



vitae

2022 február

Középpontban
a vese

Csodálatos
kozmetikai olajok

Bátorság az élethez
– RENOL



Februári ajánlatunk

Az idei február valószínűleg elég száraz lesz, jelentős havazás vagy esőzés nem várható. A második és a harmadik dekád fordulóján enyhe felmelegedés lehetséges, ám a hónap végén újra a hideg arcát mutatja majd a tél.

A február egy felettébb furcsa hónap. Első ránézésre nem úgy tűnik, hogy a zabolátlan tavasz ugrásra készen várja, hogy beköszönthessen. Az emberben ilyenkor kialakuló zűrzavart *Johann Wolfgang Goethe* is gyönyörűen jellemezte „*Az ifjú Werther szenvedési*” c. művében – a kiegyensúlyozatlan fiatallembert zavart elméje és az erős fön szél hatásai öngyilkosságba kergetik. Kiegyensúlyozottságunkat nekünk is érdemes fenntartanunk. Igaz, a fön szél elsősorban az Alpokban fúj, ám időnként ránk is több probléma nehezedik, mint azt szeretnénk.

Stabilitásunkat a VITAMARIN segíthet visszaállítani, ráadásul a Nap vitaminjának is nevezett, D-vitaminban gazdag készítmény halolajat tartalmaz, így akkor is elhozza nekünk a Napot, ha az éppen a felhők mögött bujkál.

Depresszió, stressz és idegkimerültség esetén az ANNONA is segítő kezet nyújthat. Előnyei azonban ennél sokkal tovább mutatnak, hiszen az ANNONA felveszi a harcot a bakteriális, valamint a gombás fertőzésekkel, sőt a parazitákkal is, és csökkenti a magas vérnyomást.

A tavasz ébredező erejét a MACA segítségével tudjuk felerősíteni. A MACA a népi gyógyászatban vágyszerkentő és élénkítő hatású növényként ismert. Gyakran használatos az életerő fokozásához, öregedés ellen, menstruációs panaszokra, változókori problémákra, depresszió és stressz ellen, valamint kimerültség esetén a szervezet energiapótlásának feltöltésére.

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

A félelem hatásai	4
Középpontban a vese	5
A négy évszak, avagy az élet körforgása: tél	7
Csodálatos kozmetikai olajok	8
A lélek nyugalmáért	10
Nem minden hal egyforma	11
A gyereknevelés nem gyerekjáték: Miért rosszkodnak a gyerekek?	12
Két lenyűgöző felfedezés	13
Tanácsadás a neten	13
Klubprogramok, klubinformációk	14
BALNEOL-os fürdők 2022-ben	16
Csúnya sérülés	17
Bodri újra vidám	17
Terápiás módszerek: VGH, avagy változtass!	18
Életigenlés illóolajokkal	19
A meridiánok és az ENERGY: lép meridián	20
Varázsital	21
Elfeledett répák	22
A fitoterápia szemszögéből: bátorság az élethez	24
Borostyán – dísz és gyógyír	27

A félelem hatásai

A félelem egyidős az emberiséggel. Jó szolga, de rossz úr! Segít elkerülni a veszélyt, biztosítja a túlélést. Ám, ha túl sok van belőle, ellenséggé válik, mert rendkívül erős, romboló és kimerítő érzés. A legfontosabb, hogy egyensúlyban tudjuk tartani.



Minden ember számára fontos a biztonságérzet. Ha az alap fiziológiai folyamataink, szükségleteink rendben vannak (lélegzünk, eszünk, iszunk, megfelelő körülmények között élünk és alszunk), minden esetben biztonságra törekszünk. Biztos munkahelyre, bevételi forrásra, családi háttérre, egészségre és morális biztonságra vágyunk.

Ám mi az, ami az életben biztonságként tekinthető? Az, amit magunk körül látunk, amit a saját bőrünkön tapasztalunk, annak semmi, de semmi köze a valódi biztonsághoz, és ritkán egyezik azzal, amire számítunk. Az élet így módon egy harcmezővé válik, ahol a legnagyobb ellenségünk a félelem.

Félünk, hogy elveszítjük, amink van. Féltjük az életünket, az egészségünket, a kapcsolatainkat, a vagyonunkat, a munkánkat. Ha hagyjuk, hogy a félelem eluralkodjon rajtunk, akkor nem fogunk semmi újat tanulni, semmi újat szerezni. A félelem megakadályozza, hogy elinduljunk a megismerés útján.

GYŐZZÜK LE A FÉLELMET!

Ha úrrá lenne rajtunk a félelem, tegyük fel magunknak az alábbi kérdéseket:

„Mi a legrosszabb, ami történhet?”

„Megoldok valamit azzal, ha félek?”

„Jobban fogják érezni magukat azok, akiket annyira félték?”

„Mit tehetek azért, hogy ne féljek?”

Győzzük le a félelmünket, történjen is bármi! Nem kell mindig mindent a kezünkben tartanunk, gondolkodjunk pozitívan, örömmel és szeretettel tegyünk meg mindent, ami az erőnkől telik. Kérjünk védelmet, mondjunk köszönetet, és bízzuk rá a dolgokat arra, aki irányít (Istenre, az Eredetre, az Univerzumra).

Ha félünk, nem fogjuk tudni megóvni magunkat. Sőt, ellenkezőleg! Legyen-gítjük az immunrendszerünket, és ami talán még rosszabb, manipulálhatóvá válunk. A félelem a vese érzelmé. Minden, ami miatt aggódunk, amitől félünk, amivel nem akarunk szembenézni, az legyengíti a vesét. A félelem feszültsé-

get, bénulást, zsibbadást és görcsöket okoz. Azok a negatív érzelmek, amelyekből a félelem táplálkozik, pl. az irigység, a bosszúsóvj, az arrogancia és az egoizmus, lebetegíthetik a veséket.

A FÉLELEM A VESE ÉRZELME

A kínai orvoslás tanításai szerint a vesékben rejlik az ember esszenciális életenergiája, az életünk forrása. A szóban forgó energia alapját a születéskor kapjuk a fogantatás pillanatában, de megfelelő étrenddel és egészséges életmóddal mi is erősíthetjük őt magunkban. A vesékben rejtőző esszencia ereje hatással van a fejlődésünkre, a szerveink működésére, és arra, hogy meddig élünk. Éppen ezért ne gyengítsük őt azzal, hogy félünk. A meggyengült veseműködés tünetei az alábbiak lehetnek: halláscsökkenés, fülfúvás, gyakran kiújuló középfülgyulladás, hátfájás, korai ösztülés, hajhullás és hajritkulás, vérnyomásproblémák, meddőség, szexuális problémák, fogproblém-

mák, gyakori torokgyulladás és vizelet-tartási gondok (főleg gyerekeknél).

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK GYENGE VESEMŰKÖDÉSRE

A veseműködést hatékonyan megerősíthetjük az ENERGY készítményeinek segítségével. A GOJI és a FYTOMINERAL táplálja, a RENOL és a TRIBULUS TERRESTRIS FORTE pedig energizálja a veséket. A RELAXIN, a STIMARAL és a SPIRON megnyugtató, megtisztító, megerősítő a lelket, valamint az elmét, hogy könnyebben ellen tudjunk állni a félelem támadásainak.

Már az első jelek észlelésekor hatékonyak lehetnek ezek a készítmények, segítenek gyorsan visszaállítani az energetikai harmóniát, a nyugalmat és a belső egyensúlyt. Segítenek megbirkózni az érzelmileg kimerítő, nehéz időszakokkal. Mindeközben ne feledkezzünk meg a helyes táplálkozásról sem!

TÁMOGATÓ ÉTKEZÉS

A veseműködés szempontjából kiváló lehet a gyökérzöldségekben, tengeri algákban, fekete szeszámagban, gesztenyében, póréahagymában, petrezse-

lyemben, árpában, kölesben, tengeri halakban és sertéshúsban, zellerben, fehér retekben, vörösfonyóban, szederben, málnában, uborkában, dinnyében (nyáron), köménymagban, édesköményben, fahéjban gazdag étrend.

Egy kínai mondás szerint: „Azt egyed, amit meg akarsz erősíteni”. A veseműködés megerősítése érdekében tehát érdemes pl. sertésvesét fogyasztani. Ne feledkezzenek meg a megfelelő mennyiségű, főleg meleg folyadék beviteléről. Korlátozzák a só, a cukor, a bors és az alkohol fogyasztását.

A veséknek jól tesz továbbá a szaunázás, a lávaköves masszázs, és a vese reflexzónáinak stimulálása a talpon. Ahogy télen a természet is megpihen, nekünk is többet kellene kikapcsolódnunk és szeretettel gondolnunk emberi kapcsolatainkra, mert a megbocsátás simogatja a veséket és a lelket is.

Mindannyiunknak bölcs döntéseket kívánok az életben, mert a valódi szabadság az, ha vállaljuk a felelősséget önmagunkért.

DANA HÜBSCHOVÁ
Nová Dubnica

ŐK MEG REPÜLTEK

Napjainkban sokszor kerül szóba félelmeink legyőzése, a komfortzónánkból való kilépés. Számos olyan élethelyzet adódhat, amikor meg kell tennünk valamit, amivel saját félelmeink határán kell túllépnünk. Ehhez néha szükségünk van egy kis külső segítségre, ahogyan ezt *Guillaume Apollinaire* alábbi sorai-
ban olvashatjuk:

„Gyertek el a peremig!

Nem merünk. Féltünk.

Gyertek el a peremig!

Nem merünk. Leesünk.

Gyertek el a peremig!

És eljöttek. És lelökte őket.

Ők meg repültek.”

Középpontban a vese

A kínai orvoslás szerint a vese raktározza testünk valamennyi jin és yang energiáját, egyben ez a szervünk felelős a szóban forgó energiákkal való gazdálkodásért. A veséket a RENOL-lal tudjuk áttisztítani és megerősíteni. Ám van ezen a téren még egy, hihetetlenül erős és egyedülálló segítőtársunk, a TRIBULUS TERRESTRIS. Ha ehhez két készítményhez még a FYTOMINERAL-t is hozzáadjuk, egy rendkívül erős csapatot állíthatunk össze.

TRIBULUS TERRESTRIS

A királydinnye, azaz *Tribulus terrestris* valószínűleg Dél-Kelet Ázsiából származik, de mára többek között Közép-Ázsiában, Oroszország európai területein és a Földközi-tenger partvidékein is elterjedt. Eljutott Dél-Szlovákiába, sőt állítólag még Prága környékére is. Egy jellegzetes gyomnövényről van szó, bár sok országban, pl. Indiában kifejezetten termesztik a királydinnyét. A természetben például szemétlerakókon, beépített-

len területeken, tengerparti homokban, legelőkön találkozhatunk vele. A királydinnye a száraz, homokos területeken kedveli a leginkább.

A HKO szerint képes megerősíteni a veseműködést, miközben összességében regenerálja, azaz tonizálja a szervezetet.

AZ ENERGY TRIBULUS TERRESTRIS nevű készítménye hathatós segítséget nyújt csökkent libidó esetében mind a férfiak, mind a nők számára. Képes

megerősíteni a férfi nemi funkciókat, serkenti a spermák termelődését. De ez még nem minden! Javítja a memóriát, valamint a csontok és az ízületek állapotát, és jótékonyan hat a vér minőségére. Serkenti a gyomornedvek kiválasztását, javítja a bélmozgást és az epe kiválasztódását, amivel közvetett módon csökkenti a vér koleszterinszintjét, miközben jótékonyan hat a májműködésre. Meghatározott daganatos betegségek kiegészítő kezelésében is használatos.



A szív működés lassításával, a tachikardia csillapításával, a vérnyagcsere javításával, az erek tágításával és a vérértelmezés lassításával támogatja a szív- és érrendszer működését. Segít megelőzni az érrelmeszesedést, az ischaemiás szívbetegségeket és a magas vérnyomást. Támogatja a tesztoszteron, azaz az izomtömeg növekedését és az izmok erejét fokozó hormon termelődését. Így nem meglepő, hogy a testépítők is előszeretettel alkalmazzák. A nőknél viszont az ösztrogéntermelést serkenti. Ez főleg változókorban és korai öregedés esetén bír nagy előnnyel. Mindazonáltal az említett két hormon termelődése bizonyos betegségekben, például hormonfüggő daganatoknál limitált lehet. Ilyen esetekben a királydinnye alkalmazása nem javasolt.

FYTOMINERAL

A FYTOMINERAL tágabb értelemben szintén a Víz elem rendszerének köréhez tartozik, azért, mert ásványi anyagok és nyomelemek kolloid elegyéről van szó. A másodidőszakban (mezozoikum – a szerk.) egy őserdő ugyanis úgy döntött, hogy nem válik sem kőolajjá, sem pedig szénréteggé, hanem elhalt növényeit vízben oldja fel, és ezáltal egy különleges folyadékot hoz létre. Egy olyan oldatot, amely rengeteg ásványi anyagot tartalmaz, úgynevezett kolloid kötésben.

Hogy hogyan néz ki a kolloid? Ez egy részecskehalom, amelynek leírása nem egyszerű, meghatározott méretekkel és tulajdonságokkal kell rendelkeznie.

A mindennapi életben az erdő sűrűjén átvilágító fénynyalábhoz hasonlíthatjuk. Ami számunkra a legfontosabb, hogy szervezetünk az ásványi anyagok kolloid oldatait sokkal könnyebben képes hasznosítani, mint az egyéb kötésekben előforduló ásványi anyagokat.

Tekintettel a FYTOMINERAL-ban található ásványi anyagok és nyomelemek hihetetlen mennyiségére (több mint 60 féle), ez már méregtelenítés a javából! A szervezet azonnal beépíti őket azokra a területekre, ahonnan addig hiányoztak, és ennek köszönhetően gyorsan optimalizálhatja saját működését.

Az ásványi anyagok egyensúlyt teremtenek, illetve fenntartják azt az emberi testben. Ráadásul az enzimek kizárólag kolloid formájú nyomelemek jelenlétében képesek képződni, és hatásukat kifejteni a szervezetben. Elősegítik a nélkülözhetetlen vitaminok hasznosulását. A szervezet például csak kolloid formájú cink jelenlétében képes hasznosítani az E-vitamint. Az ásványi anyagok fontos szerepet játszanak továbbá a DNS-szintézisben, ami a sejtsztruktúrák megújulásának és osztódásának alapja, de nélkülözhetetlenek a sejtsztruktúra szabályozásában, valamint az egészség megőrzésében is. Szabályozzák továbbá a test endokrin rendszerének működését. Felgyorsítják a hasnyálmirigy regenerálódását és segítik az inzulintermelést.

Nem is gondolták volna, igaz? A FYTOMINERAL használata szinte nélkülözhetetlen! Az emberek és az állatok szervezete egy-egy erős izzadással kísért,

nagyobb megerőltetés után egyaránt nagyra értékeli az ásványianyag-készletek egyensúlyának gyors helyreállítását. Cseppentsünk naponta akár 30 csepp FYTOMINERAL-t legalább fél liter vízbe, és fogyasszuk el a nap folyamán.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

TUDJA-E?

A KOLLOIDOK

A kolloidokolyantöbbkomponensű rendszerek, amelyekben igen apró, a IUPAC (*International Union of Pure and Applied Chemistry* – Nemzetközi Elméleti és Alkalmazott Kémiai Szövetség) definíciója szerint kb. 1-1000 nanométerig terjedő méretű szemcsék vannak oldva, eloszlatva, diszpergálva. Az eloszlatott részecskék nagysága nagyobb, mint az atomok és a molekulák mérete, de szabad szemmel még nem különböztethetőek meg. A kolloid kifejezés tehát nem anyagfajtát jelölő, hanem az anyag állapotát leíró fogalom. Leggyakrabban vizes kolloidok fordulnak elő az életünkben, de olajok, zsírok és más oldószerek is lehetnek folyadék közegek. Az élethez tartozó folyamatok jelentős része kolloid rendszerekben zajlik le, a sejtek belsejében.

A SZERK.

Forrás: hu.wikipedia.org.



A négy évszak, avagy az élet körforgása

Tél

Tavaszi, nyári, őszi, téli... egy végtelen körforgás, amely közvetlenül vagy közvetve hihetetlen erővel hat az életünkre és a körülöttünk zajló eseményekre. Bár ez a ciklus magával az univerzummal való kapcsolatunk egyik legfontosabb mozzanata, hajlamosak vagyunk erről csak felületesen venni tudomást. Ez évben minden évszak elején meglepjük Önöket egy tematikus cikkel a magazinban, reméljük, ezáltal segítünk optimizmussal megélni az évszakok lenyűgöző változatosságát.

Az évszakok alapvető változásait, jelenségeit sokszor elégedetlenségünkkel degradáljuk: megint túl hideg, túl meleg, felhős vagy esős az idő. Komfortzónánkból kilépve, saját törekvésünket átélve elégedetlenkedünk, és olyan gondolatok kúsznak az elménkbe, olykor beszédünkbe is, amelyekkel igyekeznénk átugrani ennek a téridő-kontinuumnak bizonyos szakaszait.

Ám, ha képesek leszünk egy pillanatra megállni és elgondolkodni, felhasználni a megszerzett információkat, és hallgatni a megérzéseinkre, képesek leszünk minden évszak minden egyes pillanatában felfedezni a lenyűgöző tökéletességet és a csodálatos értelmet. Ha megértjük a jelentőségüket és felvesszük a ritmusukat, megnyilvánulásai, energiáik mindig a javunkra fognak szolgálni, és életünk ezáltal könnyebb, boldogabb és egészségesebb lesz.

TÉLI FELADATOK

A tél a megnyugvás, a lelassulás időszaka. Az év ezen szakában több időt töltünk otthon, a tél a meditáció, a béke és a nyugalom évszaka. Lehetőségünk nyílik, hogy egy időre búcsút intsünk az aktív fizikai tevékenységeknek, hogy magunkba szállhassunk, meditálhassunk, ráhangolódhassunk a testünkre, tervezgethessük a jövőt, többet beszélgethessünk a gyerekeinkkel, a barátainkkal, és így tovább.

Télen a jangunk megóvása a legfontosabb. Ilyenkor nem eszünk nyers zöldséget, sem

gyümölcsöt, kerüljük a tej és a tejtermékek fogyasztását. Ellenben rengeteg ceyloni fahéjat, szegfűszeget, csillagánizst, gyömbért – egy szó, mint száz, téli fűszernövényeket használunk. Több zírt fogyasztunk, mint cukrot, és egy-egy tevékenység során próbálunk odafigyelni, hogy ne izzadjunk meg túlságosan, mert azzal túl sok energiát pazarolnánk. Ne feledjék, hogy a telet a tavasz követi: „megkérdezi”, hogy akkor tértünk-e nyugovóra, amikor már sötét volt, és akkor keltünk-e fel, amikor már a Nap is feljött; „megkérdezi”, hogy húslévest és hőkezelt zöldségeket, illetve gyümölcsöket fogyasztottunk-e, vagy kitarítottunk a nyers saláták és nyers gyümölcsökkel kevert joghurtok fogyasztása mellett.

Nincsenek illúzióim afelől, hogy ezek közül az alapelvek közül napjainkban csak keveset lehet követni. Különösen az alváshoz vonatkozó szabályokat lehetetlen a mai civilizációban betartani. Már látom is magam előtt azt az üzemet, amely a hosszabb téli esték és

a rövidebb téli nappalok miatt eltolja a műszakkezdés időpontját. Ráadásul vannak gyárak, ahol az emberek három műszakban dolgoznak, és azt hiszem szükségtelen bizonygatni, hogy télen az éjszakai műszakokat sokkal nehezebb elviselni.

Mindenestre ilyen időbeosztás mellett képtelenek vagyunk úgy megújítani az erőnket, ahogy arra szükség lenne, ezért fogadjuk el a külső segítséget. Például a RENOL-ét. Ne feledjük, hogy a RENOL a Pentagram® regeneráció egyik készítménye, így a telente megszáporodó félelmek ellen is a segítségünkre lehet. Létezik egy sokat ismételt gondolat: „Csak a telet éljük túl...” Pontosan erről van szó! Meg kell tudnunk őrizni magunkban a meleget ahhoz, hogy erőből és egészségtől duzzadón léphessünk a tavaszba.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Csodálatos kozmetikai olajok

Minden nő szeret jól kinézni, szereti jól érezni magát a bőrében. A munkahelyén, a barátnőjével kávézgatva, vagy valamilyen ünnepi eseményen egyaránt. A nők a kozmetikai termékek tekintetében egyre tudatosabban válogatnak, egyre gyakrabban keresnek olyan természetes készítményeket, amelyek gyengéden és harmonikusan hatnak a testükre, a bőrükre és a lelkükre is.

Az ENERGY népszerű, természetes kozmetikumokat kínáló portfóliójából most két, hihetetlenül lágy kozmetikai olajra szeretném felhívni a figyelmüket, az argánolajra és a mandulaolajra. Mindkét olaj bioaktív, és kozmetikai hatásai mellett terápiás tulajdonságokkal is büszkélkedhetnek. Remekül kombinálhatók ENERGY RENOVE krémeivel.

ARGAN OIL

Az argánolaj az argánfa (*Argania spinosa*) olívához hasonló, valamivel nagyobb méretű, eleinte zöld, később sárga színű terméséből (argándió) nyert olaj. Az argánolaj rendkívül értékes, mivel egy liter olaj előállításához kb. 30 kg szükséges ebből az apró méretű termésből. Ráadásul argánfa csak három országban él a világon: Algírban, Marokkóban és Izraelben. A berberék szent faként tisztelték az argánfát, mert hatalmas segítséget nyújtott számukra a túlélésben: nem csak az olaját hasznosították, de kiváló minőségű, ellenálló faanyagát

is, termései gyümölcshúsával etették a jószágot, és a héjával fűtöttek.

Az argánfa, bár az olívaéhoz hasonló növény, termésének begyűjtése sokkal nehezebb, mert ágain szúrós tövisek vannak, amelyek megnehezítik a kis diókhoz való hozzáférést. A tiszta argánolaj ára ezért is többszöröse az olívaolaj értékének.

A kozmetikai célokra felhasznált argánolaj eltér az élelmiszeriparban hasznosított olajtól: a kozmetikai argánolaj hidegen sajtolt olaj, míg az élelmiszeripar számára előállított argánolajat előzetesen megpörkölt argándiókból nyerik ki, aminek köszönhetően az olaj kellemes, dióra emlékeztető ízt kap. Az így nyert olajat a konyhában és az élelmiszeriparban hasznosítjuk.

A kozmetikai argánolaj nem csak közvetlenül a bőrre, hanem az egész testre áldásos hatásokkal bír.

E-vitamint (mely a sejtek öregedését lassító ismert antioxidáns), továbbá A- és F-vitamint, karotinoidokat, esszenciális zsírsavakat, szkvalént és szterolokat tartalmaz. Serkenti a bőr vérellátását, ezáltal az oxigénellátását is, megerősíti a bőr kötőszöveteit (támogatja a kollagén- és elasztintermelést), segít eltüntetni az apró hegeket, feszsé várázsolja a bőrt, csökkenti a narancsbőr megjelenésének kockázatát. Feszesebb, fiatalosabb kinézetet ad az arcbőrnek.

Az ARGAN olajjal végzett testmaszsázs hatékony segítséget nyújt a testsúlycsökkenés vagy a terhesség követ-



keztében kialakuló narancsbőr és striák ellen. A hason, csípőn vagy combon már megjelent striákat az olaj nem képes ugyan eltüntetni, de ha a terhesség vagy a fogyókúra ideje alatt argánolajjal rendszeresen masszírozzuk az említett területeket, esélyünk van megelőzni a nemkívánt csíkok kialakulását. Emellett segíthet eltüntetni a pattanások vagy az apróbb bőrsérülések után visszamaradt hegeket. A kollagén és az elasztin termelődésének serkentésével hatékonyan regenerálja és kisimítja a bőrt. Tökéletesen hidratálja a száraz bőrt, miközben nem teszi zsírossá. Az argánolaj az érzékeny bababőr ápolására is kiváló.

Fertőtlenítő hatása által több bőrbetegség esetén is segítő kezet nyújthat, elsősorban ekcémánál, bőrgyulladásoknál, pszoriázisnál (még akkor is, ha az a fejbőrön jelentkezik). Az olajban található esszenciális zsírsavak nem csak a bőrt, de a száraz, töredezett, szőszös haját, valamint a körmököt is regenerálják, amelyek az olaj használata után újra egészségesek, fényesek és sima felületűek lehetnek. Ha azt szeretnénk, hogy az olaj bőrünk minden centiméterére kifejtse áldásos hatását, cseppentsünk pár csepp argánolajat a fürdővízbe.

ALMOND OIL

A mandulaolaj is a leglágyabb olajok közé tartozik, és szintén nagyon értékes. Az eredendően Kínában őshonos, napjainkban főleg a világ szubtropikus területein élő mandulafa (*Prunus amygdalus*) magjainak sajtolásával állítják elő. Termése tojásdad alakú, szürkészöld, csonthéjas mag, amelynek gyümölcshúsa beérés után berepedezik (valahogy úgy, ahogy a diónál). A csonthéjon belül található a világosbarna, lyukacsos mag, amely magát a mandulát, azaz az olajban gazdag, fahéjszínű termést rejt. A mandula nyersen és pirítva is igazi finomság.



A mandulaolaj B-vitaminokban, főleg B₂-vitaminban (riboflavin), E-vitaminban és folsavban gazdag. Az ásványi anyagok közül elsősorban kalciumot, káliumot, magnéziumot és foszfort, de ezek mellett telítetlen zsírsavakat (olajsavat és linolsavat) is tartalmaz. Mivel bioaktív anyagokban gazdag, ennek köszönhetően a mandulaolaj puhává varázsolja a bőrt és kitűnően óvja az irritációtól. Hidratálja a száraz, berepedezett bőrt, segít kisimítani a ráncokat anélkül, hogy eltömítené a pórusokat. Felveszi a harcot a bőrpír és a viszketés ellen is, védi a bőrt az időjárás viszontagságaitól, és megfelelő ápolást nyújt napégés esetén.

Az ALMOND olaj javítja a haj és a körömök minőségét, támogatja a növekedésüket, rugalmassá és fényessé teszi őket. Ez a rendkívül gyengéd olaj újszülötteknél is alkalmazható, és szintén kiválóan használható terhességi striák ellen is.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



TUDJA-E?

ARGAN OLAJ

A marokkói aranynek is nevezett argánolaj segít kisimítani az arc apró hegeit, erőteljes lifting hatással bír, minden bőrtípusra kiválóan alkalmazható, és hatékonyan ápolja a haját, valamint a fejbőrt is. Varázslatos tulajdonságait már több száz éve felfedezték, a marokkói nők a fiatalság elixírjének is nevezik. Az argánolaj értékes tápanyagok és vitaminok különleges koktéla, mely minden bőrtípusnak segít sokáig megőrizni puhaságát, bársonyosságát.

ALMOND OLAJ

A mandulaolaj a Távol-Kelet egyik legértékesebb és legdrágább olaja. Használata elsősorban száraz, berepedezett, érzékeny, irritált bőrre ajánlott. Bababőr, valamint érett bőr ápolására egyaránt ideális. Megnyugtatja és puhává varázsolja a bőrt anélkül, hogy eltömítené a pórusokat. Rendkívül jó hatású kiszáradt, cserepes bőrre, alkalmazhatjuk arcra, kézre, lábra és bőrradírként is (finom szemcséjű cukorkristályokkal gazdagítva). Édesanyáknak és gyermekeiknek egyaránt tökéletes ápoló, gyógyító olaj.



RELAXIN

A lélek nyugalmáért

Nekem már az is elég, ha csak egy pillantást vetek a REALXIN egyik kulcsfontosságú összetevőjét, a liliomfát ábrázoló képre, és máris ott érzem magam egy csodás parkban, egy napsütötte, tavaszi napon. Ugyanis tavasszal többnyire a magnóliák, azaz liliomfák borulnak elsőként virágba. A liliomfa virágainak szépsége mulandó ugyan, ám gyógyhatásai szerencsére időtállóak.

ELÁRASZT A NYUGALOM

A nyugalom a RELAXIN legfőbb motója. Megteremtéséhez a liliomfa kivonatán kívül a szerotonintermelést támogató kudzugyökér is hozzájárul. Abban az esetben, ha valaki lehangolt, rosszkedvű, állapotának hátterében pedig az alacsony szerotoninszint áll, panaszai nem súlyosak, tehát orvosi értelemben nem depressziós és nem igényel orvosi segítséget, akkor a RELAXIN kiváló választás.

A készítmény használata hosszútávú stressz esetén is több mint ideális. Ilyenkor ajánlott a RELAXIN-t naponta háromszor alkalmazni. Ilyen esetekben minél hamarabb elkezdjük a használatát, annál jobb. Előfordulhat továbbá, hogy a kliens esténként nem tud elaludni, éjszakánként gyakran felébred, nem tud kikapcsolni, agya akkor is dolgozik, ha a tulajdonosa ezt épp már nem szeretné. Alvászavarok esetén a RELAXIN-t lefekvés előtt érdemes alkalmazni. Akár az ajánlott adagolást meghaladó mennyiségben is.

KIVÁLÓ TAPASZTALATOK

Megkérdeztem néhány páciensem, akiknél emlékeztem, hogy az általuk leírt panaszok alapján a RELAXIN használatát javasoltam.

Elsőként M. asszonyt kérdeztem, akivel már több éve ismerjük egymást. Az utóbbi éveket, hozzánk hasonlóan, ő is rendkívül kemény időszakként élte meg. A RELAXIN segített, hogy a hölgy visszanyerje nyugalmát és az elalvást is megkönnyítette.

A közoktatásban dolgozó, gyerekkori barátomnak a szünidő végén adtam egy üvegcsé RELAXIN-t, amit egyrészt roszszul alvó férjének, másrészt saját magának kért tőlem, hiszen mindnyájan tud-

juk, hogy a pedagógusok munkája nem tartozik a legnyugodtabb foglalkozások közé.

Férje nem rendszeresen szedi a RELAXIN-t – mert maga a barátnőm is aggódik, hogy amikor nagyon korán kell mennie dolgozni (pl. fél négykor), esetleg elalszik. Gykeztem elmagyarázni neki, hogy a RELAXIN nem kábító készítmény, amely minimum 10 órára mély álomba ringatja a használóját, megpróbáltam észérvekkel meggyőzni, hogy a cseppeket minden nap szedheti, de hiába. Mindenesetre a RELAXIN még így is hat. Amikor a férje este beveszi, gond nélkül elalszik és végigalussza az éjszakát.

Barátnőmnek pedig elhozta a hön áhított nyugalmat: a rengeteg adminisztrációval, dokumentumok kitöltésével, leadásával, sőt most még az állandóan változó járványügyi intézkedések szüntelen nyomon követésével kísért tanévkezdet ezúttal szinte teljesen problémamentes volt a számára. Az elme ugyanis a RELAXIN segítségével megnyugszik, de nem kábul el.

Felfedeztem egy kivételes kombinációt: KOROLEN + RELAXIN. Egy páciens annak idején olyan problémával fordult hozzám, melynek egyik tünete a szív pályájának gyenge működése volt, így az első választásom a KOROLEN-re esett. Ám úgy éreztem, hogy valami még hiányzik. Így tovább kérdezgettem a hölgyet, aki egyre nyíltabban beszélt a problémáiról és nekem eszembe jutott a RELAXIN, hiszen ez a készítmény is hozzájárul a szív pályájának harmonizálásához. Ez volt az első alkalom, hogy ezt a kombinációt választottam, de biztos vagyok benne, hogy nem az utolsó.

A RELAXIN többek között a szájból is képes „rendet tenni” és kitisztítani onnan a nemkívánatos baktériumokat. Ilyen indikáció esetén ne közvetlenül étkezés előtt vagy után szedjük a készítményt, hogy nyugodtan „dolgozhasson”.

Rengeteg olyan pillanat adódhat az életben, amikor a RELAXIN megfizethetetlen segítséget nyújthat. Képes hatékonyan harmonizálni az elmét és hathatósan támogatni a világ legösszetettebb és legérdekesebb kémiai laboratóriumában, azaz az emberi testben zajló kivételes folyamatokat.

MARTA NOSKOVÁ



FÜGGŐSÉG

A függőség problematikájának boncolgatása közben sokszor szóba kerül az izoflavonoidokat és lignánokat tartalmazó RELAXIN. Habár a készítmény használata elsősorban a lelki kiegyensúlyozottság eléréseért és annak megőrzéséért ajánlott, klienseimnél rendkívül jó tapasztalatokat szereztem a legkülönbözőbb káros szenvedélyek (alkohol, dohányzás, stb.) leküzdése terén is. Hatalmas támogatást nyújt mindebben a RELAXIN egyik fontos összetevője, a kudzugyökér.

VITAMARIN

Nem minden hal egyforma

Kezdjük tehát a hallal: az *Engraulis japonicus*, a japán szardella egy a Csendes-óceánban, a Japán- és a Sárga-tengerben rajokban élő, apró méretű hal. Megközelítőleg 2-3 évig él, ami annyit jelent, hogy testében nem halmozódnak fel a tengerek káros anyagai úgy, mint a nagytestű halakban. A japán szardellaolaj pedig a VITAMARIN legfőbb összetevője. Amikor a halakról esik szó, sokunknak eszébe jut a pajzsmirigy megfelelő működését támogató jódot, ám ezen kívül a VITAMARIN gazdag A-, D- és E-vitaminokkal is.



TÖBBFÉLE TÁMOGATÁS

A VITAMARIN használatának éppen ezért egyszerre több indikációja is lehet. Csontjaink egészsége, korra való tekintet nélkül, mindnyájunknak fontos. Ezért ez a készítmény ideális leendő kismamának, gyerekeknek, akik úgy nőnek, mintha húznák őket és közben sokszor fájnak a csontjaik és az ízületeik, illetve kiváló lehet az időseknek is, akiknek szintén gyakran fájnak az ízületeik.

A VITAMARIN egyik kulcsoösszetevőjének számít a D-vitamin az emberi test a bőrben elő tudja maga is állítani, ám csak a napsugarak UVB sugárzásának segítségével, amely azonban a felhőtakarón nem képesek áthatolni. Ráadásul nálunk az őszi és téli időszakban a napot csak elvétve látjuk. A D-vitamin nemcsak csontjaink és ízületeink minőségére hat jótékonyan, hanem immunrendszerünk állapotára is (természetesen egyéb fontos vitaminokkal és ásványi anyagokkal karöltve).

Éppen az immunrendszerünk az, amelynek mostanában egészen kivételes figyelmet kell szentelnünk. Tesztünk, ez a fantasztikus „héj”, amellyel erre a világra jöttünk és amelyről többé-kevésbé igyekszünk gondoskodni, az, amely megvéd minket. Ha elősegítjük „fegyverkészleteinek” feltöltését, nagyobb ellenálló képességgel fogja azt nekünk meghálálni.

KIVÁLÓ TAPASZTALATOK

Apósom (85 éves) 2017-ben csípőprotézist kapott. A közelmúltig rendszeresen kerékpározott, most már azonban fél egy kicsit, hiszen Prágában mégiscsak erős a forgalom, ő pedig egyre figyelmetlenebb. Gyakorta jár azonban még most is sétálni, és imád fára mászni. Nálunk a kertben ő szüretelte le az összes almát, mert mi félünk a magasban. Régóta szedi a VITAMARIN-t, és hiszem, hogy ez a készítmény is nagyban hozzájárul kondíciója megőrzéséhez.

Egyik ismerősöm unokájánál, születése után nem sokkal, fejlődési rendellenességek kezdtek felütni a fejüket. A kislány nem járt, viszont nagyon gyorsan kúszott négykézláb. Beszédfejlődése sem volt a korának megfelelő. A rendszeres tornának, úszásnak, logopédiai foglalkozásoknak, kranioszakrális terápiának köszönhetően azonban felállt, és a babakocsiba kapaszkodva megtette első lépéseit – ekkor volt hároméves, és a környezetével is egyre jobban megértette magát saját jelrendszerén keresztül. Akárhányszor eljöttek hozzám kezelésre, mindig egy apró tündért láttam benne. Fejlődését a VITAMARIN-nal is megtámogattuk, és ezalatt nem csak a csontozata erősödött, hanem szervezete teljes fejlődését értem. Jelenleg egyre több hosszabb szót és rövidebb mondatszerkezetet is használ.

VLADANA HAVLÍKOVÁ



A gyereknevelés nem gyerekjáték ^(3.)

Miért rosszkodnak a gyerekek?

Minden szülő szembetalálja magát olykor azzal, hogy gyermeke, aki rendszerint nyugodt és együttműködő, egyszer csak úgy viselkedik, mintha kicserélték volna. Rosszkedvű, nyűgös, nyafogós, állandó figyelmet követel, vagy éppen ellenkezőleg, lázad, veszekszik, dühös, nem figyel, visszabeszél, és semmit nem úgy csinál, ahogy kellene. Egyszerűen fogalmazva, jól felbosszant minket.

Néha pontosan tudjuk, mi az oka a viselkedésének, máskor azonban hiába törjük a fejünket azon, vajon mi történhetett vele. A nyűgösködés mögött az esetek többségében sokkal egyszerűbb ok rejlik, mint azt gondolnánk. Talán annyira egyszerű, hogy eszünkbe sem jut. Mik tehát a leggyakoribb okai annak, ha a gyerek „rossz”?

DACKORSZAK

A kisgyermekkor jellemző időszaka. Az első látványosabb dührohamok már a gyermek 16 hónapos kora környékén megfigyelhetők. Maga a dackorszak a csemete kétéves kora környékén kezdődik, és ötéves korára kellene nagyjából befejeződnie. Habár ez az időszak megterhelő a szülők számára, tudnunk kell, hogy teljesen normális, sőt szükségszerű, elengedhetetlen része a gyermeki fejlődésnek, mert azt jelzi, hogy a gyerek felismeri, hogy ő a szülőtől különálló, önálló személy.

A helyzet a pubertáskorban is hasonló. A gyerekek meg kell húznia saját határait, hogy elindulhasson a felnőtté válás útján. A gyermek fejlődése szempontjából tehát – kis túlzással – egészséges rosszkodásról beszélünk.

BETEGSÉG ELŐJELE

Előfordul, hogy a gyermek viselkedése anélkül kezd szinte elviselhetetlenné válni, hogy bárki értené a pontos okát. Este pedig rájövünk, hogy valójában valamilyen betegséggel, lázzal, náthával küzdünk. Ha a gyerekek látszólag ok nélkül változik meg a viselkedése, az sokszor közelgő betegségre figyelmeztet minket. A test és a lélek elválaszthatatlan egymástól.

FÁRADTSÁG

Ez elsősorban a kisgyerekekre jellemző, és egy tapasztalt szülőnek valószínűleg ez az első lehetséges ok, ami eszébe jut, ha a gyerek nyűgös, még akkor is, ha nem értjük, hogy a gyerek miben fáradhatott el ennyire. Még a serdülők-nél is gyakran a fáradtság húzódik meg a bosszantó viselkedés hátterében. Fontos megérteni, hogy a fáradtság nem csak fizikai, hanem szellemi is lehet.

NEHÉZ ÉLETHELYZETEK, JELENTŐS VÁLTOZÁSOK

Ez lehet például a családban bekövetkezett haláleset, érintse a gyermeket akár közvetlenül (hozzá közel álló személy elvesztése), akár közvetett módon (a gyermek a szülők bánatára reagál). Ide tartozik még a szülők válása, akkor is, ha az békében zajlott, továbbá a betegségek, ami miatt a szülő ágyban esik. A szülők hétköznapiaként vélt veszekedései is negatív hatással vannak a gyermek viselkedésére. Lehetne sorolni még a helyzeteket: költözködés, valamelyik szülő elutazása, kistestvér születése, a szülő munkahelyének elvesztése, barátok elvesztése, és így tovább.

UNALOM VAGY TÚLTERHELTSÉG

Ha a gyerek unatkozik, negatív viselkedésének oka általában egyértelmű. A gyermek leterhelésével azonban vigyázzunk, mert a csemete tudat alatt „pörög”, mentális, lelki síkon nem győzi feldolgozni az őt ért rengeteg benyomást, ezért nyugtalan-ná válik, és ezt az érzést viselkedésével juttatja a világ tudomására.

ELTÉRÉS A MEGSZOKOTTÓL

A mindennapi rutin biztonságot ad a gyerekeknek. Ha bármit változtatunk rajta, azt a gyermeknek fel kell dolgoznia. Sok függ attól, mekkora változásról van szó, illetve, hogy azt a gyerek hogyan érzékeli, és mennyire érzékeny személyiségű. Jellemző példája ennek a nyaralás, amikor mi, felnőttek azt váránk, hogy a gyerekek boldogan játszanak majd, de helyette inkább rosszkodnak.

A rosszkodás sokszor egy olyan helyzetre való reakció, ami a gyermekben feszültséget vagy nyugtalanságot ébreszt. Előfordul, hogy a kiváltó okot megelőzhetjük, ám sokszor ez nem áll módunkban. Mindig érdemes feltárni a gyermek megváltozott viselkedésének okát, mert ha azt megértjük, képesek leszünk jobban reagálni rá.

DR. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ



Két lenyűgöző felfedezés

Az új QI COLLAGEN-t már annak bevezetésekor beszereztem magamnak. Időnként fájdogáltak az ízületeim, főleg a csípőm – ez sajnos egyik genetikai örökségem. Hétköznapi sokat sétálok, amennyire időm engedi, hétvégén túrázom és futok, ezért úgy döntöttem, mindenképpen kipróbálom ezt az új ENERGY terméket. A kollagént szorgalmasan elkészítem minden nap a munkában, hétfőtől péntekig, majd az utasítások szerint fogyasztom. Hétvége sajnós nincs erre a rituáléra időm, de a heti öt alkalom is elegendő, és az ízületeim, köszönik, jól vannak.

A következő készítmény, amelyet most próbáltam ki először, az AUDIRON. Lányomnak sokszor bedugul a füle, és egyszer még fájni is kezdett, ezért vet-

tem egy AUDIRON-t. A fülfájás már két csepegtetés után megszűnt. A készítményt már rendszeresen használjuk eldugult fülre, illetve hígított formában én szájbölgőgetőként is alkalmazom, mert néha vérzik az ínyem, és az AUDIRON-tól egyértelműen javul a helyzet.

Van még egy előnye: lányomnak elkezdett kijönni egy csúnya herpesz a száján. Azt javasoltam, hogy AUDIRON-nal átitatott vattával kenegesse, és képzeljék, bőre megnyugodott, a herpesz pedig nem nőtt tovább. Úgyhogy folytatja a kezelést, amíg a herpesz teljesen el nem tűnik. Az AUDIRON egy aprócska csoda, ami számtalan problémára jó.

LUDMILA BROKLOVÁ
Pardubice



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



Szívritmuszavar kezelésére kérek javaslatot, sokszor feszült, szorongó, 46 éves nő részére. A menstruáció kissé változott az elmúlt évben és vérzés előtti nyugtalansággal jelentkezik. Vizelettartási panaszok is előjöttek. Többször szapora volt a szívritmus, gyógyszer sem normalizálta.

A panaszok a vegetatív idegrendszer egyensúlytalanságából adódnak, a tünetek hátterében a premenopauza okozta hormonális változások és elégtelen májfunkció állhat. A REGALEN-t javaslom, ami közvetett módon támogatja a szív működését. Reggelente egy pohár vízbe 4-5 csepp, háromhetes ciklusokban, 3-4 hónapon keresztül. A RELAXIN is bevethető, este 3-4 csepp, mellé egy mokkáskanálnyi ORGANIC SEA BERRY olaj. A RAW AMBROSIA (napi 2x1 mokkáskanál) a változókori tünetegyüttest kisímtja. Fontos a nyomelempótlás, FYTOMINERAL-ból napi 15-20 csepp ajánlott.

RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA



Mely termékeket ajánlaná az alábbiakra, 55 éves férfi számára? Alvászavar (éjszakai többszöri felébredés, visszaalvási gondok), szorongás, feszültség, kimerültség? A magas vérnyomás gyógyszerrel van kezelve (szervi baj nincs).

Jó választás a KOROLEN (1-2x3-4 csepp naponta) legalább három hónapig, betartva a három hét szedés, egy hét szünet ritmust. A RELAXIN segítheti a feszültség oldását és támogatja a pihentető alvást. Javasolt napközben 1-2x3-4 csepp, lefekvéskor 7-10 csepp, kis pohár vízben. Az egészséges bélflóra biztosítja az immunrendszer működését és hatással van az idegrendszer állapotára is. Ezért javaslom a PROBIOSAN INOVUM szedését lefekvés előtt (1-2 kapszula), hónapokig.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Február 11., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Legújabb információk a koronavírussal kapcsolatban, kezelési alternatívák. A tél termékei: RENOL, ARTRIN, KING KONG, SKELETIN, FYTOMINERAL, TRIBULUS csepp helyes használata.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Február 15., kedd, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Enikő</i> tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási tanácsadó: Aromaterápia a gyakorlatban, az ENERGY termékeivel. Betegségmegelőzés és az egészség megtartása. (A járványra való tekintettel kérjük az előzetes részvételi szándék jelzését az e-mail címünkre.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu
KECSKEMÉTI KLUB	Február 18., péntek, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Legújabb információk a koronavírussal kapcsolatban, kezelési alternatívák. A tél termékei: RENOL, ARTRIN, KING KONG, SKELETIN, FYTOMINERAL, TRIBULUS csepp helyes használata.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemets@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Február 5-6. szombat és vasárnap, 10.00-17.00 óráig	SAKMAI ALAPKÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: HKO alapelvei, Pentagram® regeneráció, ENERGY készítmények alkalmazása, házipatika kialakítása.	Pécs, Nagyvárad u. 23., Szent György Fogadó oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Február 17., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Legújabb információk a koronavírussal kapcsolatban, kezelési alternatívák. A tél termékei: RENOL, ARTRIN, KING KONG, SKELETIN, FYTOMINERAL, TRIBULUS csepp helyes használata.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZEGED 2. KLUB	Február 26., szombat, 9.00-13.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Legújabb információk a koronavírussal kapcsolatban, kezelési alternatívák. A tél termékei: RENOL, ARTRIN, KING KONG, SKELETIN, FYTOMINERAL, TRIBULUS csepp helyes használata.	Szeged, Csongrádi sugárút 39.	Mészáros Márta 06/30/289-3208, szeged.meszaros@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	Február 16., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Legújabb információk a koronavírussal kapcsolatban, kezelési alternatívák. A tél termékei: RENOL, ARTRIN, KING KONG, SKELETIN, FYTOMINERAL, TRIBULUS csepp helyes használata.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

ELŐZETES – DEBRECENI KLUB

ENERGY KONFERENCIA DEBRECENBEN

Időpont: március 19., szombat, 9.00-16.00 óra

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

Előadó: *Czimeth István* minisztériumi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató

A konferencia témái:

- » A világjárvány témakörével kapcsolatos legújabb kutatások, tapasztalatok.
- » Pszichés, idegrendszeri terhelések lehetséges megoldásai az ENERGY-val.
- » Az ENERGY újdonságai, a gyógymódok készítmények (MYCOPULM, MYCOREN).
- » Összefüggések és lehetséges megoldások.

Szeretettel várjuk kedves ENERGY tanácsadóink, klubtagjaink jelentkezését!

A rendezvény térítéses. Részletekkel kapcsolatban érdeklődni lehet a debreceni ENERGY klubban, vagy emailben (info@imolaenergy.hu), ill. telefonon +36/30/458-1757, +36/30-329-2149.

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

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

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

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.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, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

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

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

Funkcionális táplálkozás-szaktanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.

Funkcionális táplálkozási tanácsadás, pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.

Bejelentkezés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás:

hétfő 10:00-16:30 óráig,

kedd 10:00-19:00 óráig,

szerda 12:00-19:00 óráig,

csütörtök 10:00-19:00 óráig,

péntek 12:00-19:00 óráig,

szombat 10:00-15:30 óráig.

A nyitvatartási részletek, aktuális információk az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán található!

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!

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

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden **kedden 15-18 óra között** klubnap.

További információ: **Ficzere János** klubvezető,

tel.: 0630/856-3365.

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Február 17., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365.

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől)
ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás. talpreflexológia (masszázs). Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.

Mészáros Márta klubvezető és **Zádori Ágnes** természetgyógyász, Shiatsu masször, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta.

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

szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

feb. 9-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés

feb. 14-én (hétfő), 17-18 óra:

Allergiás megbetegedések

feb. 15-én (kedd), 17-18 óra: U-sin módszer

feb. 16-án (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

feb. 21-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

feb. 22-én (kedd), 17-18 óra:

Kérdések és válaszok órája

feb. 23-én (szerda), 17-18 óra: Belső gyermek

feb. 28-án (hétfő), 17-18 óra:

Gerinc állapotfelmérés és szűrés

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

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

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

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



ELŐZETES – BUDAPEST VIII. KER. KLUB

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Tanácsadóképzés lesz az ENERGY Belvárosi klubban **március 19.** és **26.** valamint **április 2.** és **9., szombati** napokon.

Jelentkezni lehet a klub elérhetőségein, **Németh Enikő** klubasszisztensnél: +36/20-588-8263, energy.belvaros@energyklub.hu

DEBRECENI KLUB

Értesítjük kedves Ügyfeleinket, hogy **február 11-én, pénteken, február 14-én, hétfőn, február 15-én, kedden és február 16-án, szerdán** a debreceni klub zárva tart.

Balneolos fürdők 2022-ben

A BALNEOL-os fürdők ajánlott időpontjainak hagyományos leírása a Víz elemhez kapcsolódó Tigris évének beköszöntével érkezik. A két Fémese év, ezáltal a tüdőnk elleni állandó támadássorozatok után, figyelmünket most a Víz elem által leginkább befolyásolt szerveinkre kell összpontosítanunk. Ez alatt fizikai síkon elsősorban a vese, a húgyhólyag és a húgyutak, továbbá a csontok és a nyirokrendszer értendő.

REGENERÁCIÓ

Fellettébb aktív, ezáltal energetikailag kimerítő évnek tekintünk elébe. A Víz eleme abban fog támogatni minket, hogy ne essünk túlzásokba, ne merítsük ki magunkat teljesen. Miközben az új lehetőségek és megközelítések sokfélesége (a leküzdési módszerek tekintetében) inspiráló és motiváló lesz, alkalmazásuk igencsak kimeríthet majd minket.

Idén fontos lesz, hogy minden erőfeszítést igénylő cselekedetünk után képesek legyünk regenerálódni, pihenni, elengedni egy pillanatra a kontrollt. Egy jótékony hatású fürdő (a zuhanytól eltérően) lelassítja, megnyugtatja az elmét, és megállítja a gondolatok folyamát. Ehhez pedig nem kell mást tennünk, mint teleengedni a kádat vízzel, és elmerülni benne. Ha pedig még egy kis BALNEOL-t is hozzáadunk, azzal csak jót tehetünk magunknak.

Ahogy mindig, most is szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy a BALNEOL elsősorban a téli és a kora tavaszi hónapokban tölt be nélkülözhetetlen szerepet, mivel elősegíti a test regenerálódását, és felkészít minket az előttünk álló esztendőre. Februárban vegyük hozzá nyugodtan a RENOL-t is. Ezzel megtámogathatjuk vesénk működését, aminek köszönhetően megerősíthetjük a kapcsolatainkat, megbirkózhatunk a hosszan tartó stressz hatásaival, rátalálhatunk a nélkülözhetetlen egyensúlyra.

A téli időszak ráadásul ideális a csontokkal összefüggő gyulladások kezelésére. A BALNEOL márciusban és áprilisban

az epehólyag- és májműködéssel összefüggő méreganyagok eltávolításában nyújt segítséget, a REGALEN-nel karöltve.

MEGFELELŐ IDŐPONTOK

A BALNEOL felfröcsköl és megtisztít, ezáltal serkenti a bőr vérellátását, ellazítja az izmokat, fokozza a nyirokkeringést, és kivezeti a méreganyagokat egy részét a testből. A benne található illóolajok pedig segítenek megnyugtatni az elmét.

Ahogy azt már az elmúlt évekből tudják, a BALNEOL-os fürdők holdállás szerinti ajánlása egyrészt segít maximalizálni a fürdőben rejlő potenciált, másrészt egyfajta prevenció lehet keréngé, veseműködési zavarokban szenvedők számára. (Akinak szívproblémája van, nehogy holdtöltekor feküdjön bele a kádba!)

Egészséges olvasóink természetesen bármikor kihasználhatják, akár

a BALNEOL-lal, akár az anélkül készített fürdők áldásos hatásait, ám a fokozottabb harmonizálás érdekében számukra is elsősorban akkor ajánlott egy kádnyi vízben elmerülni, amikor a Hold a vizes vagy a földes csillagjegyekben áll. A kiemelt dátumok jelzik a leginkább megfelelő napokat, mert olyankor a Hold a nap nagy részében a számunkra megfelelő csillagjegyben áll.

MICHAL ŠAMAN



Január: 21–22, 25–26, 29–30
Február: 2–3, 7–8, 12–13, 17–18, 22, 26
Március: 2–3, 6–7, 11–12, 16–17, 21, 25–26, 29–30
Április: 3–4, 8–9, 13, 17–18, 21–22, 25–26, 30
Május: 1, 5–6, 9–10–11, 15, 18–19, 23, 27–28
Június: 1–2, 7–8, 11, 15–16, 19–20, 24–25, 28–29–30
Július: 4–5, 9–10, 16–17, 21–22, 26–27, 31
Augusztus: 1, 5, 9, 13, 17–18, 23–24, 28
Szeptember: 1–2, 5–6, 9, 14–15, 18–19, 23–24, 28–29
Október: 2–3, 6–7, 11–12, 16–17, 21–22, 25–26, 30
November: 3–4, 12–13, 17–18, 22, 26–27, 30
December: 1, 5, 9–10, 15, 19–20, 23–24, 27–28

Csúnya sérülés

Tavaly tavasszal egy kirándulás végén csúnya balesetet szenvedtem. A parkolóban állva nem vettem észre, hogy a mögöttem parkoló autó éppen indulni készül. Sajnos a sofőr sem látott a viszapillantó tükörben, és az Achilles-inam környékén rátolatott a lábamra. Iszonyatosan fáj, szinte sokkot kaptam. Szerencsére túrabakancs volt rajtam, ami igen jól jött...

Este rá sem tudtam lépni arra a lábamra, a megzúzódott bokám a bakancs levétele után azonnal megdagadt, és a nagylábujjamon belilult a körmöm. „Búcsúzz el a körmödtől!” - mondta a férjem, aki akkor már két nagylábujjsérülés is túl volt.

De én nem hagytam annyiban! Elkezdtem ARTRIN-nal kengetni a sérült bokámat és lábujjamat. Azonban egyre jobban fáj, úgy tűnt, álmatlan éjszakának nézek elébe. Így aztán elővettem a CYTOSAN FOMENTUM gélét. A lábamra kentem, és miután megszáradt, leöblítettem és rögtön utána felvittem az ARTRIN-t. Az éjszakám nyugodtan telt, és reggel biztos voltam benne, hogy jó úton haladok. A kezelést naponta 3x ismételttem. Három nap múlva már járni is tudtam, kicsit sántikálva, de a lábam szépen gyógyult, és a körmöm is megmaradt.

H. K.,
Praha



Sikeres harc a pattanások ellen

Szeretném megosztani Önökkel az ENERGY készítményekkel kapcsolatos, bőrápolás terén szerzett tapasztalataimat – ez a probléma sok tinédzsert érinthet.

Történetem főhőse egy tizennégy éves fiatalember, aki szó szerint ádáz küzdelmet folytatott az aknés bőr, azaz a pattanások ellen. A pattanások főleg az állán, az arcán és olykor a homlokán éktelenkedtek. A gyulladt pattanások egy idő után a hátán is megjelentek.

Rögtön azt javasoltam, hogy mostantól DRAGS IMUN szappannal mossa az arcát és a hátát. Pattanásai időnként olyannyira begyulladtak, hogy ki kellett tisztítani őket. A „műtétek” után DRAGS IMUN-nal kezelte a sérült területeket. A készítmény összehúzó és fertőtlenítő hatásának köszönhetően a pattanások helye kisimult és tökéletesen begyógyult.

Ebben a stádiumban ajánlottam a DERMATON gél használatát. Egyedülálló összetételének és könnyű állagának köszönhetően a bőr gyorsan regenerálódott. A gyógyulás folyamatát belsőleg használatos ENERGY készítményekkel is megtámogattuk.

Az ORGANIC SEA BERRY olajat napi 1 teáskanál adagban, továbbá a PROBIOSAN INOVUM-ot napi 3x1 kapszula adagban és végül a CYTOSAN-t, amit naponta 1 kapszula adagban alkalmazott, lefekvés előtt. Három hét után elhagyta a CYTOSAN-t, helyettük következett a KOROLEN, az olaj és a probiotikumok további használata mellett.

Örömmel közölhetem, hogy a fiatalember állapota sokat javult. Körülbelül 4 hónap után szinte teljesen eltűntek a gyulladt góccok az arcáról és a hátáról is. Most még megpróbáljuk a korábbi évek sikertelen kezelése miatt visszamaradt hegeket CYTOVITAL krémmel regenerálni. Meglátjuk, bízunk benne, hogy a krémnek köszönhetően sikerül „tökéletes állapotba” hozni a bőrt.

ANDREA TUREČKOVÁ
Staré Město



VGH, avagy változtass!

A VGH a Valóság Gyors és Hatékony megváltoztatására irányuló módszer rövidített neve. Már a világ összes terápiás módszerét kipróbálták? De még mindig nincsenek jól? Úgy érzik, csak elfedték, átprogramozták a problémákat, ám azok még mindig ott vannak Önökben? Szeretnének tőlük végérvényesen megszabadulni? Akkor a VGH pontosan az Önök módszere!

A metódus szülőatyja Karel Nejedlý, aki többszöri indiai tartózkodása után sem lelt rá a boldogságra. Egy *ashramban* töltött éjszaka után arra gondolt, hogy a többiek olyan elégedettnek tűnnek, nem lehet, hogy rájöttek valamire, amiről neki egyelőre nincs tudomása? Így megalkotta az első VGH-s mondatot: „Elfogadom, hogy nem világosodtam meg”. A megvilágosodás hiánya okozta rossz érzése egyszer csak elkezdett felerősödni. Karelt kíváncsi természete nem hagyta nyugodni, ezért újra és újra elismételte a mondatot. Mentális állapota közben párszor rosszabbra fordult, de végül, csodák csodájára kezdte jobban érezni magát. Hirtelen teljesen mindegy lett neki, hogy még nem világosodott meg. Így vette kezdetét a VGH módszer története.

HATÁSMECHANIZMUS

Karel Nejedlý erre az egyszerű alapra építette a terápia lényegét, amely ma

bármilyen problémára kiválóan alkalmazható. A módszer működése rendkívül egyszerű: először is nevén kell neveznünk azt, ami zavar minket. Ezt követően ki kell fejeznünk az elérni kívánt eredményt is. Ezután néhány egyszerű lépéssel feltárjuk a probléma gyermekkorunkban kialakult okát, és ott elfogadjuk azt. Ha az adott gondolatot a gyerekkorunkban, azaz a probléma kialakulásának időszakában fogadjuk el, az a jelenben értelemszerűen köddé válik. Az elfogadás ebben az esetben nem egyenlő az egyetértéssel, vannak olyan események, amelyekkel egyszerűen nem lehet egyet érteni. Ám elfogadhatjuk a tényt, hogy bekövetkeztek, és ezáltal elvehetjük tőlük azt az érzelmi töltetet, amely a jelenben gondot okozó problémát generálta.

Felmerülhet Önökben, hogy nem lesznek képesek felidézni a gyerekkori emlékeiket. Nincs mitől tartaniuk, emlékezetünk asszociatív módon működik,

a hasonló eszünkbe juttatja a hasonlót. Ha pedig valóban nem tudnak visszaemlékezni, azt valószínűleg valamilyen blokkolódás okozza, így először azt kell feloldani a VGH-val.

A PROBLÉMA OLDÓDÁSA

A VGH módszerével bármilyen probléma kezelhető, legyen az akár érzelmi, mentális, vagy fizikai. Más terápiás módszerektől eltérően nem fedi el a probléma lényegét, és nem is igyekszik azt átalakítani. A VGH segít feloldani a problémát, a szimpla retusálás ennél a módszernél szóba sem jöhet. Olyan ez, amikor piszkos az autónk. Mit teszünk ilyen helyzetben? Rajzolhatunk bele aranyos képeket, de ez a piszkot nem fogja eltüntetni. A VGH módszer olyan, mint egy tisztítókendő, amellyel egy tisztítószert kíséretében (a döntésünkkel) ragyogóvá moshatjuk az autót.

VÍT ZBORNÍK

Életigenlés illóolajokkal

Az illóolajos üvegcsék valódi csodákat rejtenek magukban. Csodákat, mert a segítségükkel felhangolhatjuk a lelkünket, ha éppen a mélységeket járjuk; bizonyos illóolajokkal fertőtleníthetjük a szervezetünket és serkenthetjük az öngyógyító folyamatok működését. Az üvegcsékbe zárt illóolajok információkat közvetítenek a sejtjeinknek.



Életünk olyan sokféle területén élvezhetjük az illóolajok nyújtotta segítséget és támogatást, hogy szerintem kár lenne ezek nélkül élni a mindennapjainkat.

Említettem a lélek felhangolását. A bő két éve tartó élethelyzetünk nagyon is indokolja, hogy még tudatosabban legyünk jelen a saját életünkben. Fontos megtennünk minden tőlünk telhetőt annak érdekében, hogy a körülöttünk zajló – sokszor nyugtalanító – történések ellenére a középontunkban maradjunk, és továbbra is tudjunk örülni.

ÉDES NARANCS ÉS LEVENDULA

Az ENERGY illóolaj-palettájából ezt az örömezzést segít könnyebben meg tapasztalni az édes narancs (SWEET ORANGE) illóolaj. A friss, édeskésen citrusos, meleg illatú SWEET ORANGE az életigenlést, az életörömet hordoz-

za. Ha úgy érezzük, hogy kimerültünk, sok a gond, a feszültség, akkor ez az aroma nagy segítségünkre lesz: elűzi a félelmeket, a szomorúságot és jobb kedvre hangol. Fizikai szinten tonizálja az idegrendszert, oldja a feszültséget, enyhítheti a fejfájást és a szapora szívverést, csillapíthatja a hányingert.

Az édes narancs illata és hatása szépen összecseng az orvosi levendula (LAVENDER) tulajdonságaival. A friss, gyógynövényes, jellegzetes illatú levendula az egyik legismertebb nyugtató, idegrendszert regeneráló hatású illóolaj. Pihenteti az elmét, friss energiát lehel a lélekbe, erősíti a belső békét és a belső stabilitást. Nyugtató hatásának köszönhetően támogatja a szív munkáját és a pihentető alvást. Friss, tiszta energiájával megtisztítja testünket, lelkünket, szellemünket egyaránt. Igen, a testi szinten csodálatos fertőtlenítő mind a vírusok, baktériumok, mind a gombák esetén hatásos, gyulladáscsökkentő, görcsoldó. A LAVENDER jelszavai: nyugodt elme, belső bölcsesség, élet iránti bizalom, rend.

Azt kívánom mindnyájunknak, hogy éljük meg újra és minél többször a könnyedséget, az ellazulást, a felfrissülést az illóolajok segítségével!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

TUDJA-E?

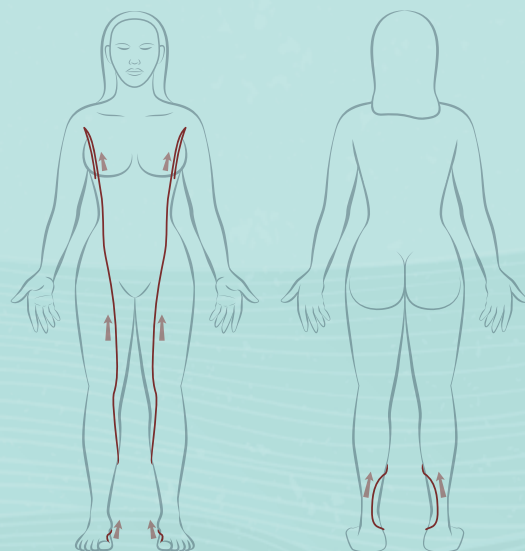
ILLÓOLAJÉLMÉNY

Az ENERGY illóolajait alkalmazhatjuk önmagukban vagy akár illóolaj-keverékként is diffúzorba, párologtatóba téve. Ha pedig egy illóolajos fürdőhöz támadna kedvünk, akkor 3-6 csepp illóolajat cseppentsünk 1-2 evőkanálnyi sóra, vagy keverjük bele mézbe, tejszínbe vagy növényi olajba, ezt adjuk hozzá a fürdővizünkhöz. Pompás élmény!

A meridiánok és az ENERGY (6.)

Lép meridián

Az ember három energiaforrásból táplálkozik. A tüdő ellát minket oxigénnel, a vesék szállítják nekünk az öröklött, veleszületett esszenciát, az élet és a fajfenntartás alapját. A harmadik energiaforrás a lép. Ellát minket táplálékkal fizikai, lelki és szellemi szinten is. Ez az energiaminőség nagymértékben függ attól, hogy hogyan táplálkozunk vagy hogyan táplálnak minket.



A lép támogatja a szervpárját, a gyomrot, valamint a vékonybelet az emésztésben és a tápanyagok szétosztásában. A kínai

medicina szerint a lép szállítja a táplálékból kinyert energiát a tüdőhöz, hogy a légzésből kinyert energiával egyesüljön.

A lép szoros kapcsolatban van a vérrrel is, itt található a vérképzés alapja.

A lép meridián a középpontunk része. Állapota megmutatja, hogy hogyan viszonyulunk a földi témákhoz, a gyökereinkhez, mennyire állunk két lábbal a talajon, hogy a dolgokhoz félelemmel vagy önbizalommal telve állunk.

A meridián lefutása a nagylábujj külső körömpercétől indul, a belboka mellett a lábszár belső oldalán, a térdén és a combokon át halad a lágyékig. Itt két ágra válik, az egyikük belép a hasüregbe és halad egészen a lépig, a másik ág a hason át a mellkasig, majd a mélyben a nyelvgyökig ér.

FUNKCIÓK, MEGNYÍLVÁNULÁSOK

Fizikai funkciók:

- » az ételt átalakítja testazonos anyagokká, majd szállítja azokat,
- » az erekben tartja a vért,
- » a helyükön tartja a szerveket,
- » kormányozza a hasnyálmirigy működését,
- » a vérképzés és az energiaképzés alapját képezi,

- » felelős az étvágyunkért,
- » ellátja az izmainkat és a végtagjainkat energiával,
- » kontrollálja a nyálképzést,
- » anyaként táplálja a többi szervet, gondoskodik a kiegyenlítésről,
- » kontrollálja a szöveteket,
- » a gyomorral együtt képzi a hasznos testnedveket.

Lelki, szellemi funkciók:

- » erősíti az önbizalmat,
- » táplálja a középpontunkat,
- » otthont ad a Föld elem lelki, szellemi aspektusának is, a gondolati erőnek, a *Yinek*,
- » felelős a biztonságérzetért és az együttérzésért, valamint a „jó földelésért”.

Az energiazavar fizikai megnyilvánulásai:

- » gyenge emésztés,
- » étvágytalanság,
- » nyál- és gyomornedvhiány,
- » elsalakosodás,
- » vércukoringadozás,
- » túlsúly,
- » puha széklet, hasmenés,
- » puffadás, teltségérzet,
- » csuklás, böfögés,
- » hányinger, hányás,
- » fáradtság, főleg evés után,
- » izomgyengeség,
- » nehéz lábak,
- » immungyengeség,
- » menstruációs zavarok,
- » visszerproblémák,
- » cellulitisz.

Az energiazavar lelki, szellemi megnyilvánulásai:

- » nehéz felfogás,
- » koncentrációzavarok, memóriazavarok,
- » állandó aggodás, szorongás,
- » hangulatingadozás,
- » túlevés, édes ételek iránti sóvárgás.

Mantra: jelen vagyok és érzem a középpontomat. Táplálva és melegítve vagyok. Bízom magamban és a körülöttem levő emberekben.

ENERGY-VEL A LÉP HARMONIZÁLÁSÁÉRT

A Föld elem termékei, a GYNEX csepp és a CYTOVITAL krém segítik elsősorban a lép harmonizációját. A zöld élelmiszerek közül a sárga és barna színűek, tehát az ORGANIC SEA BERRY, az ORGANIC GOJI, az ORGANIC MACA porok, valamint az olajok (ORGANIC SEA BERRY, ORGANIC NIGELLA SATIVA, HIMALAYAN APRICOT, ORGANIC SACHA INCHI) javasoltak.

- » Partnerszerv: gyomor (jang).
- » Energiaminőség: jin.
- » Az energia iránya: lentől felfelé.
- » Funkció: élelmészügyi „miniszter”.
- » Elem: föld.
- » Évszak: nyárutó.
- » Íz: édes.
- » Érzelem: aggodalom, szorongás.
- » Aktív időszak: 9.00-11.00 óra.
- » Meridiánpontok száma: 21.

Koncentrációzavaroknál, hangulatingadozásoknál, lelki panaszoknál nagyon jó szolgálatot tesz a KOROLEN és a STIMARAL, vénás panaszoknál a RUTICELIT krém. Cellulitiszre a CYTOVITAL krém javasolt.

A kínai orvoslás szerint a túlsúlyt a szervezetben felgyülemlett nedvesség, nyák, salak okozza, ezek kivezetésére javaslom a CYTOSAN termékeket, valamint a zöld élelmiszerek közül a TAIWAN CHLORELLÁ-t és a HAWAII SPIRULINÁ-t. Általános fáradtságnál, gyengeségnél jó szolgálatot tesz a QI DRINK, a QI COFFEE, a STIMARAL és a KING KONG, ez utóbbi az izomgyengeségre is kiváló.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

A lépünk a közepünk, a táplálás alfája és omegája. A lép a meleg és száraz környezetet kedveli, szereti, ha finom, meleg, tápláló reggelivel indítjuk a napot, pél-

dául édes és sós kásákkal, gabonákkal, hőkezelt zöldségekkel és gyümölcsökkel, változatos tojásételekkel.

Szereti a rendszerességet, a napi két-három meleg étkezést, a kiegyensúlyozottságot, a változatosságot. Szereti a természetesen édes ízeket, amiket a Föld elemhez tartozó élelmiszerekkel tudunk biztosítani a számára. Ilyenek többek között a gyökérzöldségek, az édesburgonya, sütőtök, káposztafélék, burgonya, cékla, édeskömény, gesztenye, gombafélék, zöldborsó, karfiol, brokkoli, avokádó, marhahús, borjúhús, édes gyümölcsök, tojás, tej, tejszín, méz, árpa, polenta, köles.

Amit kevésbé szeret: az étkezések kihagyását, a túl nehéz ételeket, a túl nagy adagokat, az ipari, feldolgozott élelmiszereket, a gyorséttermi kosztot, a mélyhűtött ételeket, készételeket, konzerveket. Ezek csíben szegény ételek,

nem tud belőlük annyi energiát nyerni, mint amennyit az emésztésükhöz felhasznál. Nem szereti a cukros ételeket, a túl forró vagy hűtő hatású élelmiszereket, ezek nedvességhez, nyákhoz vezetnek.

MRÁV ZSUZSANNA
HKO szerinti táplálkozási szakértő
Siófok/Innsbruck



Varázsital

Ha szükségünk lenne egy kis támogatásra, hogy erőinket jól beoszthassuk a mindennapokban, hívjunk segítségül egy energiát adó varázsitalt! Ez a csodás ital egy végtelenül vidám koktél, ami a FYTOMINERAL, az ORGANIC SEA BERRY olaj és az ORGANIC GOJI keveréke. Ebből a pompás trióból valóban szinte varázslatos itóka készíthető.

Egy evőkanálnyi GOJI port öntsünk le felforralt, majd pihentetett vízzel (0,5 - 0,7 l), és az egészet rázzuk jól össze. Adjunk hozzá egy teáskanálnyi homoktövisolajat és 30 csepp FYTOMINERAL kolloid ásványi oldatot. Az értékes olajjal kiegészített, vitaminokban és ásványi

anyagokban felülmúlhatatlanul gazdag, csodás színű varázsitalunk serkenti az anyagcserét, erősíti és védi a szervezetet, ráadásul garantáltan javítja a kedélyállapotunkat, amire tél végén igazán szükségünk is van.

Mindig jusson eszünkbe ez a varázsital, és biztosítsunk a segítségével gyönyörű, energiadús napokat magunknak.

Emeljük hát poharunkat, és igyunk az életre, annak minden formájában! Óvjuk az életet önmagunkban és magunk körül, és törődjünk a bolygónkkal is, mintha csak a miénk lenne...

TEREZA VIKTOROVÁ





Elfeledett répák

Karórépa és tarlórépa – hogy miért elfeledett ez a két zöldség? Nos, mondják meg ősztén, kóstolták már valaha valamelyiküket? Pedig hazánkban is termesztették mindkettőt a középkor óta. A lakosság étrendjének fontos elemei voltak a háborúk, az éhínségek és a hosszú, kemény telek idején. Egészen addig, amíg Amerika felfedezése után ki nem szorította őket a burgonya a tányérokról.

MIFÉLE ZÖLDSÉGEK?

A karórépa és a tarlórépa gyökérzöldség. Mindkettő a Földközi-tenger vidékéről származik, élőhelyét tekintve igénytelen, kétnyári növény.

A tarlórépa kisebb, és nem csak formájában, de ízében is leginkább a retekre hasonlít. Gumójának föld alatti része fehér, föld feletti része pedig lilás színű. Íze az édes retek vagy a karalábé ízére emlékeztet, és a zsenge tarlórépa a szárával együtt nyersen is fogyasztható.

A karórépa a tarlórépa és a vadkáposzta kereszteződéséből jött létre. Gumója nagyobb, mint a tarlórépáé. Fagyálló, a talaj minőségét tekintve igénytelen növényről van szó, amelynek betakarítása rendszerint novemberben zajlik. Íze, amely egy cseppnyit pikáns is lehet, valahol a karalábé, a zeller, esetleg a káposzta között van. Sárga hújú fajtái a legfinomabbak. Napjainkban szinte már csak a szarvasmarha takarmányozása céljából termesztik, pedig higgyék el, érdemes visszacsempészni a tányérunkra.

MIÉRT EGYÜNK TARLÓ- ÉS KARÓRÉPÁT?

Mindkettő könnyen emészthető, nagyrészt vízből és rostokból álló, A-, B₁-, B₆-, C-vitamint, káliumot, kalciumot, cinket és kén-t tartalmazó zöldség. Mint minden káposztaféle, a karórépa és a tarlórépa is enyhén csípős ízű. A tarlórépa levelei nagy mennyiségben tartalmaznak fehérjét és kalciumot.

A tarlórépa és a karórépa fogyasztása elsősorban köszvényben vagy reumában szenvedők szervezetére lehet áldásos hatással. A zöldségek vértisztító és vizelethajtó hatásúak, aminek köszönhetően segítenek eltávolítani a szervezetből a húgysavat. Felveszik a harcot a káros baktériumokkal, és alacsony kalóriatartalmuk miatt fogyókúrák során is kiválóan hasznosíthatók. Etléteken, de nem hizlalnak, sőt, támogatják az emésztést, és nem fújnak fel úgy, mint a karalábé vagy a káposzta. A karórépálé állítólag csillapítja a köhögést és segítséget nyújt megfázás esetén.

HOGYAN FOGYASSZUK?

Az első, ami rögtön eszükbe jut, talán az, hogy a karórépa és a tarlórépa a burgonya kiváló alternatívája lehet. Igen, igazuk van! Készíthetünk belőlük pürét, de akár főzhetjük, párolhatjuk vagy süthetjük is őket. Finom kiegészítői lehetnek bármilyen zöldséges egytálételnek, a vegán *dahlnak* vagy *curry-nek*, de beereszkelhetjük őket különböző zöldség-lepényekbe vagy hüvelyesekből készített burgerekbe.

Ha úgy tartja kedvünk, főzzünk belőlük levest, vagy készítsünk egy finom szószt. A répák zsenge, nyers gumói kiválóan paszszolnak bármilyen salátába vagy szendvicskrémbe, elég csak apróra vágni vagy lereszselni őket. A répák leveleit



ugyanúgy megfőzhetjük, mint a leveles spenótot, készíthetünk belőlük ízletes köretet, vagy belekeverhetjük rizottóba, tésztaételekbe, feldobhatjuk velük a főtt burgonyát, esetleg gazdagíthatjuk egy sós *quiche* töltelékét. A bátrabbak nyugodtan reszeljék bele a gumókat süteménytészta, ahogy azt a cukkinivel, tökkel vagy céklával is teszik.

RÉPA A TÉVÉBEN

A karórépához és a tarlórépához fűződik szakmai életem egyik kínos története. Egy televíziós főzőműsorban karórépás receptet terveztem bemutatni a nézőknek, ezért online megrendeltem a karórépákat, de sajnos tarlórépát hoztak helyettük. A műsor felvétele alatt végig a karórépáról beszéltem, de a tarlórépával főztem, abban bízva, hogy senki nem fogja észrevenni a „helyettesítést”, de természetesen egy szakértő kiszúrta a dolgot.

Ezt a szinte már elfeledett konyhai alapanyagot mind a mai napig hasznosítom a konyhámban. Nem drága zöldségek, és kellemes, egészséges változatosságot biztosítanak. Most épp azt tervezem, hogy *brownie*-ban vagy a szilvás buktában is kipróbálom a karórépát.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

KARÓRÉPA-KRÉMLEVES

HOZZÁVALÓK: 1/2 karórépa, 1 nagyobb édesburgonya, 1 póréhagyma, 1 liter alaplé, 100 ml tejszín, 2 evőkanál vaj, szerezsendió, só, feketebors, rókagomba és petrezselyem (vagy kruton, esetleg füstölt lazac).

ELKÉSZÍTÉS: A vajon megfuttatjuk a póréhagyma felkarikázott fehér részét, a felkockázott karórépát és édesburgonyát. Az egészet felöntjük az alaplével, megszórjuk reszelt szerezsendióval és az összetevőket puhára főzzük. Ezután hozzáöntjük

a tejszínt, és az egészet krémesre turmixoljuk. Sóval és borssal ízesítjük.

Levesbetétként megpiríthatunk egy kevés rókagombát (a szárított gombát előre be kell áztatni) petrezselyemmel, amit ne felejtsünk el sózni és borsozni. Ha rókagomba épp nincs kéznél, a levest felszolgálhatjuk krutonnal és friss fűszernövényekkel vagy akár apróra vágott, füstölt lazaccal is.

PARMEZÁNNAL ÉS FOKHAGYMÁVAL SÜTÖTT KARÓRÉPA

HOZZÁVALÓK: 1 nagyobb karórépa, 50 g reszelt parmezán, 4 evőkanál olívaolaj, 2-3 gerezd fokhagyma, fűszernövények, esetleg grillfűszer ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: A karórépát meghámozzuk, hasábokra vágjuk, majd egy sütőpapírral kibélelt tepsibe tesszük. Egy tálkában összekeverjük az olajat az apróra vágott fokhagymával és a fűszernövényekkel, és megkenjük vele a karórépahasábokat.

220°C-ra előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük, majd megszórjuk a parmezánnal és tovább sütjük, amíg a sajt aranybarna nem lesz. Köretként tálaljuk húsok vagy halak mellé, esetleg könnyű vacsoraként önmagában fogyasztjuk.

TARLÓRÉPÁS PULYKARAGU

HOZZÁVALÓK: 2 zsenge tarlórépa a leveleivel együtt, 1 vöröshagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 400 g pulykamell, 3 evőkanál olíva- vagy repceolaj, só, feketebors, 1/4 teáskanál pirospaprika, 1/4 teáskanál curry, chili ízlés szerint, 200 ml víz vagy alaplé, 1/2 pohár tejszín.

ELKÉSZÍTÉS: A tarlórépa gumóját meghámozzuk, és apró kockákra vágjuk. A pulykamellet megmossuk, és felkockázzuk. A hagymát, a fokhagymát és a tarlórépa megmosott leveleit apróra vágjuk. Az olajon megsütjük a hagymát, a fokhagymát, a tarlórépát és a húst. Fűszerekkel ízesítjük,

felöntjük a vízzel vagy a húsalaplével, és kb. 15 percig pároljuk. Hozzáadjuk a tejszínt és a tarlórépa felvágott leveleit, majd kb. 5 perc alatt összefőzzük.

Tipp: a tarlórépa mellé tehetünk még sárgarépát vagy friss, leveles spenótot.

TARLÓRÉPA-SÁRGARÉPA SALÁTA

HOZZÁVALÓK: 200 g tarlórépa, 200 g sárgarépa, 4 evőkanál tejföl, 2 kávéskanál almaecet mézzel, 3 kávéskanál dijoni mustár, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A tarlórépát és a sárgarépát megpucoljuk, majd lereszeljük és összekeverjük egy tálban. Kikeverjük az öntetet és ráöntjük a répakra. Tálalás előtt betesszük egy kis időre a hűtőbe.

KARÓRÉPÁS PISKÓTA MÁKKAL ÉS SZILVÁVAL

HOZZÁVALÓK: 150 g finomra reszelt karórépa, 100 g finomliszt, 125 g őrölt mák, 100 g őrölt dió vagy mandula, 125 g nádcukor, 80 g olvasztott vaj, 3 tojás, 1 kávéskanál sütőpor vagy szódadikarbóna, 10-12 szilva, 1-2 kávéskanál fahéj.

A morzsához: 60 g rétesliszt, 20 g őrölt dió, 40 g nádcukor, 40 g vaj.

ELKÉSZÍTÉS: Először elkészítjük a morzsát. Összekeverjük az alapanyagokat és morzsásra dolgozzuk az ujjainkkal. A szilvákat félbevágjuk és kimagozzuk. Majd következhet a sütemény tészta: a tojást felverjük a cukorral és a vajjal, majd hozzáadjuk a lisztet, a sütőport, a karórépát, a mákot és a diót. Beleöntjük egy sütőpapírral kibélelt, magasabb falú tepsibe vagy tortaformába, húzával felfelé rátesszük a szilvákat, megszórjuk fahéjjal és a morzsával. 175°C-ra előmelegített sütőben, körülbelül 45 percig sütjük.



A fitoterápia szemszögéből ^(10.)

Bátorság az élethez

Talán mindenki látott már impresszionista festményt. Egészen közelről apró, színes pontok vagy vonalak sűrű egymásmellettsége jellemzi, de mégis e furcsa, apró alakzatok egy kompozíció egészét teszik ki. Távolabbról nézve a pontok, vonalak sokasága egy csodálatos, átgondoltan színpompás, egységes alkotássá elevenednek a szemünk előtt.

„Ha az igaz utat keresed, befelé nézz,
megtalálod...”

(Lao-ce)



Közelről, mikroszkóppal a növényvilágot is hasonlóan vizsgálhatjuk. Durva, apró részleteket, gyökérzetet, szárat, levelet, terméseket, anyagokat,

hatóanyagokat láthatunk. Vizsgálódhatunk, kémiai összetételét is elemezhetjük. De mit sugall nekünk az egész növény? Hogyan hat ránk a megjelenése, színe, látványa, illata, alakja, élőhelye, virágzata és termése?

Nézzük meg távolabbról is úgy, ahogy az impresszionista festményt néztük. Látjuk-e a hatóanyagot, a növény „testén”, a kémiai sajátosságain túl az egységét, szépségét, energiáját, és a ránk gyakorolt hatását, belső lényegét (kvintesszenciáját), a lelkét? Azt az összehatást érezzük-e, amivel az emberi test kémiján túl a szellemünkre, a lélekre is befolyással bír?

AZ ÖT ELEM TANA

A Hagyományos Kínai Orvoslás az öt elem tanának több évezredes, egységes rendszerére épül. A HKO megfigyelései szerint a világegyetem jelenségei, a bolygók, az évszakok, az időjárás, a napszakok, az étkezés minősége, a táplálkozás és az átélt érzelmek alapvetően befolyásolják az ember egészségi állapotát. Az öt elem állandó kölcsönhatásban, folyamatos változásban van, ezért ebben a dinamizmusban törekedni kell a harmóniára.

Ez nem más, mint a testi, lelki egészség megőrzése, hisz az ember is a természet része. A HKO – európai ható-

anyag-szemlélettől eltérően – az öt elem tana alapján energetikai szempontból (is) csoportosítja a gyógynövények felhasználását, ezzel elősegítve az adott betegség, a kibillent harmónia visszaállítását.

VÍZ ELEM

Tél van. Az öt elem egyikét, a Víz elem jellemzőit éljük ilyenkor, amihez a hideg klimatikus energiák, a rövid nappalok, hosszú éjszakák tartoznak. A hideg keményít, összehúzódnásra készítet, lassít, elzár, gátol. A Víz különleges elem, amely a fagyban jéggé szilárdul, akár más anyagokat is összeforrasztva. Így szimbolizálva az összefogás, az összetartozás érzését.

Az ember életében a zsugorodást, a kihűlést, a megfagyott lelket, a halált és az újjászületés lehetőségét jelképezi. A víz képes jelen lenni a fák és élő növények gyökereibe visszahúzódva, alaktalan formákban a látható és rejtett helyeken, halmazállapotától függően bárhol, bármiben, mindenhol, egyidejűleg. Égtája Észak, a napszak az éjszaka, színe a sötétkék és fekete. Érzelme a félelem, a rémület. Aktuálisan a félelem, mint érzelem nyomatékkal került előtérbe a világot pusztító vírusjárvány miatt. A bezárkózás, távolságtartás, szociális gondok özöne mind, mind csak növelte a belső feszültséget és az ősi félelmet, elvesztve a biztonságérzetet.

RENOL

Az ENERGY Pentagram® regenerációja elvének és a HKO öt elem tanának megfelelően a készítmények közül a RENOL képviseli a Víz elemet. Így segíti a Vízhez tartozó jin-jang szervpár, vagyis a vese (mellékvese), illetve a húgyhólyag energetikai egyensúlyának helyreállítását.

A termékenységért, a fejlődésért, a szülőktől öröklött élethosszért, csontjaink (legmélyebb rétegek) és a fogak fejlődésért, energiáért a Víz energiáját képviselő vese felel.

A hosszantartó hideg, vagy forróság károsan hat a Víz elemre (vese), amely a jin, vagy a jang hiányához, kibillenéséhez vezet. A vese a külvilággal a kapcsolatot a fülön keresztül tartja, ezért bármely fülprobléma mögött a vesével összefüggő problémák valószínűsíthetőek. A Víz elemű RENOL a lép, a hármas melegítő, az



influenza esetén is (dr. Michael Tierra). Jó még veseerősítőnek, bőrbetegségekre, valamint a háromosztatú (*trigeminus*) ideg neuralgiájára.

Seprővirág (*Calluna vulgaris*) – Vese- és hólyagbetegségekben vizelethajtó és vizeletfertőtlenítő, bélhurut ellen összehúzó, továbbá erősítő, nyugtató, vértisztító, izzasztó és lázcsillapító hatású (Rápóti–Romváry). Vese- és -homok, húgyhólyag-gyulladás, prosztatagyulladás, reuma, ízületi fájdalom és ödéma esetén ugyancsak hasznos.

Közönséges aranyvessző (*Solidago virgaurea*) – Szaponinokat tartalmaz, növeli a vizelet mennyiségét, vizelethajtó, elősegíti a húgysav kiürülését (dr. Nagy Géza). Magas vérnyomás, vese-, hólyag-, epe- és májbántalmak, reumás és ízületi fájdalmak ellen hatásos (Rápóti–Romváry). Az egyik legjobb vese- és hólyagtisztító gyógynövény (Theiss). Segít a férfi nemi szervek (prosztata, herék) regenerálásában.

Tárkonyürömfű (*Artemisia dracunculus*) – Vesetisztító, epehajtó és étvágyjavító (Rápóti–Romváry). Kumarinokat, esztragolt, flavonoidokat tartalmaz, javítja az anyagcserét. Jó hatású érzékeny bélre és gyomorerősítő szerként. (Ingrid Schönfelder–Peter Schönfelder). Jódot is tartalmaz!

Betyárkóró (*Erigeron canadensis*) – Elsősorban hasmenésgátló és vizelethajtó, elősegíti a húgysav eltávolítását is. Sikeresen alkalmazzák reumás fájdalmak, sokízületi gyulladás (*polyarthrit*) és ízületi kopás (*arthrosis*) esetén. Húgysav-eltávolító, ezzel megelőzheti a köszvényes rohamot (Ingrid és Peter Schönfelder). Használják még húgyhólyag- és vesegyulladásban, prosztataproblémáknál és ekcémára.

Feketeribizli-levél (*Ribes nigrum*) – Támogatja az anyagcserét, magnéziumvegyületeket és B-vitaminokat tartalmaz. Magas vérnyomás, vese- és hólyagbántalmak, reuma, ízületi panaszok, láz, légzőszervi megbetegedések ellen és izzasztónak is jó (Rápóti–Romváry). Húgyúti fertőzésekben és húgyhólyaggyulladásban, érfalak erősítése esetén szintén hasznos.

Nagy bojtorján gyökér (*Arctium lappa*) – Vizelethajtó, izzasztó, epe- és veseköoldó, epehajtó, vértisztító (Rápóti–Romváry).

A RENOL alkalmazása egyúttal támogatja – az öt elem sorrendjében a Víz után következő Fához tartozó – máj és epehólyag energetikai egyensúlyát.

A RENOL GYÓGYNÖVÉNYEI

Orvosi vasfű (*Verbena off.*) – Étvágyfokozó, erősítő, hörghurutot és számarköhdögést csillapító, máj- és epebántalmakat megszüntető hatású (Rápóti–Romváry). Segít fájdalmas és rendellenes menstruációban, heveny betegségek, nátha és

ín-izomzat energetikai pályáját, a szív-burok oldalágát, a kismencedei és mozgásszervek, a nyirokrendszer regenerálását, valamint a vérnyomás szabályozását végzi. Mindezt a készítményben található gyógynövények kivonatai, a kristályenergiák rezgései és a bioinformáció jótékony hatását segítségével támogatja.

Reuma, köszvény, húgykő, krónikus ekcéma és az emésztőrendszer gyulladásai esetén ugyancsak alkalmazzák.

Subás farkasfog (*Bidens tripartita*) – Antiallergén, antibakteriális, anyagcsere-segítő, penészölő. Felgyorsítja az anyagcserét, máj- és vesebetegség, allergia esetén is használatos. Ösztönzi a mellékvesék működését. Bőrbetegségekben (ekcéma, csalánkiütés, pikkelysömör stb.) előnyös.

Porcsinfű vagy madárkeserűfű (*Polygonum aviculare*) – Vese- és hólyagbántalmak, bélhurut, légcsőhurut ellen használják (*Rápóti-Romváry*). Jó még köszvény, reuma, hasmenés, ekcéma esetén. Kihajtja a vesehomokot és az apróbb veseköveket.

Fekete bodza (*Sambucus nigra*) – Rutint és C-vitamint tartalmaz, kedvezően hat az érfalakra, a húgyhólyag megbetegedéseire és ekcémára. Növeli a vizelet mennyiségét, vizelethajtó, elősegíti a húgysav kiürülését (*dr. Nagy Géza*). Izzasztó, láz- és köhögéscsillapító, vértisztító és enyhe hashajtó (*Rápóti-Romváry*).

Kerti, vagy nagy sarkantyúka (*Tropaneolium majus*) – Hatóanyaga mustárolaj-glikozid, széles hatásspektrumú a Gram-pozitív és Gram-negatív baktériumokra, a *Soor* csoportbeli gombákra és különböző bőrgombákra (*prof. dr. Petri Gizella*). Természetes antibiotikumai többek között 46-féle *staphylococcus* baktériumtörzsrre, valamint a *streptococcusok*, a *Proteus vulgaris*ra, az *Escherichia coli*ra, a szalmonellára hatnak.

Kisvirágú füziike (*Epilobium parviflorum*) – Speciálisan ható, hormonaktivitást hordozó gyógynövény (*dr. Nagy Géza*). Flavonoidokat is tartalmaz (*prof. dr. Petri Gizella*). Fő hatóanyaga, a béta-szitoszterin a prosztatanagyobbodás folyamatát fékezi vagy akár fel is tartóztatja. Hasznos még krónikus hólyaggyengeségben, hólyag- és húgycsőgyulladásban (*Theiss*).

Réti legyezőfű (*Filipendula ulmarie*) Szalicilát tartalmánál fogva előnyösen alkalmazható reumás és köszvényes panaszoknál, hólyag- és vesebántalmaknál, vizelethajtóként és lázas betegségben (*Varró Aladár Béla*). Emellett segít ödéma, sokizületi gyulladás (*polyarthrit*is) és ekcéma esetén.

Gólyaorrfű (*Geranium robertianum*) – Bélhurut, gyomor- és bélvérzés, arany-

eres bántalmak, pajzsmirigytúltengés, férfi és női terméketlenség esetén alkalmazzák (*Rápóti-Romváry*). Vérzéscsillapító, sebgyógyító, összehúzó hatású (*dr. Frawley-dr. Lad*). Húgykő, vesebetegségek, ideggyulladások, isiász fellépésekor ugyancsak hasznos.

Tövises iglice (*Ononis spinosa*) – Vese- és hólyagbajok, valamint reumatikus bántalmak ellen hatásos, vizelethajtó (*Rápóti-Romváry*). Fokozza a húgysav kiürülését (*dr. Nagy Géza*). Anyagcserevarokban, ödémában, húgykő, vesehomok és köszvény esetén is hatásos.

ILLÓOLAJOK ÉS BIOINFORMÁCIÓK

A RENOL illóolajai – kardamom, citrom, ánizs, kámfor, gyömbér, grépfrút, citromverbéna, guajakfa, boróka, kubebors, mandarin – előnyösen egészítik ki a 15-féle gyógynövény harmonizáló és regeneráló hatását.

A RENOL-ban lévő, ásványi anyagokból származó információk sorában többek között megtalálhatók a jáspis, a moldavit, a fluorit és az ezüst rezgései.

A jáspis erősíti a hólyagot, segítséget nyújt különböző vesebetegségekben. Gyorsítja a szervek regenerációját, előnyösen használható klimaxos tünetek csillapítására, vagy túl erős menstruáció esetén. Lelki szinten növeli az aktivitást, fokozza a kitartást.

A moldavit gyógyhatásai főleg influenza, asztma és hörghurut esetén érvényesülnek, emellett gyorsítja a sebgyógyulást. Alkalmas meditációhoz, spirituális, belső utazáshoz, a „megoldhatatlan” problémák kezelésére.

A fluorit a csontokra, fogakra, ízületekre, valamint a májra, tüdőre, gyulladásokra, vírusfertőzésre hat. A tisztánlátás kövének is nevezik, előnyösen alkalmazható szorongás és szexuális problémák esetén.

A RENOL HATÁSAI

Fizikai, testi szinten: az erős méregtelenítő, antioxidáns és regeneráló hatású növényi összetevőket nem csupán betegségmegelőzésre lehet felhasználni. Kiválóan alkalmazhatók az ízületek gyulladása és fájdalma, ízületi kopás, köszvény, reuma, gerincfájdalom, a gerinc oldalirányú görbülete (*scoliosis*),

urológiai problémák, húgyúti fertőzések, vesegyulladás, vese- és húgykő, vizeelési nehézségek, prosztatagyulladás, férfiterméketlenség, a mellékvesék és a nyirokrendszer elégtelen működése, hajhullás, korai öszülés, halláskárosodás, a szem és a láb duzzanatai, ekcéma, kiütések, akne, a húgyhólyag és a vese elégtelen működésével összefüggő magas és alacsony vérnyomás, valamint energiahány esetén.

Lelki és szellemi szinten: a vese és a húgyhólyag állapotával összefüggő lelki problémák és betegségek, azaz a féltékenység, bátoratlanság, kételkedés, döntésképtelenség, félelem, fóbák, depresszió, szegénylősség, nyugtalanság, túlérzékenység, türelmetlenség, cinizmus, reménytelenség érzése, nemtörődömség, könnyelműség, hiperaktivitás, a központi idegrendszeri betegségei (CNS), az ellazulás hiánya, a hidegtől való undor.

Ezek az érzések hátrányosan befolyásolják, gyengítik a vese és a húgyhólyag működését. A RENOL-t a felsorolt lelki problémák és betegségtünetek mérséklésére és megszüntetésére is fel lehet használni.

„Megszabadulni a fóbától nem azt jelenti, hogy megszabadultunk a ránk leselkedő veszélyektől, csupán azt tanuljuk meg, hogy ne a félelem irányítsa az életünket...Az alábecsült, háttérbe szorított kockázatért cserébe szabadabban élhetünk.” (Szendi Gábor: A fóbák természete)

A RENOL alkalmazása testi és lelki szinten egyaránt előnyös lehet, sőt a hatásait felerősítheti a Víz elemet képviselő ARTRIN Pentagram® krém használata a két vese és a kismencedei terület, valamint a hólyag feletti területen.

A globális felmelegedés gyorsasága miatt az évszakok közötti éles különbségek egyre inkább megszűnnek, a határok elmosódnak, jellemzően két évszak tölti ki az évet. Az emberiség evolúciója a Földön az évszakokra, azok váltakozására van kódolva. A jelen feladata, hogy meg kell tanulnunk az új helyzetre való alkalmazkodást, ami létkérdés. Ebben az adaptációs folyamatban segíthet rajtunk a gyógynövények világában rejlő, még meglévő erő.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Borostyán – dísz és gyógyír

A borostyánt ismerjük a kertekből, parkokból, erdők és temetők környékéről, gyógyító tulajdonságairól azonban keveset tudunk. Azon növények közé tartozik, amelyekről a modern orvostudomány térhódítása miatt szinte teljesen megfeledkeztünk. A borostyán már az ókori egyiptomiak és Hippokratész idejében elismert gyógynövény volt.

MÁGIKUS GYOMNÖVÉNY

Ahogy a borostyán körbeöleli a fák törzsét, felkúszik az ágaira, úgy szövi át a növényt a regék és mágikus legendák hálójába. Az ókorban a halhatatlanság, a barátság és a hűség jelképe volt, ezért ajándékozták például friss házásoknak.

Bacchus (Dionüszosz) kultusza követőinek is szimbolikus jelentőséggel bírt. Úgy vélték, hogy a borostyán gyógyítja a másnaposságot, ezért ezt a növényt napjainkban is sokszor felfedezhetjük a borosüvegek címkéin.

A félfényeket és a humuszos talajt kedvelő borostyán természetes élőhelye a lombhullató erdők aljnövényzete. Őshazája a Földközi-tenger vidéke, de mára szinte egész Európában, Ázsiában, Észak-Afrikában, Ausztráliában és Észak-Amerikában is megtalálható. Néhol kiszorítja az őshonos fajokat is, ezért invazív gyomnövénynek számít.

A GYÖNYÖRŰ KÚSZÓ

A borostyán (*Hedera helix*) az aráliafélék családjába tartozó örökzöld, élő cserje. Terebélyes, mélyen fekvő gyökérzetéből kiinduló fás, liánszerű szárai átlagosan 10-15 méter magasra kúsznak. Megfelelő feltételek mellett, ha talál magának támasztékot, akár 20-30 méteres magasságig is felfuthat. Erre a levélhórnáljából kinövő, számos léggyökerének köszönhetően képes. Merev, körülbelül 5 cm hosszú, nyeles levelei váltakozva nőnek a fás száron. Jellemzően nyíl alakú, sötétzöld színű levelei az erektől fehéren márványozottak. Kétfajta levele van: földközeli levelei ötkaréjosak, míg a legfelsők épélűek.

A növény tízéves kora körül hoz először, apró, sárgászöld, félgömb alakú,

fürtökbe rendeződő virágot, mely júliustól novemberig ékesíti. A borostyánvirág a rovarok örömeire fontos nektár- és virágporrforrás, főként amikor a legtöbb növény már elvirágzott. Kékesfekete bogyótermése egészen tavaszig díszíti a növényt. Vigyázat! A borostyán termése az emberre mérgező, hasmenést, hányást vagy nagyobb mennyiségben, akár halált is okozhat.

LEVELEK IGEN, BOGYÓK NEM

A borostyán termése a madarakra nem mérgező, ezzel a magok terjesztéséhez is hozzájárulnak. A borostyánnak számos fajtája van, amelyek színükben, termésükben, növekedésük intenzitásában eltérőek. Gyakran használják téglaházak hő- és vízszigeteléséhez is. A borostyánból kivont anyagokat fertőtlenítő készítmények és rózsaszín, szürke textilfestékek előállításához is használják. A benne található szaponinoknak köszönhetően mosószerként is alkalmazható.

A gyógyászatban kizárólag a borostyán levelei értékesek. A zöld leveleket virágzás előtt vagy után, tavasszal vagy késő ősszel kell begyűjteni, majd alaposan kiszárítani. A levelek szaponinokat, glikozidokat, hederint és helixint, emetin alkaloidot, cserzőanyagokat, flavonoidokat, szerves savakat (hederinsavat, hangyasavat, almasavat), pektint, rutint, bétakarotint, E-vitamint, jódot és további jótékony anyagokat tartalmaznak.

KÖHÖGÉSRE ÉS MÁSNAPOSSÁGRA

A borostyán légúti megbetegedések esetén (szűnni nem akaró, kínzó köhögés,

asztma, hörghurut) hatékony segítség lehet. Fertőtlenítő hatású, képes enyhíteni a köhögés során fellépő izomgörcsöket, a fájdalmat, illetve a benne található szaponinok segítik a váladék feloldását.

A flavonoidok és a rutin jótékonyan hat az erek rugalmasságára, a szterolok felveszik a harcot a koleszterinrel. A borostyán nem csak a köhögést csillapítja, hathatósan máj-, epe- és menstruációs panaszok esetén is. Gyulladt bőr, gombás bőrbetegségek, fekélyek, akne, sebek, kiütések, égési sérülések, narancsbőr, korpásodás ellen hatásos, sőt ízületi és aranyér okozta fájdalmak csillapításában is.

A növény, enyhén mérgező hatása miatt, otthoni alkalmazásra csak külsőleg, formában javasolt (borogatások, fürdőadalékok, kenőcsök stb.). Belsőleges használata várandós és szoptató kismamáknak, időseknek, kisgyerekeknek nem ajánlott.

A köhögés elleni, borostyántartamú szirupok széles választékával találkozhatunk a gyógyszertárak készítményei között. Másnaposság ellen külsőleg használhatjuk ecetes kivonatát a homlokunk kenetetésére vagy borogatás formájában.

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