

KÜLÖNLEGES ÖSSZETÉTEL

Így született meg az ENERGY új termékcsaládja, a MYCOSYNERGY. Bár, ha tel-

jesen következtetések szerettünk volna lenni, a termékcsaládot *mycofytopentasynergy*-nek neveztük volna el, mert ez a név maradéktalanul kifejezte volna a készítmények legfontosabb aspektusait és összetevőit, azaz a mikoterápia, a fitoterápia és a Pentagram lényegét. Mivel azonban ez a név inkább egy nyelvtörőre hasonlított volna, úgy döntöttünk, hogy a rövidebb, ám annál tetszetősebb MYCOSYNERGY elnevezésnél maradunk.

Ahogy az a termékcsalád nevéből is sejthető, a készítmények alapja a mikoterápiára, tehát a gondosan összeválogatott gyógyító gombák egyedülálló tulajdonságaira épül, amelyek a fitoterápia alkotóelemeivel szinergikus hatást fejtenek ki az emberi szervezetben.

A célzottan kiválasztott növényi kivonatok egyrészt fokozzák a gyógyító gombák kívánt hatásait, másrészt segítenek megerősíteni a szervezet azon területeit, amelyeket a gombák, ilyen magas koncentrációban, hajlamosak lennének legyengíteni. Végeredményként tökéle-

tesen kiegyensúlyozott, jól tolerálható, kivételes hatékonyságú és pontosan meghatározható hatásokkal bíró készítmények születtek.

ÖT MIKOTERMÉK ÉS A PENTAGRAM

Az új termékcsalád egyik legnagyobb előnye, hogy tökéletesen illeszkedik a már mindenki által jól ismert Pentagram® regenerációba.

Az öt mikotermék mindegyike egy adott elemhez tartozik és a készítmények nevének második része az adott elemhez kapcsolódó legfőbb szervre utal.

Tehát a MYCOPULM a tüdő és a vastagbél egészségéről gondoskodik, a MYCOREN a vesét, a prosztatát és a húgyhólyagot erősíti, a MYCOHEPAR a máj és az epehólyag működését harmonizálja, a MYCOCARD a szívre és a vérre hat jótékonyan, míg a MYCOPAN a hasnyálmirigyet (*pankreas*) és a gyomrot kényezteti.



AZ ANYAG AZ ANYAGOT TÁMOGATJA

A mikoterápia elveire épülő új termékcsalád figyelemre méltó hatásokkal rendelkezik. A gombák már önmagukban is lenyűgöző életformák, amelyeket mindenki ismer. Rendszerint egyik napról



Végeredményként tökéletesen kiegyensúlyozott, jól tolerálható, kivételes hatékonyságú és pontosan meghatározható hatásokkal bíró készítmények születtek.

a másakra, látszólag a semmiből bukkannak elő az erdő közepén, hogy mindenki megcsodálhassa hihetetlen formájú és színű, csodálatos, rostos szerkezetüket.

Botanikai szempontból eredendően a növények közé sorolták a gombákat, ám ma már önálló csoportot alkotó, élő organizmusoknak tekintjük őket. A növényektől eltérően nem zöld a színük, nincsenek leveleik, sem gyökereik, nem virágoznak, és nem hoznak termést sem. Biológiaiailag inkább az állatokhoz állnak közelebb, mintsem a növényekhez.

A gombák szintén nem rendelkeznek klorofillal (hosszánk hasonlóan), így ők sem tudják a fotoszintézis segítségével felhasználni a napsugarakból származó energiát.

Az energiát kizárólag anyagból nyernek ki, ezért a hagyományos kínai orvoslás szerint erőteljesen vonzódnak is hozzá. A gombák olyan enzimeket választanak ki a környezetükbe, amelyek az elpusztult állati vagy növényi testekből származó, összetettebb anyagokat egyszerűbbekre bontják, és ezek szolgálnak tápláléként számukra. Ezek azok az anyagok, amelyek biokémiai szempontból egészen kivételes hatóanyagok kottélját alkotják, és amelyek a gombák gyógyító hatásait biztosítják.

SZINERGIÁBAN HATNAK

A MYCOSYNERGY termékek önállóan vagy más ENERGY készítményekkel együtt is használhatók.

Kiválóan kombinálhatók például a Pentagram® koncentrátumokkal, a lehetséges kombinációk száma szinte megszámlálhatatlan, és számos különböző mód kínálkozik arra, hogy pontosan ott avatkozzunk be a szervezet működésébe, ahol arra a legnagyobb szükség van, illetve ahol az elérni kívánt hatás a legkézzelfoghatóbb.

A Pentagram® készítményekkel tökéletesen kiegészítik egymást. Az alap Pentagram® koncentrátumok szélesebb körben hatnak, és elsősorban funkcionális zavarok kezelésére összpontosítanak, illetve egész szervrendszereket céloznak meg. A MYCOSYNERGY termékcsalád készítményei ezzel szemben célzottan, egy-egy létfontosságú szerv működését harmonizálják, illetve az adott szervek anyagában és szöveteiben jelentkező rendellenességekre fejtik ki áldásos hatásukat.

A kombináció összekapcsolja a „felülről jövő” utat (a funkció befolyásolása) az „alulról jövő” hatásokkal (az anyagból eredő problémák megoldása).

Az új termékcsalád készítményei a gyógynövény-koncentrátumokon túl az ENERGY egyéb természetes készítményeivel (egyszerűbben szólva valamilyen kapszulus termékünkkel), Pentagram® krémjeivel és zöld élelmiszereivel is kiválóan kombinálhatók.

MEGFELELŐ IDŐBEN

Azt javasoljuk, hogy eleinte mindenképpen konzultáljanak ENERGY klubjuk munkatársaival, vagy kérjenek segítséget egy tapasztalt terapeutától, mert a helytálló diagnosztizálás és a készítmények megfelelő kombinálása elengedhetetlen a hőn áhított eredmény eléréséhez.

Mindennek megvan a maga ideje, ezért a MYCOSYNERGY termékek sem azonnal, egyszerre kerülnek piacra. Mindig a legmegfelelőbb pillanatban, egyesével fogjuk bevezetni a készítményeket, a hozzájuk tartozó elem „uralmának” időszakában.

A MYCOPAN érkezik majd utolsónak a klubokba jövő nyár végén, viszont a MYCOPULM-mal már idén novemberben megismerkedhetnek, és a készítmény bevezetésekor a VITAE magazinban is olvashatják a róla szóló cikket.

ENERGY GROUP

Gyermekkori gégegyulladás

A gyerekek gyakran megfáznak, náthásak, köhögnek. Az általánosan előforduló, gyermekkori köhögés azonban nem összetévesztendő az ún. laringitisszel, azaz a gégegyulladással.

A LARINGITISZ OKAI ÉS TÜNETEI

A laringitisz egy szervspecifikus megbetegedés, és ahogy a nevéből is kitűnik, a gége gyulladásos betegségéről van szó (gége = *larynx*, az *-itis* végződés pedig a gyulladásra utal). A gége és annak területe a gyermekek esetében bármilyen irritációra érzékenyen reagál, ezért a körülötte levő nyálkahártyák könnyen megduzzadnak.

A gégével kapcsolatban két gyakori irritációról beszélhetünk. Az egyik fertőzéses eredetű, azaz vírusos megbetegedésekkor vagy akár enyhe megfázás esetén jelentkezhet. A másikat kémiai eredetűnek is nevezhetnénk, ekkor ugyanis arról van szó, hogy a gyomortartalom visszajut a nyelőcsőbe (ún. reflux). Mivel a gége és vele együtt a hangszálak a nyelőcső bejáratának közvetlen közelében helyezkednek el, a visszaáramló gyomortartalom ingerli ezt a területet. Erről a második lehetséges irritációról sokszor megfeledkezünk, ám, ha a gégegyulladás rendszeresen kiújul, és a hagyományos gyógykezelések eredménytelennek bizonyul-

nak, jusson eszünkbe, hogy a bajt akár a reflux is okozhatja. Az is árulkodó jel lehet, ha a kisgyermek sokat böfög vagy bukik.

A laringitisz tünetei mindkét kiváltó ok esetében rendszerint éjszaka jelentkeznek először. A gyermeket este lefektetjük, ám reggelre csúnya köhögéssel ébred, nehezen kap levegőt, zihál, a kiságy szélébe kapaszkodva próbál függőleges testhelyzetet felvenni, azaz feláll vagy felül – ami a gyógyulás szempontjából nagyon fontos. Ha a gyermeket ilyenkor megpróbáljuk visszafektetni, állapota rosszabbodni fog. Miért? Mert a hangszálak körüli nyálkahártyák gyulladtak, és ha a gyereket lefektetjük, a nyálkahártyák még inkább megduzzadnak.

Így mindkét eredetű gégegyulladás esetén fontos, hogy a gyereket ölbe vegyük, és függőleges helyzetben tartjuk. Ezzel párhuzamosan sokat segíthet a hűvös, nedves levegő, ezért adjunk rá egy sapkát, tekerjük be egy plédbe, és lépünk ki vele az erkélyre vagy nyissuk ki az ablakot. Ha van otthon antihisztamin, adjunk neki egy fél tablettát.

Amennyiben a gyerek állapota súlyos, tehát nehezen lélegzik és alig tud beszélni, ne habozzunk, és hívjunk mentőt! Abban az esetben, ha már van tapasztalatunk a laringitisszel, alkalmazunk 100 mg-os, glükokortikoid hatású, gyulladáscsökkentő, allergiaellenes végbélkúpot. A kúp nagyban segítheti a gyógyulást.

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

LARINGITISZ – gégegyulladás. Önmagában megjelenő vagy a felső légutak gyulladásos megbetegedéseit kísérő egészségügyi probléma. Általában vírusos eredetű, de baktériumok és külső hatások (ingerlő gázok, fellángoló laringitisz rossz időjárás esetén, stb.) is kiválthatják. Tünetei: rekedtség vagy akár a hang elvesztése (afónia) és köhögés. A gége megduzzadása súlyos esetekben, főleg gyermekeknél akár fulladást is okozhat.

Orvosi szótár, Maxdorf, 2004

VÍRUSOS GÉGEGYULLADÁS

Ebben az esetben elsősorban a gyermekkorai meghűléses betegségekkel szemben érdemes óvni a gyermeket. Az őszi hónapokban adagoljunk megelőzőképpen naponta 1x1-5 csepp VIRONAL-t (a gyermek súlyának megfelelően). Ha a kicsi már megfázott, akkor a betegség első fázisában adjunk neki naponta négyszer VIRONAL-t. A cseppek számát a gyermek korához és testsúlyához igazítsuk: csecsemők esetében 1-2 csepp (amit keverjünk el felforralt vízben, és azzal itassuk a gyereket a nap folyamán), 20 testsúlykilogramm fölött akár 5 cseppet is adagolhatunk. A panaszok enyhülése, azaz kb. 3 nap után csökkentsük a készítmény adagját az általános adagolásra.

A VIRONAL mellett a DRAGS IMUN és a GREPOFIT is segítséget nyújthat. A DRAGS IMUN fontos szerepet játszik

a gégegyulladás megelőzésében, ezért ha a gyermek megfázik, használjuk naponta háromszor. Érdemes továbbá a gyermek felsőttestét és fejét enyhén (kb. 30-40 fokkal) megemelni a kiságyban.

REFLUX OKOZTA GÉGEGYULLADÁS

A reflux okozta, második típusú laringitisz esetében a gyermek fejének megemelése szintén fontos és egyszerű módja a gyógykezelés megkezdésének, de emellett módosítanunk kell a gyerek étkezési szokásain is. Biztosítsuk, hogy mindig alaposan megrághassa az ételt, amely ily módon megfelelően összekeveredik a nyállal a szájban. El kell érniük, hogy a csemetét étkezés közben minden szempontból nyugalom vegye körül.

A harmonizáló készítmények közül a gyermek állapota szerint válogassunk. Szóba jöhet a REGALEN, ha a kicsi-

nek összességében gondjai vannak az emésztéssel, továbbá a STIMARAL, ha a gyermekre pszichikai nyomás nehezedik, valamint a VIRONAL, amennyiben a gyermek hajlamos az őszi megfázásokra, érzékenyen reagál a hidegre és telente sokat betegeskedik.

Végezetül fontos megemlíteni: ügyeljünk arra, hogy gyermekünk étrendje egészséges összetevőkből álljon, hogy eleget mozogjon kint a természetben, hogy a lehető legkevesebb nem természetes eredetű anyag kerüljön a szervezetébe, és ne féljen a közvetlen kommunikációtól, azaz mondja ki bátran, ami a szívét nyomja. Mert a gyerekek nagyon érzékenyek, és minden harmóniát, illetve diszharmóniát tökéletesen érzékelnek maguk körül.

DR. JANA NEZVALOVÁ

Fül, fog és gyomor gyógyítása

Szeretnék ismét megosztani Önökkel néhány fantasztikus tapasztalatot az ENERGY készítményekkel kapcsolatban.

Tizenöt éves lányomnak sajnos sokszor nagyon fáj a füle. Eleinte az AUDIRON csillapította a fájdalmát, ám később, talán azért, mert a füle hozzászokott a készítményhez, az AUDIRON önmagában már nem nyújtott segítséget. Ezért elkezdtek kombinálni az ARTRIN külsőleges használatával, és lászanak csodát, ez bevált. Így most ezt a kombinációt használta a fogfájásra is. Már félt, hogy fel kell keresnünk a fogorvost, mert amint édeset, savanyút, hideget vagy meleget evett, esetleg ivott, minden foga azonnal fájni kezdett. Ráadásul a fogmosás sem volt fájdalommentes. Ám az említett kombináció, plusz a szegfűszeges szájöblögetés megtette a hatását, és a lányom ma már szerencsére tünetmentes. Semmi másban nem bízok már.

Nekem a LAPACHO-val vannak kiváló tapasztalataim, amely segít elmulasztani a gyomorfekélyes fájdalmaimat. A teát

a lányom asztmájára vettem ugyan, de ő aztán valamiért nem használta. Egy idő után, amikor nagyon fáj a gyomrom és nem tudtam enni, eszembe jutott, hogy ott lapul a szekrényben. Először csak egy keveset ittam belőle, hogy megismerjem az ízt, de a tea azonnal csillapította a gyomorfájdalmamat. Nem is gondoltam volna, hogy ilyen lenyűgöző lesz a hatása! Ezért elkezdtem rendszeresen fogyasztani. Nem tudom, hogy csak megnyugtató-e a nyálkahártyá-

kat vagy gyógyítja is őket, mert ha két napot kihagyok, a fájdalom visszatér. Ám a LAPACHO másfél nappal később újra hat. Bízom benne, hogy más készítményekkel karöltve, segít meggyógyítani a gyomorfekélyemet.

GABRIELLA SOFIA
OGHAMOWAN
Všerice



A gyereknevelés nem gyerekjáték ^(1.)

Nevelési módok – hogyan csináljuk manapság?

Most induló, új sorozatunk témája sokunkat érint. Minden szülő jól tudja, hogy a gyereknevelés nem egyszerű feladat. A csemete születése előtt általában pontos elképzelésünk van arról, hogy fogjuk gyermekünket nevelni, mi az, amit megengedünk neki és mi az, amit nem. Ugyanakkor, amint szülővé válunk, elképzeléseink nagy része feledésbe merül...

HAGYOMÁNYOS ATTITÚD

A hagyományos gyereknevelés terén három alapvető irányzatot különböztetünk meg egymástól: a tekintélyelvű, a liberális és a demokratikus nevelést.

A tekintélyelvű nevelést a direkt stílus és a kemény iránymutatás, az utasítások és tiltások, a jutalmazások és büntetések jellemzik. A szülők azok, akik utasítanak (földréndelt szerep), a gyerekek pedig azok, akik az utasításoknak eleget tesznek (alárendelt szerep).

Ennek pont az ellenkezője a liberális nevelés, amikor a szülők nem szabnak határokat, és a gyerekeknek nem kell szabályokhoz igazodniuk. Egyszerűen azt tehetnek, amit csak akarnak. A szülők ennél a nevelési formánál meg vannak győződve arról, hogy a gyermek tudja a legjobban, hogy mi jó neki, ezért a fejlődési szintjére való tekintet nélkül engedik, hogy mindenben maga döntsön. A gyerekek életében nincsenek korlátok, és nem kötelezik őt semmiféle rend betartására.

Mindkét fentebb említett szélsőséges nevelési módszer végeredménye azonban, hogy a gyermekben nem alakul ki az egészséges önbizalom, magányosnak és tanácstalannak érzi magát.

A demokratikus, más szóval a bízalomra épülő nevelési módszert tartjuk az arany középútnak. A szülők ennél a módszernél a gyermek igényeit, szükségleteit és korának megfelelő képességeit figyelembe véve, rugalmas határokat állítanak fel.

A legtöbbször ezt a fajta nevelési stílust alkalmazzuk, ki többé, ki kevésbé. Azt azonban nem állíthatjuk, hogy a gyermeket demokratikusan neveljük, inkább csak a nevelési elveink mondhatók demokratikusnak.

ÚJ SZELEK

Manapság egyre több, új nevelési trenddel találkozhatunk, mint pl. a kötődő neveléssel (*attachment parenting*), a Naomi Aldort szerinti nevelési mód-

szerrel, továbbá az utóbbi időben egyre népszerűbbé váló, ún. nem neveléssel. Valamennyi említett irányzat lényege, hogy nagyobb tisztelettel és figyelemmel viseltetünk a gyermek iránt, aki a felnőttel egyenrangú.

A kötődő nevelés a szülő és a gyermek testi, valamint lelki közelségére épül, amelynek köszönhetően a szülő (rendszerint az édesanya) képes felismerni gyermeke igényeit, illetve intuitíven reagálni a szükségleteire. A szóban forgó módszer alapelvei közé tartozik az igény szerinti szoptatás, nem ritkán a gyermek 4 éves koráig, a baba testünkön hordása, valamint a gyermek és a szülők egy ágyban alvása. A gyermeki sírást nem a manipuláció, hanem kommunikáció eszközének tekinti. A testi kapcsolat lehetővé teszi, hogy a szülő könnyebben kapcsolódhasson a gyermekhez, és könnyebben elfogadhassa a létezését.

A Naomi Aldort szerinti nevelés legfontosabb eleme a szülő és a gyermek



közti kapcsolat kiépítése, amelyben a szülő nem oktatja ki és irányítja folyamatosan a gyermeket. Olyan kapcsolatról van szó, amelyben egyik fél sem domináns. Ennél a nevelési módszernél a kölcsönös tisztelet játssza a legfontosabb szerepet. A szerzőnk szerint csak így válhat a gyermekből magabiztos felnőtt.

A nem nevelés koncepciója ennél sokkal gyakorlatiasabb. Tulajdonképpen Naomi Aldort elveiből indul ki, de emellett konkrét tanácsokkal szolgál a szülőknek arra vonatkozóan, hogyan jöjjenek ki jól gyermekükkel például a nevelés szempontjából nehéz helyzetekben (fejeselésnél, dühkitörésnél, az együttműködés elutasításánál, stb.).

KÖLCSÖNÖSSÉGRE ÉPÜLŐ KAPCSOLAT

Első ránézésre úgy tűnhet, hogy a gyermeknevelés mindezek segítségével pofonegyszerű. Válasszunk egy nekünk tetsző koncepciót, alkalmazzuk, és minden olajozottan megy majd.

Ám minden szülő és nevelő tökéletesen tisztában van azzal, hogy a gyakorlatban ez másképp van. A hibát nem a kiválasztott koncepcióban vagy a szülőben/nevelőben, sőt nem is a gyermekben kell keresni. A nevelés a szülő

és gyermek közti kapcsolaton áll vagy bukik. Szülőként mi gondoskodunk a gyermekről, mi figyeljük a fejlődését, mi osztozunk minden örömében és bánatában. Mi vagyunk azok, akiket a gyermek a legjobban ismer.

A praxisomban gyakran találkozom olyan esetekkel, amikor az elbizonytalanodott szülők felkeresnek és azt mondják: „A gyerek egyáltalán nem fogad szót, pedig kötődő nevelést alkalmazunk, és betartjuk annak minden alapelvét.” Az ilyen típusú szülők rendszerint imádják a gyermeküket, sok időt töltenek vele, és ha valami nem működik, úgy érzik, csődöt mondtak és magukat hibáztatják. Ugyanígy éreznek, ha bizonyos esetekben áthágják a választott nevelési módszer szabályait. A nevelési szabályok tengerében azonban sokszor pont a legfontosabb vész el, az „én-te” kapcsolat, az, hogy a szülő rá tudjon hangolódni csemetéjére, és ezzel párhuzamosan a kettejük kapcsolatára.

Néha olyan szilárd elhatározással vágunk bele gyermekünk nevelésébe, hogy aztán önmagunk ellen cselekszünk. Napjaink társadalmában, ahol minden téren hatalmas elvárásokat támasztanak velünk szemben, nem is olyan nehéz ilyen helyzetbe kerülni.

Tipikus példái ennek azok az édesanyák, akik mindent megtesznek a gyermekükért, reggeltől estig játszanak vele, egészséges ételeket főznek neki, a hátukra kötve viszik a babatornára vagy más fejlesztő foglalkozásra, este akár három órán át altatják, majd éjszaka nem tudják kialudni magukat, mert a kicsi nyugtalan. Reggel pedig az egész kezdődik előlről. Az ilyen édesanyák egy idő után arra eszmélnek, hogy a gyerek rosszkedvű, ingerült, mert túlerhelt, ezért nekik is elfogy a türelmük, kimerültek és boldogtalanok. Tökéleteségre való törekvésükben megfeledkeznek arról, hogy ők is emberek, ezért nekik is szükségük van pihenésre.

A legjobb választás tehát, ha a gyermeknevelésben a józan eszünkre és az érzelmeinkre hallgatunk. A nevelési trendek között nyugodtan keresgéljünk tippeket és inspirációt, amelyek segíthetnek jobban tenni a gyermekünkkel való kapcsolatot. Hangolódjunk rá gyermekünkre, és élvezzük a vele töltött pillanatokat. Ám közben ne feledkezzünk meg arról, hogy nem csak gyermekünkről, de önmagunkról is gondoskodnunk kell. Pontosan azért, hogy a lehető legjobb szülők lehessünk.

PHDR. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

Nyugodt várandósság

Az ENERGY készítményeivel körülbelül három évvel ezelőtt találkoztam először. Hatásaiknak, összetételüknek és komplexitásuknak köszönhetően gyorsan beoptáltak magukat a szívembe. Gyógyszeripari laboráns vagyok, aki hisz a holisztikus orvoslásban. A természetes készítmények használata számomra evidens választás.

Egy évvel ezelőtt egészséges kisfiúnak adtam életet. Maga a terhesség és a szülés komplikációmentes, nyugodt és gyönyörű volt. Úgy gondolom, hogy ezt az ENERGY készítményeknek, az egészséges étrendnek és a rendszeres testmozgásnak köszönhetem.

Várandósan főleg a FYTOMINE-RAL-t, a VITAMARIN-t, a BARLEY-t és

a PROBIOSAN-t használtam, illetve, amikor nagyon fáradtnak éreztem magam, akkor a RAW AMBROSIA-t hívtam segítségül, amely nél nincs jobb, ha fel kell töltenem az energiakészleteimet. A növekvő pocakom miatti derékfájásban az ARTRIN segített, amellyel a talpamat is sokat kengettem. A lábaim vizesedését a RUTICELIT segítségével mérsékeltem.

A készítmények használatát a szoptatás ideje alatt is folytattam. A bennük levő értékes anyagok az anyatejen keresztül a kisfiam szervezetébe is bejutottak, így a kicsi a születésétől kezdve makkegészséges, akár csak az anyukája! Mivel az éjszakai szoptatás fizikai és pszichés síkon is megterhelő volt, a szülés után

fél évvel elkezdtem használni a STIMARAL-t és a VITAFLOIN-t is.

Már nem szoptatok, a napokban kezdtem el a RENOL szedését, mert a veseműködésem ebben az elmúlt két évben igencsak legyengült. Házi patikánk azóta a kisfiamnál használt AUDIRON-nal és DROSERIN-nel bővült, de nem hiányozhat belőle a DRAGS IMUN és a SPIRON sem.

Az ENERGY készítmények segítenek megőrizni az egészségünket!

PETRA ROŽDALOVSKÁ
Prága



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Október 22., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: A szervezet megerősítése ENERGY termékekkel. Tapasztalatok, összefüggések.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Október 2., szombat, 9.00-17.00 óra	TANÁCSADÓKÉPZÉS / <i>Németh Imre és Németh Imréné Éva</i> klubvezetők: Konzultáció a Pentagram alapelvei alapján az ENERGY termékeiről – folytatás, 3. nap.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu
	Október 9., szombat, 9.00-16.30 óra	TANFOLYAM, TOVÁBBKÉPZÉS / <i>Németh Imréné Éva</i> klubvezető, fitoterapeuta természetgyógyász: Házipatika kialakításának lehetőségei ENERGY termékekkel. Mit, mivel és hogyan alkalmazhatunk?		
	Október 19., kedd, 17.30 óra	ELŐADÁS / <i>Németh Imre</i> klubvezető: Vírusok és egyéb kórokozók a szervezetünkben. Az ellenük való védekezés lehetőségei. (Kérjük az aktuális koronavírus-helyzetnek megfelelő előírások fegyelmezett betartását.)		
PÉCSI KLUB	Október 18., hétfő, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: A szervezet megerősítése ENERGY termékekkel. Tapasztalatok, összefüggések.	Pécs, Tompa Mihály u. 15.	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Október 21., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: A szervezet megerősítése ENERGY termékekkel. Tapasztalatok, összefüggések.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZENTESI KLUB	Október 2-3., szombat és vasárnap, 9.00-10.00 óra	ALAPKÉPZÉS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: Tematika szerint.	Szentes, Horváth M. u. 4., Aryan Természetgyó- gyász Oktatási és Egész- ségnevelő Központ	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, szentes@energyklub.hu
SZOMBATHELYI KLUB	Október 11., hétfő, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: A szervezet megerősítése ENERGY termékekkel. Tapasztalatok, összefüggések.	Szombathely, Szily János u. 12.	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	Október 13., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: A szervezet megerősítése ENERGY termékekkel. Tapasztalatok, összefüggések.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu
ZALAEGRSZEGI KLUB	Október 6., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: A szervezet megerősítése ENERGY termékekkel. Tapasztalatok, összefüggések.	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, zalaegerszeg@energyklub.hu

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB – ELŐZETES

Örömmel tájékoztatjuk kedves klubtagjainkat, hogy szakmai alapképzést tartunk Tatabányán.

A tanfolyam időpontja:

november 6., 13., 20.,
szombati napokon, 10.00-17.00 óra.

A képzés főbb témakörei:

- » Az ENERGY készítmények hatásmechanizmusa, hatékony alkalmazása, bioinformációk jelentősége.

- » A Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája.
- » A Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) alapelvei, minimális anatómiai ismeretek.

Jelentkezni *Ostorháziné János Ibolya* székesfehérvári klubvezetőnél lehet, aki minden hét szerdai napján szeretettel várja az érdeklődőket Tatabányán, a Magyar Zoltán u. 2/D címen. E szerdai napokon lehetőség van egye-

dülálló, gyógynövénytartalmú, terápiás hatású termékeink megvásárlására, szaktanácsadás igénybevételére, terméktesztelésre, illetve előzetes bejelentkezéssel Supertronic készülékkel végzett energetikai felmérésre.

Érdeklődni, bejelentkezni az alábbi elérhetőségeken lehet:

Ostorháziné János Ibolya,
+36/20/568-1759,
janosi.ibolya@gmail.com,
szekesfehervar@energyklub.hu

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

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

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

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu

Nyitvatartás: hétfőtől-csütörtökig

09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,

1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.

A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.

További infó: **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, zárlati 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 idő-

pont-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!

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!

Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Judit**nál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: **Ficzere János** klubvezető,

tel.: 0630/856-3365.

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

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Október 14., 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: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365.

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől)

ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal.

Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás.

talpreflexológia (masszázs). Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázssokra előzetes egyeztetéssel. **Mészáros Márta** klubvezető és **Zádori Ágnes** természetgyógyász, Shiatsu masször, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta.

Októbertől minden kedden, 18-00-20.00 óra között klubnapot tartunk.

Minden hónap második keddjén tapasztalatcsere, továbbképzés, aktuális témák.

Szeretettel várunk minden klubtagot, új érdeklődőt!

Mészáros Márta klubvezető: +36/30/289-3208

Zádori Ágnes: +36/30/555-7729

szeged.meszaros@energyklub.hu

SZOLNOKI KLUB

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

szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

okt. 6-án (szerda), 16.30-17.30 óra: Czimeth

István előadása

okt. 11-én (hétfő), 17-18 óra: Energy teák

okt. 12-én (kedd), 17-18 óra: Felkészülés a télre

okt. 13-án (szerda), 17-18 óra: Személyes ter-

méktanácsadás

okt. 18-án (hétfő), 17-18 óra: Egyensúly az 5

elemmel: Fém

okt. 19-én (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek

okt. 20-án (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy

szűrés

okt. 25-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrbetegségek

szűrése

okt. 26-án (kedd), 17-18 óra: Pentagram csep-

pek használata

okt. 27-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

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

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

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



SZEGED 2. KLUB

Megújult klubunkban szeretettel várunk minden klubtagot, érdeklődőt, régi és új szolgáltatásokkal, tanácsadással!

Ízelítő klubunk szolgáltatásainak kínálatából: állapotfelmérés ENERGY

termékjavaslattal, különféle masszázsterápiák (pl.: Shiatsu), klubnapok, továbbképzések, építő tapasztalat-cserék.

Információ:

Mészáros Márta klubvezető
(+36/30/289-3208) és **Zádori Ágnes**
(+36/30/555-7729).

Humátok

Talán már egyikünk sem tud visszaemlékezni arra, hogy a humátok mikor fonódtak össze az október hónappal, illetve hány cikk látott már napvilágot ebben a témában.



Habár a humátok egészen kivételes méregtelenítő képességeit mindnyájan jól ismerjük, egy titkuk mindmáig rejtve maradt. Mi minden előzte meg azt a pillanatot, amikor ez a csodálatos hatóanyag bekerült az Önök által használt kapszulákba, krémbe vagy fürdőadalékba?

EGY KIS KÉMIA

A humátok születése régmúlt időkre tekint vissza. Legfontosabb forrásuk a tőzeg, otthonuk pedig a cseh vidék, ahol a világ legértékesebb tőzeglelőhelyei találhatók.

Körülbelül 9000 évvel ezelőtt, az utolsó jégkorszak végén, ott, ahol a gleccserek visszahúzódtak, ideális feltételek adódtak a kialakulásukhoz: a savas közegű talaj, a cseh föld földrajzi elhelyezkedése, a lápokot alkotó vízfelesleg és a növényi anyagok fokozatos rétegződése.

A tőzeg születésében főként sztyepéből, például különböző fűfélékből, zsurlóból, napvirágból és az őszirózsafélék családjába tartozó fajokból (pl. üröm) álló, erdőn kívüli növényzet játszott

domináns szerepet. Fás szárú növények, főleg fák, meglehetősen szórványosan fordultak elő ezeken a területeken, elsősorban erdeifenyőt, nyírfát és borókát lehetett rajtuk találni.

Ezen egyszerű és könnyen lebomló növények természetes születési és pusztulási ciklusa a tőzegrétegek évenként körülbelül egy milliméteres vastagságnövekedését tette lehetővé. Minden újabb réteggel csökkent a rendelkezésre álló oxigén mennyisége, és a mélyebb rétegekben megindult a humifikáció folyamata. A komplett biokémiai folyamat még ma sem teljesen ismert, ám a legvalószínűbb, hogy a magasabb rendű anyagok, például a lignin, a kutin vagy a melanin huminokká bomlottak, amelyek aztán fokozatosan átalakultak a nagy molekulatömegű humátokat alkotó huminsavak és fulvosavak elegyév. Molekulaszerkezetük alifás vagy ciklikus láncokkal összekapcsolt magokból áll, természetüket tekintve pedig a polifenolok csoportjába soroljuk őket. Ez már untatja Önöket? Akkor próbáljuk meg más szemszögből megvizsgálni őket!

ŐSRÉGI TITKOK

Az ingoványos, lápos, mocsaras területek rituális jelentőséggel bírtak a történelem előtti időszakban. A bronz- és a vaskorban úgy vélték, hogy a lápok a szellemek és az istenek otthona. Ennek oka nem csak a mocsarak varázslatos természete volt, hanem valószínűleg a huminok egyedülálló védő tulajdonsága is, amely tökéletesen képes konzerválni és mumifikálni. A rég kihalt állatok vagy a több száz és ezer éves személyek „felbukkanása” vezetett azon misztikus aura kialakulásához, amely körülvette a lápvidékeket.

Napjainkban talán a tollundi (Dánia területén, Jyllandban található tőzegmocsár – *a szerk.*) férfiként ismertté vált lelet került be leginkább a köztudatba. A mocsár olyan tökéletesen konzerválta a férfi tetemét, hogy arcának nyugodt vonásai, sőt a szája sarkában megbújó halvány mosoly is tisztán látszik. A hegyes borsapkás férfi úgy nézett ki, amikor rátaláltak, mintha csak elaludt volna, és soha nem ébredt volna fel. Teste, annak ellenére, hogy a halál több ezer évvel ezelőtt érte (egyes feltétele-

zések szerint ma 2400 éves lenne), tökéletes állapotban maradt fenn, a szakemberek még a gyomortartalmát is fel tudták térképezni, és meg tudták állapítani, hogy mi volt a tollundi férfi utolsó elfogyasztott étke.

SZIGORÚ ELLENŐRZÉS

Természetesen egyikünk se azért vágyik a humátokra, hogy tökéletesen mumifikálódjon (bár a BALNEOL-os fürdővel valóban jó állapotban „tartósíthatjuk” magunkat), vagy kétezer évig éljen. Védő és méregtelenítő tulajdonságaik miatt sóvárgunk utánunk. Ahhoz azonban, hogy elvégezhessék azt a feladatot, amelyre teremtettek, pontosan meghatározott helyen kell a humátokat a föld mélyéről kitermelni, majd tisztítással hatékony és mindenekelőtt biztonságos állapotba kell őket hozni. A tőzeg egyes

helyeken nyomokban nehézfémeket tartalmazhat, amelyek a nagy mélységekből felszálló, és a tőzeggel reakcióba lépő metán beszivárgása révén keletkeztek. Ezért minden egyes előállított terméktételt végső tesztelésnek vetünk alá, hogy megbizonyosodjunk arról, hogy a készítmény maradéktalanul megfelel a biztonsági kritériumoknak.

UTOLSÓ SIMÍTÁSOK

A humátokat, mint a humát készítmények fő hatóanyagát, mindig olyan kísérő összetevőkkel egészítjük ki, amelyek kiterjesztik hatásaikat, vagy lehetővé teszik az alkalmazásukat. A BALNEOL-ban olajokkal és esszenciákkal gazdagítjuk őket, hogy fokozzuk a készítmény relaxáló hatását, míg a CYTOSAN samponban olyan plusz anyagok találhatók, amelyek a fejbőr

mélyreható méregtelenítése után megtisztítják a haját és megóvják a sérülésektől. Az ENERGY CYTOSAN és CYTOSAN INOVUM kapszulája a humin anyagok mellett borostyánkősavat és máriatövis-kivonatot tartalmaz, a CYTOSAN INOVUM pedig még értékes zöld agyagot is. Növényi eredetű kapszulákban kerülnek Önökhöz, hogy a vegetáriánusok is nyugodt szívvel használhassák őket.

Mi az ENERGY-nél hisszük és reméljük, hogy olyan készítményeket alkotunk, amelyek nemcsak, előnyösen hatnak a szervezetünkre, de a tollundi férfi (a dániai *Silkeborg Múzeumban* látható – a szerk.) mosolyát is az ajkunkra varázsolják.

ENERGY GROUP

A virágdoktor

Egy tavaszi napon, amikor a rendszeres heti virágöntözést végeztem, szemrevételeztem a növényeimet. Sajnos nem mondhattam őket csodaszépnek. Nem voltak kifejezetten csúnyák, de inkább csak vegetáltak. Törtem a fejem, hogyan tudnék segíteni rajtuk, valami hatásos módszerrel. Éppen a járvány miatti lezárási időszakot élünk, szinte semmilyen üzlet nem volt nyitva, de kedvem sem volt maszkban bolyongani a városban. Úgyhogy az otthoni készleteimből kellett választanom.

Korábban próbáltam a cukor, só és különböző tápoldat keveréke variációt, azt mondták, csodát tesz a növényekkel. Nálam ez fordítva működött, sorban tönkrementek, vagy még rosszabbul néztek ki. Mivel évek óta az ENERGY termékek szerelmese vagyok, így nem volt kétség, hogy itt keresem a megoldást.

Egyik hónapban megleptem magam egy CYTOSAN FOMENTUM géllal. Sosem árt, ha van itthon, ugyanis széles körben alkalmazható pl. ízületi fájdalmak, bőrkütiések, duzzanatok, horzsolások, sérülé-

sek, stb esetén. A CYTOSAN-ról tudtam, hogy értékes tápanyagokat tartalmaz, akár növények számára is. Tehát átolvastam a gél termékismertetőjét, és arra a döntésre jutottam, hogy növényeim számára szuperélelmiszer találtam!

Először két fokföldi ibolya kapott belőle. Ez úgy történt, hogy a gélből kinyomtam egy 2 cm-es csíkot, ezt egy pohár vízben elkevertem műanyag kanállal, míg teljesen feloldódott. Mikor már teljesen fekete folyadékot kaptam, beleöntöttem az öntözőkanna vizébe, és jól összekevertem. Öntöttem az ibolyák tálcájára, mert ugye az ibolyákat csak alulról szabad öntözni. Heti egyszer ezt a tápanyagot kapták.

Kb. 3 hét után már jelentős változást tapasztaltam. A levelek felemelkedtek, megvastagodtak, tövükben sok kis bimbót találtam. Azóta szünet nélkül hozzák nekem a virágokat. Meseszépek!

Mindegyik haldokló virág kapott ebből a gyógyító elixírből. A virágos növények azóta ontják a virágokat, a mikulásvirág télen-nyáron piros színben pompázik, az orchidea gyönyörű. A yukkával is csodát tett, most már nem gondolkodom azon, hogy kidobjam. Heti rendszerességgel kapnak táplálást, ami igazán hatásos.

Az ENERGY nálam újból bizonyított – a növények terén is!

ZSUZSA,
Keszthely



Terápiás módszerek (16.)

Labdaterápia

A labdás facilitálás (a szó jelentése könnyítés, elősegítés – a szerk.) avagy labdaterápia Zdena Jebavá cseh fizioterapeuta által kifejlesztett módszer.



A TÖRTÉNET KEZDETE

Egyszer régen a Jézuska két nővérnek habtenisz labdákat és ütőket hozott. Édesanyjuknak a karácsonyfa alatt hirtelen ötlete támadt. A labdákat miért ne használhatnák masszírozásra? A puha golyók jó közvetítő eszközök lehetnének a fizioterapeuta és a páciens között. Teltek-múltak a kísérletezések és a hitelesítések évei, mígnem megszületett a komoly rehabilitációs módszer. Az anya vállalkozott nemcsak az egészségügyi dolgozók, hanem a beteg gyerekek anyukáinak tanítására is.

LABDÁVAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

A hablabdákkal való masszírozás legfőképpen asztmás gyerekeknél hatásos betegségük elviselésében. Kiváló a hát és a mellkas izmainak ellazítására, a rossz testtartás javítására, az orrmelléküreg kezelésére. A módszer alkalmazása különféle orvosi területekre is áttért: a fizioterápiába, az ortopédiába, a sebészetbe, az ideggyógyászatba, stb.

A módszer egyrészt a labda tenyérrel, ujjal és csuklóval történő gurigázásán alapul, továbbá az ún. törő, csúsztató mozdulatokon. Ez a masszázsmódszer az asztma, a cisztás fibrózis és más tüdőbetegségek gyógyításánál megkönnyíti a belélegzést, és tompítja a kilélegzést. Ellazítja és megnyújtja a has, mellkas,

nyak, medence és hát izmait. A labdaterápia az akupunktúrás pontok elméletét, valamint az összehúzódon és ellazuláson alapuló elvet hasznosítja.

A módszert nemcsak rehabilitációs intézetekben alkalmazzák, hanem igyekeznek a családokhoz is eljuttatni. Jebavától átvett idézet: „A labdás facilitáció a beteg gyerekek szüleinek további lehetőséget kínál, hogy aktívan hozzájáruljanak a sokoldalú gyógyítás programjához. Nem kell tétlenül figyelniük az orvosok igyekezetét és gyermekük kínlódását.”

A tanfolyamokon részt vett anyukák tehát otthon is aktívan gondoskodhatnak gyermekeikről. Mivel a gyerekek számára gyors megkönnyebbülést jelent a labda használata, ők maguk kérik a labdázást. Megelőzőként és hatékony elsősegélyként egyaránt kiváló.

Az akut légúti distressz szindróma (ARDS) esetén a labdaterápiával elérhetjük a gyógyszerek csökkentését vagy elhagyását. Az ún. szétlabdázásról van szó. A masszázs kellemes, a nyomás kicsit erősebb, mint a kézzel történő masszírozás során, de gyengéd is egyben.

Akkor is kézbe vehetjük a labdát, ha nyomást érzünk a mellkasunkon, érezzük, hogy jó lenne fellélegezni, feloldani a helyzetet, ha félelem gyötör vagy stresszesek, merevek vagyunk. A labda a tiszta lélegzet kulcsa, nyomkodhatjuk,

amikor szükségét érezzük, akár egyszerre kettőt is kézbe vehetünk, és kezdetünk is a masszázst a két térdre, karra, lábfejre irányítva. A labdával még a tanfolyamon szereshető ismeretek hiányában is felpezsdíthetjük a merev, fájó testrészeket, serkenthetjük a vérkeringést.

Fogjunk hát hozzá a labdázáshoz, amely terápia és megelőzés is egyben. A hablabdák több méretben kaphatók, többnyire a Nap színében – töltődünk hát fel a sárga színnel!

ILONA JANČIOVÁ

ARCLABDÁZÁS

A hablabda arcon való gurigázásával felfrissíthetjük és ragyogóvá tehetjük a bőrünket. Melyik nő ne szeretne fiatalnak, természetesnek, elégedettnek tűnni? A kis labda dolgozhat a homlokon, arcon és az állon, a nyakon és a dekoltázon is. A labda csúsztatásával segíthetünk a fáradt szemeken, a fájó homlokon, orron és nyakon. Enyehe nyomással lazítsuk el vele a fejbőrt, és szorítsuk ki a nehéz gondolatokat.

A meridiánok és az ENERGY (3.)

Vékonybél meridián

Ennek a meridiánnak a feladata a tiszta és a tisztátalan elkülönítése, átalakítása, és az értékes tápanyagok felszívása. Segít a környezeti hatások szortírozásában, elválasztja a hasznosat attól, ami árt nekünk.



Felszívja a részben feldolgozott szilárd és folyékony tápanyagokat a gyomorból, elválasztja és felszívja a lép számára a további feldolgozáshoz használ-

ható részt. A vékonybél meridián szorosan kapcsolódik a szív meridiánhoz.

A VÉKONYBÉL MERIDIÁN LEFUTÁSA

A kisujj körmének sarkától indul, a szív meridiánnal szemben, követi a kéz szélét a csuklóig, ahol kissé megfordul, és az alkaron a singcsont külső széléhez közel emelkedik. Áthalad a könyökön, átfut a felkar hátsó részén, a vállízület mögött. Innentől kezdve átmegy a lapockán és összekapcsolódik – mint az összes jang meridián – a kormányzó meridiánnal. Itt a kulcsfontgödörbe áramlik, ahol behatol a belső ága, amely először a szívhez, majd a nyelőcsővön át a gyomorhoz vezet. Ott végül behatol a vékonybélbe.

A külső ág a kulcsfonttól a fejig emelkedik. A nyak oldalán átmegy az arcig, majd a fülig. Az arcon két belső ágra oszlik. Ezek a külső sarokban lévő epehólyag meridiánhoz, és a szem belső sarkában lévő hólyag meridiánhoz vezetnek.

FUNKCIÓK, MEGNYILVÁNULÁSOK

Fizikai funkciók: felszívja a gyomor által megemésztett ételt, és elválasztja a tiszta részeket a tisztátalan részekről, a tisztítottat továbbítja a lépig, a szilárd főleg a vastagbélbe, a folyadék pedig a hólyagba kerül.

Lelki, szellemi funkciók: a szív asszisztense, segít tisztán tartani az elmét, ellenőrzi a gondolatokat, segít integrálni és megérteni, támogatja a problémamegoldást.

Az energiazavar fizikai megnyilvánulásai:

- » fájdalom, zsibbadás vagy merevség a lapocka, csukló, könyök vagy nyak területén, kellemetlen érzés a térdben (ropogás),
- » fülfájás, gyulladt, kivörösödött szemek, árpa,
- » duzzadt arc, száj- és garatbetegségek, hasmenés.

Az energiazavar lelki, szellemi megnyilvánulásai:

- » pszichózis, zavaros gondolatok, mentális zavartság,
- » túlérzékenység és szorongás, epilepszia,
- » túlterheltség érzete a családban és a munkahelyen.

Mantra: készen állok arra, hogy összpontosítsak a mindennapjaimhoz szükséges erőfeszítésekre. Tudom, mi akadályoz, és mi segít nekem.

ENERGY-VEL A VÉKONYBÉL HARMÓNIAJÁÉRT

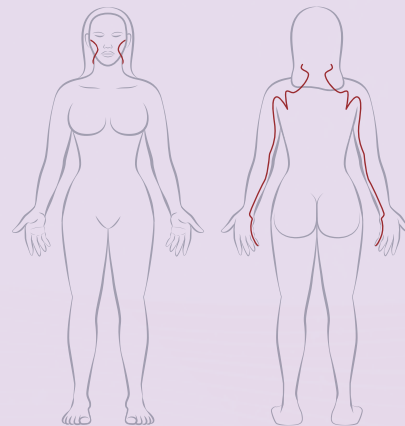
A Tűz elem termékei, a KOROLEN és a RUTICELIT a vékonybelet is harmonizálják. Nagyon jó a nedvesség és a hőség kivezetésére a CYTOSAN INOVUM, a TAIWAN CHLORELLA és a HAWAII SPIRULINA. A bélflóra építését elsősorban a PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM segítik. A bél élelmiszereket is bátran alkalmazzuk!

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

A vékonybél meridián diszharmóniái változatosak, leegyszerűsítve hideg és forróság mintákra oszthatjuk.

A hideg minták jellemzői: meleget kíván, általában hideg kezek, lábak, szagtalan hasmenés jellemzik, emésztetlen ételdarabokkal. Tompa hasi fájdalom előfordul, ami meleg hatására javul. Hideg probléma a kandidázis és a gluténérzékenység is.

Az orvos dietetikai javaslatait betartva napi 3 meleg étkezéssel, meleg reg-



gelivel, erőlevesekkel, krémlevesekkel, zöldséglevesekkel támogatjuk az emésztést és a vékonybél egészségét.

A hőség diszharmóniákat kétfelé osztunk, az egyik nedvességgel jár, a másik nem. A nedves hőség mindig erősen szagló kiválasztással jár – a nedvességet és a hőséget is ki kell vezetnünk. Erre a legalkalmasabbak a Tűz elemhez tartozó, keserű salátafélék, a rizs, a köles, a hajdina, eper, mungóbab, mungóbabcsíra. Kombinálhatjuk természetesen édes ízű zöldségekkel, pl. gyökérezőségek, tökfélék.

A fűszerezéssel bányunk óvatosan, csípős fűszerek helyett friss zöldfűszereket használunk. Könnyű ételeket fogyasszunk, a párolást, blansírozást, gőzölést részesítsük előnyben.

A nedvességgel nem járó hőségnél jellemző tünetek: székrekedés, erős szomj, sok és hideg italok kívánása, nyugtalanság, alvászavarok.

A táplálkozásban keserűs élelmiszerekkel tudjuk kivezetni a hőséget, édes ízekkel táplálni a közepünket, ezzel javítva az emésztést, és szaftos, leveses, könnyű, zöldséges ételekkel, kompótokkal nedvesíteni a bélfalat.

MRÁV ZSUZSANNA

hormonegyensúly-tanácsadó,
HKO szerinti táplálkozási szakértő
Siófok/Innsbruck

- » Partner szerv: szív (jin).
- » Energiaminőség: jang.
- » Az energiaáramlás iránya: alulról felfelé.
- » Elem: tűz.
- » Évszak: nyár.
- » Íz: keserű.
- » Érzelem: öröm.
- » Aktív időszak: 13.00 - 15.00.
- » Meridiánpontok száma: 19.

Újra a Pentagram® koncentrátumokról

Ezt a cikket elsősorban az új tagok figyelmébe ajánljuk, ám elolvasása azon olvasóink számára is hasznos lehet, akik szeretnék átismételni az ENERGY készítményeinek megfelelő használatát annak érdekében, hogy teljes egészében hasznosítani tudják a bennük rejlő potenciált, hogy a természet törvényeivel összhangban, hatékonyan méregteleníthessék szervezetüket és harmonizálhassák az egyes szervrendszereket.

Cikkünk számos orvos, természetgyógyász és ENERGY szakértő sokéves tapasztalatát gyűjti egy csokorba, hogy Önök megismerhessék a készítmények preventív és terápiás használatával kapcsolatos, több évtizedes tudásukat.

A LEGFONTOSABB IRÁNYELVEK

A szervezet regenerálásában, méregtelenítésében, működésének harmonizálásában a gyógynövénytartalmú Pentagram® koncentrátumok vannak a segítségünkre: a VIRONAL, a REGALEN, a RENOL, a GYNEX és a KOROLEN. Mindegyiküket belsőleg, vízben feloldva használjuk.

Minden koncentrátumnak van egy párja, a hozzá tartozó, gyógynövénytartalmú Pentagram® krém: a DROSERIN, a PROTEKTIN, az ARTRIN, a CYTOVITAL és a RUTICELIT. A krémeket külsőleg alkalmazzuk, a test különböző területein masszírozzuk őket a bőrbe. Kiválóan kezelhető velük a talp, de akár a fürdővízhez is keverhetjük őket.

A koncentrátumokat alapvetően nem kombináljuk egymással, hiszen mindegyikük a test egy-egy adott szervrendszerét regenerálja, tisztítja, harmonizálja, ami nem megy egyik napról a másikra. A koncentrátumokat éppen ezért három hetes kúrákban ajánlott szedni, mindig egy hét szünettel két kúra között, hogy a szervezet ne szokjon hozzá a készítményekhez, és mindig megfelelően reagáljon a természetes hatóanyagokra.

Az egyhetes szünetek beiktatása azért is fontos, hogy ne nehezítsük meg a test számára az egyes szervrendszerek méregtelenítését és működésének harmonizálását. A készítmény alkalmazásának ideje alatt ajánlott a napi bevitt folyadékmennyiség növelése (a tiszta vizet

részesítsék előnyben). Naponta átlagosan 2 liter víz fogyasztása ajánlott, de a bevitt folyadékmennyiség természetesen függ az aktuális évszaktól, a külső hőmérséklettől, az általunk éppen végzett tevékenységtől, és a testsúlytól is (fiziológiai szempontból egy 50 kg súlyú személynek más a folyadékszükséglete, mint egy 120 kg testsúlyúnak).

Ha valamilyen komoly indokból kifo-lyólag mégis úgy döntünk, hogy egyszerre két, különböző Pentagram® koncentrátumot használunk, azokat semmiképpen se egy adagban (egy pohárban), hanem időeltolódással vegyük be, azaz pl. reggel a GYNEX-et, este pedig a REGALEN-t (a szervóra szerint). Együttal mindig abból a koncentrátumból vegyünk be több cseppet (válasszunk nagyobb adagolást), amellyel a fő egészségügyi problémánkat igyekszünk megoldani – azaz pl. a GYNEX-ből reggelente 5 cseppet a menstruációs problémák vagy a cukorbetegség kezelésére, majd este 1-2 cseppet a REGALEN-ből a szervezet megnyugtása érdekében. Soha ne használjuk azonban egy időben a RENOL-t és a REGALEN-t, és soha ne alkalmazzunk három koncentrátumot egyszerre!

ADAGOLÁS

A gyógynövény-koncentrátumokat ideális esetben éhgyomorra vesszük be, tehát vagy kb. 1/2 órával étkezés előtt, vagy másfél órával étkezés után. Az elején, azaz az első háromhetes kúra első hetében alacsonyabb adagolást alkalmazunk, általában naponta 2x2-3 cseppet, majd a második héten a duplájára növeljük a cseppek számát (naponta 2x5 csepp), végül a harmadik héten napi 2x6-7 cseppre emeljük az adagot. Három hét alkalmazás után tartsunk egy hét szünetet. Ezt követi a második, harmadik, esetleg még több háromhetes kúra, amely alatt mind a három hétben azzal az adagolással alkalmazzuk a koncentrátumot, amellyel az első háromhetes kúra utolsó hetében abbahagytuk: tehát pl. naponta 2x7 csepp adagban. A napi maximális 3x7 csepp adagolást ne lépjük túl! Használat előtt minden esetben dinamizáljuk a készítményt, azaz az üvegcsét alaposan rázzuk fel, aminek segítségével növeljük a koncentrátum hatékonyságát.

A Pentagram® koncentrátumok beindítják a szervezet önregeneráló folyamatait. A koncentrátumok használatának



sorrendjét a megoldandó egészségügyi problémáink súlyossága szerint határozzuk meg. Ugyanakkor más regenerációs eljárások is szóba jöhetnek.

Abban az esetben, ha nincs semmilyen alapvető egészségügyi problémánk, csak szeretnénk a szervezetünket preventíven méregteleníteni és regenerálni, akkor a fent olvasható standard sorrendben alkalmazzuk a koncentrátumokat. A készítményeket az évszakoknak megfelelően is kiválaszthatjuk.

A HATÉKONYSÁG NÖVELESE

Annak érdekében, hogy a szervezet regenerálása és méregtelenítése még hatékonyabb, illetve, hogy a koncentrátumok hatása még erőteljesebb legyen, érdemes minden méregtelenítő (tisztító) kúrát a CYTOSAN vagy a CYTOSAN INOVUM használatával kezdeni. Mindkét készítményt napi 1-2x1 kapszula adagban ajánlott szedni, ideális esetben éhgyomorra, megfelelő mennyiségű vízzel leöblítve. Egy, esetleg két, háromhetes ciklust követően (a megoldandó probléma súlyosságától függően) fokozatosan elkezdhetjük a gyógynövény-koncentrátumok szedését (a fent leírtak szerint).

A koncentrátumokat azonban akár korábban is hozzávehetjük a CYTOSAN-hoz vagy a CYTOSAN INOVUM-hoz, azaz a készítményeket egyidőben is alkalmazhatjuk. Ebben az esetben a CYTOSAN-t étkezés előtt fél órával, míg a koncentrátumot étkezés után egy órával vegyük be. Ezzel megakadályozzuk, hogy a koncentrátum természetes összetevői kiválasszák a CYTOSAN hatóanyagait a szervezetből.

Az ún. reverz reakciók megelőzése, illetve minimalizálása céljából eleinte kisebb adagokban szedjük a koncentrátumokat, pl. naponta 1-2x1-3 csepp adagban. Soha ne feledkezzünk meg a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről, hogy a méreganyagok könnyebben és gyorsabban távozhassanak a kiválasztó szerveken, elsősorban a veséken keresztül.

Ha a Pentagram® koncentrátumokkal végzett méregtelenítő, illetve regeneráló kúra során véletlenül megfáznánk, influenzások lennénk vagy köhögnénk, a választott koncentrátumunk mellett kezdjük meg nyugodtan

a VIRONAL szedését is. A VIRONAL-t legalább 10-14 napig szedjük anélkül, hogy a regeneráló kúrát félbehagynánk.

KIEGÉSZÍTŐ KÉSZÍTMÉNYEK

A koncentrátumokkal egyidőben további, akár két, három ún. kiegészítő készítményt is alkalmazhatunk.

A VIRONAL-lal egyidőben ideális választás lehet a FLAVOCEL, valamint a DRAGS IMUN is. Ez a három készítmény együtt hatékonyan segíti az immunrendszer működését. Erős (száraz vagy akár hurutos) köhögés esetén kiváló szolgálatot tehet a VIRONAL mellett a GREPOFIT kapszula (vagy akár a spray, illetve a cseppek). Amennyiben fennáll a Covid-fertőzés veszélye, esetleg szervezetünk már igyekszik leküzdeni azt, hatékony segítséget nyújthat a CISTUS COMPLEX, amelyet napi 3x5-7 csepp adagban, vízben feloldva ajánlott alkalmazni.

» A májműködés, pl. gyulladás (sárgaság) utáni regenerálásában segítségünkre lehet a REGALEN mellett a PROTEKTIN krém, valamint a VITAMARIN (naponta 3x1 kapszula, étkezés után). Előnyös lehet továbbá még a VITAFLOLIN, a REVITAE, a PROBIOSAN, a zöld élelmiszerek közül pedig a HAWAII SPIRULINA, a GOJI, az ACAI és a SEA BERRY használata.

» A veseműködés regenerálásában, a húgyúti gyulladások, továbbá a magas vérnyomás vagy a csontbántalmak kezelésében a RENOL gyógynövény-koncentrátumot hívjuk segítségül. A RENOL hatásait erősíthetjük a CRANBERRY, valamint a CHANCA PIEDRA tea és az ARTRIN krém használatával. Az ARTRIN hihetetlenül sokoldalú krém, bármilyen mozgásszervi problémára is kiválóan alkalmazható: porckopásra, csonttritkulásra, csont- és ízületi sérülésekre, stb. Az előbb felsorolt problémákban a SKELETIN kapszula szedése is hatatos segítséget nyújthat.

» A nemcsak nőgyógyászati (menstruációs ciklus, változókör) eredetű, hanem pl. pajzsmirigy, cukorbeteg és kóros elhízás okozta hormonális problémák leküzdésében egyértelmű választás a GYNEX, valamint a hozzá tartozó CYTOVITAL krém. Velük párhuzamosan javasolt a FYTOMINERAL

(ásványi anyagok kolloid oldata) alkalmazása, rendszerint napi 20-30 csepp adagban, amit nagyobb mennyiségű vízbe csepegtetünk, és a nap folyamán iszogatunk (ezzel nemcsak biztosítjuk az ásványianyag-készleteink feltöltését, de a napi optimális folyadékbevitelről is gondoskodunk). Az említett készítmények használata mellett javasolt még a VITAMARIN (naponta 2-3x1 kapszula), valamint a MACA, a GOJI vagy az ACAI zöld élelmiszerek alkalmazása is.

» A szív- és érrendszeri betegségek, az érszűkület, vagy akár a demencia és egyéb keringési problémák kezelésében segítő KOROLEN kiváló kísérője lehet a CELITIN (reggelente 1 kapszula), a VITAMARIN (naponta 3x1 kapszula), a REVITAE (minden reggel és délután 1 kapszula), továbbá a BETA, a SACHA INCHI olaj és egyéb készítmények.

A lehetséges kombinációk mindezzel természetesen még nem érnek véget. Ha bizonytalanok lennének és tanácsra lenne szükségük a megfelelő készítmények kiválasztásával kapcsolatban, ne féljenek a többéves tapasztalattal rendelkező ENERGY klubok vezetőihez, természetgyógyászaikhoz és a velük együttműködő orvosokhoz fordulni segítségért.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ELOLVASTUK

A régi kínai mesterek szerint az egészség kizárólag megfelelő életvitellel és betegségmegelőzéssel őrizhető meg. Véleményük szerint minden egyes betegség az élet valamely területén jelentkező kudarcnak tekinthető. A stresszel teli kor, amelyben élünk, a kiegyensúlyozatlan táplálkozás és biológiai óráink működésének erőszakos befolyásolása kényelmetlenségek, sőt gyakran betegségek kialakulásához vezet – olykor minden igyekezetünk ellenére is. Éppen ekkor nyújtanak számunkra megfizethetetlen segítséget az ENERGY étrend-kiegészítők.

De, kukoricázz!

A kukoricát sokáig kizárólag az állatok eledeleként tartották számon. Napjaink egyre inkább gluténérzékeny társadalmában azonban a konyhában számtalan módon felhasználható, helyi, gluténmentes alapanyagként kerül az asztalainkra – és nemcsak pattogatva vagy reggelire való pehelyként finom.

MIFÉLE NÖVÉNY A KUKORICA?

A kukorica (*Zea mays*) a pázsitfűfélék családjába tartozó, egynyári növény, azaz tulajdonképpen egy rendkívül robusztus fűféle. Rendszerint a takarmánynövények kategóriájába soroljuk, a kukoricaszemeket pedig zöldségnek tekintjük. A kukorica a mai Mexikó területéről származik, ahol az ősi aztékok és inkák már i.e. 7000 környékén is termesztették. Innen került Észak- és Dél-Amerikába, majd *Kolumbusz* segítségével a XV. században Európába, ahol a XVI-XVII. század folyamán azonnal elterjedt. Napjainkban a búza és a rizs után a harmadik legtöbbet termesztett gabonanövény.

A kukoricának a szemtermése és egyéb jellegzetességei alapján több változata is van, pl. keményszemű, csemege, simaszemű, lisztes, viaszos és lófogú. Mi sárga-, esetleg fehérszemű kalásznövényként ismerjük, ám a világban természetesen ún. indián kukoricát, amelynek szemei különböző színűek, vagy ott van még a perui, feketeszemű kukorica is.

MIÉRT EGYÜK?

Valószínűleg mindenkinek eszébe jutott már, ha a kukoricát takarmánynövényként hasznosítják, akkor minden bizonnyal magas az energiatartalma. Igen, ez igaz. 100 g csemegekukorica kb. 19 g szénhidrátot tartalmaz, ami nem kevés. Ezért a nagyobb mennyiségű kukorica fogyasztásától elsősorban a cukorbetegeknek kell óvakodniuk.

A fogyasztható kukoricaszemek a betakarítás idején megközelítőleg 70% vizet tartalmaznak. A kukorica fehérjetartalma nagyjából 3%. Ezen kívül nagy mennyiségben tartalmaz rostanyagokat, amelyek segítik az emésztést és a kiválasztást. Találunk még benne B-vitaminokat, A- és C-vitamint, antioxidánsokat, valamint a szem egészségét támogató zeaxantin és lutein karotinoidokat. Az ásványi anyagok közül leginkább a kálium-, foszor-, magnézium- és mangántartalmát kell kiemelnünk.

MIHEZ HASZNÁLJUK?

A kukoricaszemekből készítenek keményítőt, lisztet, darát, zsemlemorzsát, tésztát és egyéb élelmiszeripari termé-

keket, mint pl. pattogatott kukorica, reggeliző pelyhek, puffasztott snackek, amelyekért azonban túlzottan nem rajongok. Ezek mind iparilag feldolgozott élelmiszerek, nekünk azonban inkább azokra az alapélelmiszerekre kellene koncentrálnunk, amelyekből finom és egészséges ételeket készíthetünk.

Kukoricából szeszes italokat, kukoricaszirupot és olajat is előállítanak. Ezen kívül remek növény takarmány- és biogáz előállításához.

Gluténmentes ételek készítésekor kiváló szolgálatot tehet a kukoricaliszt vagy a dara, amelyekből olyan remek ételek készíthetők, mint amilyen pl. a polenta (sós vagy édes), a különböző kalácsok, lepények vagy a tortilla. A friss és ízletes kukoricaszemekkel bátran gazdagíthatjuk salátáinkat, szendvicskrémjeinket, leveseinket, zöldséges vagy húsos egytálételeinket, lepényeinket vagy akár köreteinket.

A kukoricakeményítőt felhasználhatjuk hasmenés kezelésére: keverjük el két kávéskanálnyi kukoricakeményítőt egy pohár vízben és igyuk meg. Ezzel megelőzhetjük szervezetünk kiszáradását.

Kukoricakeményítő és víz összekeverésével viszketést csillapító masszát is készíthetünk. Kenjük az elegyet a rovarcsípésre vagy a viszkető bőrünkre.

MENNYEI FŐTT KUKORICA

A kukoricaföldek látványa gyermeki emlékeket idéz fel bennem. Soha olyan jót nem bújóskaztunk, mint a kukoricásban. Ha megéheztünk, csak letörtünk egy kukoricacsövet, lefejtettük róla a leveleket és a „bajuszt”, amivel utána elmaszkíroztuk magunkat, és jóízűen beleharaptunk a zamatos sárga szemekbe. Bevallom, napjaink permetezős világában már kétszer is meggondolnám, hogy letörjek-e egy cső kukoricát a termőföldeken.

A fiam számára az a boldogság, ha a nyaralás alkalmával a tengerparton elrágcsálhat egy jól megsózott, főtt kukoricát. Még ma is alig várja, hogy a bolgár tengerparton meghallja a „Carevičky, ičky, ičky!” azaz „Főtt kukoricát tessék!” kiáltást. Nem vagyunk olyan nagy kukoricafogyasztó nemzet, mint amilyen pl. a mexikói, és sokszor csak a kukorica konzerv változatát vásároljuk, amit aztán belekeverünk a tonhalas salátába vagy rászórjuk a pizzára. Ez nagy kár, ezért is örülnék, ha kipróbálnák az általam most hozott recepteket.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

REGGELI KUKORICAKÁSA BARACKKAL

HOZZÁVALÓK: 1 evőkanál vaj, 250 g sárga- vagy őszibarack, 1/2 teáskanál őrölt kardamom, 1 kávéskanál őrölt fahéj, 2 evőkanál méz, 500 ml növényi- vagy tehéntej, 100 g kukoricaliszt.

ELKÉSZÍTÉS: A barackokat kimagozzuk (ha kell, hámozzuk) és apró darabokra szeljük. Egy lábasban felolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk a barackot, a fűszereket és a mézet, majd kb. 5 percig főzzük. Felöntjük a tejjel, felforraljuk és lassan hozzáöntjük a kukoricalisztet. Folyamatos kevergetés mellett alacsony lángon főzzük még 5 percig.

PIKÁNS KUKORICALEVES GARNÉLÁVAL

HOZZÁVALÓK: 1-2 evőkanál repceolaj, 1 fej lilahagyma, 1 evőkanál vörös

currypaszta, 500 ml zöldségalaplé, 1 doboz kókusztej (400 ml), 200 g fagyasztott kukorica, 1/2 konzerv aprított paradicsom, 200 g garnéla, citromlé és só ízlés szerint, friss koriander.

ELKÉSZÍTÉS: Az olajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát, hozzáadjuk a currypasztát, és az egészet összepirítjuk. Felöntjük az alaplével, hozzáadjuk a kukoricát és a paradicsomot, összekeverjük, és pár perc alatt összefőzzük. Beleöntjük a kókusztejet, felforraljuk, majd beletesszük a garnélákat, és rövid ideig főzzük. Citromlével és sóval ízesítjük, végül megszórjuk apróra vágott, friss korianderlevelekkel.

KOLBÁSZ VAGY TŐKEHAL KRÉMES, PARMEZÁNOS POLENTÁVAL

HOZZÁVALÓK: 8 db kisebb, sütni való sertéskolbász (pl. olasz salsiccia) vagy 4 db tőkehalfilé, 1 fej hagyma, 2 evőkanál olívaolaj, 1 kisebb cukkini, 4 érett paradicsom, fűszernövények ízlés szerint: rozmarin, kakukkfű, zsálya, 1 dl száraz fehérbor, só és feketebors, 100 g instant polenta, 1 liter víz, 1 kávéskanál só, 60 g vaj (vagy olívaolaj), 4 evőkanál reszelt parmezán.

ELKÉSZÍTÉS: A kolbászkákról, ha kell, leszedjük a héjat. Olívaolajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, a kolbászt, a fűszernövényeket és a felvágott zöldségeket. Felöntjük a borral, amelyből kifőzzük az alkoholt, majd sózzuk, borsozzuk. Fedő alatt mindent összepárolunk. Használhatunk nagyobb darabokra vágott, citromlével lecsepegtetett tőkehalat is. Egy magas falú lábasba feltesszük forni a vizet, sózzuk és folyamatos keverge-

tés mellett, lassan beleöntjük a polentát. Alacsony lángon, időnkénti kevergetés mellett kb. 7 percig főzzük, majd leveszszük a tűzről. Belekeverjük a feldarabolt vajat és a parmezánt. A zöldséges kolbász- vagy halraguval tálaljuk.

SÜLT VAGY PIRÍTOTT POLENTA

HOZZÁVALÓK: Az alapanyagok, a főzés lépései és a polenta elkészítésének módja megegyezik az előző receptben leírtakkal. Plusz hozzá felszeletelt aszalt paradicsom, fekete olívaolaj, gorgonzola, rozmarin, kakukkfű vagy más fűszernövények.

ELKÉSZÍTÉS: A főtt polentát kb. 2-3 cm vastag rétegben elegyengetjük egy sütőpapírral kibéelt tepsiben. Megszórjuk az általunk választott alapanyagokkal, és hagyjuk kihűlni. Ezután megkenjük a tetejét egy kis olajjal, és betesszük a 190°C-ra előmelegített sütőbe. Addig sütjük, míg aranybarna lesz (kb. 20 perc). A vége felé bekapcsoljuk a sütő grillfunkcióját.

Másik lehetőség: vágjuk háromszögekre a főtt polentát, és kevés olajon pirítsuk meg mindkét oldalát serpenyőben. Borkorcsolyaként vagy sült ételek köreteként tálaljuk.





A fitoterápia szemszögéből (7.)

Sangre de drago, a sárkány vére

Az *Euphorbiaceae* (kutyatejfélék) családjának fajgazdag növényei között találjuk a közepes méretű, gyorsan növő, örökzöld fát, a *Croton lechleri*. A krotonfajok jellemzően a trópusi, szubtrópusi klimatikus viszonyok között érzik jól magukat, így e fával Dél-Amerikában, az Amazonas-medence területén (Bolívia, Brazília, Kolumbia, Ecuador, Peru, Venezuela tájain) találkozhatunk, ahol egész évben bőséges a csapadék.

„A múlt nyomokat hagyott a Földön,
nekünk csupán az a dolgunk,
hogy megfejtsük a jelentésüket.”

(Ted Chiang)



SÁRKÁNYVÉRFA

A *Croton lechleri* fának spanyol neve is van. Az elnevezés világszerte ismert, ez pedig a *sangre de drago*, azaz sárkányvér. A sárkányvérfa szereti a napfényt, a nyílt, tágas területeket. A kb. 10-20 méteres magasságához viszonyítva, arányaiban keskeny törzsön található a fa félgömbre emlékeztető, sűrű lombkoronája. Örökzöld levelei szív alakúak, 15-30 cm szélesek és hosszúak, sötétzöldek. Zöldes-fehér, nem feltűnő, apró virágaiból háromrészes toktermések keletkeznek, melyek egy 30-50 cm hosszú, ám vékony tüskén jelennek meg.

A fa sima, foltos kérgének vagy ágainak megsebzése esetén keserű ízű, vörös nedvet, latexet választ ki, amely megjelenésében erősen emlékeztet a vérré. Elnevezése is erre a különleges tejnedvre utal. Ahogy a gumifák természetes tejnedvét, úgy a *Croton lechleri* fát is csapolják, így nyerve ki annak nemes, gyógyító nedvét.

A fa sűrű latexét évszázadok óta sikerrel alkalmazták a népgyógyászatban. Írásos feljegyzést a fa gyógyító nedvéről először a XVII. században találhatunk. *Barnabé Cobo*, spanyol jezsuita misszionárius atya, író és felfedező természet-tudós, az őshonos törzsekkel találkozáva, megismerte az inkák szokásait, legendáit és történelmét, de a sárkányvér gyan-

tájának felhasználását is. Könyveiben részletesen rögzítette tapasztalatait.

GYÓGYÍTÓ CSODA

A Dél-Amerika amazóniai vidékén őshonos fafajta egyediségét a nyugati civilizáció csak a múlt század nyolcvanas éveiben fedezte fel.

„Nicole Maxwell amerikai etnobotanikust az Amazonas-vidéki őserdők kutatása közben súlyosan megsebesített egy macséta, és sebét a bennszülött vezetők azonnal ellátták. A *Witch Doctor's Apprentice* (Az orvos-varázsló tanonca) című könyvében beszámol arról, hogy a bennszülött indiánok valami sötét színű folyadékot adtak neki, amit egyúttal sebébe is becsöpögtettek. Nicole Maxwell elmondta, hogy a vérzés három percen belül elállt, és a seb nagyon gyorsan begyógyult. Kiderült, hogy az említett, sötét színű folyadék a *Croton lechleri* fából nyert, tiszta gyanta volt. A történet szélesebben elterjedt az egész világon.” - írja Tereza Viktorová.

A világ minden tájáról érkező, kíváncsi kutatók megerősítették a népgyógyászat évszázados gyakorlatának valóságát és bölcsességét. Az amazóniai őslakos etnikai csoportok viszont nemcsak régóta használták ezt a gyógyító nedvet, hanem nemzedékről nemzedékre át is adták az ősi tudást a sárkányvér használatáról, megőrizték a fa gyógyító sajátosságainak évszázados tapasztalatait. Így ennek alkalmazása elterjedt nemcsak Peru régióiban, hanem más szélességi körökön is.

DÉL-AMERIKÁBAN TUDJÁK

A bennszülöttek bélgyulladásra, hasmenésre, a fogágy gennyesedő gyulladás-

saira, szülés előtti hüvelyfürdőhöz és a szülésnél előforduló fertőzések ellen, valamint a vérzés megszüntetésére évszázadokon át eredményesen alkalmazták a Croton lechleri fa latexét.

Az őslakosok nyílt sebek fertőtlenítésére, horzsolások, vágások, hólyagok, harapások, aranyér, csipések, pikkelysömör és pattanások okozta panaszok gyors gyógyítására mintegy „folyékony kötést” használták fel ma is a latexgyantát.

A perui természetgyógyászok sérülések, bőrelváltozások és kiütések külső kezelésére, fájdalomcsillapító hüvelyfürdőként, viszkető rovarcsípések, törések és aranyér esetében használják. Belsőleg a vérzések csillapítására, szájúregben található fekélyekre, mandulagyulladásra, torokfertőzésre, tuberkulózisra, peptikus fekélyekre, bélproblémákra, reumára, a termékenység támogatására alkalmazzák.

A brazil orvostudományban sebek, vérzések, szájúregfekélyek esetén és frissítő szerként hasznosítják.

A sárkányvérből származó hatóanyagok még mindig tudományos vizsgálatok tárgyát képezik, és mindezt óriási kereskedelmi érdeklődés övezi.

Az ősi tudás örökösei sajnos idővel lassan elveszítik hagyományos népgyógyászati ismereteiket a hivatalos egészségügyi rendszerek előretörésével, emellett az erdők eltűnése és sok más, egyéb tényező miatt.

TUDOMÁNYOSAN IGAZOLVA

A sárkányfa latex nedve számos, gyógyászati szempontból értékes tulajdonsággal rendelkezik, melyet tudományos vizsgálatokkal is igazoltak. A latex, különösen nyers formában – az összehasonlító tanulmányok szerint – tökéletesen fertőtleníti, majd lezárja a sebeket, bőr-szerű gátat képezve azon. A védőréteg alatt szinte azonnal megszűnik a fájdalom, gyorsan regenerálódnak a szövetek, elmarad a viszkető érzés, irritáció.

Rendkívüli hatékonysága az elsősorban antioxidánsként működő, flavonoid polifenol anyagoknak köszönhető. Ezek képesek megkötni a szabad gyököket, preventíven hatnak többek között szív- és érrendszeri, keringési megbetegedésekre is, melyet a tudományos kutatások alátámasztottak.

A bőrproblémák kezelése, a sebgyógyulás, sebkezelés szempontjából legértékesebbként a taspin alkaloid hatóanyagot emelhetjük ki, amely gyulladásgátló, antivirális, a többi, izolált latex komponensével együtt (pl. dimethylcedrusin) alkalmazva négyszeresen gyorsabb sebgyógyító hatású, mint bármely, hasonló célra alkalmazott vegyület.

ALKALMAZZUK HASZNOSAN

A sárkányvér antibakteriális, vírus- és gombaellenes, antioxidáns tulajdonsá-

gú, a homeosztázist helyreállítani képes anyag. Külsőleg alkalmazva elállítja a vérzést, felületi sérülések és bőrproblémák kezelésére (a kisebb sérülésektől a lábszárfekélyig) alkalmazható. Összehúzó (adsztringens) hatásával (tannin hatóanyag) megkönnyebbülést hozhat aranyér esetén is. Kiváló hámképző, felgyorsítja a sebek, a bőr és a nyálkahártyák gyógyulási folyamatát.

A különleges latex további tudományos kutatásai bizakodásra adnak okot a sangre de drago további felhasználását illetően. Addig pedig alkalmazzuk hasznosan, a lehetőségeknek megfelelően.

A Croton lechleri, a sárkányvér megtalálható az ENERGY készítményei között önálló koncentrátum formában DRADS IMUN néven, de valamennyi Pentagram® információs krém összetevőjeként, az ARTRIN RENOVE kozmetikai arckrém-ben, vagy hatékony bőrápoló, fertőtlenítő, gombaellenes DRAGS IMUN szappanként is segítőtársunk lehet.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Források: Wikipedia
Tereza Viktorová (Vitae-ben megjelent cikk)
Eöserdő Gyógynövény Adatbázis
Dr. Kéry Ágnes Phd. egyetemi docens, Semmelweis
Egyetem Farmakognózia

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



**DR. GULYÁS
GERTRÚD**

DRAGS IMUN szappant többször vásároltam, hüvelyszárazság és műtési sebek kezelésére. Most a nyakamon

és már a szeméremtestemen is megjelentek kisebb futószemölcsök. A szappan használata sokat segített, már több hónapja használom, de a javulás megállt.

A futószemölcsre a DRAGS IMUN szappan mellé lehet közvetlenül az érintett területre AUDIRON cseppet használni, majd száradás után PROTEKTIN-nel krémezni. Kitartó használatra van szükség!



**RÁCZNÉ SIMON
ZSUZSANNA**

Egy számomra ismeretlen problémára keresek megoldást,

a biofilm bakteriális fertőzésre. Az antibiotikum-kezelés hatástalan, mást még nem próbáltunk, mivel nem találtunk rá gyógymódot. Van-e erre az ENERGY palettáján megfelelő készítmény?

Az ENERGY készítményei közül javaslom a CISTUS COMPLEX-et (3x5-7 csepp naponta) hónapokig, betartva a három hét szedés, egy hét szünet ritmust.

Ne teljen el az ősz CYTOSAN nélkül!

A testünk tehermentesítésére léteznek kiemelt időszakok az évkörben, amikor a folyamat még egyszerűbben, gördülékenyebben zajlik, és hatékonyabb eredménnyel zárulhat, mint máskor. Véleményem és tapasztalatom szerint ilyen időszak a Húsvétot megelőző bőjti, majd a tavaszi időszak, és a nyár végi, őszi hónapok.



A méregtelenítő CYTOSAN kúra után energikusabbnak érezzük majd magunkat, és a szervezetünk igazán felkészülten várhatja a téli, „raktározós” hónapokat.

A CYTOSAN kapszula legfőbb hatóanyagai közé tartozik a máriatöviseknek köszönhetően sokak által ismert szilimarín, valamint az ún. humin anyagok és a borostyánkősav. Az említett hatóanyagok igen hatékonyan képesek méregteleníteni a májat és a teljes emésztőrendszert. Ha közelebbről megnézzük ezeket a hatóanyagokat, csodákra látunk rá.

HUMÁTOK

Az állapotfelmérések során egyre gyakrabban szembesülünk a nehézfém-terheltséggel és annak tüneteivel (pl. fáradékonyság, hajhullás, gyulladásos góccok, idegrendszeri tünetek). Jó, ha tudjuk, hogy a humátok ún. kelát kötés-sel képesek magukhoz vonni a nehézfémeket (pl. a higanyt, a kadmiumot, az ólmot), tehát e tekintetben is sokat tehetünk magunkért a CYTOSAN fogyasztásával.

Maradva a humátoknál, lényeges információ velük kapcsolatban, hogy erősítően hatnak az immunrendszerre, képesek megvédeni a sejtjeinket a különböző sugárzásoktól, vérhígító hatásúak,

tehát képesek feloldani a vérrögöket is. A humátok szuper antioxidánsok, valamint képesek megakadályozni a baktériumok, a gombák és bizonyos vírusok szaporodását a szervezetünkben.

MÁRIATÖVIS

A Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság Gyógynövény Szakosztálya 2013-ban a máriatöviszt választotta az év gyógynövényének. Talán ez is hozzájárulhatott ahhoz, hogy a máriatövismag és a szilimarín nevű hatóanyaga mára már nagy ismertségnek örvend. A szilimarín erősen tisztítja és védi, regenerálja a májsejteket.

BOROSTYÁNKŐSAV

A harmadik fő hatóanyag, a borostyánkősav hatékonyan segít a sejtek megújításában és támogatja a vas felszívódását.

A CYTOSAN hatóanyagai összességükben javítják a sejtek oxigénellátását, tehát hatásukra az egész szervezet dinamikusabban képes működni.

Fontos: a CYTOSAN kemoterápia alatt történő használatát meg kell beszélni a kezelőorvossal. Szintén orvosi konzultációra lehet szükség szívbetegség esetén, vagy ha valaki káliumot, káliummegtartó vízhajtót, illetve ACE-gátló típusú vérnyomáscsökkentő gyógyszert szed.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

In vino vitae – a csodás szőlő

Ennek az ősi növénynek a termését a legtöbb ember ismerte, ismeri és ismerni fogja a civilizáció kezdetétől annak végéig. A szőlő (*Vitis vinifera*) a Föld egyik legősibb kultúrnövénye. A szőlőtermesztésről szóló első feljegyzések 14.000 évvel ezelőtről, Genf környékéről származnak, miközben az erjesztett szőlőlét az emberiség valószínűleg már rég ismerte és fogyasztotta. Ez az alkoholtartalmú ital az idők során az emberi kultúra (és vallás) fontos részévé vált.

SOKSZÍNŰ GYÜMÖLCS

Az ősi vadszőlőből az idők során több ezer szőlőfajtát nemesítettek. A szőlő fás kúszónövény, indaszerű ágainak köszönhetően akár 40 méter magasra is képes megnőni. A szőlőültetvényeken legfeljebb 4 méterig engedik fel a növényeket a szőlősgazdák. A szőlő erős gyökere még a sziklákon is át tudja fúrni magát, 10 méteres mélységbe. Kerek, három- vagy ötkarjú levelei váltakozva növekszenek. Sárgászöld, hímnős virágai, amelyekből egy szőlőfürtön akár 400 is lehet egyszerre, a termesztett fajtáknál egylakiak. Termése az ismert, lédús szőlőszem, amely a fajtájától függően más-más méretű, formájú és színű, és két kemény magot rejt. A szőlő sokáig élél, a legöregebb ma ismert szőlő 444 éves.

SAJÁT SZŐLŐSKERT

A történelem első vadszőlő cserjéi Közép- és Dél-Európa nedves erdeiben vegetáltak, aztán terjedtek el Közép-Ázsiában és Észak-Afrikában. Nemesített szőlőfajtákat ma a Föld északi és déli féltekének kontinentális éghajlatán mindenhol termeszt az emberiség. Aki saját szőlőt termesztene, keressen egy déli fekvésű, laza talajú, napos domboldalt, maximum 500 méteres tengerszint feletti magasságban, ahol magas a talajvíz szintje és egyenletes a csapadék-utánpótlás. Ha ez megvan, akkor már csak a fagyokra, a túlságosan magas hőmérsékletre (35 °C felett) és a kártevők sokaságára kell odafigyelniük.

EGY POHÁR EGÉSZSÉG

A bor gyógyító hatásai az antik idők óta ismertek. *Hippokratész* az emésztés javítására és fejfájás ellen ajánlotta. A római légiósok a borból merítettek bátorságot, borral gyógyították a sebeket és próbálták megelőzni a bélbetegségeket. *Galénosz* javaslatára *Marcus Aurelius* is sokat fogyasztott belőle, de előszeretettel itta *Albertus Magnus*, *Bingeni Szent Hildegárd* vagy *Pietro Andrea Mattioli* orvos is.

A bor (amelyben a szőlő héját és magját is feldolgozzák) 80%-ban víz, ám a maradék 20%-ban benne van az, ami nekünk kell: szénhidrátok, ásványi anyagok (kálium, vas, cink, kalcium, magnézium), vitaminok (A, C, B, P), fehérjék, aminosavak, biotin, folsav, pektinek, szerves savak (citrom, alma, szalicil, bor), cserzőanyagok, rostanyagok, flavonoidok, fenolok, stb. A vörös szőlő héjából és magjaiból természetes antioxidáns, rezveratrol polifenol is kinyerhető.

A szőlőmag hatóanyagok gazdag forrása, hidegsajtolásával sárgászöld, ízében dióra emlékeztető olaj nyerhető ki, amely 85%-ban tartalmaz telítetlen zsírsavakat, cserzőanyagokat, aminosavakat, fenolokat, antociánokat, C- és E-vitamint, mangánt, káliumot és egyéb jótékony hatású anyagokat.

AZ ÉLETELIXÍR

A modern tudomány a szőlő hatóanyagának feltárása után a fiatalító hatású rezveratrol polifenolt emeli ki. A rezveratrol az egyik legerősebb ismert

antioxidáns. A káros szabad gyökök elleni hatása, más jótékony anyagokkal kombinálva, kivételes pozíciót biztosít a bornak a gyógyító hatások tekintetében. A lista szinte végtelen: az öregedés lassítása (Alzheimer-kór, időskori szenilitás, demencia), daganatos betegségek, cukorbetegség, szív- és érrendszeri megbetegedések (infarktustól az agyvérzésen át a visszerekig és az impotenciáig).

Fokozza a bőr rugalmasságát, a haj fényét, hozzájárul a testsúly csökkentéséhez. Felgyorsítja az emésztést, tisztítja a húgyutakat, segít megszabadítani a szervezetet a káros baktériumoktól és mérgeanyagoktól.

Jót tesz a szemnek, a májnak, a vesének, az étváagnak, a vérnek, a gyomornak, a beleknek. Csökkenti a bélgázokat, a magas vérnyomást, enyhíti az allergiás reakciókat, a menstruációs problémákat, felveszi a harcot az aknéval, a fekélyekkel, a vérszegénységgel, a reumával.

Végezetül a bónusz: hatására csökken a stressz, a depresszió, megszűnik az álmatlanság és „fénybe borul” a lélek.

A bort csak mértékkel fogyasszuk, a túl sok alkohol már ártalmas. Aki biztosra akar menni, fogyassza inkább szőlőként, gyümölcs formájában.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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

A természet újabb csodákat rejteget,
legközelebb eláruljuk a részleteket...



**myco
synergy**