

A yellow cup filled with a dark red tea sits on a matching yellow saucer. To the left of the cup is a small white pot containing several branches of mimosa (Acacia dealbata) with bright yellow flower heads and green feathery leaves. The entire scene is set on a rustic wooden surface.

vitae

2021 november

Mycosynergy:
MYCOPULM

Újdonság:
THREE KINGS spray

Csak egy tea?
Több mint tea!



Novemberi ajánlatunk

A november idén a „nagy hőingadozások hava” címre pályázik. A hónap elején az évszaknak megfelelő időjárás várható, ám a november rövidesen nyárias hőmérsékleteket idéz, hogy utána ismét hűvös depresszióba essen. Elképzelhető, hogy Márton napján is legfeljebb esőcseppeket látunk majd. A hó végén újra enyhe felmelegedés várható – e hónapban téli időjárás nem fenyeget minket.

Az emberi szervezet nem kedveli a hőingadozásokat, ráadásul novemberben beköszönt az influenza időszaka is. Energiaszintünk reggelente a béka feneke alá zuhan, és ha tömegközlekedéssel kell munkába mennünk, a történetnek rossz vége lehet. Még szerencse, hogy itt van nekünk a SPIRON! Ne feledjük, hogy a maszk is jó szolgálatot tehet – fújjunk rá bármikor a SPIRON-ból, akár még útközben is. A SPIRON nagyobb társaság vendégül látása esetén is megmutatja hatalmas erejét.

Ha úgy érezzük, fáradtabbak vagyunk a szokásosnál, erősítsük meg szervezetünket a VITAFLOLIN segítségével. Habár ősszel még kellő mennyiségű zöldséget és gyümölcsöt kínál számunkra a természet, nem minden termék tartalmaz annyi vitamint, amennyire szükségünk van. A VITAFLOLIN azonban becsülettel megóv minket.

Az őszi időjárás arra sarkall minket, hogy egy könyvvel a kezünkben kényelmesen bevaccoljuk magunkat a fotelbe, és igyunk valami meleget. Ezt az igényünket tökéletesen kielégítik a kivételes minőségű és hatású, értékes összetevőket tartalmazó ENERGY teák. Elővehetjük a LAPACHO-t, a MAYTENUS ILICIFOLIÁ-t, a SMILAX OFFICINALIS-t, a TRIBULUS TERRESTRIS-t vagy akár az UNCARIA TOMENTOSÁ-t. Kössük össze a kellemet a hasznossal az egészség megőrzéséért, a betegségek megelőzéséért, a regenerációért, vagy egy-egy konkrét egészségügyi probléma leküzdéséért.

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

Mycosynergy: Mycopulm	4
Three Kings, a fejedelmi ajándék	6
A tűzegáfonya szuperélelmiszer	8
A meridiánok és az ENERGY: szívburok meridián	9
Rendkívüli teák	10
Izgalmas gyógyfürdőzés	12
Tapasztalati táblázat	13
Három könyv az egészségről	17
Tanácsadás a neten	17
Klubprogramok, klubinformációk	18
A Fém elem időszaka	20
A fitoterápia szemszögéből: csak egy tea?	22
Wales kedvence, a póréhagyma	24
Jelen vagyok: Stimaral	26
Cistus több szinten	26
A tök meg a magja	27

Mycosynergy ^(1.)

Mycopulm

Közeledik az ősz, amikor energiánk, a természet törvényeivel összhangban, elkezd befelé húzódní. Lassan véget ér a nyár jang időszaka, így itt az ideje, hogy átlépjünk a jin fázisba. Ez a betakarítás utáni szakasz, amikor érdemes kidobnunk mindazt, ami felesleges, ami már túlérlett, ami rothadt. A fák lehullajtják leveleiket, nedveik visszahúzódnak a gyökerekhez. A hagyományos kínai orvoslás szerint az ősz eleme a Fém, ezért is érkezik most a MYCOSYNERGY termékcsalád első tagja, a MYCOPULM.

GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS GYÓGYGOMBÁK

Ahogy az már a VITAE magazin legutóbbi számában megjelent bevezetőben olvashatták, az új mikotermékek megalkotásakor az emberi egészségre áldásos hatású, gyógyító gombák egészen kivételes tulajdonságaiból indulunk ki. A gombák intenzív orvosi kutatások tárgyát képezik, mivel számtalan olyan létfontosságú hatóanyagot tartalmaznak, amelyek a legkülönbözőbb betegségekkel, a daganatos megbetegedésekkel és a gyulladásokkal is felveszik a harcot. Ennél azonban sokkal, de sokkal több mindenre képesek!

A kínai orvoslás emberemlékezet óta ismeri jótékony hatásait, és az emberiség mindig is hasznosította ezeket az organizmusokat, nem csak gyógyításhoz, de még jóvendőmondáshoz is. Érdekes, hogy még egy hétköznapi vargányának is számtalan jótékony hatása van az emberi szervezetre – és akkor a nyírfataplóról még nem is beszéltünk! Az új termékek receptúráinak megalkotásakor az volt a legnehezebb, hogy a rengeteg csodás és hihetetlenül hatékony gomba közül csak néhányat válasszunk ki.

Az alkotói folyamat közben azt is figyelembe kellett vennünk, hogy a legtöbb áldásos hatású gyógynövény, illetve természetes szubsztancia (mint amilyenek például a gyógyító gombák is) nem csak harmonizálnak, de bizonyos funkciókat le is terhelnek a szervezetben. Ahhoz, hogy ezt kiküszöböljük, olyan gyógynövényeket társítottunk

a gombák mellé, amelyek ezeket a hatásokat kiegyenlítik, egyben kiegészítik. A gombák általában nehezebben emészthetők, és néhány fajtájuk, (rendszerint azok, amelyek a leghatékonyabbak) felmelegíthetik illetve lehűthetik a testet, vagy nedvessé tehetik a belső környezetet. Ezért kombináltuk a gombákat gyógynövényekkel, hogy közös erővel megelőzhessék az esetleges problémák kialakulását. Ez a szinergia tette lehetővé a célzott hatású, kíméletes, rendkívül hatékony készítmények születését, amelyek nem rónak terhet a szervezet működésére.

A MYCOPULM HATÁSAI ÉS INDIKÁCIÓI

A MYCOSYNERGY termékcsalád első készítménye novemberben érkezik Önökhöz. E termék nem más, mint a Fém elemhez tartozó MYCOPULM. A Fém elem leginkább a tüdő és a vastagbél működését befolyásolja, amit a készítmény neve is híven tükröz (a tüdő latinul *pulmo*). A többi mikotermékhez hasonlóan, a MYCOPULM is a hozzá tartozó szervek szöveteiben kialakuló esetleges problémákra fejt ki a hatását.

A MYCOPULM segít megerősíteni a teljes szervezetet, de azon belül is elsősor-



ban a tüdőt. Segít normalizálni a tüdőszövetek állapotát olyan betegségek esetén, mint az allergiás asztma, a krónikus hörghurut és a krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD). Segítséget nyújt továbbá bármilyen eredetű tüdőgyulladás után, valamint a tüdő daganatos betegségeinek kezelésében. Támogatja a légzési ciklus minden fázisát. Jótékonyan hat az allergia vagy a tüdőbetegségek következtében jelentkező fáradtságra.

A MYCOPULM a vastagbélre is áldásos hatással van. Remekül hasznosítható onkológiai betegségek kiegészítő kezelésében, valamint akut gyulladások (*colitis ulcerosa*) utáni regenerációban, továbbá krónikus székrekedés esetén.

Jótékony hatásai a bőr állapotjavulásában is megmutatkoznak, különösen krónikus ekcémánál.

KOMBINÁCIÓK MÁS ENERGY KÉSZÍTMÉNYEKKEL

A fent leírtak ismeretében felmerül a kérdés, hogyan kombinálhatók a MYCOSYNERGY készítmények az ENERGY gyógynövény-koncentrátumával. A válasz egyszerű. Ha a probléma már materializálódott, akkor a gomba alapú termékeket preferáljuk, míg, ha egy adott szerv működését akarjuk megerősíteni, akkor a gyógynövény-koncentrátumokat választjuk.

- » Antibiotikummal kezelt, súlyos tüdőgyulladás esetén MYCOPULM-ot adunk a betegnek. A VIRONAL-ra csak a fertőzés lecsengése után kerül sor, a tüdőműködés helyreállítása érdekében.
- » Az ún. lustabél-szindróma (itt funkcióról beszélünk) esetén inkább a VIRONAL-t, míg pl. bélpolipnál (a szövetek szintjén jelentkező rendelkezés) a MYCOPULM-ot választjuk.
- » Daganatos megbetegedések kezeléséhez mindig a gomba alapú készítményeket vetjük be.
- » A mikotermékek más elemhez tartozó készítményekkel is kombinálhatók. Ha tehát a betegnek tüdőgyulladása van, és ezzel egy időben emésztése is legyengült, akkor a MYCOPULM és a REGALEN együttes használata a legmegfelelőbb kombináció. Ehhez hasonlóan bármilyen más kombináció is elképzelhető.

Az ENERGY többi készítménye is minden aggodalom nélkül kombinálható a mikotermékekkel. A mikotermékek összességében segítenek megerősíteni a szervezetet, és hatékonyan serkentik az immunrendszert, amelynek megfelelő működése elengedhetetlen a súlyosabb betegségek leküzdésében. A gyógygombák használata éppen ezért kemoterápia és sugárterápia idején is hathatós segítséget nyújthat. Fontos azonban elmondani, hogy habár a gyógyító gombák hatásai sokszor valóban ámulatba ejtők és kivételesek, a mikotermékek használatáról, főleg autoimmun betegségek esetén, mindenképpen konzultáljanak kezelőorvosukkal, hiszen az immunrendszerre kifejtett hatásai miatt fontos, hogy szakember mérlegelje az alkalmazhatóság lehetőségét.

A MYCOPULM ÖSSZETÉTELE

Gombák

- » Júdásfülgomba: hagyományos távol-keleti gyógygomba, illetve az ázsiai konyhában gyakran használtos alapanyag. A gyógyászatban legyengült tüdő okozta köhögésre, légutakból származó vérzésre, mellkasi sérülés következményeire, székrekedésre és aranyérre használtos. A hagyományos kínai orvoslás szerint pótolja a csít, és támogatja az igazi jint. Ez a gombafaj a MYCOPULM alapösszetevője.
- » Nyírfatapló: ez a gomba erőt ad a szervezetnek a súlyos betegségek elleni harchoz. Daganatos betegségek, többek között tüdőrák gyógyításában használtos. Segítséget nyújt a váladék, valamint a nedvesség stagnálása esetén, és támogatja ezek eltávolítását nemcsak a légutakból, de a húgyutakból is (a Fém a Víz anyja). A HKO szerint elvezeti a felesleges vizet és nedvességet a testből.
- » Téli fülőke: erősíti az immunrendszert, csökkenti a magas vérnyomást és a koleszterinszintet, támogatja az emésztőszervek működését, csökkenti az allergiára való hajlamot. Mindemellett segít daganatos betegségek esetében hosszú időn át megátolni az áttétek kialakulását.

Gyógynövények

- » Harangfolyondár (*Dang shen*): tonizáló hatású gyógynövény, amely megerősíti a tüdő csíjét, támogatja az immunrendszert, nedvesíti a tüdőt, mert serkenti az egészséges tüdőváladék termelődését.
- » Tarackbúza: erősíti a szervezetet és támogatja a testben zajló méregtelenítő folyamatokat. Segít mozgásba lendíteni a stagnáló anyagokat.

A felsorolt összetevők olyan egyedülálló termékben egyesülnek, amelyet bármilyen fentebb említett (és még sok más) probléma esetén segítségül hívhatunk. Használata elsősorban azoknak ajánlott, akiknek a szervezetét meg kell erősíteni, akik meg akarnak szabadulni a felesleges váladékoktól, vagy helyre akarják állítani a kiválasztófolyamatokat, és szeretnének újra megerősödni, energikussá válni.

Pentagram® készítményekkel kombinálva a MYCOPULM képes fokozatosan megújítani a Fém elem egészségét és harmóniáját, aminek köszönhetően hozzájárul a szervezet kiegyensúlyozott működéséhez.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



TUDJA-E?

A MYCOPULM ALKALMAZÁSI TERÜLETEI

- » allergiás asztma,
- » krónikus hörghurut és krónikus obstruktív tüdőbaj,
- » tüdőgyulladás és vastagbélgyulladás,
- » a tüdő és a vastagbél daganatos megbetegedései,
- » allergia és tüdőbetegségek következtében jelentkező fáradtság,
- » krónikus székrekedés,
- » ekcéma.

Újdonság!

Three Kings, a fejedelmi ajándék

Három királyok: Gáspár, Menyhért, Boldizsár. Mágusok, bölcsek, csillagjósok, akik a prófécia szerint a legértékesebb ajándékokat vitték el az új királynak – aranyat, tömjént és mirhát. E mögött a szimbolika mögött azonban sokkal több rejlik, mint gondolnánk! A legenda ebben az esetben is mély bölcsességeket hordoz magában.



KIRÁLYI AJÁNDÉKOK

A három királyi ajándék az abban az időben ismert legértékesebb materiákat testesítette meg. Az arany a létező legnemesebb fém, amely nemcsak a gazdagság, de a tisztaság jelképe is egyben. Az értékes mirha és tömjén a legkülönlegesebb árucikkek közé tartoztak. Akkoriban nem csak az ünnepi hangulat megteremtéséhez, vagy az érzékszervek kényeztetéséhez, de a fertőző betegségek terjedésének megakadályozásához is gyakran használták őket. Csodás illatuk elűzte a gonosz szellemeket, Istenhez repítette az emberek kívánságait, és legyőzte a melankóliát.

TÖBB EGY FINOM ILLATNÁL

Az ENERGY új terméke, a THREE KINGS (azaz három királyok) spray az idei ősz újdonsága. Itt az ideje, hogy eljusson az

otthonaikba, hogy átmelegítse annak minden zugát, és megnyissa a szíveket. A spray értékes tömjén, mirha, szegfűszeg, fahéj, eukaliptusz, rozmaring és citrom esszenciákat, valamint valódi aranyrészecskéket tartalmaz.

A THREE KINGS megerősíti az immunrendszert, baktérium- és vírusellenes hatású, megkönnyíti a légzést és felszabadítja a légutakat. Ünnepeles hangulatot teremt, erősíti az energiákat, nyugtató hatású, valamint élénkíti a testet és a lelket.

MIT TARTALMAZ A THREE KINGS SPRAY?

Összetevői közül kezdjük a tömjénnel és a mirhával. Habár napjainkban leginkább régi, keresztény rituálék során használt szubsztanciaként ismerjük őket, a tömjén és a mirha korábban

a világ legdrágább árucikkei közé tartozott, sőt, az áruk még az aranynál is magasabb volt.

» A mirha a trópusi Ázsiában, Arábiában és India határvidékén termő mirhafa megkeményedett, illatos gyan-tája. Az ókori egyiptomiak balzsamozáshoz, a zsidók rituális olajként, Hippokratész a herpesz gyógyítására, míg az ókori görögök szem- és szájfertőzések ellen használták. A mirhának számtalan fajtája van, és még ma is gyakran használatos a gyógyszergyártásban, valamint a parfümkészítésben.

» A tömjén szintén egy illatos gyan-ta, amelyhez a tömjénfa kérgének bemetszése után előcsorduló, majd megkeményedő gyanta lekaparásával jutnak hozzá. Régen gyakran használták fertőző betegségek elleni

küzdelemben, például pestisjárványok idején tömjénnel füstölték tele a gazdag polgárok otthonait. Illata segített elűzni a rossz gondolatokat és leküzdeni az akkoriban melankóliának, napjainkban depresszióknak nevezett betegséget. A templomokban és az imahelyeken ma is világszerte használatos tömjén ünnepélyes hangulatot teremt és erősíti az áhítatot.

- » A szegfűszeg illóolajának jellegzetesen átható, édeskésen fűszeres illata felmelegíti a testet és a lelket, jótékonyan hat légúti fertőzések ellen, baktériumölő és fertőtlenítő hatású.
- » A fahéj esszenciája szintén jótékonyan átmelegít, és támogatja a szövetek vérellátását. Segíti a légzést, megerősíti az immunrendszert és a szív működést. Kiválóan használható fáradtság, kimerültség és átfázás esetén. Elhozza nekünk az otthon illatát, a biztonság érzését, euforizáló hatású, és növeli a mentális teljesítő-képességet.
- » A rozsmaring a vidámság illóolaja, sok ősi kultúrában apátia, valamint depresszió elleni szerként hasznosították. Segít megerősíteni az önbecsülést, és bátorságot ad a tévóvá-zóknak.
- » Az eukaliptusz esszencia az egyik leghatékonyabb illóolaj a fül, az orr és a gége fertőző betegségeinek kezelésében. Megerősíti és kitisztítja a légutakat, segíti a váladék felkö-högését és elpusztítja a levegőben levő kórokozókat. Segít eloszlatni a stresszhelyzetek hatására kialakuló negatív érzelmeket, és megkönnyíti a légzést.

» Az utolsó összetevő a citrom illóolaja, mely relaxáló, nyugtató és frissítő hatású, segíti a koncentrációt, továbbá támogatja az intellektust. Szertefosztatja a kétségeket, enyhíti a gondokat, csendesíti az érzelmi káoszt, miközben erősíti a jó megoldásba vetett hitet és bizalmat.

A THREE KINGS spray összetételére a gyártás során közvetlenül az illóolajokba szórt aranyrészecskék teszik fel a képzeletbeli koronát. Az arany gyógyászati felhasználása régmúlt időkre tekint vissza. Az ősi kínai és egyiptomi civilizációk idejéből is maradtak ránk gazdag ismeretető leírások, de azt is tudjuk, hogy az arany az indiai ajurvédikus orvoslás születésének idején, tehát kb. i.e. 5000-ben már használatos volt a gyógyászatban.

A nemesfémek legnemesebbikét 1850 környékén függőségek kezelésében alkalmazták az USA-ban, majd a XIX. század folyamán olyan idegi eredetű betegségek gyógyításában használták, mint amilyen a depresszió, az epilepszia és a migrén.

Habár az arany pontos hatáskifejtése mind a mai napig tisztázatlan, feltételezhetően hatékonyan serkenti és harmonizálja a belső elválasztású mirigyek működését, aminek köszönhetően nyugtatja az idegrendszert és új életre kelti a belső energiákat. Így összességében segít helyreállítani a belső harmóniát és lelki békét.

A MI TÖRTÉNETÜNK

Az első dolog, ami azonnal magával ragad minket a THREE KINGS permetben, az az illata. Megnyitja az érzelmek folyamát és elindítja az általunk írt történetet. Valaki számára ez a történet

összel játszódik, amikor színes levelek hullanak a fákról, és mi forralt borral a kezünkben kényelmes sétára indulunk az elcsendesedő tájon.

Mások számára a tél jelenti a kulisszát. Az a tél, amikor a csizmánk alatt ropog a hó, és a szél újabb és újabb hófelhőket sodor fölöttünk. Ám a történet annak a pillanatnak a zenéjét és hangulatát is visszaadhatja, amely karácsony előtt érezhető a nyitott templomkapuk előtt. Az is lehet, hogy a mese azokról a csillogó gyermekszemekről szól, amelyeket a karácsonyfa alatti csengőszó hallatán látunk.

Minden történet tökéletesen személyre szabott. A tudatalattink valamely rejtett zugában meghúzódó érzelm, amelyet már rég elfelejtettünk, és amelyet a három királyok segítenek felidézni.

A THREE KINGS az illatról szól, de a permet megalkotásakor nem csak egy lélegzetelállító aroma létrehozása volt a célunk. A termék formuláját az egyes összetevők hatékonyságát szem előtt tartva alakítottuk ki, az illat pedig csupán az egyéni tulajdonságaik szerves része. Az illóolajok szinergikus hatása és illata, továbbá az az időszak, amelyben ez a készítmény jellemzően használatos lesz, csak egy újabb példa a természet zsenialitására, egyben törvényszerűségeire.

ENERGY GROUP





A tőzegáfonya szuperélelmiszer

A tőzegáfonya örökzöld bokron hozza apró terméseit, melyek számos, évszázadok óta ismert jótékony hatással bírnak. Érdekes, hogy eredetileg főleg ételek és ruhaszövetek színezésére használták, csak később kezdték el rendszeresen alkalmazni a népi gyógyászatban, ahol mindmáig kiemelkedő szerepet tölt be – például az elfertőződött, nehezen gyógyuló sebek kezelésében, vagy a szív- és érrendszer működésének támogatásában.

SZÉLES KÖRŰ GYÓGYHATÁS

A tőzegáfonyát napjainkban elsősorban húgyúti fertőzések és gyomorfekélyek kezelésére használják.

A kardiovaszkuláris rendszerre kifejett, áldásos hatását a marylandi *Beltsville Human Nutrition Research Center* 2016-os kísérlete is megerősítette, ahol a nyolc héten át áfonyalevet fogyasztó emberek vérében alacsonyabbak voltak a szív- és érrendszeri kockázatot jelző markerek azokhoz képest, akik csak hasonló ízű, helyettesítő italt kaptak.

A tőzegáfonya mindemellett szembe száll a gombás fertőzésekkel, és kiválóan alkalmazható cukorbetegség, köszvény, valamint hasmenés kezelésére is.

A *World Journal of Urology* c. szaklapban közzétett tanulmány szerint enyhítheti a prosztatata-megnagyobbodásban szenvedő férfiak alsó húgyúti megbetegedéseinek tüneteit.

Az áfonyaolaj használata szintén felettébb hatékonynak bizonyult például a fogszuvasodás és az ínybetegségek megelőzése terén.

MIT TARTALMAZ A TŐZEGÁFONYA?

Az áfonyaolaj elsősorban ómega 3-6-9 zsírsav tartalmának köszönheti kivételességét. Nagy mennyiségben tartalmaz alfa-linolénsavat, amelyet testünk önállóan előállítani nem képes. Ezek az anyagok hozzájárulnak a koleszterinszint csökkenéséhez. Segítenek megelőzni

a szívbetegségek, a magas vérnyomás, bizonyos típusú daganatok és autoimmun betegségek kialakulását.

A tőzegáfonya, valamint a magjaiból sajtolt olaj antioxidáns, daganatellenes és gyulladásgátló csersavakat, antociánokat, flavonoidokat és fenolsavakat is tartalmaz. Gazdag A- és E-vitaminban, továbbá kiváló fitoszterolforrás. Az áfonyaolaj ráadásul kifejezetten finom ízű!

Mivel a tőzegáfonya rengeteg vitamint és polifenolt tartalmaz, segítségével könnyedén feltölthetjük antioxidáns készleteinket. Szklerózis multiplexben vagy autoimmun májbetegségben szenvedőknél végzett vizsgálatok rámutattak például e fontos anyagok alacsony szintjének, és ezáltal a magas oxidatív stressz-szintnek a veszélyeire. Mindenesetre az oxidatív stressz kiküszöbölése mindannyiunk egészségére csakis jó hatással lehet.

A tőzegáfonya napjainkban teljes joggal nevezhető értékes, tápláló szuperélelmiszernek. Nem is csoda, hiszen nagy mennyiségben tartalmaz olyan daganatellenes hatóanyagokat (epikatehin, quercetin, urzolsav), amelyek fontos szerepet játszanak szervezetünk sejtjeinek védelmében.

A SZÉPSÉG IS SZÁMÍT

Az antioxidánsok a bőrápolásban is pótolhatatlan szerepet töltenek be. A szervezetben zajló anyagcsera melléktermékeként keletkező szabad gyö-

kök felgyorsítják az öregedést, és különböző bőrkárosodásokat idéznek elő: májfoltokat, ráncosodást, csökkenő bőrugalmasságot. Az áfonyaolaj ilyenkor is a segítségünkre lehet.

Az ORGANIC CRANBERRY olaj antioxidáns tartalmának köszönhetően fokozza a bőr rugalmasságát és támogatja a kollagéntermelést. Felveszi a harcát a környezet stresszhatásaival szemben, segít csökkenteni a melatonin termelődését a bőrben, amivel hozzájárul az öregégi májfoltok kialakulásának megelőzéséhez.

Az olajban található ómega zsírsavak mélyrehatóan és hosszan tartóan hidratálják a bőrt, ami így puha és selymes tapintású lesz. Kiegyensúlyozott zsírsav tartalmának köszönhetően az olaj gyorsan beszívódik, miközben megerősíti a bőr védőrétegét, óv az irritációtól, a gyulladásoktól, megnyugtató a kiszáradásra hajlamos, ekcémás, pszoriázisos és rozáceaás bőrt.

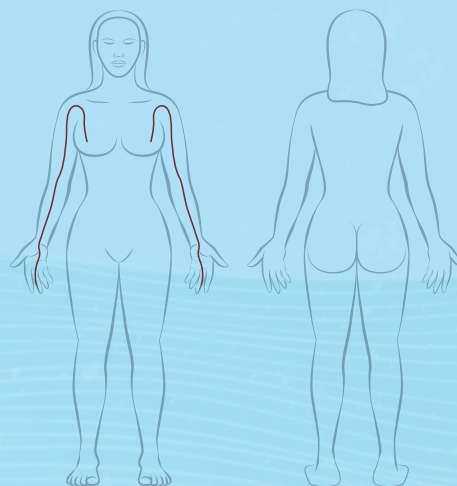
Mivel az olaj A-vitaminban gazdag, akne kezeléséhez is kiváló választás, a magas E-vitamin-koncentráció pedig mindeközben hatékonyan táplálja a bőrt. Az olaj nem csak az arcbőrre, hanem a fejbőrre is áldásos hatású. Fokozza a haj fényét, a zsírsavak felveszik a harcát a korpával, illetve nyugtatják a száraz fejbőrt. Mindezt úgy, hogy a tőzegáfonyából nyert olaj nem hagy zsíros nyomot sem az arcon, sem a hajon.

MARTA NOSKOVÁ

A meridiánok és az ENERGY (4.)

Szívburok meridián

A szívburok meridián feladata a szív védelme a káros külső hatásoktól, valamint vitalitásának megőrzése. A szívburok körbeöleli a szívet, tényleges védelmi feladatot lát el. Aktiválja és ellenőrzi a jin szerveket és ellátja őket csível.



A SZÍVBUROK MERIDIÁN LEFUTÁSA

A mellkasból ered, összeköttetésben a szívvel. A mellbimbó közelében ér test-

felszínre, megkerüli a hónaljvonalat, és a kar belső oldalán a tüdő és a szív meridián között, középen lefut a tenyérre, majd a középső ujj hegyén ér véget. A mély ága a rekeszizmon át a hasüregbe fut, ahol kapcsolatba lép a hármass melegítő meridiánnal, összeköti annak három szintjét (felső, középső és alsó melegítő).

FUNKCIÓK, MEGNYILVÁNULÁSOK

Funkciói fizikai és energetikai szinten: a szív védelme, a jin meridiánok kormányzása.

Funkciói lelki és mentális szinten: másokhoz való viszonyulás, közelítés, gondolati és érzelmi védettség.

Az energiazavar fizikai megnyilvánulásai:

- » keringési zavarok,
- » magas vérnyomás,
- » visszértágulat,
- » mellkasi fájdalom, szorítás,
- » izomgörcsök,
- » könyökfájdalom,
- » végtagzsibbadás,
- » szívdobogásérzés.

Az energiazavar lelki megnyilvánulásai:

- » pszichés zavarok, depresszió,
- » elmezavar,
- » alvászavarok, rossz álmok,
- » nyugtalanság,

- » koncentrációzavarok,
- » érzelmi sebezhetőség,
- » szórakozottság.

Mantra: megbocsátok magamnak és másoknak. Kezembe veszem az életem irányítását.

ENERGY-VEL A SZÍVBUROK HARMÓNIAJÁÉRT

A Tűz elemhez tartozó KOROLEN és RUTICELIT hathatós segítséget nyújtanak a hiányállapotoknál és a túlműködéses állapotoknál is.

A STIMARAL és a RELAXIN az ideges tünetek, koncentrációzavar, alvászavarok esetén hatásosak.

A GERANIUM, SWEET ORANGE, LAVENDER és az YLANG YLANG illóolajok párologtatása segít nyugalmat, harmóniát teremteni, jobb kedvre deríteni.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

A táplálkozásban általánosan javasolt a 2-3 meleg étkezés naponta. Fontos a meleg reggeli fogyasztása, valamint a főzéshez a friss, szezonális és regionális alapanyagok használata.

Hideg kezek és lábak, fázékonyság, energiahány esetén melegítő hatású fűszerekkel főzzünk: chili, paprika, fahéj, rozmarin, bors, fokhagyma. Emellett válasszuk a sütőben sütést, grillezést, hosszan főzést. A raguk főzéséhez nyugodtan használjunk vörösbort. Ha lehet, csökkentjük a tejtermékek, a fekete és zöld tea, valamint a kávé fogyasztását, erősen hűtő hatásuk miatt.

Ha alvászavarok, nyugtalanság, magas vérnyomás a problémánk, akkor javasolt a gyengédebb, jin jellegű főzés

párolással, blansírozással, gőzöléssel, rövid ideig tartó hőkezeléssel. Fűszerként elsősorban friss zöldfűszereket használunk, kerüljük az erősen melegítő hatású fűszereket, ahogy a nehezebb, zsírosabb ételeket is. Esténként törekedjünk a könnyű ételek fogyasztására.

MRÁV ZSUZSANNA

hormonegyensúly-tanácsadó,
HKO szerinti táplálkozási szakértő
Siófok/Innsbruck

- » Partner meridián: hármass melegítő.
- » Energiaminőség: jin.
- » Az energiaáramlás iránya: lentről felfelé.
- » Elem: tűz.
- » Évszak: nyár.
- » Érzelem: életkedv, életöröm.
- » Aktív időszak: 19.00-21.00 óra.

A VITAE magazin szeptemberi és októberi számában megjelent, meridiánokról szóló sorozat 2. és 3. részében (szív meridián és vékonybél meridián) felcserélődött az energiaáramlás irányának megjelölése. A jin meridiánokban mindig alulról felfelé, a jangban pedig fentről lefelé áramlik az energia.

Tehát helyesen:

- » a szív meridián energiaáramlásának iránya lentől felfelé történik,
- » a vékonybél meridián energiaáramlásának iránya pedig fentről lefelé.

Kellemes a hasznossal

Rendkívüli teák

Az ENERGY gyógyteái antioxidáns hatású, az emberi szervezet működését védő, egyedülálló tulajdonságokkal bíró, természetes anyagokat tartalmaznak. Óvják a sejteket az oxidatív stresszel, az elváltozásokkal, az idő előtti öregedéssel szemben. Segítség lehetnek a legkülönbözőbb egészségügyi problémák kezelésében.

Az ENERGY gyógyteái segítenek elejét venni a gyulladások kialakulásának, a kiegyensúlyozatlan életmód és a környezet ártalmas hatásai következtében kialakuló károsodásoknak, miközben hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez és az életerő fokozásához.

FONTOS ANTIOXIDÁNSOK

Egészségünket számtalan, a külső környezetből és a testünkben származó oxigén- és hidroxilgyök fenyegeti. A szabad gyökök rendkívül agresszív támadásokat indítanak testünk sejtjei és szövetei ellen. Kárt okoznak bennük, felgyorsítják az öregedést, a degeneratív elváltozásokat, és korai halált okoznak.

Az ún. szabadgyök-fogók, azaz az antioxidánsok képesek gyorsan és hatékonyan ártalmatlanná tenni őket. A legfőbb antioxidánsok csoportjából elsőként a vitaminokat kell megemlítenünk. Közülük is az aszkorbinsav, más néven a C-vitamin, a tokoferol, azaz az E-vitamin, és a bétakarotin, hétköznapi nevén A-vitamin a leghatékonyabb. Emellett ki kell még emelnünk a flavonoidokat és más természetes anyagokat, no meg természetesen néhány ásványi anyagot is.

Antioxidáns jellegű természetes anyagok, mint amilyenek pl. az alkaloi-

dok, a bioflavonoidok, az aminosavak, és sok egyéb hasznos összetevő kimondottan nagy számban van jelen az ENERGY gyógyteáiban.

CHANCA PIEDRA

A CHANCA PIEDRA tea, népies nevén kötőfű szárított, őrölt formában kínálja nekünk a gyógynövényt. A tropikus esőerdőkből származó *chanca piedra* gátolja a legkülönbözőbb eredetű kövek kialakulását, illetve segít eltávolítani őket a húgyutakból és a szervezetből. Elsősorban az epe- és a vesekövek ellen hat. Magas alkaloidtartalmának köszönhetően ellazítja az epevezeték, az epehólyag, a húgyvezeték, a húgyhólyag, valamint a gyomor és a belek falának simaizmaikat. A görcsök (spazmus) feloldásával segít kiszabadítani a megrekedt köveket, hogy azok természetes úton távozhassanak a szervezetből. A tea jótékonyan hat epe- és vesegörcsök, puffadás, hasmenés és székrekedés esetén.

UNCARIA TOMENTOSA

Az ENERGY következő gyógyteája az UNCARIA TOMENTOSA (*Vilcacora*), más néven macskakarom. A tea a perui Andokban élő, fás növény kérgéből készül. Peru őslakosai szent növényként tisztelik az

általuk vilcacorának nevezett macskakarmot. Az UNCARIA TOMENTOSA tea magas alkaloid, flavonoid, terpén, szterol, cseresav és aminoglikozid tartalmának, és további, antioxidáns hatású összetevőjének köszönhetően hatékonyan támogatja az immunrendszer működését, és jótékonyan hat onkológiai betegségekre.

SMILAX OFFICINALIS

A SMILAX OFFICINALIS (szárcsagyökér) tea Közép-Amerika és Nyugat-India területeiről származó növény gyökeréből készül. A benne található természetes anyagoknak, elsősorban a szteroid hatású szaponinoknak köszönhetően, hatékonyan tisztítja és fertőtleníti többek között a húgyvívszerveket. Segít megszüntetni a gyulladásokat, kiválasztani a salakanyagokat, ami által javítja a húgyvívszervek működését és növeli a potenciát. További fontos hatóanyagai: glikozidok, hirsutine, ásványi anyagok, azon belül is elsősorban kalcium, kálium, szilícium, mangán, jód, kén és vas. A teljes B-vitamincsalád mellett A-, C-, D-vitaminokat is tartalmaz. Mivel támogatja a salakanyagok és a sók kiválasztását a szervezetből, áldásos hatással van a gyulladásos reumatikus betegségekre, az ízületi gyulladásra, a köszvényre és a pikkelysömörre (pszoriázis).



LAPACHO

A következő, figyelemreméltó hatásokkal rendelkező tea a LAPACHO, amit gyakran az inkák italának is szoktak nevezni. Dél-Amerikából, egész pontosan az Amazonas vidékéről származik, ahol a *Tabebuia serratifolia* fa otthona található. A LAPACHO tea az említett fa belső, szárított kérgéből készül. Az őslakos indiánok főleg külső és belső gyulladások kezelésére használták.

A növény a szervezet anyagcseréjét és megtisztulását segítő katechineket és szaponinokat tartalmaz. Serkenti az immunrendszer működését, antimikrobiális hatású, azaz felveszi a harcát a legkülönbözőbb baktériumtörzsekkel, sőt még a tuberkulózist okozó mikobaktériumokkal is. Vírusellenes, gombaellenes és parazitaellenes hatású, éppen ezért házi kedvenceinknél is hasznosíthatjuk, főleg macskák és kutyák esetében (belsőleg tea, külsőleg fürdő formájában).

Bizonyos álláspontok szerint onkológiai betegségek, többek között leukémia kezelésében is segítséget nyújthat. Rákellenes készítményként történő használata azonban a gyakorlatban igencsak nehézkes, mert a kívánt hatás elérése érdekében olyan nagy adagokban kellene használni, ami már súlyos

mellékhatásokhoz vezethetne. Ám a tea hatékonyan támogatja a szervezet regenerálódását kemoterápiás kezelések, valamint pszichofarmakológiai gyógyszerek hosszú távú szedése után. Csillapítja a fájdalmat és csökkenti a vérnyomást. Kiválóan alkalmazható továbbá gyulladások, légúti és húgyúti fertőzések, ízületi gyulladások, pikkelysömör és bőrproblémák kezelésében. Ügyeljünk azonban arra, hogy a teát túl forrón ne fogyasszuk, mert a benne található cseresavak magas hőmérséklet mellett irritálják a béltraktust.

TRIBULUS TERRESTRIS

A TRIBULUS TERRESTRIS, a királydinnye nevű, apró gyógynövény szárából készített tea. A növény eredetileg Kína és Japán tengerpartjairól származik, de mára már az egész világon elterjedt.

A királydinnye rendkívül pozitív hatással van az emberi szervezet működésére. Növényisége szteroid hatású szaponinokat, alkaloidokat, flavonoidokat, glikozidokat és cserzőanyagokat tartalmaz. Magas fitoszterol tartalmának köszönhetően serkenti az androgén és ösztrogén jellegű hormonok termelését, ami által harmonizálja a szervezet tesztoszteron- és ösztrogénszintjét.

A királydinnye természetes vágyserkentő. Bizonyított tény, hogy negyvenedik életévüket meghaladó férfiak és nők esetében is jótékonyan hat a szervezet hormonháztartására (negyvenéves kor felett csökken a saját hormonok termelődése és azok szintje a testben).

Férfiaknál a tesztoszteronszint emelkedésével nő az izomtömeg, erősödik a vitalitás és a szexuális élet iránti érdeklődés. Nők esetében a TRIBULUS segít növelni az ösztradiolszintet, aminek köszönhetően enyhíti a változókor kellemetlen tüneteit, a hőhullámokat, az álmatlanságot, az ingerlékenységet, a depressziót, és így tovább. Serkenti a nemi vágyat és segít csökkenteni a testzsír mennyiségét.

Hasznos lehet továbbá vese- és húgyútyagbetegségek kezelésében, támogatja az epe- és a gyomornedvek kiválasztódását, aminek köszönhetően segíti az emésztést. Csökkenti a vérnyomást, a vér koleszterinszintjét, segít megakadályozni a vérlemezék összetapadását,

és ezáltal a vérrögök képződését. Ennek okán hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzéséhez.

MAYTENUS ILICIFOLIA

A MAYTENUS ILICIFOLIA Dél-Amerikából származik, ahol örökzöld faként erdős és sztyeppés területeken él. Levelei bőrszerűek, a szélükön tüskések, virágzata sárgászöld, termése narancssárga. Az ENERGY teája a növény szárított, zúzott szárából és leveleiből készül. Elsőként a guarani indiánok hasznosították a növényt, emésztési zavarok, gyomorfekélyek, emellett különböző sebek, kiütések és bőrbetegségek kezelésében.

A *maytenus ilicifolia* levelei fitoösztrogéneket tartalmaznak, amelyek pozitívan hatnak a hormonrendszer működésére, harmonizálják a menstruációs ciklust, és csillapítják a változókor hőhullámait. Szerves kalcium és magnézium tartalmának köszönhetően a tea csökkenti a csontritkulás kialakulásának kockázatát, megerősíti a csontokat és növeli a porcok rugalmasságát. A MAYTENUS segít csillapítani a fájdalmat, megnyugtatni az elmét, szabályozni az emésztést, csökkenteni a gyomor savasságát, enyhíteni a gyomorégést és oldani a görcsöket. Jótékonyan hat továbbá a veseműködésre, segít kiválasztani a húgysavat, csillapítja az asztmás tüneteket és enyhíti a légzési nehézségeket.

ÉLVEZETES GYÓGYULÁS

Az ENERGY gyógyteái összetételükben, hatásaikban, felhasználásukban és elkészítésük módjában is különböznek egymástól. A maximális eredmények elérése érdekében mindig kövessék a csomagoláson olvasható használati útmutatót! Minden tea kivételes minőségű és hatású, értékes, természetes hatóanyagokat tartalmaz. Kössük hát össze a kellemest a hasznossal, és élvezzük a teák elkészítésének és fogyasztásának rituáléját – az egészségért, a betegségmegelőzésért, a regenerációért, vagy a konkrét egészségügyi problémák leküzdéséért. Ajánlódunk meg magunkat a természet kínálta egészséggel!

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Az ENERGY készítmények születése ^(9.)

Izgalmas gyógyfürdőzés

A sorozat novemberi, záró részében cikkünket kivételesen egyetlen készítménynek szenteljük, ami nem más, mint a BIOTERMAL. Ám sorozatunk ezen része kalandfilmbe illő lesz: nem hiányzik belőle a konspiráció, az izgalom, illetve, ahogy egy jó filmhez illik, a boldog *happy end*.

KIVÁLÓ ÉVJÁRAT

A BIOTERMAL már közel tizenöt éve jelen van termékpalettánkon. Nem a vezető készítményeink sorába tartozik, de a hűvös napok beköszöntével rendszeresen megnő iránta az érdeklődés – ilyenkor vágyunk jobban arra, hogy átmelegíthessük testünket egy finom, meleg fürdővel.

Gyártási szempontból a „szeretjük” kategóriába tartozik, mivel előállításában a világ legnagyobb bioreaktora, azaz a bolygónk vesz részt. Ha otthon előveszik a BIOTERMAL-t, és megnézik a címkén szereplő gyártási időt, akkor be kell valljuk, hogy ez az adat kissé félrevezető. Igazság szerint a feltüntetett időből még ki kellene vonnunk úgy 20 millió évet. A „gyártása” ugyanis még a Föld keletkezésének időszakában, az ún. harmadkorban zajlott.

FÖLD ALATTI TENGER

A készítmény előállításának egyik jellegzetes eleme tehát a tektonikai mozgás, amely hatására elváltak egymástól a kontinensek, és fokozatosan eltolódtak a mostani pozíciójukba. Amerika eltávolodott Európáról és Afrikától, hogy helyet adjon az Atlanti-óceánnak. Az indiai szubkontinens és Ázsia összeütközésével alakult ki a Himalája, a Hindukus és a Pamír. Az afrikai lemez közelebb került az európaihoz, ezzel nemcsak eltűnt a mai Földközi- és Fekete-tenger elődjének tartott Tethys-óceán, de felgyűrődtek az Alpok, a Kárpátok és a Balkán-hegység.

A mai Közép- és Kelet-Európa alatti, többkilométeres mélységben rekedt egy hatalmas vízmennyiség, amelynek már nem volt lehetősége a felszínre törni. Ezt a vizet az évmilliók során közvetlenül a Föld magja hevítette, és a környező hegyek kőzetei telítették magas hőmérséklet és nyomás jelenlétében.

SZÁLLÍTÁS

Termékeink legtöbb összetevőjéért egyszerűen elég elküldeni egy kamiont. A termálvízzel kapcsolatban azonban ez nem volt ilyen egyszerű. A problémát 1973-ban Szlovákiában, egy Podhájska nevű helyen sikerült megoldani, egy közel két kilométer mélyre nyúló geotermikus fúrással, melynek köszönhetően ásványi anyagokban gazdag, enyhén barnás, sós, 80 °C körüli hőmérsékletű vizet sikerült a felszínre hozni. A hőforrás termálvizét nem csak a BIOTERMAL és az ENERGY kozmetikai készítményeinek előállításához hasznosítják, hanem például a helyi termálfürdő üzemeltetéséhez is. A felesleges vizet ezután visszavezetik a föld mélyébe.

ÍME AZ IGAZSÁG

A legtöbb hőforrás, elsősorban Szlovákiában és Magyarországon, természeténél fogva enyhén radioaktív. Ez nem hogy hátrány, hanem kifejezetten előny, hiszen azt bizonyítja, hogy a vizek rendkívül értékes, gyógyító hatású elemeket tartalmaznak.

Ám a kivételes gyógyító hatásokban sokan kivételes gazdasági előnyöket látnak. Mivel hódítás előtt először pusztítani kell, bizonyos hivatalok, és a szlovák és cseh média hathatós közreműködésével

sikerült Podhájskából idén nyáron egy második Csernobilt faragni...

Az igazság kiderítéséhez azonban kevés is elég! A Podhájskai termálfürdő már évtizedek óta működik, ez idő alatt számtalan vízelemzést végeztek a szakemberek, és a fürdő területén működött egy gyermekkori bőrbetegségeket kezelő intézet is. A radioaktivitási határértékeket, amelyek Podhájskában állítólag meghaladták a határszintet, az ivóvíz értékelésénél alkalmazzák, nem gyógyvíznél.

Mindeközben sok szlovákiai termálfürdőben magasabb radioaktivitási értékeket mértek... Nehéz elhinni, milyen abszurd dolgok történhetnek, és milyen gyorsan terjednek a hamis információk.

Szerencsére a világ mindig igyekszik visszatérni a kiegyensúlyozott középponthoz. A minisztérium az információk hatására visszavonulót fűjt, bocsánatot kért. A termálvíz ismét gyógyvíz, és mi megkaptuk a kívánt happy endet!

HÁZI TERMÁLFÜRDŐ

Ami azonban ezzel még nem ér véget, az a mi munkánk. Ahhoz, hogy a BIOTERMAL szinte azonos környezetet tudjon teremteni azzal, amelybe Önök a podhájskai fürdőben elmerülnének, először nagy mennyiségű vizet kell elpárologtatnunk egy energiaigényes folyamat során. Ami megmarad, azok a 20 millió éves sók, ásványi anyagok és ritka elemek, méghozzá eredeti arányukban és összetételükben, hogy fürdőadalékként a házi termálfürdő valódi élményét adják.

ENERGY GROUP

TAPASZTALATI TÁBLÁZAT

AZ ENERGY TERMÉKEK HASZNÁLATÁHOZ

A táblázatból látható, hogy a magyar és külföldi felhasználók tapasztalatai szerint mely állapotok esetében melyik termék vált be. Az elsősorban bevált, a termékfogyasztók által leginkább ajánlott készítményeket dupla 💧 szimbólummal jelöltük.

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biothermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron			
Afta	💧							💧	💧						💧						💧			💧	💧	💧	💧			💧								💧	💧		
Agyműködési zavar					💧	💧	💧	💧											💧	💧						💧	💧				💧								💧		
Akne	💧	💧	💧	💧				💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧				💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧						💧		💧		
Alkoholizmus		💧	💧		💧	💧		💧							💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧		💧	💧	💧		💧										
Allergia (légúti)	💧	💧		💧				💧	💧			💧			💧	💧	💧			💧			💧	💧		💧		💧			💧	💧	💧	💧					💧		
Allergia (bőr), ekcéma	💧	💧	💧			💧		💧	💧		💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧				💧		
Allergia (étel)	💧	💧		💧	💧			💧	💧				💧		💧	💧	💧			💧			💧			💧		💧			💧										
Alvászavar, felébredés		💧		💧	💧		💧													💧						💧	💧					💧	💧						💧		
Alvászavar, nehéz elalvás				💧	💧		💧													💧				💧		💧	💧					💧	💧						💧		
Alzheimer-kór					💧	💧	💧	💧										💧	💧	💧						💧	💧	💧		💧	💧	💧		💧						💧	
Anorexia (kóros fogyás lelki okokból)		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧									💧	💧	💧		💧			💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧								💧		
Aranyér	💧	💧	💧		💧	💧				💧		💧		💧		💧		💧		💧				💧	💧			💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧						
Arcüreggyulladás	💧	💧	💧					💧	💧	💧		💧	💧	💧							💧		💧	💧	Flavocel		💧				💧		💧	💧	💧	💧	💧				💧
Asztma	💧	💧	💧		💧	💧	💧		💧		💧	💧			💧	💧	💧	💧		💧	💧		💧	💧			💧					💧	💧	💧	💧				💧		
Autizmus	💧				💧	💧	💧										💧	💧	💧							💧				💧				💧	💧	💧					💧
Autoimmun betegségek	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧					💧			💧			💧		💧	💧	💧	💧	💧						
Ájulás					💧	💧	💧			💧				💧			💧	💧	💧											💧	💧	💧		💧						💧	
Ásványi anyagok pótlása			💧		💧												💧	💧		💧	💧	💧		💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧		
Baktériumfertőzés	💧	💧	💧	💧	💧			💧	💧						💧	💧		💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧			💧		💧	💧	💧	💧	💧				💧	
Bechterew-kór		💧	💧			💧	💧			💧							💧					💧											💧	💧							
Bepisülés (éjszakai)			💧		💧	💧	💧		💧									💧					💧									💧									
Bélproblémák (vastagbél)	💧				💧	💧		💧	💧			💧	💧	💧						💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧						
Bélproblémák (vékonybél)	💧	💧		💧	💧			💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧			💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧						
Bőfögés		💧		💧	💧			💧			💧		💧	💧																											
Bőrproblémák	💧	💧	💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧				
Bulimia (kényszeres evés hányással)		💧			💧	💧	💧										💧	💧	💧				💧				💧			💧	💧	💧	💧								💧
Candida gomba	💧	💧			💧	💧		💧	💧				💧	💧	💧					💧	💧							💧					💧	💧	💧	💧					💧
Cellulitisz	💧	💧	💧	💧	💧	💧				💧	💧				💧	💧	💧			💧				💧					💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧					
Ciszta, herében			💧	💧		💧		💧		💧																💧															
Ciszta, petefészekben			💧	💧				💧		💧	💧				💧												💧						💧								
Ciszta, vesében			💧					💧		💧															💧																
Cukorbetegség			💧	💧	💧	💧		💧							💧		💧		💧							💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧					
Csontritkulás		💧	💧	💧		💧				💧					💧		💧	💧	💧		💧		💧			💧		💧				💧		💧	💧	💧					
Csonttörés			💧			💧				💧							💧										💧				💧			💧	💧	💧					
Dadogás, dyslexia					💧	💧	💧	💧										💧	💧				💧																	💧	
Daganatok orvosi kezelésének kiegészítése	💧	💧	💧		💧	💧		💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧			💧	💧	
Depresszió	💧		💧	💧	💧		💧	💧										💧	💧				💧				💧	💧		💧	💧				💧						💧
Derékfájás			💧			💧				💧					💧				💧				💧	💧										💧	💧	💧					
Dohányzás	💧	💧			💧		💧					💧			💧	💧	💧		💧					💧	💧	💧		💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧					💧
Ekcéma	💧	💧	💧			💧		💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧		💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧				

Egészségi probléma	Viral	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotalmal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron			
Elhízás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓		✓	✓	✓					✓								✓	✓	✓	✓	✓	✓								
Emésztési panaszok	✓	✓		✓	✓			✓	✓				✓		✓					✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓								
Epepanaszok, epekő	✓	✓											✓	✓	✓								✓																		
Égési vagy fagyási seb	✓				✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓	✓	✓		✓	✓	✓					✓	
Érelmeszesedés, más érproblémák		✓	✓		✓			✓						✓	✓				✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓										
Értelmi fogyatékoság					✓	✓	✓							✓	✓			✓	✓	✓																				✓	
Étvágytalanság	✓	✓		✓		✓							✓		✓			✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
Fáradtság, fizikai	✓	✓	✓			✓	✓			✓				✓				✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
Fáradtság, szellemi			✓		✓	✓	✓						✓	✓				✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							✓	
Fejfájás		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓			✓	✓					✓				✓					✓							✓					✓	
Fekély (emésztőrendszeri)	✓	✓		✓					✓						✓	✓		✓	✓	✓	✓			✓		✓		✓	✓	✓	✓										
Felfekvés, bőrfekély					✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓					✓	
Felfúvódás	✓	✓	✓		✓			✓	✓			✓	✓							✓	✓		✓				✓	✓													
Festékhíányos bőr (vitiligo)	✓	✓	✓								✓	✓	✓				✓	✓	✓											✓											
Fogak gyengesége			✓			✓				✓					✓		✓	✓				✓	✓	✓	✓											✓	✓	✓	✓		
Fogfájás	✓		✓							✓														✓	✓										✓	✓	✓	✓			
Foghúzás															✓		✓							✓	✓	✓	✓								✓			✓	✓	✓	
Fogínygyulladás	✓		✓		✓			✓	✓	✓					✓		✓				✓			✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓		
Fogváltás	✓										✓							✓				✓	✓	✓	✓											✓	✓	✓	✓		
Fülpanaszok	✓		✓						✓	✓		✓									✓	✓		✓		✓								✓	✓	✓					
Fülzúgás			✓		✓	✓	✓			✓				✓					✓	✓							✓									✓					
Fülzsír																																			✓	✓					
Gerincpanaszok		✓	✓		✓	✓				✓				✓	✓		✓					✓	✓										✓	✓	✓						
Gombás fertőzés	✓	✓			✓			✓	✓		✓	✓	✓		✓					✓	✓							✓						✓	✓					✓	
Gyomorproblémák	✓	✓		✓			✓	✓	✓		✓		✓		✓					✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓					✓			✓	
Haj- és körömprblémák		✓	✓	✓	✓			✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Hajszálerek					✓								✓	✓				✓	✓					✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Hallászavar			✓		✓		✓			✓			✓						✓								✓				✓				✓	✓					
Hasmenés	✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓				✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓												
Helicobacter pylori	✓			✓				✓	✓						✓					✓	✓			✓		✓															
Herpesz	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓				✓	✓			✓	✓	✓	✓							✓	✓				✓	✓	
Hereproblémák			✓	✓		✓				✓	✓							✓										✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Hiperaktivitás					✓	✓	✓						✓					✓	✓				✓	✓	✓						✓		✓		✓					✓	
Homloküreg-gyulladás	✓	✓						✓	✓	✓		✓									✓	✓		✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓	✓					✓	
Hormonzavar			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓							✓						✓	✓		✓			✓	✓										
Hörghurut	✓	✓						✓	✓	✓		✓									✓	✓		✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓				✓	
Húgyutak gyulladása			✓	✓		✓		✓	✓	✓											✓	✓								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Hüvelygyulladás			✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓						✓	✓					✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Ideggyulladás				✓	✓			✓		✓				✓	✓	✓	✓							✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Idegkimerültség		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓			✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	
Immunrendszer erősítése	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓			✓		✓	✓		✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						✓
Impotencia (potenzia-zavar)			✓	✓	✓	✓	✓			✓								✓	✓								✓			✓	✓										
Izomproblémák		✓	✓			✓						✓		✓		✓	✓	✓							✓						✓		✓	✓	✓	✓					
Íny-sorvadás			✓							✓					✓		✓								✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Ízületi problémák			✓			✓	✓	✓		✓						✓	✓						✓	✓							✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Klimax (menopauza)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓		✓	✓	✓		✓	✓					✓	✓	✓		✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓						

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biothermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron			
Koleszterinszint, magas	💧	💧💧			💧💧		💧						💧		💧💧		💧	💧	💧									💧			💧💧										
Koncentráció zavara					💧💧		💧💧											💧	💧	💧			💧		💧		💧												💧		
Köhögés	💧💧	💧					💧		💧	💧		💧									💧💧		💧	💧	💧		💧						💧							💧	
Körömgomba		💧							💧				💧			💧					💧💧												💧		💧	💧					
Kötőszövet erősítése	💧	💧			💧	💧			💧		💧	💧			💧	💧	💧	💧				💧	💧	💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧						
Köszvény		💧	💧	💧		💧			💧	💧			💧		💧				💧			💧					💧		💧			💧	💧	💧	💧						
Központi idegrendszer problémái					💧	💧	💧	💧						💧				💧	💧	💧				💧		💧	💧	💧			💧	💧								💧	
Lábizzadás	💧	💧	💧		💧		💧						💧		💧		💧	💧	💧				💧	💧					💧	💧		💧	💧	💧	💧					💧	
Lábszag	💧	💧	💧		💧		💧				💧		💧			💧	💧	💧											💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧					💧
Lábszárfekély	💧				💧					💧		💧		💧	💧	💧	💧				💧			💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧	💧						
Lépproblémák	💧	💧		💧							💧							💧											💧	💧		💧									
Mandulagyulladás	💧		💧						💧	💧		💧									💧	💧			💧		💧								💧	💧					
Magas vérnyomás	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧						💧				💧	💧	💧			💧	💧		💧	💧				💧	💧								💧	
Máj méregtelenítése		💧	💧		💧	💧	💧						💧		💧	💧		💧		💧							💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧						
Májfolt		💧	💧								💧		💧		💧			💧	💧						💧		💧	💧	💧				💧								
Megfázás	💧	💧	💧						💧	💧	💧	💧										💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧						💧		💧				💧	
Megkésett beszédfejlődés					💧	💧	💧											💧	💧	💧												💧									
Méhproblémák		💧	💧	💧		💧					💧	💧			💧						💧		💧	💧			💧	💧			💧	💧		💧							
Mellben csomó	💧	💧	💧	💧				💧		💧	💧	💧			💧	💧	💧										💧					💧	💧		💧						
Melldaganat orvosi kezelésének kiegészítése	💧	💧		💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧							💧	💧	💧			💧	💧									
Memóriazavar				💧	💧		💧							💧				💧	💧	💧					💧		💧	💧				💧									
Menstruáció előtti panaszok (PMS)	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧				💧		💧	💧	💧	💧		💧	💧		💧		💧	💧	💧				💧		💧	💧								💧	
Menstruáció zavara		💧	💧	💧	💧						💧			💧	💧	💧	💧	💧						💧								💧									
Migrén		💧		💧	💧		💧			💧			💧					💧	💧				💧									💧			💧						💧
Mióma		💧	💧	💧		💧		💧		💧	💧		💧		💧	💧	💧	💧					💧	💧		💧						💧	💧		💧						
Napégés	💧				💧						💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧													💧										
Nehézfémek eltávolítása	💧	💧	💧												💧	💧	💧			💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧			💧									
Nemi vágy fokozása, nő				💧	💧		💧							💧				💧									💧	💧	💧			💧									
Nemi vágy fokozása, férfi					💧	💧	💧							💧				💧									💧	💧	💧			💧									
Nőgyógyászati panaszok		💧	💧	💧		💧		💧	💧	💧					💧	💧		💧			💧		💧			💧						💧	💧	💧	💧						
Nyirokrendszer működési zavara	💧		💧			💧		💧		💧		💧			💧		💧							💧		💧		💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧						
Nyombélfekély	💧	💧		💧	💧			💧							💧				💧		💧				💧		💧	💧	💧		💧	💧									
Orbánc	💧	💧			💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧			💧			💧	💧	💧	💧							💧	💧	💧					
Orrdugulás	💧	💧						💧	💧	💧		💧		💧							💧		💧	💧	💧									💧		💧	💧				💧
Orrvérzés					💧																			💧	💧	💧								💧			💧				
Ödéma		💧	💧		💧	💧			💧					💧							💧	💧	💧	💧						💧		💧	💧	💧	💧						
Övsömör	💧	💧			💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧			💧			💧		💧				💧	💧					💧					
Pajzsmirigy alulműködése	💧		💧	💧	💧	💧	💧			💧	💧				💧		💧	💧						💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧							
Pajzsmirigy túlműködése		💧	💧		💧						💧												💧									💧								💧	
Parkinson-kór					💧	💧	💧	💧						💧				💧	💧								💧	💧	💧				💧		💧						
Pattanások	💧	💧	💧						💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧				💧	💧					💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧					💧	
Petefészek betegségei				💧	💧				💧	💧	💧				💧		💧															💧		💧		💧					
Pikkelysömör	💧	💧	💧	💧		💧					💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧			💧		💧		💧				💧	💧	💧	💧							
Porckopás			💧		💧				💧									💧	💧			💧											💧		💧						

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitaminin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biothermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron		
Prolaktin szint, magas		💧		💧	💧										💧																									
Prosztataproblémák			💧	💧	💧	💧		💧		💧	💧				💧			💧		💧	💧			💧	💧		💧				💧	💧	💧							
Pszichés zavarok, szorongás	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧			💧				💧				💧		💧			💧			💧	💧	💧	💧						💧
Puffadás	💧	💧						💧	💧			💧	💧		💧	💧					💧	💧					💧	💧	💧											
Reflux		💧		💧	💧						💧				💧	💧		💧					💧	💧	💧			💧			💧	💧			💧					
Rekedtség	💧								💧	💧		💧			💧						💧	💧		💧	💧							💧	💧		💧					
Reuma			💧	💧		💧		💧		💧					💧	💧						💧		💧	💧		💧	💧				💧	💧	💧	💧					
Rovarcsípés									💧		💧		💧			💧																	💧	💧					💧	
Sárgaság		💧	💧			💧						💧	💧		💧	💧					💧					💧	💧				💧	💧								
Sclerosis multiplex (SM)				💧	💧	💧	💧	💧						💧				💧	💧	💧					💧	💧				💧	💧		💧							
Sebgyógyítás, sebhely					💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧						💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧					
Stressz	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧								💧	💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧				💧	💧	💧	💧					💧
Sugárkezelés	💧		💧	💧	💧			💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧				💧	💧	💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧					
Szájszag		💧		💧											💧						💧								💧	💧	💧					💧	💧	💧		
Szem alatti duzzanat			💧	💧	💧	💧				💧			💧		💧			💧						💧								💧	💧	💧	💧					
Szemproblémák		💧	💧		💧		💧						💧	💧	💧			💧	💧	💧				💧	💧		💧							💧						
Szemölcs	💧	💧							💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧				💧					💧								💧						
Szenilitás				💧	💧		💧							💧				💧	💧	💧							💧													
Székrekedés	💧	💧										💧	💧								💧						💧	💧	💧	💧										
Szélütés (sztrók)			💧	💧	💧	💧	💧	💧						💧					💧	💧	💧			💧			💧					💧								
Szívproblémák		💧	💧		💧			💧					💧					💧	💧	💧			💧	💧		💧		💧			💧			💧						
Szoptatás, tejelválasztás				💧	💧						💧							💧	💧		💧			💧						💧	💧				💧					
Tályog	💧									💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧					💧					💧									💧					
Tápanyag-felszívódási zavar	💧				💧										💧		💧	💧		💧				💧	💧				💧	💧			💧							
Terhesség idején támogatás				💧						💧	💧	💧	💧	💧				💧	💧		💧	💧		💧	💧				💧	💧		💧			💧					
Terhességi csíkok											💧																								💧					
Terméketlenség, férfi			💧	💧	💧	💧				💧	💧							💧	💧							💧	💧		💧	💧		💧								
Terméketlenség, női			💧	💧	💧		💧			💧	💧							💧	💧								💧	💧		💧	💧				💧					
Térdfájdalom			💧	💧		💧				💧					💧							💧	💧									💧	💧	💧	💧					
Torokgyulladás	💧	💧	💧					💧	💧	💧		💧									💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧					💧	💧		💧					
Trombózis					💧		💧							💧	💧			💧	💧		💧	💧		💧	💧					💧	💧		💧			💧				
Tüdőproblémák	💧	💧				💧			💧		💧										💧	💧		💧	💧	💧	💧								💧				💧	
Urológiai problémák			💧	💧		💧			💧	💧											💧	💧		💧	💧		💧				💧	💧	💧	💧						
Utazási betegség (kinetosis)					💧		💧			💧										💧			💧																	💧
Vashiány		💧			💧													💧	💧					💧	💧	💧			💧	💧	💧	💧								
Veseműködés zavara			💧			💧				💧												💧		💧	💧		💧							💧						
Végtag duzzanata, ödéma			💧		💧	💧				💧							💧						💧	💧	💧						💧	💧		💧	💧					
Vércukorszint ingadozása		💧	💧	💧				💧							💧		💧	💧					💧				💧				💧	💧	💧	💧						
Vérképzés	💧	💧	💧	💧	💧									💧			💧							💧	💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧							
Vérnyomás, alacsony			💧	💧	💧	💧	💧																				💧			💧										
Vérnyomás, magas	💧	💧	💧	💧	💧		💧							💧				💧	💧				💧	💧	💧		💧	💧			💧	💧							💧	
Vérszegénység	💧	💧		💧	💧									💧				💧	💧						💧	💧				💧	💧	💧	💧							
Viszketés	💧	💧	💧		💧						💧	💧	💧					💧					💧	💧							💧	💧	💧	💧	💧					
Vizelési panaszok			💧		💧	💧				💧											💧							💧				💧			💧					
Vírusfertőzés	💧	💧				💧		💧	💧			💧	💧	💧	💧						💧	💧		💧	💧	💧	💧		💧					💧	💧					

Három könyv az egészségről

Kürti Gábor természetgyógyásznak, a VITAE magazin korábbi szerkesztőjének *EGÉSZSÉG abc* című kézikönyve ma sem kevésbé aktuális, mint tavalyi megjelenésekor. A szerzőnek nemrég *Az öngyógyítás kulcsa* címmel újabb könyve vált elérhetővé, amely számos ősi és modern légzéstechnikát ismertet, és e-könyvként tölthető le. Ugyancsak e-könyv formájában vásárolható meg a *Testőrök a tányérunkon – Védelem a vírusoktól* című kötet, amely Borics Katalin munkája. Kürti Gábornak szerzőként vagy/és kiadóként köze van mindhárom könyvhöz, ezért vele beszélgettünk.

Miért ajánlod ezeket a könyveket a VITAE olvasóinak?

Az ENERGY klubtagjairól tudjuk, hogy a természetes egészségmegőrző megoldások elkötelezett hívei. Magam is így gondolkodom, és rendkívül fontosnak tartom a betegségek megelőzését. Az időről időre visszatérő járványhullámokhoz hozzászokni szerintem soha nem fogunk, viszont a védekezés lehetőségeit, eszköztárát folyamatosan bővíthetjük. Ezért indítottam el az öngyógyító videók készítését, és örülök, hogy a YouTube csatornáma másfél év alatt már több mint ezren iratkoztak fel. Felújítottam továbbá a korábbi könyvkiadói tevékenységemet, amelynek első fecskéit jelenti ez a három kötet.

Egy-két mondatban mit emelnél ki ezekből a könyvekből?

Az *EGÉSZSÉG abc* egészségmegőrző tippeket, tanácsokat és otthon alkalmazható öngyógyító módszereket kínál: 114 téma, 13 akupresszúrás pont és 8 hasznos kéztartás (mudra) került bele a könyvbe – magyarázó rajzokkal, ábrákkal. Az *öngyógyítás kulcsa* című kötetet azért ajánlom a figyelmükbe, mert a különféle hasznos légzéstechnikák mindig rendelkezésünkre állnak, nem kell felíratnunk őket az orvossal, és egy fillérünkbe sem kerül a használatuk. A *Testőrök a tányérunkon – Védelem a vírusoktól* címmel kiadott könyv pedig mindazokat az ételeket, fűszereket, gyógynövényeket és illóolajokat gyűjti csokorba, ame-

lyek bárki számára elérhetők, és segíthetnek megelőzni vagy legyőzni a fertőző betegségeket. Mindezt 175 remek recept egészíti ki.

Külön kedvezmény a VITAE olvasóinak!
Aki az *EGÉSZSÉG abc* című könyvet a kurtigabor.com weboldalon rendeli meg, és a megjegyzés rovatba beírja a „Vitae Xmas” kuponkódot, az – a könyvesbolti 2190 Ft-os és a honlapon látható 1590 Ft-os ár helyett – további engedménnyel, mindössze 1390 Ft-ért vásárolhatja meg.



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

19 éves élsportoló gyermekemnél mononukleózist diagnosztizáltak. Lépe, mája meg van nagyobbodva, nyaki nyirokcsomói meg vannak duzzadva. Mely készítményeket javasolja a lép és a máj regenerációjára, illetve immunerősítésre?

A *CISTUS COMPLEX*, valamint a *VIRONAL* cseppet javasolom, napi 2x5-5 csepp adagolással. Három héten át alkalmazza, majd egy hét szünet után ismételje meg a kúrát. A *CISTUS* hosszabb távon is ajánlott az Epstein-Barr vírus eliminálásához. Az *ORGANIC GOJI* (naponta 2x1 teáskanálnyi por, vízben feloldva) az immunrendszert támogatja.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

A férjemnek (52 éves) vizeletcsepegtési problémái vannak. Úgy gondolom, a prosztata is érintett lehet. Melyik terméket ajánlaná?

A prosztata működését támogatja a *RENOL* (2x3-4 csepp naponta), valamint a *GYNEX* (2x3-4 csepp) kúraszerű szedése, legalább három hónapig, betartva a három hét szedés egy hét szünet ritmust. Ki lehet egészíteni a kúrát törpepálma-kivonatot tartalmazó készítménnyel.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	November 26., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czímeth István</i> természetgyógyász: Az őszi hónapok feladata a tüdő és a vastagbél védelme.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	November 16., kedd, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Imre</i> klubvezető: Miért az ENERGY-t választottam? (Kérjük az aktuális koronavírus-helyzetnek megfelelő előírások fegyelmezett betartását.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu
GYŐRI KLUB	November 10., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czímeth István</i> természetgyógyász: Az őszi hónapok feladata a tüdő és a vastagbél védelme.	Győr, Szent István út 12/3. fsz. 4.	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
KECSKEMÉTI KLUB	November 19., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czímeth István</i> természetgyógyász: Az őszi hónapok feladata a tüdő és a vastagbél védelme.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
KESZTHELYI KLUB	November 3., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czímeth István</i> természetgyógyász: Az őszi hónapok feladata a tüdő és a vastagbél védelme.	Keszthely, Lovassy Sándor u. 13. a klub oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
NYÍREGY-HÁZI KLUB	November 17., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czímeth István</i> természetgyógyász: Az őszi hónapok feladata a tüdő és a vastagbél védelme.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SÍÓFOKI KLUB	November 11., csütörtök, 18.00 óra,	KLUBÖSSZEJÖVETEL / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyó- gyász: A vastagbél szerepe szervezetünkben, a HKO szerinti megközelítésben. ENERGY termékek tapasztalati használata.	Síófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	November 11., csütörtök, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czímeth István</i> természetgyógyász: Az őszi hónapok feladata a tüdő és a vastagbél védelme.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészség ház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	November 24., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czímeth István</i> természetgyógyász: Az őszi hónapok feladata a tüdő és a vastagbél védelme.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértés Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB – SZAKMAI ALAPKÉPZÉS TATABÁNYÁN

Örömmel tájékoztatjuk kedves klub-tagjainkat, 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 hatás-mechanizmusa, 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 Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat

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

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

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 9:00-17:00 óra.

Kedd: 9:30-17:00 óra.

Szerda: 9:00-17:00 óra.

Csütörtök: 9:30-17:00 óra.

Péntek, szombat, vasárnap: 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: **Czímeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,

energybuda@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10:00-18:00 óráig,

péntekenként 10:00-17:00 óráig.

Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás

15:00 óráig, zárati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

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

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

Funkcionális táplálkozás-szaktanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai

állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal

és személyre szóló adagolás beállításával.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta

természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.

Funkcionális táplálkozási tanácsadás, pedagógiai

szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel,

Németh Enikő tehetségfejlesztő szaktanácsadó,

differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási

és ENERGY tanácsadóval.

Bejelentkezés, további információ: **Németh Enikő**

klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva**

és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-

588-8263, energy.belvaros@gmail.com,

energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás:

hétfő 10:00-16:30 óráig,

kedd 10:00-19:00 óráig,

szerda 12:00-19:00 óráig,

csütörtök 10:00-19:00 óráig,

péntek 12:00-19:00 óráig,

szombat 10:00-15:30 óráig.

November 1-én, hétfőn a klub zárva tart!

A nyitvatartási részletek, aktuális információk az

ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán

találhatók!

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segí-

tése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!

Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák**

Juditnál 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.

November 18., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci

klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést

és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Idő-

pont-egyeztetéshez bejelentkezés, további infor-

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

SZEGED 2. KLUB

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

ENERGY készítmények személyre szabott alkal-

mazása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal.

Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás.

talpreflexológia (masszázs). Jelentkezés a szol-

gáltásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.

Mészáros Márta klubvezető és **Zádori Ágnes** ter-

természetgyógyász, Shiatsu masször, alternatív moz-

gás- 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 érdeklő-

dőt!

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.

nov. 9-én (kedd), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése

nov. 10-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

nov. 15-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

nov. 16-án (kedd), 17-18 óra:

Mozgásszervi problémák

nov. 17-én (szerda), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

nov. 20-án (szombat), 9.30-16.30 óra:

Boszorkányszombat!

nov. 22-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrtáplálás télen

nov. 23-án (kedd), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

nov. 24-én (szerda), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Víz

nov. 29-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés

nov. 30-án (kedd), 17-18 óra: Zöld élelmiszerek

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).

A Fém elem időszaka

Az elemek sorrendjében Föld elemet követi ősszel a Fém. A nyár és a kora ősz betakarítási időszakának lassan vége szakad, a természet elkezd visszahúzódni. A kis jin időszak ez, a növekedés szakaszának lezárása, a befelé fordulás kezdete. A fák levelei színessé válnak, majd lehullanak, a Nap simogató sugarai még meg-megmutatkoznak, de a levegő már hűvösebbé válik.



A FÉM ELEM

A Fém elem jellemzői: színei a fehér és a szürke, a hozzá tartozó energia, bioklimatikus faktor a szárazság, évszaka az ősz,

a hozzárendelt íz a csípős, funkciói körei a tüdő és a vastagbél.

A fém energia lefelé irányul. A Fém elemhez tartozó érzelmek, tulajdonságok: a bánat, gond, az elkülönülés, az elengedés képessége.

Ha a Fém elem harmóniában van, védelmező, határozott, kitartó, jó ösztönű embert mutat. Diszharmóniában jellemző az érzelmi fásultság, melankólia, kisebbségi érzés megjelenése, az ember hajlamos a befelé fordulásra, zárkózottságra, titkolózásra, az érzelmek elfojtására.

A FÉM elem lelki aspektusa a *po*, az ösztönlélek, mely megtestesíti az anyagi létet. A *po* felügyeli és irányítja a külső megjelenésünket. A *po* őrzőként is ismert, feladatai közé tartozik a test életben tartása és rendszeres takarítása is.

Ezt a feladatot ebben a minőségben a Fém elemhez tartó szervek végzik, a jin szerv, a tüdő a légzés által, és a jang szerv, a vastagbél a salakanyagok széklettel való ürítésével.

A Fém elemhez sorolható minden önkéntelen, nem irányítható életfunkciónk. A Fém elem a tudatalatti szintjén működik, ahogy a fém is a föld mélyén található. A *po* kormányozza az alvást, az éhséget, szomjat és az emésztést, emellett képviseli a túlélési ösztönt és a hatodik érzéket is.

A TÜDŐ JELLEMZŐI

A tüdő feladatai:

- » uralja a légzést,
- » a csí (*qi*) mestere, a csí elosztásáért felelős,
- » három mozgási minősége van – 1. táguló (a pórusok nyílnak), 2. összehúzó (a pórusok zárnak), 3. lefelé irányuló (a maradék csí leszállítja a vesékhez),
- » kormányozza a vízelosztást, a testnedvek felosztásáért is felel,
- » kivezetőnyílásai az orr és a hangszálak, felel a szaglóérzékért és az orrváladék kiválasztásáért,
- » kontrollálja a bőrt és a testszövetet,
- » uralja a *po*-t,
- » hajlamos a bánatra, gyászra, gondra (jövővel kapcsolatos félelmek),
- » hajnali 3 és 5 óra között aktív,
- » olyan, mint egy harang – fekvő helyzetben nem tud jól működni, a mozgás, a friss levegő, a légzőgyakorlatok segítik a működését.

A VASTAGBÉL JELLEMZŐI

A vastagbél feladatai:

- » a víz és az ásványi anyagok visszafogása (reszorpció) révén a béltartalom besűrítése – ha ezt a feladatot valamilyen oknál fogva nem tudja elvégezni, a széklet híg lesz,
- » kiválasztási feladat – székletürítés (elengedési folyamat),
- » a vastagbél működése megmutatkozik az arcbőr feszességében, tisztaságában is – a pattanásos bőr (felnőttkorban) elégtelen vastagbélműködésről, szennyezettségről árulkodik,
- » 35 év felett az emésztőrendszer, így a vastagbél működése is alábbhagy, megjelennek az első ráncok,
- » a vastagbél a jövőnkkel is szoros kapcsolatban van – jó vastagbélműködés = egészséges jövőkép; érzékenyen reagál a jövővel kapcsolatos félelmekre, gondokra = *colitis ulcerosa*, *Morbus Crohn* betegségek,
- » a vastagbéllal kapcsolatos életfeladat megtanulni elengedni, és valami újra nyitottnak lenni,
- » a vastagbélnek szüksége van a tüdő lefelé szálló energiájára, ez időskorban, illetve sok fekvés esetén már nem működik jól,
- » a vastagbél reggel 5 és 7 óra között aktív, ez az ideális időszak a székletürítésre.

KÁROSÍTÓ TÉNYEZŐK

A FÉM elemet gyengítik:

- » túl sok munka, stressz,
- » mozgáshiány,
- » bánat, gond,
- » környezetszennyezés, levegőszennyezés, dohányzás,
- » száraz környezet,
- » csíben szegény koszt,
- » tüdőbetegségek,
- » poros, levegőtlen helyiségek,
- » túl sok cukor, édesség, túl sok tejtermék,
- » túl zsíros, fűszeres étkezés,
- » hashajtók túlzásba vitt használata.

DISZHARMÓNIÁK

A Fém elem diszharmóniái többek között így nyilvánulhatnak meg:

- » túlzott izzadás (éjszaka),
- » sápadtság,
- » immungyengeség, hajlam a megfázásra,
- » gyenge, elhaló, síró hang,
- » székrekedés,
- » légszomj,
- » asztma, hörghurut, akut vagy krónikus, nyákos légúti betegségek,
- » száraz vagy hurutos köhögés,
- » érdes, rekedt hang,
- » megfázásos, influenzás tünetek,
- » székrekedés vagy hasmenés,
- » száraz bőr, ajkak, nyálkahártyák,
- » tisztátalan bőr, nedvedző pattanások,
- » bűzös széklet,
- » hasi görcsök.

LEHET SEGÍTENI!

Mit tehetünk, hogyan támogathatjuk a tüdő és a vastagbél működését?

- » Mozgással, friss levegőn való sétálással, időtöltéssel.
- » Légzőgyakorlatokkal.
- » Napi 2-3 meleg étkezéssel.
- » Szobanövényekkel, a levegő párásításával.
- » Bőséges folyadékfogyasztással, levekkel, szaftos ételekkel.
- » Könnyen emészthető, rostos ételekkel szezonális alapanyagokból.

EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS

A tüdőt, és vele együtt az immunrendszert, a védekező energiát, a *wei qi*-t a következő élelmiszerekkel támo-

gathatjuk a leginkább: hagymafélék (újhagyma, póréhagyma, vörshagyma, lilahagyma), körte, mandula, zab, petrezselyem, szőlő, friss oregánó, feketeretek, torma, gyömbér. A fehér színű élelmiszerek a Fém elem működését segítik.

Megfázás, influenza esetén javasolt az első napokban húsleves helyett a könnyű zöldséglevesek, zöldségekből készült krémlevesek fogyasztása. Húsleveset először az akut tünetek múltával, a lábadozás időszakában fogyasszunk. A húsleves nagyon tápláló, a kínai medicina szerint a kórokozókat is tápláljuk vele, így a betegség elhúzódását segíthetjük elő a fogyasztásával.

TÁMOGATÁS ENERGY-VEL

A Pentagram® regenerációnak megfelelően az őszi időszakban a VIRONAL cseppek szedése javasolt, amit rendszerűen kiegészít a DROSERIN krém használata a megelőzésben és a gyógyulás elősegítésében is. A zöld élelmiszerek közül béltisztításra a TAIWAN CHLORELLA, a gyulladások megelőzésére, kezelésére a HAWAII SPIRULINA, a BARLEY JUICE, a SPIRULINA BARLEY és az ACAI PURE készítmények, roborálásra a SEA BERRY por és olaj, a wei qi erősítésére a GOJI, a lassú emésztés felturbózására a MATCHA, vérépítésre és tisztításra a BETA és a HIMALAYAN APRICOT olaj, puffadásra, emésztési problémákra a NIGELLA SATIVA olaj, a székrekedés kezelésére és megelőzésére, valamint hiánypótlásra az SACHA INCHI olaj, általános energiapótlásra pedig a QI DRINK ajánlott.

Chron-betegség, colitis ulcerosa esetén (az orvossal való konzultáció után) a VIRONAL mellett az ANNONA FORTE szedése lehet segítség, de a termék hasznos gyulladások, köhögés, influenza esetén is.

A CISTUS COMPLEX-et fertőzések esetén a kórokozók elpusztítására vehetjük be, ahogyan a GREPOFIT termékcsaládot is.

Béltisztításra, a nehézfémek és egyéb káros anyagok kiválasztásának elősegítésére a CYTOSAN termékek sietnek segítségünkre.

A bélflóra egészségét a PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM támogatja.

A FLAVOCEL-t az immunrendszer erősítésére, a vérképzés támogatására és a székrekedés elleni harcban is szedhetjük.

A LAPACHO tea a Fém elem támogatására alkalmas termék.

Az esszenciák közül kiemelném a MINT illóolajat, ami párologtatóba téve, de inhalálásra is szuper, megfázás esetén.

A SPIRON spray a levegő fertőtlenítésére és a légzés támogatására is kiválóan alkalmas.

Megfázás esetén BALNEOL-os vagy BIOTERMAL-os fürdővel segíthetjük a gyógyulást.

MRÁV ZSUZSANNA

hormonegyensúly-tanácsadó,
HKO szerinti táplálkozási szakértő
Siófok/Innsbruck



SEGÍTŐ TÁPLÁLKOZÁS

PIKÁNS PÓRÉHAGYMALEVES

HOZZÁVALÓK: 1 kis csokor petrezselyem, kakukkfű és kapor vegyesen, apróra vágva, 250 g petrezselyemgyökér felkarikázva, 1 l zöldségalaplé, 4 evőkanál tejszín (vagy növényi tej), 300 g póréhagyma hosszában kettévágva, felszeletelve, só, frissen őrölt bors.

ELKÉSZÍTÉS: A zöldségalaplét felforraljuk, hozzáadjuk a póréhagymát, és a petrezselyemgyökeret, fűszerezzük és puhára főzzük. A főzés vége előtt pár perccel hozzáadjuk a zöldfűszereket, a legvégén a tejszínt, majd selymesre turmixoljuk.

A fitoterápia szemszögéből (8.)

Csak egy tea? Több mint tea!

Az ivóvíz után – folyadékpótlásra – a legnagyobb mennyiségben teákat fogyasztunk. A tea világszerte népszerű ital. Gyakran társasági esemény is, mely összehozza az embereket. Ízletes tea mellett mindig adódik alkalom eszmecsere, baráti beszélgetésre. Hideg időben átmelegít, nyári hőségben hűsít, csökkenti az izzadást. Ha lehangelődünk felvidít, ha elfáradunk energiával tölt fel.

„Nyár van, és intenzíven érzem,
hogy tél lesz,
fehér ruhás karácsony, amikor
a tea különösen ízlik.”

(Szerb Antal)



EGÉSZSÉG MINDEN CSÉSZÉBEN

Jótevények azok a forrázatok (főzetek) amelyek gyógynövényekből készülnek, és melyeket egészségünk megtartása érdekében, betegségek megelőzése céljából fogyasztunk. Gondoljunk csak egy forró, mézzel ízesített hársfavirág teára egy hideg, esős nap után, amikor jól átfáztunk! Máris elkerültünk egy kiadós náthát!

A gyógynövények effajta hatékony alkalmazása mára hagyománnyá vált. A növényi hatóanyagok vízben oldott formában könnyebben eljutnak a szervezet sejtjeihez – szinte azonnal érezhető jótevény hatásuk.

Kibillent egészségünk helyreállítása érdekében céltudatosan olyan gyógyteákat ihatunk, amelyek segítenek visszatérni egészséges önmagunkhoz.

Ebbe a kategóriába tartoznak az ENERGY különleges gyógyteái is, melynek mottója: „Egészség minden csészében”.

SMILAX TEA

Az ENERGY SMILAX OFFICINALIS teája azonnal felkelti az érdeklődést fűszeres, vaníliás illatával, aranyban játszó színével és kellemesen édeskés ízével, mely mágnesként vonz bennünket, különösen a nyirkos, hűvös, télies időszakokban.

Az orvosi szárcsagyökér (*Smilax officinalis*) a fészekvirágzatúak családjába tartozó 300-350 faj egyike. Az 50 méteresre is megnövő, fás, tüskés növény a világ tropikus és szubtropikus területein kúszik az ég felé. Áthatolhatatlan, sűrű bozótost alkotva, indáival az esőerdők magas fáinak lombkoronájára kapaszkodik, egész fákat képes beborítani. Gyökértörzseikkel is szaporodnak, túlélnek az erdei tüzeket. Kék és fekete, kis virágait, élénkpiros bogyóit a madarak szívesen fogyasztják, és messzire elhordják.

A smilax gyökér Mexikóban őshonos. A nehezen megközelíthető esőerdőkből csak Amerika felfedezése után, a XVI. században hozták be Európába.

A smilax gyógyító tulajdonságait egy perzsa tudós (*Imad al-Din Mahmud ibn*

Mas'ud Shirazi) 1569-ben jegyezte le elsőként. A későbbi tudományos kutatások során bebizonyosodott a smilax gyökerének hatékonysága, és a vártnál szélesebb körű felhasználási lehetősége. Azóta a világ minden táján elterjedt, és alkalmazás nyert a gyógyításban.

A latin-amerikai indián őslakosok évszázadok óta használják a smilax gyökerét a nemi szervek betegségeinek gyógyítására, impotencia, testi gyengeség, a fej és az ízületek reumás fájdalmainak kezelésére és megfázás ellen.

Az amazóniai sámánok a szárcsagyökér belsőleg is alkalmazzák népgyógyászati hagyományaik alapján, reumatikus fájdalmakra, étvágytalanság ellen, továbbá szifilisz, *condyloma* és más, a papillomavírus által okozott, és a rák-megelőző állapot kialakulására lehetőséget adó szemölcsök kezelésében. Külsőleg olyan bőrbetegségek esetén használták, mint a sömör, az ekcéma, vagy a lepra.

Az egyes smilaxfajták gyökeréből nyert kivonatot gyömbérsörbe és egyéb habzó italokba is keverik (*sarsaparilla*).

MODERN TAPASZTALATOK

A smilax gyökere antioxidánsokat, vitaminokat (A-, C-, D-vitamin, B-komplex),



ásványi anyagokat (kalcium, réz, vas, jód, mangán, kálium, szilícium, nátrium, kén), és további, az emberi szervezet számára fontos anyagokat tartalmaz.

Méregteleníti a májat, enyhíti a nehézfémek okozta terhelést, és eltávolítja a felesleges sókat a szervezetből. Ezáltal korlátozza az ízületi kopás, a köszvény, a reumás ízületi gyulladás kialakulását, illetve csillapítja az ízületi fájdalmat.

Eltávolítja a homokot a vesékből és a húgyhólyagból. A szárcsagyökér elsősorban a húgyúti fertőzésekre és bőrbetegségekre hat jótékonyan. Európában különféle bőrproblémák gyógyítására, így a pikkelysömör, az ekcéma, idült bőrbetegségek, viszketegség esetén alkalmazzák. Tudományosan bizonyított tény, hogy pszoriázis esetén is hatékony. A teát öt hónapon át rendszeresen fogyasztók közül 70%-nál elmúlt a pikkelysömör, és a betegség később sem tért vissza.

1942-ben arról számolt be a *New England Journal of Medicine*, hogy a smilaxgyökér drámaian javítja a pikkelysömör állapotát. Az 1950-es években antibiotikus tulajdonságait dokumentálták. Más tanulmányok gombaellenességéről, gyulladásgátló aktivitásáról számoltak be.

Előnyös a használata menstruációt megelőző tünetegyüttes (PMS) esetén, és a klimax időszakában is.

A szárcsagyökér gyógyító hatásait főleg a benne található növényi szteroidoknak, szaponinoknak és flavonoidoknak tulajdoníthatjuk. A növény szteroidjai az időskori szellemi hanyatlásban (demenciában) szenvedőknek, és az agy egyes működési zavaraiiban, betegségeiben (kognitív diszfunkciók, Alzheimer-kór) segíthetnek. A szaponinok a hatóanyagok felszívódásához, azok hatásainak teljes kifejtéséhez járulnak hozzá. A flavonoidok serkentik az immunrendszert a helyes működésre, a szervezet méregtelenítését támogatják, és óvják a szabad gyökök okozta károsodástól. Tapasztalatok szerint a szárcsagyökér segítségével a légúti és allergiás megbetegedések megelőzhetőek és gyógyíthatóak, így pl. a hörgűhurut, vagy az asztma. A smilaxgyökér bizonyítottan aktivitást mutat a *Borrelia*-val szemben, ami a Lyme kórokozó baktériumtörzse. Az utóbbi évek során elsődleges gyógynövényévé vált a Lyme-kórban szenvedők közösségének.

Kombinációban intenzívebben javítja a libidót is, gyorsan megteremve a hormonrendszer egyensúlyát, fokozva a vértisztító hatást. A fizikai erőnlétet serkenti, sportolóknak kifejezetten ajánlott a használata. A szárcsagyökér a természetes szteroidok és szaponinok gazdag forrása, de nincsenek anabolikus vagy egyéb mellékhatásai.

Az orvosi szárcsagyökér széles körben ható „varázslatos” növény, amelynek tulajdonságait a modern tudomány még csak az elmúlt évtizedekben kezdte alaposabban vizsgálni – sok-sok évszázaddal a primitív őserdei lakosok ismeretei után.

A SMILAX IGAZOLT HATÁSAI

- » Erősíti a szervezet védekezőképességét.
- » Serkenti a fehérvérsejt, elsősorban a T-limfociták termelését.
- » Szabályozza a vérnyomást.
- » Hatékonyan tisztítja a vért, valamint az aknéra hajlamos, szennyezett bőrt.
- » Csillapítja a lázat, harmonizálja a szívritmust és a vér magas koleszterinszintjét.
- » Csökkenti az allergia és az ekcéma kialakulásának veszélyét, kiválóan alkalmazható pszoriázis (pikkelysömör) kezelésében.
- » Támogatja a tesztoszteron- és progeszterontermelést, amivel jótékonyan befolyásolja a test természetes anabolizmusát és anyagcseréjét – sportolóknak kifejezetten ajánlott.
- » Elsősorban a férfiak hormonrendszerét harmonizálja, a nőknek jó szolgálatot tehet a változó korban.

A TEA ELKÉSZÍTÉSE

Egy liter, forrásban levő vízbe tegyünk egy csapott evőkanálnyi szárcsagyökéret, főzzük 3 percig, majd azonnal szűrjük le. Több részre osztva fogyaszthatjuk a nap folyamán. Szükség szerint mézzel ízesíthetjük. Késő esti órákban már ne igyuk, vizelethajtó hatása miatt. A teát a kedvező hatás elérése érdekében legalább 3 hétig, naponta kell fogyasztani, majd 1 hét szünetet tartsunk.

A gyógynövény alkalmazása 3 éves kor alatt, illetve állapotos, szoptató kisbarnaknak nem javasolt.

Időközben nálam elkészült a SMILAX tea, finom fűszeres illata belengi a teret. Kóstolják meg Önök is, egy próbát biztosan megér!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Források: Vladimír Vonásek, Marcela Štastná, Vitae magazin, Esőerdő gyógynövény adatbázis.



Wales kedvence, a póréhagyma

Szeretik a póréhagymát? Használják a konyhában? A póréhagyma számunkra általában csak egy hétköznapi zöldség, ám a Nagy-Britanniához tartozó Walesben nemzeti zöldségként tisztelik. A walesi harcosok állítólag póréhagymalével kenték be testüket, hogy ne veszítsék el bátorságukat, és megóvják magukat a sérülésektől.

MIFÉLE NÖVÉNY A PÓRÉHAGYMA?

A franciák az általuk fűszernövénynek tartott póréhagymát előszeretettel használják a konyhában. Ismerkedjünk hát meg közelebbről ezzel a finom, fehér-zöld színű szépséggel.

A póréhagyma az amarilliszfélék családjába, botanikailag a fokhagymák nemzettségébe tartozó növény. Pedig első ránézésre úgy tűnhet, hogy inkább a hagyma, mintsem a fokhagyma rokona, igaz?

Már az ókori Egyiptomban, Rómában és Görögországban is hasznosították, sőt, az Ószövetségben is tesznek róla említést. Néro császár állítólag azért fogyasztotta, hogy megerősítse vele a hangját.

A póréhagymának számos fajtája ismert, melyek a betakarítás időpontjától függően két alaptípusba sorolhatók. A nyári póréhagyma gyorsabban fejlődik, és akár egy méter magasra is megnőhet.

Fehér része hosszabb a zöldnél, rendszerint vékonyabb és frissebb, mint téli rokona. Nyersen is fogyasztható. Rövidebb a vegetációs időszaka, és betakarítása júliustól az első fagyok megjelenéséig tart. A téli póréhagyma rövidebb, vaskosabb. Vegetációs időszaka kb. 200 napig tart. Szeptembertől lehet betakarítani.

tani, de akár egész télen át a földben maradhat, mert még a -15 °C-os hideget is jól tűri.

MIÉRT EGYÜNK?

A póréhagyma egy olyan alacsony kalóriatartalmú csoda, amely nagy mennyiségben tartalmaz vizet és rostanyagokat, ezért segíti az emésztést. Kis mennyiségű szénhidrát és minimális zsírtartalom mellett fehérjéket is tartalmaz. A vitaminok közül meg kell említenünk jelentős C- és E-vitamin-tartalmát, de B-vitaminokban és folsavban is gazdag. Többféle ásványi anyagot is találunk benne, főleg káliumot, kalciumot, fosfort, vasat, mangánt és szelént.

A hagymához és a fokhagymához hasonlóan, a póréhagyma is tartalmaz baktérium-, gomba- és vírusellenes hatóanyagot, amely az említett zöldségfélék csípős aromájáért felel. A póréhagyma jótékony hatással van az emésztőrendszerre, a vesékre, a húgyhólyagra (vizelethajtó), a szív- és érrendszerre. Csökkenti a vérnyomást, óvja az immunrendszert és növeli az étvágyat. Köszvényben vagy reumában szenvedőknek kifejezetten ajánlott a fogyasztása.

MIHEZ HASZNÁLJUK?

Póréhagymával megbolondíthatjuk a leveseinket, mártásainkat, zöldséges egytálételeinket, rizottóinkat, szendvicskrémjeinket, köreteinket, sós süteményeinket. Frissen hozzáadhatjuk salátáinkhoz vagy megszórhatjuk vele a vajas kenyeret. Nem hiányozhat a halakból és tenger gyümölcseiből, főleg rákókból készített ételekből, de remekül passzol a bárányhúshoz, vagy akár az almához és a dióhoz is.

Megfőzhetjük gőz fölött, párolhatjuk, süthetjük, grillezhetjük, száríthatjuk, de akár nyersen is fogyaszthatjuk. A póréhagyma zöld része sokkal több jótékony anyagot és vitamint tartalmaz, ezért semmiképpen se dobjuk ki! Szórjuk meg vele inkább a húslevesünket.

A zöldségesnél vagy a boltban csak friss, kemény, ép fehér és zöld résszel rendelkező póréhagymát vásároljunk. Ha apró lyukakat látunk rajta, legyünk résen, mert azokat általában a póréhagymaféreg lárvája furja – férges póréhagymát semmiképpen se fogyasszunk! A zöldség leveleit mindig alaposan mossuk le, mert homokosak, földesek lehetnek. Ha a póréhagymát nem esszük meg azonnal, tegyük be a hűtőbe, ahol több mint egy hétig is eláll.

ÍZES, ÉDES

A póréhagymát viszonylag gyakran használom a konyhámban. Imádom a hagyományos póréhagymakrém-levest, de a fantasztikus skót *cullen skinket* is (füstölt halból és rengeteg póréhagymából készített leves). Sokszor ízesítem vele a vegetáriánus és az ázsiai ételeimet. Kiválóan illik a francia lepényhez (*quiche*) vagy a fordított pitéhez, de remek köret is készíthető belőle. Sokkal lágyabb és édesebb az íze, mint a hagymának.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

PÓRÉHAGYMÁS SZENDVICSKRÉM

HOZZÁVALÓK: 250 g krémsajt, 150 g natúr joghurt, 1 kisebb póréhagyma, 1 kisebb sárgarépa, 1/4 kávéskanál só, egy csipet bors.

ELKÉSZÍTÉS: A póréhagymát megmossuk és apróra vágjuk. A sárgarépát meghámozzuk, lereszeljük. A krémsajtot összekeverjük a joghurttal, hozzáadjuk a zöldségeket, majd sózzuk, borsozzuk.

RIZOTTÓ PÓRÉHAGYMÁVAL ÉS FÜSTÖLT LAZACCAL

HOZZÁVALÓK: 1 póréhagyma, 4 evőkanál olívaolaj, 300 g rizottórizs, 1/2 dl száraz fehérbor, 650 ml zöldségalaplé vagy víz, 100 g füstölt lazac, 1 teáskanál só, egy csipet fekete bors, 1-2 evőkanál vaj, 2 szál friss kapor.

ELKÉSZÍTÉS: A póréhagymát megmossuk és felkarikázzuk. Egy lábasban felhevítjük az olívaolajat, majd megfuttatjuk rajta a póréhagymát. Hozzáadjuk a rizst (ne öblítsük le) és finoman megpirítjuk. Ráöntjük a bort, amit hagyunk elpárologni. Felöntjük a zöldségalaplé vagy a víz egy részével, megsózzuk, megborsozzuk, a legkisebbre állítjuk a hőfokot, lefedjük a lábast, időnként megkevergetve folyamatosan figyeljük. Fokozatosan hozzáadjuk a maradék zöldségalaplé vagy a vizet. A rizst puhára főzzük. A kész rizottóba belekavarjuk az apró darabokra vágott lazacot és a kapt, valamint a vajat. Alaposan összekeverjük, ráteszük a fedőt és kb. 3 perc alatt készre főzzük.

QUICHE PÓRÉHAGYMÁVAL ÉS PANCETTÁVAL

HOZZÁVALÓK: a tésztához (ha nem készen vásárolt leveles tészta) 180 g tönköly finomliszt, 80 g vaj és még egy kicsi a forma kikenéséhez, 1 kávéskanál só, 2 evőkanál hideg víz. A töltelékhez 1 nagyobb póréhagyma, 200 g pancetta vagy bacon szalonna, 4 tojás, 100 g cheddar sajt, 250 ml habtejszín, egy csipet szerecsendió, 1/4 kávéskanál só, egy csipet fekete bors, 1 marék szezámmag, 1 marék apróra vágott petrezselyem vagy metélőhagyma.

ELKÉSZÍTÉS: Egy tálban összekeverjük a lisztet a darabokra vágott vajjal, sóval és vízzel. Kézzel alaposan összedolgozzuk a tésztát. Szükség esetén több vizet is hozzáadhatunk. A tésztát becsomagoljuk frissen tartó fóliába, és legalább egy órára betesszük a hűtőbe. A póréhagymát megmossuk és felkarikázzuk, a pancettát felkockázzuk. A cheddar sajtot lereszeljük. Egy serpenyőben addig pirítjuk a szalonnát, amíg ki nem sül a zsírja, amire ráteszük a póréhagymát és ropogásra pirítjuk. Ezután levesszük a tűzről, és hagyjuk kihűlni. Egy tálban összekeverjük a tejszínt, a tojást, a sót, a borsot, a szerecsendiót, az apróra vágott fűszernövényeket és a szezámmagot. Majd belekeverjük a póréhagymát, a szalonnát és a sajtot. A sütőt 200 °C-ra előme-

legítjük. Vajjal kikent, kerek pitesütő formában eligazgatjuk a tésztát úgy, hogy a szélei magasan legyenek. A tészta tetejét villával megszurkáljuk. A tésztára ráteszünk egy sütőpapírt, például szárazbabot használva nehezékeknek. Nagyjából 12 perc sütés után eltávolítjuk a sütőpapírt, és további 10 percig sütjük a tésztát. Ezután ráöntjük a tölteléket, és visszatesszük a sütőbe, kb. 15 percre, amíg a töltelék össze nem sül, és a pite széle aranybarna nem lesz.

KUSZKUSSZAL ÉS FÜSTÖLT TOFUVAL TÖLTÖTT SÜLT PÓRÉHAGYMA

HOZZÁVALÓK: 2 nagyobb póréhagyma, 150 g kuskusz (és a csomagoláson szereplő használati utasítás szerinti vízmennyiség), 1 csomag füstölt tofu, 1 nagyobb paradicsom, 2 marék apróra vágott petrezselyem, só, fekete bors, egy csipet chili, 4-5 evőkanál olívaolaj.

ELKÉSZÍTÉS: Levágjuk a póréhagyma fehér részét, a zöld részét hosszanti irányban kettévágjuk, majd óvatosan szétzedjük. A szétszedett pórészárból lesznek azok a „hajócskák”, amelyeket megtöltünk. Beledobjuk őket forrásban levő vízbe, majd 2 perc után gyorsan ki is vesszük, és azonnal hideg vízbe merítjük. Azt a vizet, amiben a póréhagymákat főztük felhasználjuk a kuskusz elkészítéséhez (kövessük a csomagoláson szereplő használati utasítást). Póréhajóinkat szépen eligazgatjuk egy olajjal kikent tepsiben, majd megtöltjük őket a reszelt tofuval, az apróra vágott paradicsommal, petrezselyemmel, sóval és borssal összekevert, kész kuskusszal. Tetszés szerint ízesítjük. A tölteléket lecsepegtetjük olívaolajjal, és 200 °C-ra előmelegített sütőben, kb. 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük.



Jelen vagyok: Stimaral

Az ismeretlen helyzetektől félhetünk, hiszen nemigen tudjuk előre, vajon mi történik majd. Ezt az érzést kísérhetik kisebb-nagyobb fizikai tünetek is, pl. gyomorgörcs, hányinger, erősebb szívdobogás érzete, gyengeség stb. Milyen nagy szerencsénk van, hogy ezekben a helyzetekben segítségül hívhatjuk a STIMARAL cseppet!



IDOMULÁS A VÁLTOZÁSHOZ

Vannak időszakok az életünkben – a mögöttünk lévő 1,5 év és várhatóan az előttünk álló időszak is ilyen –, amikor meg kell tanulnunk könnyebben és viszonylag gyorsan alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez. Ahhoz, hogy ez gördülékenyebben menjen, először is jelen kell lennünk a saját életünkben.

Ha jelen vagyunk a pillanatban, akkor nem ragadunk bele a múltba, nem rágódunk folyton azon, hogy vajon mi várhat ránk a jövőben. Szoktam mondani a pácienseimnek, hogy a két végpont közül be kellene jönni középre, és végre megélni a pillanatot, amiben minden benne van. A múltbeli történéseken már nem tudunk változtatni,

ám a jelenben azon tudunk dolgozni magunkban, hogy miként viszonyulunk a múltbeli eseményekhez. A jövőnkét pedig szintén csak a jelenben tudjuk alakítani.

A STIMARAL SEGÍTSÉGÉVEL

A STIMARAL az ismeretlen, új helyzetekben támogatást nyújthat, mert:

- » elősegíti a szervezet alkalmazkodását (adaptációját) a megváltozott életkörülményekhez,
- » csökkenti a stressz hatását,
- » jól alkalmazható kimerültség, krónikus fáradtság szindróma esetén,
- » a szedése ajánlott idegesség, ingerültség, depresszió, szorongás, álmatlanság tapasztalásakor is,
- » erősíti az immunrendszert,
- » növeli a fizikai és a szellemi teljesítőképességet,
- » javítja az agytevékenységet.

KÜLÖNLEGES ÖSSZETEVŐ

A STIMARAL egyik legfontosabb összetevője a *Rhodiola rosea* (rózsagyökér, aranygyökér, illatos varjúháj, rózsás varjúháj), ami a távol-keleti és az európai magas hegyvidékek területén honos. A gyökere ún. adaptogén, azaz a fogyasztás során segíti a szervezetünket a stresszhez való alkalmazkodásban. A *Rhodiola* erős tonizáló hatással is rendelkezik, amit a STIMARAL csepp szedésekor meg is tapasztalhatunk.

Több klubtag és páciensem is nagyon pozitívan, lelkesen mesélt arról, hogy a fentebb említett lelkiállapotokban milyen sokat segített nekik ez a bioinformációs csepp.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Cistus több szinten

Még sehova nem küldtem egyetlen hozzászólást sem, ám a CISTUS COMPLEX gyógyító hatásai rendkívül pozitív csatlódást okoztak, ezért úgy döntöttem, a készítmény megérdemli, hogy szóljak róla néhány elismerő szót!

Nálunk a családban az alternatív gyógyászatot illetően a nagymamám a legfelvilágosultabb, ő az, aki alternatív módszerekkel gyógyítja a problémáimat.

Vírusfertőzésekben vagy influenzában mindig a GREPOFIT-et használjuk. Amikor tavaly ősszel elkezdett fájni a torkom, a legrosszabb az volt, hogy úgy éreztem, mintha valaki egy tollpíhével csiklandozná a mandulámat, és emiatt szüntelenül erősen köhög-

tem, annyira, hogy pár nap múlva már a hasam is fájt, mintha egész nap hasizomgyakorlatokat végeztem volna. Nagymamám akkor elhozta nekem a CISTUS COMPLEX-et. Pár nap múlva elmúlt a torokfájásom és a köhögésem is. Ám a készítmény egyszerre három szinten is segített!

A CISTUS termékírárásában olvastam, hogy a készítmény a gombás fertőzésekkel is felveszi a harcot. Mivel 6 éves korom óta (16 éve) jégkorongozom, és a lábam a korcsolyában igencsak izzad, rendszeresen küzdök a lábujjaim között megjelenő gombával. Az elmúlt években rengeteg készítményt kipróbáltam már, amita bőrgyógyászom ajánlott, de

egyik sem segített igazán, a gomba pár hét elteltével mindig visszatért.

Elkezdtem a CISTUS-szal kenetetni a lábujjaim közti bőrt – meglepődtem, amikor kb. három hét használat után eltűntek a piros foltok, és a bőrhámlás is abbamaradt!

Tehát minden rosszban van valami jó, hiszen ha nem fájt volna a torkom, nem használtam volna a CISTUS-t, és nem próbáltam volna ki a gomba ellen is. A készítmény harmadik bónusza, hogy pszichésen is kiegyensúlyozottabbá tett.

RADEK UHRIN
Cheb

A tök meg a magja

A sütőtök a világ egyik legrégebbi kultúrnövénye. Az ókori egyiptomiak, az antik görögök és a rómaiak is kedvelték. A sütőtök őshazája Közép- és Dél-Amerika tropikus területei lehettek, ahol az inkák, aztékok, maják jellegzetes táplálékai közé tartozott.

Máig tartó népszerűségét az észak-amerikai indiánoknak köszönhetjük. Ők ismertették meg a sütőtököt *Kolumbusz-szal*, aki a dohánnyal és a burgonyával együtt bemutatta az Óvilágnak. A sütőtök a tengerészeknek hosszú ideig eltartható konyhai alapanyagot biztosított, így a tök a nagy tengeri kikötőkből folyami úton juthatott el a kontinens belsejébe is. Európába és hazánkba valószínűleg a Dunán érkezhetett.

TÖKFÉLÉK

A sütőtök az uborkával, a patisszonnal, a cukkinivel és a dinnyével együtt a tökfélék családjába tartozik. A tökfélék üreges növényzsára, levele és a virága is azonos, csak termésük tér el egymástól. Az eredetileg Közép-Amerikából származó egyszikű, egynyári olajtök (*Cucurbita pepo* var. *oleifera*) gazdag gyümölcs-húsának, tápláló, olajos magjainak köszönhetően világszerte elterjedt.

A növénynek sok napfényre és melegre van szüksége, fagyérzékeny. Szeretágazó gyökérzetéből szögletes, szőrös, kúszó növény szárak nőnek, melyeket nagy, tenyeres, nyeles levelek és ugyanolyan nagyságú, élénksárga virágok borítanak. A növény dús virágzatú, de csupán 3-4 termést hoz, mely gyümölcs-húsban gazdag. Sajátos bogyótermése belsejében csepp alakú, fehér, sárga, zöld vagy fekete színű, lapos magvak rejtőznek. Nem minden tök ehető, az árusításra kerülő dísztökök és az ún. Halloween-tökök nem étkezési célokat szolgálnak.

EGÉSZSÉGES ÉS FINOM

A sütőtök húsa 90%-ban vízből, ásványi anyagokból, karotinból és rostanyagokból áll. Magjai jóval gazdagabbak: 50% olajat (ómega-3 és -6 zsírsavakat), 20% fehérjét, aminosavakat (gazdag triptofánforrás, mely esszenciális aminosav,

fontos szerepe van a hangulatunkat és a szervezet stressz válaszát befolyásoló melatonin és szerotonin termelésében), ásványi anyagokat (cink, foszfor, réz, vas, magnézium, kálium, szelén és mangán), vitaminokat (A-, C-, D-, E- és a teljes B-vitamin-család), fitoszterolokat, szénhidrátokat és rostanyagokat tartalmaznak.

A tökmag magas tápértékű, dióra emlékeztető ízű. Régóta használatos a konyhában, de a gyógyászatban is. A magok különböző eljárások után közvetlenül fogyaszthatók, de értékes olaj is kinyerhető belőlük. A hidegen sajtolt magolajat a gyógyászat, a gyógyszeripar és a kozmetikai ipar, a melegen sajtolt tökmagolajat az élelmiszeripar használja. A sajtolásból maradt tökmag-pogácsa tápláló takarmány az állatok számára.

A tökmagot sósan, édesen, pirítva, őrölve, levesekben, salátákban, szendvicsekben, müzliben, süteményekben is használhatjuk. Feleannyi kalória van benne, mint a burgonyában, könnyen emészthető, harmonizálja a bélműködést és támogatja a szervezet méregtelenítését. Ezért fogyókúrák, diéták esetén is ajánlott a fogyasztása.

EGY MARÉK IS ELÉG

A tökmag összetételénél fogja támogatja a veseműködést, csökkenti a spontán vizeletszivárgást. Cinktartalmának köszönhetően hatékony segítség a prosztata megnagyobbodás kezelésében. Magas ásványianyag-tartalma (kálium) miatt vízajtó, ezáltal vérnyomáscsökkentő hatású. A tökmagban levő

ómega zsírsavak, rostanyagok, antioxidánsok és szterolok jót tesznek az ereknek.

A tökmag serkenti a máj működését, csökkenti a vér koleszterinszintjét, segíti a szív- és koszorúérproblémák, valamint az érelmeszesedés, az infarktus és az agyvérzés megelőzését. Diabétesz esetében a vércukorszintet csökkenti, és segíthet meg is előzni a cukorbetegség kialakulását. A benne található antioxidánsok daganatellenes hatásúak, míg az ásványi anyagok segítenek a csontritkulás megelőzésében. Támogatja az immunrendszer helyes működését.

Magas ásványi anyag- és vitamintartalma miatt a tökmag fogyasztása várandósság ideje alatt kifejezetten javasolt.

A tökmagolaj óvja a bőrt és a szemet az UV-sugárzástól, gyulladásellenes hatásaival gyorsítja a bőr regenerálódását. Eredményes a bőr, az ajkak, a haj és a köröm ápolásában, az ekcéma, a sömör, különböző bőrkiütések, égési sérülések, akne és herpesz gyógykezelésében.

Az egészséges testben egészséges lélek lakozik. Triptofán összetevője hatással van a szerotonin felszabadítására, amely mosolyt csal az arcunkra, elűzi a stresszt, a depressziót, elősegíti a nyugodt alvást.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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



*GYÓGYÍTÓ GOMBÁK
ÉS GYÓGYNÖVÉNY-KIVONATOK
HATÉKONY SZINERGIÁJA*

myco
pūlm

- allergiás asztma,
hőrgurut
- vastagbélgyulladás
- krónikus székrekedés



- a tüdőrák és
a vastagbélrák
gyógykezelésének
hatékony támogatása

ÚJDONSÁG – 2021 november