

vitae

2022 április

Zöld élelmiszerek
testnek és léleknek

A húsvét
megújító energiái

Goji – a boldogság
bogyója



Áprilisi ajánlatunk

Az idei április a hó közepén-végén tartogat ugyan számunkra egy kis meleget, de alapvetően hűvös, szeles és néhol barátságtalan lesz. Hónap végén lehet, hogy még a fagyok is visszatérnek. Mindeközben a Föld elem uralkodik, amely igyekszik visszavezetni minket a középpontunkhoz, és ez bizony szintén felemésztí az energiáinkat, pedig energiakészleteink a hosszú tél utáni hűvös tavasz miatt már szinte teljesen kimerültek.

Még szerencse, hogy itt van nekünk a REVITAE. Nemcsak energiával tölt fel minket, de mosolyra fakasztja a lelkünket, ami most, a Víz Tigris évében duplán fontos. Az a néhány áprilisi napsütéses nap elég lesz a fáknak, hogy virágba boruljanak. Ez jól tesz a lelkünknek, de az allergiások ettől nehezebben fognak levegőhöz jutni. Ők mindenképpen már most szereznek be PERALGIN adagjukat, hogy egy kellemes séta után ne duguljon el az orruk.

A nyár nem várát már sokáig magára, ha szerencsések vagyunk, csodálatos nyaralás előtt állunk. Ne feledkezzünk meg ezért a fogkrémekről, amelyek segítségével, leburnuló bőrünk mellé, lenyűgözővé, egészségessé varázsolhatjuk fogorunkat, mosolyunkat.

A DIAMOND, a SILIX és a BALSAMIO fogkrémek lágy íze egy cseppet sem irritáló, és mind a három készítmény hosszan tartó, kellemes érzést hagy a szájban. A szájápolást kezdjük a DIAMOND-dal, majd háromhetente váltogassuk a bioinformációs fogkrémeket. A DIAMOND felveszi a harcot a fogszuvasodással, felfrissíti a leheletet, gyulladásellenes hatású, csillapítja az ínyvérzést, és még enyhén fehériti is a fogakat. A BALSAMIO kiválóan alkalmazható afták, herpeszek, valamint szájüregi gyulladások esetén, és ideális lehet fedetlen fognyak kiegészítő kezelésében is. A SILIX regenerálja és megerősíti a fogzománcot, továbbá természetes szilíciumtartalmának köszönhetően erősíti az ínyt.

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

Zöld élelmiszerek testnek és léleknek	4
A húsvét megújító energiái	6
Felelősség saját egészségünkért	8
Jöhet a tavasz!	9
Hűek vagyunk önmagunkhoz?	10
A gyereknevelés nem gyerekjáték: az engedelmesség kérdése	12
Szépségápolási tippek	17
Az életteli hajért	17
Terápiás módszerek: játék a rúnákkal	20
A meridiánok és az ENERGY: tüdő meridián	21
Húsvét – napsütés és kalácsütés	22
A fitoterápia szemszögéből: a boldogság bogyói	24
Tanácsadás a neten	25
Zöldárpa – tavaszi energiabomba	26
Menta, a vízitündér	27

Zöld élelmiszerek testnek és léleknek

A zöld szín rendkívül fontos szerepet tölt be az ember életében. Mentális síkon az ártatlanság és a tisztaság jelképe, a szívcsakra rezgéseit képviseli, és energetikai szempontból a születés folyamatának elindítója. A szemet ellazítani és regenerálni képes zöld szín a természet színe. Az úgynevezett zöld élelmiszerek az említett frekvenciák lényegét, valamint azoknak a különleges természeti forrásoknak a hatásait ötvözik, amelyekből származnak.



TIZENHÉTFÉLE TERMÉK

Az ENERGY összesen tizenhétféle zöld élelmiszert kínál, négy különböző formában: tablettás és kapszulás, valamint por, darabos vagy olaj kiszerezésben. A készítmények alapösszetevői a Föld különböző pontjairól, mindig arról a helyről származnak, ahol a természetes forrásból a legjobb esszenciát lehet kinyerni az adott termékhez. Vagy közvetlenül a szabad természetből gyűjtjük be őket, vagy ellenőrzött forrásokból történik a beszerzésük. A készítmények a szervezet számára nélkülözhetetlen anyagok gazdag forrásai. A zöld élelmiszerek összetevői a szinergia elve alapján működnek, kölcsönhatásuk sokszorosára növeli a hatékonyságukat.

A termékek egész évben, bármilyen napi ritmus szerint alkalmazhatók. Ha a zöld élelmiszerek hatásait szeretnénk felerősíteni, használatukat igazítsuk a szervezet regenerációja szempontjából ideális évszakhoz vagy napszakhoz. A számunkra megfelelő készítmények kiválasztásánál érdemes a megérzéseinkre hallgatnunk, és ráhangolódunk testünk jelzéseire. Néhányan úgy vélik, hogy nem is mi választjuk ki a készit-

ményt, hanem a készítmény választ minket. A kiválasztásban sokat segíthet az is, ha tudjuk, hogy az adott készítmény melyik elemhez tartozik, melyikkel működik együtt, illetve melyik elem áramlását befolyásolja jótékonyan a szervezetben.

Kívánom, hogy mindannyian fedezzék fel saját zöld életesszenciájukat!

FÖLD ELEM

Ennél az elemnél a stabilitás játssza a legfontosabb szerepet. Lehetőség teszi, hogy érezzük a Föld ajándékait, annak gazdagságát, az általa biztosított táplálékot, valamint lehetőséget ad arra, hogy az élet minden területén bőség vegyen körül minket. A test szervei közül a lép, a hasnyálmirigy és a gyomor tartozik a Föld elemhez.

Az ENERGY „földes” zöld élelmiszerei a RAW AMBROSIA, a RAW AGUAJE, az ORGANIC CHLORELLA, az ORGANIC BETA, az ORGANIC NIGELLA SATIVA, az ORGANIC SACHA INCHI és az ORGANIC SEA BERRY olaj.

A zöld élelmiszerek használatára vonatkozó naptár szerint áprilisban a RAW AMBROSIA az ideális készítmény.

A méhkenyérnek vagy istenek eledele né is nevezett ambrózia egyenesen a méhkaptárakból érkezik hozzánk. A RAW AMBROSIA-ban található méhpempő Litvániából, azaz Európa legértékesebb ökoszisztémáját alkotó, litván ligetekből és mezőkről származik. A készítmény növeli a fizikai és a szellemi teljesítőképességet, valamint erősíti a kitartást. Hozzájárul a máj méregtelenítéséhez, aminek köszönhetően felszabadítja a harag és a düh érzését. Jótékonyan hat a hormonrendszer működésére, továbbá a prosztatára, így közvetve pozitívan befolyásolja a férfiak potenciáját és szexuális energiáját. Ez a méhektől kapott ajándék segítséget nyújt betegségek vagy műtétek utáni lábadozásban. Energetikai szempontból a Föld elem hatásait egészíti ki bennünk, és segít visszatérnünk a középpontunkhoz, ahol újra önmaguk lehetünk.

FÉM ELEM

A Fém elem erőt ad ahhoz, hogy fejlődjünk és tiszteljük magunkat. Segít megszabadulnunk mindattól, ami feleslegesen megterhel minket, és hozzájárul mindannak elraktározásához, amire



VÍZ ELEM

A Víz a születés és a halál eleme. Megújítja a szervezet erejét, tisztítja a testet, eltávolítja a szennyeződések, és segít, hogy rá tudjunk hangolódni a kollektív tudatra. Nyugodt energiákat és mély gondolatokat biztosít. A Víz elemhez tartozó szerveink a vese és a húgyhólyag.

A „vizes” kategória készítményei a HAWAII SPIRULINA és az ORGANIC SEA BERRY por. Személyes tapasztalatokat leginkább az imádott homoktövisvel szereztem, amelyet ORGANIC SEA BERRY por formájában sokat használok. A készítmény előállításához felhasznált homoktövis a tökéletesen tiszta energiákkal teli, tibeti völgyből származik.

A homoktövispor támogatja a szervezet természetes védekezőképességét, és megerősíti a testet a legkülönbözőbb eredetű terhelések esetén. Gyógyítja a nyálkahártyákat, a szem és a száj nyálkahártyáit is beleértve, emellett segítséget nyújt gyomor- és gyombélfekélyek kezelésében.

Jótékonyan hat az idegrendszerre és kiváló antidepresszáns (nem helyettesíti ugyan az orvos által előírt gyógyszereket, de nagymértékben felerősíti a hatásaikat). Segítséget nyújt továbbá tüdő- és májproblémák, ízületi bántalmak, valamint szív- és érrendszeri panaszok esetén. Energetikai síkon kiválóan regenerálja a kimerült belső forrásokat, visszaadja az erőnket és az életkedvünket.

FA ELEM

A Fa elem a növekedés és a személyes térben való terjeszkedés szimbóluma. Bátorságot ad, hogy képesek legyünk megélni a változtatásokat és megvalósítani „világmegváltó” elképzeléseinket. Erősíti a motivációt, az egészséges önbizalmat, és segít átlátni a dolgokat. A máj és az epehólyag uralkodó eleme.

A Fa elemhez tartozó zöld élelmiszerek a SPIRULINA BARLEY, a BARLEY JUICE és az ORGANIC CRANBERRY. Most a SPIRULINA BARLEY-ről mondanék néhány szót. Ez a készítmény két különböző világ összekapcsolásával született: a spirulina alga nyugatról, az Andokból, míg a fiatal árpa keletről, a Tibeti-fennsíkről származik.

A SPIRULINA BARLEY hatékonyan méregteleníti a szervezetet, tisztítja

a vért, a májat és a vesét. Normalizálja a vércukorszintet, csökkenti a koleszterin- és zsírszintet a vérben, valamint támogatja a vörös- és fehérvérsejtek termelődését. Kiválóan alkalmazható autoimmun betegségek kiegészítő kezelésében vagy akár magas vérnyomás csökkentésében. Lassítja az öregedést és véd a káros sugárzások nem kívánt hatásaitól. Helyreállítja a belső egyensúlyt, nyugtató hatású és feltölti a szervezet energiakészleteit. A spirulina visszafogja a fiatal árpa féktelen erejét, míg az árpa felgyorsítja a spirulina hatásait. A „gyors lassúság” és „lassú gyorsaság” kombinációja érezhetővé válik a létezés minden szintjén.

TŰZ ELEM

A Tűz a vágyról, az örömről és a szeretetről szól. Erőt ad az elindított változtatások befejezéséhez és az álmok megvalósításához. Erősíti az optimizmust, az életesszenciát és a humorérzékletet. A szív és a vékonybél működését befolyásolja.

A Tűz elem készítményei az ORGANIC MATCHA, az ORGANIC GOJI és a HIMALAYAN APRICOT olaj. Az én életemben az ORGANIC MATCHA az a készítmény, amelytől egy pillanatra sem válok meg. Azonnal feltölt energiával és harsogó zöld frissességgel, miközben megerősíti a kitartásomat. Ráadásul imádom az ízt, így hagyományos módszerrel vagy shaker segítségével is sokszor elkészítem a fantasztikus matcha-italt.

A Japán kiemelt területeiről származó ORGANIC MATCHA a világ leghatékonyabb és legkiválóbb minőségű zöld teái közé tartozik. A termesztését tekintve igencsak igényesnek mondható matcha zöld tea a japán császári udvar előkelő itala volt. Energiát ad, mégis megnyugtat, miközben segíti a tisztánlátást és felfrissíti a lelket. Javítja az emlékezőképességet és a kedélyállapotot, erősíti a kreativitást, egyúttal segít visszatérni önmagunkhoz.

Jelentős mértékben gyorsítja az anyagcserét és a zsírok égetését. Energetikai szempontból két síkon hat. Ha italként tekintünk rá és gyorsan megisszuk, megerősítjük a földi létünk érzékelését, valamint az ún. tudatos elménket (*Shi Shen*). Rituális kortyolgatásával eljuthatunk a Kozmikus tudathoz (*Nao Shen*).

ONDŘEJ VESELÝ

szükségünk van, hogy a megfelelő időben képesek legyünk azt felhasználni. A tüdő és a vastagbél tartozik hozzá.

A zöld élelmiszerek közül a Fém elemet az ORGANIC MACA és az ACAI PURE támogatja. Az én kedvenc készítményem az ACAI – braziliai utazásaim során különböző formában találkoztam az acai gyümölcscsel, ott különösen a fagyaltokban és a gyümölcslevekben népszerű.

A megjelenésében áfonyára emlékeztető acai a brazil dzsungelben őshonos, karcsú *Euterpe oleracea* pálmákon terem. Az acai nagy mennyiségben tartalmaz a szervezet számára nélkülözhetetlen anyagokat. Az ACAI PURE felveszi a harcot az öregedés jeleivel, segít csökkenteni az oxidatív stresszt, és ragyogóvá varázsolja a bőrt. Támogatja az immunrendszer működését és áldásos hatású van cukorbetegség esetén. Csökkenti az éhgyomri glikémiás indexet és az inzulinszintet. Megfelelő étrend és testmozgás mellett segít a testsúly csökkentésében. Aktív energiával tölti fel a testet, és erőt ad annak azonnali felhasználásához. Elűzi a fáradtságot és életerővel tölti fel a szervezetet.

A húsvét megújító energiái

A VITAE magazin hasábjain egész évben érdekes cikksorozatot olvashatnak azokról a harmonizáló eszközökről, amelyek energiái segítenek abban, hogy létünk kiegyensúlyozott és harmonikus legyen. A sorozat első részében a karácsonnyal foglalkoztunk, amely megnyitja az érzelmek kapuját, és közelebb hozza az égi energiákat a szívünkhöz. A húsvét energiái is harmonizálnak, képesek táplálni a reményt, és támogatni a karácsonykor megkezdődött újjászületés folyamatát.

Az csillagászati tavasz idén március 20-án, 16 óra 33 perckor vette kezdetét. A keresztény hagyományok szerint az újjászületés energiájának időszaka hamvazószerdán kezdődött, ami idén március 2-ra esett, és a húsvéti ünnepek április 10-én, azaz virágvasárnapon köszöntöttek be. A virágvasárnapot követte a kékhétfő, a sárgakeddő, a nagyszerda, a zöldcsütörtök, a nagypéntek, a fehérszombat, a húsvétvasárnap és a vörshétfő. Illetve létezik még egy húsvétvasárnap, a fehérvasárnap, ami egy héttel későbbi vasárnapra esik.

Azt is tudjuk, hogy a húsvét időpontja változó, a húsvétot ugyanis mindig az első tavaszi telihold utáni első vasárnapon ünnepeljük – vagyis márciusban vagy áprilisban. Mindezek ismeretében felmerülhet bennünk a kérdés, hogy akkor hogyan és mikor számíthatunk a húsvét energiáira?

ENERGIA ÉS HARMÓNIA

A húsvéti időszaknak hatalmas ereje van. Kifogásolhatnánk ugyan, hogy a húsvét

időpontját egyszer valamikor valaki megállapította, ezért valójában nincs is oka annak, hogy ezek az energiák olyan nagyon különlegesek legyenek, pedig azok. Húsvétkor az egész világon már évek óta rengetegen ünneplik az új kezdetét, az újjászületést. A figyelem a természet, a tavasz, a megtisztulás, a rituális meditációk és az ünnepségek felé fordul. Mindez hatással van a kollektív energiák folyamára, amelyre mi is rácsatlakozhatunk, és hasznosíthatjuk annak különleges hatásait.

A rezgések, a frekvenciák és az energiák rendszerint zöldcsütörtöktől egészen húsvéthétfőig a legerősebbek. Tekintsenek most a húsvétra úgy, ahogy tavaly év végén a karácsonyra, illetve kicsit mégis másképp, emelkedettebb hangulatban, és használják ki ennek az időszaknak az erejét, engedjék, hogy átjárja Önöket az újjászületés zöld energiája.

A húsvét a tavasz, a fiatal lélek, a szabad gondolkodás, az inspiráció és a merészség határtalan forrásának, továbbá a megújulásnak, a szépségnek, az örömeknek, a születésnek, a kiegyensúlyozott földi és kozmikus létnek az ünnepe.

Ahhoz, hogy megünnepeljék a húsvétot, nem kell részt venniük a hivatalos rendezvényeken, nem kell feltétlenül a régi hagyományokat és szokásokat követniük. Nem kell húsvéthétfőn elmenniük locsolkodni, ha ehhez nincs kedvük vagy nem tudnak azonosulni ezzel a népi szokással. Hozzák létre saját hagyományaikat, vagy ne alakítsanak ki állandó szokásokat, csak ünnepeljék meg a húsvétot minden évben a szívük aktuális érzései szerint.

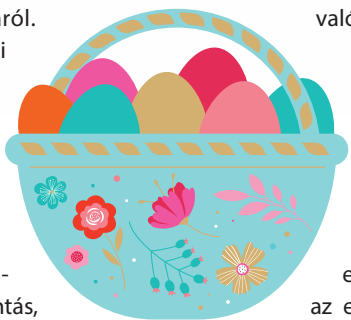
Menjenek ki a természetbe, és szívják magukba a zöld szín lélekerősítő hatásait. Heveredjenek le a zöld fűbe, mohára, levelekre, tűlevelekre. Öltsenek magukra zöld ruhát, fogyasszanak zöld ételeket, és főleg, próbáljanak meg megállni, megpihenni és mélyeket lélegezni.





Ne egy felesleges keresztény ünnepként tekintsenek a húsvétra, hanem egy remek apropóként, amely lehetővé teszi Önök számára, hogy lelassítsanak egy kicsit, meg-megálljanak, megünnepeljék a tavaszt, és olyan új gondolatokra vagy eszmékre ébredjenek rá, amelyek elkísérik Önöket életük további útján. Ne feledkezzenek meg a megbocsájtás fontosságáról.

Tegyük félre, dobják ki és engedjék el, ami már nem szolgálja, csak terheli Önöket. A húsvét energiája egészen kivételes segítséget nyújt ehhez, képes tökéletes egyensúlyt teremteni a lebontás, lerombolás és az alkotás, építés között.



ZÖLD MEGTISZTULÁS

Válasszanak ki maguknak egy napot zöldcsütörtök és húsvéthétfő között, amelyet a megtisztulásnak fognak szentelni. Dönthetnek úgy, hogy ez csak egy nap lesz, de kiválaszthatják akár mind az ötöt is. A csütörtök a zöld szívcsakra

megtisztításához, a péntek a régi torony lebontásához, egyúttal valami nagy horderejű, új dolog létrehozásához ideális. A szombat energiái a türelmet és a kitarást erősítik, míg a vasárnap az energiák és a rezgések születését támogatja. A hétfői nap energiája segít egyensúlyt teremteni, döntéseket hozni, miközben elúzi az ismeretlen új világtól való félelmeket.

A kiválasztott napon még reggeli előtt sétáljanak egy kicsit, ha lehet, akkor a természet lágy ölén, vagy egy közeli parkban. Engedjék, hogy a zöld energiák harmonizálják az emésztésüket, a tüdejük működését és a légzésüket. Séta közben tűzzenek ki maguk elé egy célt, például a döntés-

hozatali képességük megerősítését, a szívcsakra megtisztítását, új inspirációk felkutatását. Miután hazatértek, készítsenek maguknak egy zöld reggelit, és utána csak egyszerűen létezzenek.

Figyeljenek a légzésükre, ne rohanjanak sehová, ne csináljanak semmit. Használják otthon kedvenc harmonizáló eszközüket. Napközben olyasmivel foglalatkoskodjanak, amit szeretnek, de amire általában nincs idejük: hosszú, pihentető fürdő, masszázs, kozmetika, mozi, színház, olvasás, festés, alvás, stb. Ebédre és vacsorára ismét valami zöl-det fogyasszanak, és élvezzék a lassított napjukat. Elalvás előtt a zöld színre gondoljanak. Kitűzött céljuk másnap reggelre beleivódik a zsigereikbe, így gond nélkül élvezhetik az Önök előtt álló napokat.

ONDŘEJ VESELÝ



Felelősség saját egészségünkért

Az emberbe genetikailag be van táplálva az egészség iránti vágy. A nyugati világban azonban az az uralkodó tendencia, hogy az emberek nem vállalnak felelősséget a saját egészségükért, és azt inkább áthárítják az orvosokra. Aki beteg, az feladja, ezért inkább átadja a hatalmát erejét valaki másnak, azaz nem vállal felelősséget saját magáért.

HIBA A SZEMLÉLETBEN

Olyan korban élünk, amelyben a modern orvostudomány szüntelenül a saját lehetőségeit és képességeit igazolja a laikus publikumnak. Ezzel párhuzamosan azonban nyilvánvaló, hogy a civilizációs betegségek száma egyre növekszik. Talán ennek következtében is sokan fejezik ki ellenérzésüket a modern orvostudomány iránt, és a természetgyógyászat régi módszereihez fordulnak.

Az orvosok és pácienseik is érzik, hogy valami nincs rendben. Az orvosok tudásával szemben támasztott követelmények aránytalanul nőnek, a drága vizsgálóeszközök száma rohamosan nő, de a legelterjedtebb civilizációs betegségek kezelésében még mindig nem történt meg a kívánt áttörés. Sajnos a modern orvostudomány minden specializált irányzata, és az emberi test legapróbb darabokban való vizsgálata ellenére sem képes az embert holisztikusan szemlélni.

PSZICHÉS TÉNYEZŐK

Ma már biztosan tudjuk, hogy a pszichikai tényezők 80%-ban befolyásolják az ember egészségét. A fel nem dolgozott érzelmek, a félelem, a bánat, az aggodalom egy idő után megmutatkozhat az egészségi állapotunkon. A test az öntudatlan lelki folyamatok lejátszódásának színtere, avagy, ahogy *Peter Altenberg* (1859-1919) költő, író megfogalmazta: „A betegség a sértődött lélek jajkiáltása.”

A pszichoszomatikus betegség elnevezés vagy diagnózis nehezen talál magának megfelelő helyet a diagnózisok listáján. Az ilyen jellegű testi tünetek pszichés vagy érzelmi eredetűek, de az egyén szomatikus szinten egészséges. Habár az utóbbi években megnőtt az orvosok által pszichoszomatikus eredetű problémaként elismert betegségek száma, de még mindig rengeteg olyan megbetegedés létezik, amelynek állítólag semmi köze az ember lelkiállapotához. A pszichés tényezők erejét és hatásait még mindig hajlamosak vagyunk alábecsülni.

STRESSZRE ALLERGIA

A modern kor igazi táptalaja a stressznek, és az orvosok elsőszámú tanácsa, miszerint kerüljük a stresszt, lassan közhellyé válik. Szerveztünk a hosszan tartó, kezeletlen stresszre különböző allergiák formájában is reagálhat. Napjainkban az allergiások száma folyamatosan nő. Allergiások vagyunk porra, virágporra, tejcukorra, különböző élelmiszerekre, gyógyszerekre, hisztaminra.

A hisztaminintoleranciával személyes tapasztalataim vannak. Sokan tudják, hogy a hisztamin egyik fő feladata, hogy a testben kontroll alatt tartsa a stresszszintet. Ha a „pohár túlcsordul”, a hisztamin például a bőrön megjelenő, kellemetlen, égő kiütések formájában hozza ezt a tudomásunkra. Néha csak kisebb bőrfelületeken jelzi, hogy baj van, de előfordul, hogy szinte az egész testünk „lángol”.

Nálam az első tünetek több, mint tíz éve, közvetlenül a válásom után jelentkeztek, amikor épp készültem befejezni

főiskolai tanulmányaimat. A kellemetlen kiütések váratlanul törtek elő, majd amilyen gyorsan jöttek, olyan hamar el is tűntek. Meg is feledkeztem erről, egészen addig, amíg a stressz fokozódni nem kezdett az életemben. A gondok először egy már begyógyult, korábbi égési sérülésem helyén jelentkeztek, a jobb kezemen. Napközben a heg kivilágosodott, de esténként, mindig ugyanakkor „lángba borult”. Később emellé sötét párosult, amely a jobb kezemen az ujjaimtól indult egészen a könyökömig, majd a bal lapockám környékén is megjelent. Rettenetesen viszketett, főleg éjszaka.

Az ENERGY programját már évek óta alkalmazom, a készítményeket rendszeresen használom megelőzőképpen

vagy egy-egy konkrét probléma kezelésére. Ezúttal is a segítségemre voltak, és a szenvedésem nekik köszönhetően csak három napig tartott. PERALGIN-t szedtem (naponta 3x1 kapszulát), és a kezemet DROSERIN krémmel kengettem. A panaszaim legnagyobb meglepetésemre hihetetlenül gyorsan elmúltak, a PERALGIN-t összesen három hétig alkalmaztam, és a DROSERIN-nel később már csak éjszakára kentem be a kezemet. Annak, hogy a tünetek a kezemen jelentek meg, számomra szimbolikus jelentése van: ideje volt a saját kezembe vennem az életem. A testem erre az allergián keresztül hívta fel a figyelmemet.

MÁRIA VERBENÍKOVÁ
Szlovákia

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

HISZTAMIN – a hisztidin aminosavból keletkező anyag. Elsősorban néhány fehérvérsejtben van jelen, de más szervekben is megtalálható. Ha túl sok szabadul fel belőle a szervezetben, allergiás reakciókat vált ki: asztma esetén összehúzza a hörgőket, csalánkiütést okoz, és így tovább. A hisztamin gyulladást is kiválthat, és fokozza a gyomornedv kiválasztódását. Hatásainak csillapítása, például allergiás betegségek vagy gyomorfekély kezelésében, antihisztamin gyógyszerekkel történik.

Orvosi szótár, Maxdorf, 2004

Jöhet a tavasz!

Azt hiszem, a hozzászólásom kicsit excentrikus, de hát ez is hozzátartozik az élet sokszínűségéhez. Az első készítmény, amely az ENERGY kínálatából megszólított, a barátnőmtől ajándékba kapott SPIRON volt. Miután elfogyott, „kénytelen voltam” venni még egyet, így találkoztam az ENERGY-vel és a klubban egy ottani tanácsadóval. Bevallom, az első termékkatalógus még a kályhában végezte. A szocializmusban nőttek fel (50 éves vagyok), és az a rengeteg hazugság, ami az iskolában és az életben ránk zúdult, mára eléggé bizalmatlanná tett.

Csak most tavasszal, pontosabban a tavasz előtti időszakban kezdett valami ébredezni bennem. A következő SPIRON mellé választottam még magamnak egy

REGALEN-t és egy PROTEKTIN-t is. Máj és epehólyag, igen, ez az, ami nekem kell így a tavaszeln. Ingerlékenység, düh, emésztési problémák. Elkezdtem tehát használni a készítményeket, teliholdkor böjtöt és tisztítókúrát tartottam.

Abban az időben volt egy befejezetlen festményem is, amely végül nagyon érdekesen alakult: amit festek, az számomra mindig a belső valóságom lenyomata. A képet egy meghatározott állapotomban kezdtem festeni, és egy kicsit más hangulatban fejeztem be. A májam időközben megtisztult – ez a képen tökéletesen megmutatkozik. A kép címe: „Nagy fülek, kincsek és kitüntetések” (a magammal vívott csaták győzelmei elismeréseként). A sötétebb formákat festettem először, és világos színekkel

fejeztem be a képet. A nagy füleket talán azért festettem, mert a májjal és az epehólyaggal kapcsolatos panaszok akusztikus hallucinációkat is okozhatnak... Sokat gondolkodtam, hogy átfessem-e a sötét részeket, de végül úgy döntöttem, hogy az is hozzátartozik az akkori érzéseimhez.

A REGALEN-t most is használom, keserősége csakis jót tesz nekem. Egyre kevesebb van belőle a való életemben! Úgy gondolom, hogy idén tavasszal már minden rendben lesz.

MARTINA NOVOTNÁ
Česká Rybná



Hűek vagyunk önmagunkhoz?

Ez egy egyszerű kérdés, amely egyszerű választ feltételez. De mit jelent valójában, ha valaki hű önmagához? *Oscar Wilde* bölcs szavai szerint: „Légy önmagad. Mindenki más már foglalt.”

VALAMIT VALAMIÉRT

Talán sokan felfedezik magukat a történetemben. Mint minden átlagos kisgyerek, érzéseimet és igényeimet következményekre való tekintet nélkül adtam a világ tudtára. Annyira természetesen önmagam voltam, amennyire gyerekként ez lehetséges. Ahogy nőttem, elkezdtem kompromisszumokat kötni. Egyre gyakrabban kerültem olyan helyzetekbe, amikor elégedett tettem a körülöttem élőket, ám ez nem mindig találkozott azzal, amit én szerettem volna. Ezt a taktikát alkalmaztam ahhoz, hogy elérjem, amire vágytam. Azt, hogy értékeljenek, megdicsérjenek, kedveljenek. A rokonaim, a tanáraink és mások is, akikre felnéztem.

Észrevettem, hogy néhány kortársam más taktikához folyamodott annak érdekében, hogy a környezete elfogadja őt, de közben ki is emelkedjen a tömegből. Mindent megtettek, amit elvártak tőlük, összejátszottak a család legerősebb tagjával, a „bandával”, és ha ez nem működött, akkor dühösek lettek, kiborultak, kiabáltak, beteget játszottak vagy valóban betegek lettek, ha a létük egy része kibillent az egyensúlyából. Mindannyian, más-más módon ugyan, de szerepet játszottunk. Olyan sztereotípiákat hozunk létre, amelyeket viszonylag sokáig képesek vagyunk fenntartani. A célunk gyakorlatilag ugyanaz. Hogy a lehető legelégedettebben élhessünk, és előnyökre telessünk szert. Valamit valamiért.

STABIL KAPCSOLATOK

Egész életünkben kapcsolatokat építünk. De milyen alapokra? Miért nem támogatott engem (minket) senki a saját magunkkal való kapcsolatunk építésében? Segített volna, ha gyerekkorunkban nem engedték volna elfelejtenünk, hogy már csupán azért is egyedülállóak és értékesek vagyunk, mert létezők? Ha nem felejtettük volna el, hogy a szeretet szerves részünk? Hogy nincs szükségünk külső visszaigazolásra? Hogyan építhe-

tünk stabil kapcsolatokat kifelé, ha saját magunkkal sem alakítottunk ki erős köteléket? Miért kúszik be a kapcsolatokba az ítékezés, az irigység, a féltékenység és minden más, alacsony rezgésű érzélem?

Fontos megértenünk, hogy a körülöttünk élő emberek megtették, ami tőlük tellett. Ennyire voltak képesek. Abból kellett kiindulniuk, amit ismertek. Fogadjuk ezt el, bocsássunk meg nekik és saját magunknak is, majd vonjuk le a tanulságot. A múltat nem tudjuk megváltoztatni, de a jelent és a jövőt igen.

MUTASSUK KI AZ ÉRZELMEINKET

Ehhez megvan minden lehetőségünk, hiszen a numerológia szerint 2022-es év a kapcsolatokról szól: három kettes, amelyek összege hat. Ha az ember egyensúlyban, érzelmi stabilitásban él önmagával, olyan pozitív aspektusok kerülnek előtérbe, mint az érzékenység, a gyengédség, az előzékenység vagy a partnerkapcsolat iránti vágy. A kettes szám ellenkező esetben olyan negatív dolgokra utal, mint amilyen a félelem, a függőség vagy az agresszivitás. Az emberek félelemből nem képesek önmagukkal összhangban lévő döntéseket hozni. A hatos szám pozitív értelemben egyet jelent a harmóniával, az otthonnal, a családdal, a nővel, az anyával, míg negatív értelemben az élvhajhászattal, az apátiával, az érdektelenséggel.

Mi milyen beállítottságúak vagyunk? Ha a családuknak együttműködő és támogató, ha a közvetlen környezetünk megadja a biztonságos, szeretetteljes hátteret, akkor képesek leszünk fejlődni. Az ember társas lény, és szeretet harmóniában élni – ezért segítsük egymást! A társadalom elvárja a felnőtt embertől, hogy mindig megfelelően viselkedjen, és a fellépése megüssön egy bizonyos szintet. Ez azonban nem azt jelenti, hogy nem szabad autentikusnak lennünk. Ha arra van szükség, mutassuk ki, hogy haragszunk, vagy nem értünk egyet valamivel.

Ha valaki önmaga, az nem azt jelenti, hogy egyben egoista is. Az egoista ember csakis önmagával törődik, a többiek nem léteznek a számára, csak eszközként használja őket. Az autentikus ember is önmagára helyezi ugyan a hangsúlyt, de a társadalom részének tekinti magát. Képes egy időre háttérbe szorítani a saját vágyait, és feláldozni magát másokért, de közben nem veszíti el önmagát – pontosan tudja, ki ő, és hová tart.

Ha nem a saját életünket éljük, előbb vagy utóbb belebetegedhetünk. Ha nem nyilvánulunk meg, megbontjuk az egyensúlyt, szorongani kezdünk, frusztráltak és dühösek leszünk. Amikor a betegség megjelenik az életünkben, elkezdjük ártékelni az életet. Megérte? Mit tettünk volna másképp? Saját egyediségünk elnyomása okozta nehézségek ellenére is nehezen mutatjuk ki saját gondolatainkat és érzéseinket. De vajon miért? Talán félünk? Erre a kérdésre mindenkinek magának kell megtalálnia a választ.

PÉLDÁK A VALÓ ÉLETBŐL

» Mi történik, ha a nagymama már megbeszélte a barátnőjével, hogy elmennek kirándulni, és emiatt nem tud vigyázni az unokákra. Erre az alaphelyzetre számtalan forgatókönyv írható. Otthon marad a gyerekekkel, de elégedetlen lesz a döntésével, vagy elmegy a tervezett kirándulásra, de végig tépelődni fog, hogy nem tett eleget gyermeke kívánságának. Minden a határokról, a kommunikációról és a nagymama döntéséről szól. Ha önmaga marad, elmegy a kirándulásra, és a gyerekekre majd akkor vigyáz, ha ráér vagy kedve van hozzá. De ha úgy érzi jónak, vállalja a gyerekek pesztrálását. A lényeg, hogy önmaga marad, és nem fog attól félni, hogy a gyerekek már soha többé nem látogatják meg. A nagymamának sokat segíthet a RENOL,

amely erősíti az önbizalmat, és bátorságot ad ahhoz, hogy szabad folyást engedjünk a dolgoknak. A GYNEX megerősíti az akaratot, és enyhíti a túlzott aggodalmaskodást. Ajánlott mellé a CYTOVITAL RENOVE krém használata, amely felerősíti a GYNEX hatásait, és ezzel egy időben kielégíti az érett bőr igényeit.

- » Mi történik, ha a munkahelyen a főnök egyik fontos döntése ellenkezik a munkavállaló elveivel? Jobb, ha feladjuk az elveinket, hogy valaki mást elégedetté tegyünk? Talán nincs értelme elmondani a feljebbvalóinknak, mit gondolunk, ha az úgysem változtat semmin. Ám ez még nem jelenti, hogy az adott döntéssel egyet kell értenünk, vagy, hogy a főnök véleményét fenntartás nélkül el kell fogadnunk. Mindez inkább arra ösztönöz minket, hogy elgondolkodjunk azon, hogy itt az ideje továbblépni és munkahelyet váltani. Ha a munkavállaló szeretné a kérdést megbeszélni a főnökével, de nincs hozzá mersze, ajánlom a KOROLEN használatát, amely bátorságot önt belénk, hogy elmondjuk véleményünket. Amennyiben a munkavállalót bosszantja ez a helyzet, igazságtalanak érzi, ezért dühös, érdemes kipróbálnia a REGALEN-t.
- » A barátnőm nem mindennapi, sőt bizonyos értelemben rejtélyes, sokak által furcsának vélt munkát végez. A munkája összhangban áll az élete küldetésével. Fel kellene adnia a munkáját csak azért, mert a szomszédok nem szeretik, vagy maradjon hű önmagához, és csinálja azt, amiben örömet lel? Ha a barátnő nem tud dönteni, habozik, bátortalan, támogassuk a RENOL-lal.
- » Megengedhetjük magunknak, hogy kifejezzük álláspontunkat szabadságunk korlátozásával kapcsolatban, hogy meghallgassuk önmagunk belső hangját? Vagy a csordával tartunk, és amikor felébredünk, elégedetlenek leszünk egy komoly, következményekkel járó döntéssel kapcsolatban. Adjunk magunknak időt a gondolkodásra. Ha nyugtalanok vagyunk, próbáljuk ki a RELAXIN-t, amely segít helyreállítani a lelki egyensúlyunkat.

Étrendünket minden esetben kiegészíthetjük a FYTOMINERAL, a GOJI és a HIMALAYAN APRICOT olaj használatával, méghozzá bármelyik évszakban. Az ENERGY készítmények használatával hosszú távon is megőrizhetjük egyensúlyunkat.

ÉLJEN AZ EREDETISÉG!

Minden ember más, ezért lehetetlen mindenkinek megfelelni. Mindig lesz valaki, aki nem ért egyet velünk, vagy aki nem fog kedvelni minket. Akkor miért foglalkozunk annyira azzal, hogy mit gondolnak rólunk a többiek?

Fontos, hogy meg tudjuk határozni, mit érzünk. A természetes az lenne, ha képesek lennénk szabadon kommunikálni, és vállalni a felelősséget a döntéseinkért. Vállaljuk a felelősséget önmagunkért, még akkor is, ha valami nem úgy sikerül, ahogy szeretnénk. A sikertelenség is az élet része, minden ballépésünkből tanulhatunk valamit, ezért ne vegyük magunkra, ha valami nem sikerül, és ne engedjük a sikertelenségnek, hogy megfosszon minket a saját magunk iránt érzett jó érzésektől.

Fogadjuk el magunkat minden jó és rossz tulajdonságunkkal együtt. Nem válhatunk másokká, de lehetünk önmagunk. Mindannyian egyedülállóak vagyunk, és a feladatunk a világ gazdagabbá tétele. Ismerjük meg önmagunkat, fejlesszük a tehetségünket, dolgozzunk saját magunkon! Nem kell azonban mindenáron kimondanunk, hogy mit gondolunk vagy érzünk. Nem kell fejfel mennünk a falnak. A lényeg, hogy ne húzódjunk a háttérbe csak azért, mert kényelmesek vagyunk. Akkor végül abba a helyzetbe kerülünk, amelyben sokan közülünk most élnek. De tényleg így kell lennie?

Ha önmagunk vagyunk, azt csináljuk, ami boldoggá tesz minket, vannak álmaink és céljaink, és az idő gyorsan telik. A munka könnyen megy, jók vagyunk benne, élvezzük, és szenvedéllyel végezzük. Az autentikus létünk boldogabbá, egészségesebbé, kevésbé stresszessé tesz minket, és nem küzdünk szorongással vagy depresszióval. A helyzeteket reálisan látjuk, nyitottak vagyunk az új lehetőségekre, kihangsúlyozzuk erősségeinket, és mélyebb kapcsolatokat élünk meg azokkal, akik szintén önmaguk.

A boldogság a jutalom azért, hogy a saját életünket éljük. Azt kívánom magunknak, hogy autentikus szerepünket szeretettel és örömmel játsszuk, tisztelve önmagunkat és az élet nevű játék minden szereplőjét.

DANA HÜBSCHOVÁ
Szlovákia



Az engedelmesség kérdése

Napjainkban gyakran találkozom olyan szülőkkel, akik azért látogatnak el hozzám, mert úgy érzik, gyermekeik kezelhetetlenek. Nem fogadnak szót sem otthon, sem az iskolában, nem tisztelnek senkit, akaratosak, nem jönnek ki a barátaikkal, agresszívak és dühösek.



A SZÓFOGADÁS IGÉNYE

Amikor megkérdezem a szülőket, hogyan próbálják elérni, hogy a gyerekek szót fogadjanak, rendszerint azt a választ kapom, hogy a csemetéiket tisztelik, figyelembe veszik a véleményüket, nem utasítják őket semmire és nem is tiltanak nekik semmit, nem büntetik őket, és az önálló választás, valamint saját felelősségviselés irányába terelik őket. Nem értik, mi lehet a baj, de azt látják, hogy baj van.

Ha pedig ezt hallván arról kezdek beszélni, hogy a gyereket engedelmes-ségre kell nevelni, a legtöbb szülő a gondolkodás nélküli, vak engedelmességet képzei maga elé, és szkeptikussá válik. Hogy őszinte legyek, az „engedelmes-ségre való nevelés” kifejezés bennem is ezt a képzetet kelti, ezért nevezzük inkább „szófogadásra való igénynek”.

Miért van a gyerekeknek szükségük az engedelmességre, miért van meg bennük az a belső igény, hogy szót fogadjanak, és miért nem szabad hagyni, hogy minden helyzetben maguktól hozzák meg a döntéseiket?

MI A JÓ ÉS MI A ROSSZ?

A mai világ mottója: „Tégy, amit akarsz.” Tehát a gyerekeinket is ebben a szellemben neveljük. Azt szeretnénk, ha önállóak lennének, ha a saját eszüket használnák, nagy hangsúlyt fektetünk a jogaikra és a szabadságukra. Azt várjuk, hogy döntéseiket saját maguk hozzák meg, és tanuljanak tetteik következményeiből. Úgyhogy rájuk bízunk, hogy rendet raknak-e a szobájukban (mégiscsak az ő szobájuk), rájuk hagyjuk, hogy mit vesznek fel (hiszen fájni fognak), és megengedjük, hogy úgy egyenek és aludjanak, amikor és ahogy csak akarnak. Abban bízunk, hogy a megszerzett tapasztalataik alapján jó döntéseket hoznak.

Ám a gyerekek ezáltal a saját válaszaikra állandó mókuskerekében reked-

nek anélkül, hogy tudnák, mi a jó és mi a rossz számukra. Saját korlátozott tapasztalataik és elképzeléseik alapján hozzák meg a döntéseiket anélkül, hogy mások tapasztalatai segítenének nekik ebben.

A tapasztalatalapú tanulás jól működhet az iskolában, de a nevelésben soha. A nevelés feladata – legalábbis, ha azt akarjuk, hogy az hatékony legyen – nem az, hogy a gyereket hagyjuk a saját tapasztalataiból tanulni, hanem az, hogy megtanítsuk neki a társadalomban érvényes értékeket, attitűdöket, képességeket és ismereteket. Azért, hogy felnőttként felelősségteljes döntéseket hozhassanak. Ehhez azonban le kell tenni az alapokat. A neveléstanban három olyan alappillérről beszélünk, amelyekre maga a nevelés épül, és amelyek minden ember életében alapvető jelentőséggel bírnak.

A HÁROM ARANYSZABÁLY

1. Az első az engedelmesség. A kisgyermek természetüknél fogva impulzívak és énközpontúak. Ám képzeljék csak el, milyen problémákkal kellene szembesülnie annak a felnőttnek, aki gyerekkorában nem tanulja meg, hogy bizonyos esetekben szót kell fogadnia, tisztelnie kell a másikat, be kell tartania meghatározott szabályokat, és alá kell vetnie magát a korlátozásoknak. Nem arról van szó, hogy vak engedelmességre kell tanítani a gyerekeket, hanem arról, hogy meg kell értetni velük azt a szabályrendszert, amely lehetővé teszi, hogy közösségben éljünk, és amely biztonságérzetet ad a számunkra. Autóvezetés közben mindannyian megállunk a pirosnál, és nem a saját ítéletünk szerint döntünk, hogy megálljunk-e vagy se.

2. A második pillér a képességek elsajátítása. A gyerekeknek meg kell tanulniuk, hogyan játszanak

együtt más gyerekekkel, hogyan kezeljék a konfliktusokat, hogyan osszák be az idejüket és a feladataikat, hogyan tűzzék ki saját céljaikat. De emellett meg kell tanulniuk az önfegyelmet, azért, hogy később képesek legyenek meghozni a saját felelősségteljes döntéseiket, és szabadon élhessék az életüket. Ám az önfegyelmet egyedül, saját korlátozott tapasztalataik alapján nem tudják megtanulni. Nekünk, nevelőknek kell átadnunk a saját tapasztalatainkat a társadalom működésével kapcsolatban, megtanítanunk, hogy figyelniük kell másokra, figyelembe kell vennünk mások jogait és igényeit, hogy lehetővé tegyünk a gyerek problémamentes létezését a közösségben.

3. A harmadik alapkő az a bizonyos önálló döntéshozatal. Igen, az idő múlásával valóban nagyobb szabadságot kell adnunk csemetéinknek az önálló döntéshozatalban, ám mindig figyelembe kell vennünk a gyerek korát és fejlettségi szintjét. Ha a gyermeket hagynánk minden esetben szabadon dönteni, mindenféle támogatás nélkül, nem egy független, talpraesett és önálló felnőttet nevelnénk belőle, hanem olyan embert, aki folyton a saját döntései bizonytalanságában keringene, miközben nem találna sehol támaszra. Így törvénytörő, hogy nem egy önálló és szabad felnőtt cseperedne belőle, hanem egy önközpontú ember, aki rengeteg problémával szembesül. Bármennyire is népszerűtlen az engedelmesség szó, a nevelés engedelmesség nélkül nem nevelés, csak a nevelés „menedzselése”, amely kezelhetetlenné teszi a gyerekeket, és napjaink társadalmában életképtelenné a felnőtteket.

PHDR. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ



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	Cyto vital család	Droserin család	Protektin család	Ruticellit 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	💧		💧					💧	💧	💧		💧	💧	💧						💧	💧	💧	💧		💧				💧			💧	💧	💧	💧					💧	
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	Víral	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artirin család	Cyto vital 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	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				
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	Artirin 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	Biotalmal	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	💧	💧				💧		💧	💧			💧	💧		💧					💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧		💧				💧	💧	💧							💧	

Szépségápolási tippek

Szeretném megosztani szépségápolással kapcsolatos tapasztalataimat. Az ENERGY készítmények nagy rajongója vagyok, szeretek kísérletezni a különböző termékekkel. Szinte minden kozmetikumomat lecseréltem az ENERGY kozmetikumaira. Kikísérletem magamnak arckrémeket és szemkörnyékápolót is, ami nagyon hatásos.

Hetente kétszer felkenek a bőrömre CYTOSAN FOMENTUM gélből pakolást, természetesen előtte letisztítom a bőröm VISAGE olajjal. Mielőtt a pakolást felteszem, a bőrömet vékonyan bekenem NIGELLA SATIVA olajjal. Ebből kerül a nyakamra és a dekoltázsomra is. Ezután jöhet a „fekete csoda”. 20 percig hagyom fent a CYTOSAN FOMENTUM gél, aztán az idő leteltével langyos vízzel lemosom.

Éjszakai szemkörnyékápolónak a DROSERIN krémet használom, pár csepp FYTOMINERAL-lal kikeverve. Arcom és nyakam CYTOVITAL RENOVE krémet kap éjszakára, pár csepp FYTOMINERAL-lal és NIGELLA SATIVA olajjal. Reggel a finom rózsailatú VISAGE WATER tonikot használom. Nappalra a szemkörnyéket csak pár csepp FYTOMINERAL-lal itatom át, kerülhet a szempillákra is, mivel erősítő hatása van. A bőrt viszont feszesíti.

Nappali arcápolónak a CYTOVITAL RENOVE krémet használom, pár csepp FYTOMINERAL-lal. Ha sminkelünk, akkor a VISAGE WATER tonikot finoman perme-tezzük az arcunkra, mert fixáló hatása van.

Ezeket a szuper termékeket használom külsőleg, ezzel egy időben belsőleg alkalmazom a QI COLLAGEN + SKELETIN + FYTOMINERAL hármast.

Ez a komplett alkalmazás magáért beszél! Feszés szemhéj, kisimult arc-bőr, fiatalos tekintet. Csodás eredményt érhetünk el! Nemcsak belsőleg fiatalít, hanem külsőleg is. Az ENERGY ismét bizonyított!

ZSUZSA
Keszthely

Az életteli hajért

Szeretném megosztani tapasztalataimat azokkal a sorstársaimmal, akik szintén sokat szenvednek hajuk egészségtelen kinézete miatt. Kisebb-nagyobb szünetekkel már legalább egy éve használom az ORGANIC SACHA INCHI olajat. A készítménynek köszönhetően javult az egészségi állapotom, jobbak lettek a pajzsmirigyeredményeim, csökkent a koleszterinszintem. Kemoterápián vagyok, és a hajam nem hullott ki

ugyan, de megritkult és sokkal rosszabb lett a minősége – élettelenné, szárazzá vált, még hajmosás után sem sikerült megőrizni a frizurám. Kipróbáltam egy drogériai készítményt, de a várt hatás elmaradt.

Nyáron eszembe jutott, hogy felvihetnék a hajamra egy kis SACHA INCHI olajat. Hatása kellemes meglepetést okozott, a hajam minősége látványosan javulni kezdett. Így hajmosás után heten-

te egyszer belemasszírozok pár csepp olajat a nedves hajamba, fejbőrömbé. A hajamat utána könnyebb kifésülni, és már nem találok olyan sok kihullott hajszálat sem a fésűmön.

Nagyon örülök, hogy a természet – az ENERGY készítményei – a segítségemre siettek. Lelkileg is sokkal jobban érzem magam.

BLANKA LHOTSKÁ
Cheb

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Április 22., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A máj- és epehólyagfunkció erősítése, méregtelenítés enzimkatalizálás. Részletesen: REGALEN, PROTEKTIN, ANNONA, CYTOSAN, SEA BERRY olaj, PROBIOSAN.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Április 2., 9., szombati napokon, 9.00-16.30 óra	TANÁCSADÓKÉPZÉS (folytatás) / <i>Németh Imre és Németh Imréné Éva</i> klubvezetők	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
	Április 9., szombat	TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS / <i>Németh Imréné Éva</i> fitoterapeuta természetgyógyász: Házipatika kiala- kítása az ENERGY termékeiből. Mit mivel, hogyan, mikor és mennyit? (Jelentkezés a klub elérhetőségein. A képzés a tanácsadóképzés alapismereteire épül, önköltséges.)		
	Április 19., kedd, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Enikő</i> funkcionális táplálko- zási tanácsadó, ENERGY tanácsadó: Az ENERGY „zöld” termékeinek jelentősége a táplálkozásunkban. (Az előadás klubtagok és tanácsadók számára ingyenes. Jelentkezés a klub elérhetőségein.)		
	Április 30., szombat, 9.00-16.30 óra	TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS / <i>Németh Enikő</i> funkcionális táplálkozási tanácsadó, ENERGY tanácsadó: Az öt elemen alapuló táplálkozás (elmélet és gyakorlat). (Jelentkezés a klub elérhetőségein. A képzés a tanácsadó- képzés alapismereteire épül, önköltséges.)		
KECSKEMÉTI KLUB	Április 1., péntek, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A máj- és epehólyagfunkció erősítése, méregtelenítés enzimkatalizálás. Részletesen: REGALEN, PROTEKTIN, ANNONA, CYTOSAN, SEA BERRY olaj, PROBIOSAN.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Április 30., szombat, 9.00-16.00 óra	MINIKONFERENCIA / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Elmélyülés a kínai fogalmakban. Jin és jang az egészségben. A betegségek okai a HKO szerint. Az egyes elemhez tartozó embertípusok. Az izulinintolerancia, cukorbetegség élettana. Összefüggések, lehetséges megoldások az ENERGY készítmé- nyeivel. Konkrét gyakorlati tapasztalatok, esettanulmányok.	Pécs, Nagyvárad u. 23., Szent György Fogadó oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Április 7., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A szervezet tavaszi karbantartása ENERGY termékekkel, az ünnepre való felkészülés tükrében.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Április 21., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A máj- és epehólyagfunkció erősítése, méregtelenítés enzimkatalizálás. Részletesen: REGALEN, PROTEKTIN, ANNONA, CYTOSAN, SEA BERRY olaj, PROBIOSAN.		
	Április 23-24., szombat, vasárnap, 9.00-18.00 óra	SAKMAI ALAPKÉPZÉS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A HKO alapelvei, Pentagram® regeneráció, ENERGY készítmények alkalmazása, tapasztalatok megosztása.		
SZEGED 2. KLUB	Április 30., szombat, 9.00 óra	ELŐADÁS / <i>Dr. Tápai Mária</i> : Az integratív orvoslás lehetőségei. <i>Mészáros Márta</i> természetgyógyász, klubvezető: Szervezetünk tavaszi tisztítása, a mikrobiom szerepe egészségünk megőrzé- sében. <i>Farkas Imola</i> : Alternatív módszerek a lelki megújulásért. (A részvétel ingyenes, de előzetes jelentkezéshez kötött.)	Szeged, Csongrádi sugárút 39.	Mészáros Márta 06/30/289-3208, szeged.meszaros@energyklub.hu
SZOMBATHELYI KLUB	Április 8., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> kineziológus, természetgyó- gyász: Tavaszi méregtelenítés.	Szombathely, Szily János utca 12., Govinda Étterem és Kulturális Központ	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	Április 27., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az Epstein-Barr vírus és az autoimmunitás. Az egészséges táplálkozás ismérvei, bél-agy tengely problémaköre, kiegyensúlyozás, megoldások.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértés Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

Kellemes húsvéti ünnepeket kívánunk!
Energy Magyarország



Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszkodás, őszülés, 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: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,
energybuda@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10:00-18:00 óráig,
péntekenként 10:00-17:00 óráig.

Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15:00 óráig, zárati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

ENERGY termékek személyre igazítása, adagolás beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozás-szaktanácsadás. Kon-

zultáció 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 Irméné 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.

Figyelem! Április 15-18-ig a klub zárva tart, nyitás április 19-én, 10:00 órakor.

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 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.

Április 14., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérés és orvosi tanácsadást tartunk.

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

SZEGED 2. KLUB

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

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

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

szolnokeszsegshaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

ápr. 11-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés

ápr. 12-én (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

ápr. 13-án (szerda), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

ápr. 19-én (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

ápr. 20-án (szerda), 17-18 óra:

Bőrbetegségek szűrése

ápr. 25-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

ápr. 26-án (kedd), 17-18 óra:

Hogyan mérjük ingával?

ápr. 27-én (szerda), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

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

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

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



ELŐZETES – SZOMBATHELYI KLUB

TANÁCSADÓI ALAPKÉPZÉS

Időpont: május 14-15., szombat, vasárnap

Helyszín: Agora Művelődési és Sportház, Szombathely, Március 15. tér 5.

További információ: **Nánási Eszter** klubvezető

+36/30/852-7036,

eszterbiobolt@outlook.hu

Messenger: @eszterbiobolt

Eszter Biobolt Szombathely,
Szent Márton utca 15.

PÉCSI KLUB

ENERGY KONFERENCIA PÉCSETT

Időpont: április 30., szombat, 9:00-16:00 óra

Helyszín: Szent György Fogadó oktatóterme, Pécs, Nagyvárad út. 23.

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

Konferencia témái:

» Elmélyülés a kínai fogalmakban. Jin és jang az egészségben. A betegségek okai a HKO szerint. Az egyes elemhez tartozó embertípusok.

» Az izulinintolerancia, cukorbetegség élettana. Összefüggések, lehetséges megoldások az ENERGY készítményeivel. Konkrét gyakorlati tapasztalatok, esettanulmányok.

Szeretettel várjuk kedves ENERGY tanácsadóink, klubtagjaink jelentkezését!

A rendezvény térítéses. Részletekkel kapcsolatban érdeklődni lehet a pécsi ENERGY klubban, vagy telefonon: +36/30/253-1050.

Játék a rúnákkal

Írásjelek, amelyek suttogást, rejtélyt és titkokat jelentenek. Minden idők legősibb írása, a germán népek legrégebbi írásjelei. Ezek a rúnák. Korukat, a rúnajelekkel díszített, régészeti kincsnek számító bronz alapján 2000 évesre becsülik, ám bizonyítható, hogy a rúnairás születése ennél sokkal régebbi időkre tekint vissza.

A rúnák rendkívüli erővel bírnak, ezért tisztelettel közelítsünk feléjük. A rúna ábécét mi magunk is leírhatjuk, célt adhatunk neki, életre kelthetjük. Írjuk le a teljes nevünket rúnajelekkel, és engedjük, hogy a szimbólumok kifejtessék gyógyító hatásaikat.

UTAZÁS A MÚLTBA

Amikor az északi rúnamesterek időszámításunk kezdetén elkezdték vénsi a rúnajeleiket, mindenki csodálatot ébresztettek. A rúnajeleket isteni eredetű szimbólumoknak vélték.

A mitológia szerint *Odin* isten feláldozta önmagát, hogy magasabb szintű tudásra tegyen szert, és leszállt az alvilágba. Felakasztotta magát a szent *Yggdrasil* fára (a skandináv és germán mitológia szent fája, melynek gyökerei az alvilágba nyúlnak, koronája pedig a felhőig ér – a szerk.), ahol kilenc napon és éjszakán át lógott egy lándzsával átszúrva. Így szerzte meg a rúnákkal kapcsolatos tudást. Mivel isten volt, újraélesztette magát, hogy másokkal is megoszthassa tudását.

Az *altrúnákat*, a rúnairást ismerő nőket hatalmas tisztelet övezte az akkori társadalomban. Rúnákat állítottak össze gallyakból, fába faragták, és távolsági kommunikációra használták őket.

RÚNA ÁBÉCÉ

A rúna ábécé 25 szimbólumból áll, amelyek közül az egyik vak, azaz fehér. Kettő közülük ún. isteni rúna, a „legfelsőbb támasz”, a „Jolly Joker”. A rúnához fákat, gyógynövényeket, gyógyító köveket, színeket és csakrákat is hozzárendelünk. Minden szimbólumnak megvan a maga jelentése, amely megmutatja, hogy az adott jel mit tud, mit erősít, és min képes változtatni. A rúnák fizikai és lelki síkon egyaránt segítséget tudnak nyújtani. Világossá teszik az élethelyzeteket, és segítenek elindulni a megoldás felé vezető úton. Mély jelentést hordozó, rövidke szavak.

A RÚNÁK HASZNÁLATA

A rúnák képesek minket megvédeni, mozgásba lendíteni, figyelmeztetni, csillapítani a fájdalmat, és támogatást adni céljaink elérésében. Segítséget nyújtanak hosszútávú terveink megvalósításában is, legyen szó akár tulajdonságaink megváltoztatásáról.

A segítség érkezik kommunikáció, terápia vagy rúnakészítés formájában. A rúnák erejét fokozni is lehet, például egy achátlapocskával segítségével, melyre írják rá a saját rúnaszimbólumukat, majd tegyék mondjuk az asztalukra.

RÚNASZIMBÓLUMOK

Nézzük meg egy kicsit közelebbről a nélkülözhetetlen *wunjo* szimbólumot. Ez a boldogság, gazdagság, szeretet, harmónia, összhang rúnája. Ha hozzá fordulunk segítségért, a „w” hangot szinte ki se ejtsük. A *wunjo* segít harmonizálni és kiegyensúlyozni a 4. csakrát, fizikai síkon kitisztítja a tüdőt, megkönnyíti és elmélyíti a légzést. Ez a szimbólum krónikus és akut panaszok esetén is képes segítséget nyújtani.

Az *ansuz* egy isteni rúna, Isten küldötte. Erősíti az alkotókészséget, nyitottá tesz minket az új gondolatokra. Kiválóan alkalmazható az 5. csakra egyensúlyának helyreállításához. Gyógyítja a szájüreget, az ínyt, a fogakat, a mandulákat és a torokgyulladást. A felsőbb kommunikáció és önkifejezés eszköze.

* A *jera* rúna a 3. csakra segítője. Elsősorban az emésztés terén nyújt segítséget. Jótékonyan befolyásolja a bélrendszer és a nyálkahártyák működését, segítséget nyújt gyomorfekély, hányinger, kólika, hányás vagy alacsony vérnyomás esetén. Segít megérteni a természet erőit, és, hogy könnyebben megismerhessük önmagunkat. A mozgás, a fejlődés, az út, az irány jelképe. Elhozza a tettek megérdemelt jutalmát. Ki mint vet, úgy arat.

Népszerűek manapság a kis kristálykövekből álló készletek, mint például a rúnákkal díszített rózsakvarc. Minden nap, héten, hónapban kihúzzhatunk egy rúnát. Készíthetünk magunknak egy kerek fakorongot, amelyre ráírjuk kedvenc rúnánkat. Ez esetben nem árt, ha már gyakorlott rúnairók vagyunk, mert a rúnaszimbólumok írásának iránya szigorúan adott.

ILONA JANČIOVÁ

Tüdő meridián

A tüdő meridián az energiák ura, az egész szervezetre befolyással van. Befogadja, átalakítja és szétszítja a légből nyert csít. Az ereje a hangunkban mutatkozik meg. Már az első lélegzetvételünkkel is hangadással, hangos sírással jelezzük a külvilág felé, hogy itt vagyunk.



Veszély esetén a meridián felépít egy védelmi vonalat, amely segít elhárítani a külvilágból érkező negatív hatásokat. Ha a tüdő jól működik, könnyedén szét

tudja választani a nehéz, ártó szociális kapcsolatokat, behatásokat a jótékonyaktól.

Három mozgási minősége van: egy táguló (a pórusok nyílnak), egy összehúzó (a pórusok záródnak), és egy lefelé irányuló (leszállítja a csít a vesékhez).

A meridián lefutása a has közepétől, a solar plexustól indul, ahol találkozik a vastagbéllel, felfelé elhalad a gyomor mellett, innen a rekeszizmon és a tüdőn keresztül folytatja az útját, a felszínre a kulcscsont magasságában jön, a karok központi részénél lefut a könyökig, az alkar elülső részén fut tovább, majd az ütőeret elérve a csuklónál kettéágazik: az egyik ága a mutatóujj végénél fejezi be az útját, itt találkozik a vastagbél meridiánnal, a másik ág pedig a hüvelykujj külső körömszegletében végződik.

FUNKCIÓK, MEGNYILVÁNULÁSOK

Fizikai funkciók:

- » felelős a csí elosztásáért a szervezetben,
- » kormányozza a vízelosztást, a testnedvek elosztását,
- » megvédi a hidegtől, szétől, szárazságtól, hőségtől,
- » uralja a Po-t, az ösztönleket, és a védekező energiát (immunrendszer),
- » befolyásolja a bőr és a testszörzet minőségét, kontrollálja a testfelületet.

Lelki, szellemi funkciók:

- » segít megnyílni mások felé, támogatja a kommunikációt,
- » keresi a kapcsolódást a többi emberrel,
- » támogatja veszélyhelyzetben az elhatárolódást.

Az energiazavar fizikai megnyilvánulásai:

- » légúti betegségek (megfázás, hörghurut, köhögés, légszomj, asztma, tüdőgyulladás, COPD, stb.),
 - » száraz torok, hangvesztés, rekedtség, elhaló, gyenge hang,
 - » rossz oxigénellátás, alacsony véroxigénszint, sápadt arc,
 - » bőrproblémák, száraz bőr és haj,
 - » rossz vérellátás, izzadó tenyér,
 - » váll- és hátfájdalmak a felső háti részen,
- Az energiazavar lelki megnyilvánulásai:
- » szomorúság, melankólia, depresszió,
 - » a gyászra való képtelenség vagy túlzott elmerülés a gyászban.

Mantra: újra életre kelek, minden reggel új napot köszöntök. Kinyújtózom és megnyitom magam, mély levegőt veszek. Érzem a külvilágot és étellel töltöm meg a belsőt. Tudatosan lélegzem, ellazítom magam.

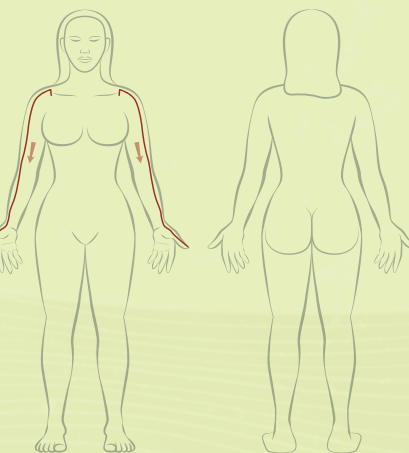
ENERGY-VEL A TÜDŐ HARMONIZÁLÁSÁÉRT

A Fém elemhez tartozó VIRONAL és DROSERIN a leghatásosabbak a meridián támogatására. A száraz hajat DROSERIN samponnal, a száraz bőrt DROSERIN szappannal és DROSERIN RENOVE krémmel, valamint CARALOTION-nal kelthetjük újra életre.

A QI DRINK, GOJI, SEA BERRY, IMUNOSAN, FLAVOCEL, a LAPACHO, MAYTENUS és UNCARIA tea a tüdőt és az immunrendszert erősítik.

Akut fertőzéskor a VIRONAL mellett segítségül hívhatjuk a GREPOFIT termék-

- » Partnerszerv: vastagbél (jang).
- » Energiaminőség: jin.
- » Az energia iránya: lentől felfelé.
- » Funkció: „miniszterelnök” (a csí mestere).
- » Elem: Fém.
- » Évszak: őszi.
- » Íz: csípős.
- » Érzelem: szomorúság, bánat, gond, gyász.
- » Aktív időszak: 3.00 - 5.00 óra.
- » Meridiánpontok száma: 11.



család minden tagját, a CISTUS COMPLEX-et, a FLAVOCEL-t és a VITAFLOREN-t is. Utóbbiak a megelőzésben is segítséget nyújtanak. Fertőzés utáni roborálásra a REVITAE, a RENOL, a KING KONG, a BETA, a SEA BERRY por és olaj javasoltak.

Lelki nyugtalanság, szomorúság leküzdésére a KOROLEN és a RELAXIN nyújt hathatós segítséget.

A fürdők és illóolajok közül a BALNEOL és a BIOTERMAL nagyon jó hatásúak, megfázáskor, eldugult orrnál a MINT, bántanál, szomorúságnál, a LAVENDER, SWEET ORANGE, GERANIUM illóolajok javasoltak.

A levegő fertőtlenítésére, a légzés támogatására a SPIRON sprayt és a SPIRON AIR-t használjuk.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

Napi 2-3 meleg étkezés, levesek, raguk, szaftos, leves ételek javasoltak. Nagyon jól tesz a házi, cukor nélkül készült kompót, főleg, ha körtéből készült. A levét is igyuk meg, a tüdőnek kimondottan jól tesz. Bátran használjuk a főzéshez a hagymaféléket, körtét, mandulát, zabot, petrezselymet, szőlőt, friss oregánót, retekféléket, tormát, gyömbért. Minden fehér színű alapanyag támogatja a Fém elemet, így a tüdő működését is. A Fém elem „anya”, a Föld elem természetesen édes élelmiszerei is jótékony hatásúak.

Megfázás, légúti fertőzések esetén igyunk friss gyömbérrel készült teát, együnk poréghagymalevest, friss zöldségleveket, körtekompót, mandulát.

A húsleves fogyasztását mellőzzük, mert táplálja a kórokozót is, inkább könnyű ételeket, zöldségeket együnk. A lábadozás időszakában a szervezet erősítésére már nyugodtan lehet főzni húsleveset.

MRÁV ZSUZSANNA
HKO szerinti táplálkozási szakértő
Siófok/Innsbruck



Húsvét – napsütés és kalácssütés

Itt a tavasz és vele együtt a húsvét. Lassan minden háziasszony előveszi a kötényét, feltűri az ingujját, és felkészül a hagyományos húsvéti sütemények készítésére. Júdás kalács, piskótabaránykák, édes és sós húsvéti kalácsok!

Az említett a süteményeket biztosan Önök is jól ismerik, de tudják, miért pont ezeket a finomságokat készítjük húsvétkor? Milyen múltra és milyen hagyományokra tekintenek vissza? Ám, a régi hagyományok mentén, miért is ne készíthetnénk őket idén egy kicsit másképpen?

HAGYOMÁNYOS HÚSVÉTI SÜTEMÉNYEK

A júdás kalács az egyik legismertebb húsvéti édes sütemény. Az alapja kelt tészta, amelyből vastagabb hengereket gyúrunk, majd kötélformába összefonjuk, és miután megsült, mézzel megkenjük. A sütemény *Júdás kötél* általi halálát jelképezi. Ezt a kalácsot a hagyomány szerint hamvazószerdán kell megsütni és nagycsütörtökön, még napfelkelte előtt kell elfogyasztani. Ha így tesznek, megvédik magukat a kígyómarásoktól, és hosszú időre megőrzik az egészségüket.

A húsvéti bárány elnevezésű süteményt rendszerint piskótatésztából vagy kevert tésztából készítjük, dió-

val és kakaóval, hogy sötétebb legyen a színe. Kandírozott gyümölcssel vagy mandulával is dúsíthatjuk. A tésztát speciális bárányalakú sütőformában sütjük, majd a megsült „báránkát” piros masnival és gazdag porcukorszórással díszítjük. Ez a sütemény *Jézus Krisztus* ártatlanságát, az emberiségért hozott áldozatát és a világ bűneinek megváltását szimbolizálja. A húsvéti bárányt a hagyomány szerint nagyszombatkor kell megsütni, és húsvét vasárnapján el kell vinni a templomba, hogy a pap megszentelje.

A húsvéti kalács, a fonott kalácshoz hasonlóan, kelt tésztából készül, de ez nem kőbe vésett szabály. Tésztájának könnyebbnek és levegősebbnek kell lennie, ezért érdemes több tojást tenni bele. Rumos mazsolával vagy apróra vágott mandulával gazdagíthatjuk. Különösen fontos azonban, hogy a húsvéti kalácsot jól megkenjük tojással, hogy szép fényes legyen, miután megsült. Olyan ragyogónak és kerekdednek kell ugyanis lennie, mint amilyen a tavaszi napocska. A hagyomány szerint ezt

a süteményfajtát is nagyszombaton kell megsütni. Régebben nemcsak a húsvéti asztalok édességeként, hanem rituális ételként és ajándékként is szolgált. Mindig középen kell megvágni, kereszt formában, Jézus keresztre feszítésének emlékére.

A húsvéti sós kalács esetében tulajdonképpen füstölt sonkával, esetleg kolbásszal töltött kenyérről van szó. A kenyér tésztáját, készüljön is akár világosabb élesztős, vagy sötétebb, rozskovászos tésztából, fokhagymával, esetleg fűszernövényekkel is feldobhatjuk. A kenyér sütésekor tiszta víz helyett a füstölt hús főzéséhez használt vizet is felhasználhatjuk. A húsvéti sós kalács gyakorlatilag mindig valamilyen meglepetést rejtő kenyér.

RÉGI ÉS ÚJ

Mint minden más hagyományos ünnep, az utóbbi évtizedekben a húsvét is a falánkság és a fogyasztói társadalom kereskedelmi központú ünnepe lett. Elnézést a durva megfogalmazásért, de valóban így gondolom, és ez rend-

kívül elszomorít! A hagyományainkat nem így kellene átadni a gyerekeinknek, hanem kihangsúlyozva azok keresztény és történelmi vonatkozásait. Ha viszont szeretnének idén húsvétkor valamelyest eltérni a hagyományoktól, próbálják ki az alábbi receptjeimet! Semmiképpen se fogyasszák ezeket a süteményeket egyedül, osztozzanak meg rajtuk szeretteikkel, vagy ajándékozzanak meg velük valakit. A locsolókat, a barátait, a családtagjaikat – vagy, ahogy mi tesszük, az idősotthonok lakóit.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

SÁRGARÉPÁS, MANDULÁS „HÚSVÉTI BÁRÁNY”

HOZZÁVALÓK (egy kisebb sütibarány sütéséhez): 150 g finomliszt, 130 g vaj, 100 g vékonyra reszelt sárgarépa, 130 g nádcukor, 2 csipet vaníliamag vagy 1 kávéskanál vaníliásukor, egy csipet só, 2 kávéskanál reszelt citromhéj, 2 tojás, 1 kávéskanál sütőpor, 10 g őrölt mandula, vaj vagy olaj a forma kikenéséhez és liszt a forma megszórásához.

Megjegyzés: amennyiben nagy sütőformával dolgoznak, másfél-kétszeresét használják az itt feltüntetett hozzávalóknak.

ELKÉSZÍTÉS: A robotgépbe beletesszük az olvasztott vajat, a tojást, a cukrot, a vaníliát, a sót, a citromhéjat, és az egészét alaposan kikeverjük. Belekeverjük a lisztet és a sütőport, majd a masszát alaposan összedolgozzuk. Végül tegyük hozzá a reszelt sárgarépát és az apróra vágott mandulát. Az így elkészült tésztát beleöntjük a kikent és lisztel megszórt, bárány alakú sütőformába, és 175 °C-on, 30-40 perc alatt (a forma méretétől függően) készre sütjük.

ÉDESBURGONYÁS KELT HÚSVÉTI KALÁCS

HOZZÁVALÓK: 250 g édesburgonya (1 nagyobb), 400 g liszt, 25 g élesztő, 80 g vaj, 50 g cukor, vanília ízlés szerint, 120 g növényi- vagy tehéntej, 2 tojássárgája, egy csipet só, 1 kávéskanál rum, 1 kávéskanál reszelt citromhéj, 2-3 evőkanál rumos mazsola, 50 g apróra vágott mandula, 1 tojás a sütemény megkenéséhez és mandula a sütemény díszítéséhez.

ELKÉSZÍTÉS: Az édesburgonyát megpároljuk, nagyobb darabokra vágjuk, és kb. 15 perc alatt puhára főzzük. Hagyjuk kihűlni, majd egy villával nyomkodjuk szét, esetleg botmixerrel pépesítsük. Egy bögrébe öntsünk tejet, morzsoljuk bele az élesztőt, és adjunk hozzá egy kávéskanálnyi cukrot. Hagyjuk az élesztőt felfutni.

A megkelt élesztőből, olvasztott vajból, cukorból, tojássárgából, lisztből, a kihűlt édesburgonyából, vaníliából, rumból és citromhéjból meggyúrjuk a tésztát. Hozzáadjuk az apróra vágott mandulát, majd a tésztát ismét összegyúrjuk. Tegyük egy tálba, szórjuk meg lisztel, fedjük le egy konyharuhával, és 45 percig hagyjuk kelni. Ez idő leteltével dolgozzuk bele a mazsolát, és hagyjuk a tésztát további 15 percig pihenni.

Ezután formázzuk meg a tésztát: készítsünk klasszikus buccikat, amiket utána bevágunk, vagy nyújtunk hengereket, és fonjuk össze őket. Kenjük meg a tetejüket felvert tojással, és szórjuk meg mandulával. Először 175 °C-on süsük légkeveréssel 10 percig, majd alufóliával fedjük le a tepsit, és 160 °C-on folytassuk a sütést még 35 percig.

TÖNKÖLYLISZTES JÚDÁS KALÁCS

HOZZÁVALÓK: 250 g tej, 30 g élesztő, 90 g cukor, 60 g olvasztott vaj, 500 g tönkölybúzaliszt (finomlisztrel vagy teljes kiőrlésű lisztrel keverhetjük), 1 tojás, 1 csipet só, 1-2 kávéskanál reszelt citromhéj, 200 g tejben elkevert 1 kávéskanál cukor a tészta megkenéséhez, méz a megsült sütemény megkenéséhez.

ELKÉSZÍTÉS: Öntsük egy bögrébe a tej felét, morzsoljuk bele az élesztőt, és egy kávéskanál cukor hozzáadásával futtassuk fel. Robotgéppel vagy kézzel dagasszuk ki a tésztát az alapanyagokból. A tésztát 45 percig hagyjuk kelni, majd gyúrunk belőle hengereket, készítsünk kötéltre emlékeztető formákat, amelyeket kenjünk meg egy kis

édesített tejjel. Helyezzük őket a tepsire és még 20 percig hagyjuk kelni. A kalácsokat 175 °C-on, 10-15 perc alatt készre sütjük. Még melegen kenjük meg őket mézzel. Ez a legfontosabb lépés, a méz nélkül nem igazi a júdás kalács.

HÚSVÉTI SÓS KALÁCS

HOZZÁVALÓK: a tésztához 1 kocka friss élesztő, 1 teáskanál méz, 340 g víz, sör vagy, ha füstölt húst főznek, annak a főzőleve, 600 g kenyérsütéshez ajánlott búzaliszt, 1 kávéskanál só, 1 kávéskanál kömény, apróra vágott medvehagyma vagy más fűszernövény.

A töltelékhez kb. 300 g füstölt hús vagy jó minőségű kolbász vagy füstölt sonka egészben – ha vegán módon készítjük, akkor 2 csomag füstölt tempeh.

Megjegyzés: a kenyeret bármilyen ismert és bevált recept szerint elkészíthetik. A tapasztaltabb kenyérsütők kovászolt kenyeret is süthetnek.

ELKÉSZÍTÉS: A kenyér készítéséhez egy kiskanálnyi mézzel édesített kb. 150 g folyadékban felfuttatjuk az élesztőt, majd a hozzávalókból összegyúrjuk a kenyértésztát, és zárt edényben kb. 45 percig kelni hagyjuk. A tölteléket nagyobb darabokra vágjuk (a tempeh esetében ez ajánlott) vagy egyben hagyjuk. A tésztát téglalapformára nyújtjuk, rátesszük a tölteléket, feltekerjük, és cipóra formázzuk. Tegyük bele egy lisztel megszórt kenyérsütő formába. Hagyjuk még 15-30 percig kelni, de sütés előtt mindenképpen kenjük meg vízzel. Az élesztővel készített kenyeret 200 °C-on, a kovászolt kenyeret 250 °C-on (vagy szokás szerint) sütjük 40-60 percig. Sütés közben érdemes többször is vízzel bespriccelni, majd sütés után a kész kenyeret vízzel átkenni.



A fitoterápia szemszögéből (12.)

A boldogság bogyói

Reggelente mindig pontosan érkeznek az örökzöld borostyánbokorhoz. Fészket raktak, mert oltalmat és biztonságot találtak. A karnyújtásra lévő diófa ágaira évek óta rendszeresen kitett eleség megbízható áttelelést jelentett számukra. A színcinegék családtagok lettek a kertünkben.

*„Vigyázz a madárra, ha kertedbe repül,
őrizd meg a csendet, el se menekül,
bajban a világ, ha egyszer újra
messze száll...”*

(Révész Sándor)



A tavasz első kis örökmozgó, vidám madárkái már idejekorán elénekelték a „nyitni kék” dallamát, ami számunkra üzenetértékű.

Jelzés, hogy tavasz van!

Figyelmeztetés, hogy a természet megújulásával nekünk is feladataink vannak.

Az egészségünk érdekében tenni most a legidősebb.

Olyan készítményekre van szükségünk, amivel segíthetjük szervezetünk tisztító, megújító folyamatait, egyben gyorsan vitaminokkal, ásványi anyagokkal és energiával töltenek fel bennünket. Erre igen nagy szükségünk van az elmúlt, vírusokkal terhelt időszak és a téli hidegek után.

VÉRTISZTÍTÓ GOJI BOGYÓ

A hagyományos kínai orvoslás (HKO) már évezredek óta hasznosítja a kínai ördögcérna (*Lycium chinense*) termését, vagyis a goji bogyót. Édeskés az íze, semleges a jellege. A jin erősítőjeként, a csí stabilizálására használatos. Úgy Japánban, mint a hagyományos koreai vagy tibeti gyógyászatban, főként az egészség megőrzésére alkalmazzák.

A tápanyagokban gazdag goji bogyót a napi étkezésekhez nyersen, rizses ételekbe főzve, szárított formában, vagy teaként, gyümölcslevekhez adva, alkoholos italokként és süteményekbe keverve, de gyógyító célokra mintegy növényi gyógyszerként is felhasználják.

Elsősorban a máj táplálásán és a vese erősítésén keresztül valósul meg vértisztító hatása. Nedvesíti a tüdőt, ezzel segítséget nyújt asztma és allergia esetén. Emellett bőrelváltozások kezelésében is hatékony, beleértve a pikkelysömört is. Javítja a látást, aminek az élessége – mint azt a HKO-ból is tudjuk – sokban függ a máj egészségi állapotától.

A modern tudomány kutatásai igazolták, hogy a goji bogyóban valóban jelen vannak azok a biológiailag aktív anyagok, amelyek hatásukkal képesek különleges eredményeket elérni az egészség fenntartásában. Pozitívan hat a közérzetre, javítja az alvás minőségét, nagyobb sportteljesítményt tesz lehetővé, izomszöveteket növelő hatású, kiegyensúlyozza az érzelmeket.

ISMERETLEN ISMERŐS

Amikor először megpillantjuk a kínai ördögcérna (kínai nyelven *kou-csi*) termését, olyan érzésünk támad, mintha valahonnan már ismernénk. A kínai ördögcérna rokona ugyanis a közönséges ördögcérna (*Lycium barbarum*), amely nálunk is gyakran felfedezhe-

EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ SMOOTHIE GOJI-VAL

Hozzávalók: 1 evőkanál chiamag, 100 g kesudió vagy mogoró, 1 banán, 100-200 g szezonális gyümölcs ízlés szerint, 1 teáskanál ORGANIC GOJI és 1 teáskanál ORGANIC ACAI vagy ORGANIC MACA. Valamennyi összetevőt összeturmixoljuk. Öntsünk bele egy kis tisztított vizet vagy növényi tejet (pl. kókusztejet), és mézzel, steviával (*Stevia rebaudiana*) vagy más édesítővel ízesítsük.

tő vasúti töltéseken, domboldalokon vagy sövényeken. Csak hogy az általunk ismert, közönséges ördögcérnának távolról sincsenek olyan intenzív gyógyító hatásai, mint kínai testvérének, tehát ne használjuk.

A kínai ördögcérna a burgonyafélék családjába tartozó, kinyúló ágú, váltakozó levelű és tüskés cserje. Apró, lila, tölcészerűen összenőtt szíromlevelekkel virágzik, és akár három méter magasra is megnő. Sűrű cserjékben növekszik, a madaraknak nemcsak menedéket, hanem – különleges hatású bogyóinak köszönhetően – táplálékot is biztosít.

Elsősorban Kínában, Japánban és Koreában őshonos. Termesztése egyszerű, mert igénytelenebb körülmények között is jól érzi magát. Szereti a meleget, a nap-sütést és a magas páratartalmat. Kiterjedt ültetvényeket találunk a Himalája, valamint Tibet és Mongólia védett területein.

A Himalájában élők már emberemlékezet óta fogyasztják ezt a gyümölcsöt. A "boldogság gyümölcse" nevezik, mert a helyiek szerint felébreszti az emberekben az öröm és az elégedettség érzését.

TERMÉSZETES MULTIVITAMIN ÉS AFRODIZIÁKUM

C-vitamin tartalma nyolcszorosa a sárgabaracknak, és hatszorosa az almának. Magas fehérje- és B-vitaminforrás. Ásványi anyagai számosak – káliumot, magnéziumot, vasat, kalciumot, és egyéb nyomelemeket, antioxidánsokat, 18féle aminosavat, esszenciális zsírsavakat, valamint E-vitamint és az összes B-vitamint tartalmazza. Egészsében emlékeztet egy természetes multivitaminra!

Antioxidáns és bétakarotin-tartalma miatt a bélrendszerünkre, a bőrünkre és a látásunkra is pozitív hatású. Zeaxantin-tartalmának köszönhetően természetes módon óvja a szem egészségét. Egészséges, immunrendszert erősítő táplálék. Egészségmegőrző hatásához

kétség sem férhet, öregedésgátló, szépitő, ízületeket gyógyító, a szív- és érrendszerre, a magas vérnyomásra, a koleszterinszintre kedvezően ható, fogyást és izomtömeg-növelést támogató, valamint májvédő tulajdonságú.

A férfierőt segítő, karbantartó, a tesztoszteronszintet emelő és a prosztata gyulladásos folyamatait gátló hatású afrodiziákum. „Ha otthonodtól ezer mérföldre indulsz, ne egyél líciumot” – tartja a kínai mondás.

VÁLTOZATOSAN FOGYASZTHATÓ

Egy adag kínai ördögcérna termékkel változatosabbá tehetjük salátáinkat, beletehetjük őket süteményeinkbe, esetleg reggeli kásáinkba, smoothie-ba, gabonapelyhek mellé vagy müzlibe. Levesekben és rizshez adva is kiváló. Minde mellett remek természetes színezőanyag a konyhában. Magas C-vitamin tartalmának köszönhetően, egy teáskanálnyi lícium meleg teákhoz is hozzáadható.

Fontos, hogy megfelelő terméket fogyasszunk, ezért az ENERGY ORGANIC



GOJI POWDER termékét jó szívvel ajánlom felhasználásra, különleges tisztasága, megbízható és állandóan kiváló minősége miatt.

A goji gyümölcs valóban hihetetlen segítséget nyújt szervezetünk gyors és egyszerű regenerálásában. Ez még akkor is megtörténik, ha csak naponta egyszer nyúlunk a kínai ördögcérna tasakjához.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:

Marcela Štátná – Energy

Wikipédia

Vasas Andrea, Mócza I, Szendrei Kálmán
Goji bogyó, a kínai „szupergyümölcs”:
reklámok és bizonyítékok

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 betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Térdfájásom miatt kérnék segítséget. Tavaly ősszel megerőltettem a térdem, és azóta sem jött rendbe. A jobb térdem fáj a térdkalács fölött, a belső oldalon kissé meg is van duzzadva. Lépcsőn lefelé fáj. A bal térdemben is van egy ciszta, ami fájdalmas.

A gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító krémek és gyógyszerek nem igazán segítettek. Milyen ENERGY készítményt kellene használnom?

Fontos, hogy ne erőltesse a terhelést, pihentesse a végtagot. A fizikai kímélettel a térdízület terhelése mérséklődni fog, ezáltal a ciszta felszívódhat, a gyulladás megszűnhet. Használhat térdrögzítőt, ezzel tehermentesítve az ízületet. Az ENERGY termékei közül az ARTRIN krémet ajánlom, naponta többször kenje be a térdízületet. CYTOSAN FOMENTUM géllal pakolást javasolok: kevés vízzel vegyítve sűrű masszát kap, amit tiszta szövettel-

rabbal bekötve ún. dunsztkötést készíthet, naponta 20 percig. Kitűnő gyulladáscsökkentő hatású.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Négy hónapja hullik a hajam, pedig laboreredményeim nem mutatnak kóros eltérést sem a pajzsmirigy, sem a női hormonok (PCOS enyhe szintű) terén. Mit tudna ajánlani?

A RENOL kúraszerű szedését javaslom (3x3-4 csepp naponta). Három hét szedés után tartson egy hét szünetet, majd a továbbiakban naponta egyszer, délután vegyen be három cseppet. Ismétlje legalább három hónapig. Kiegészítésként ajánlom a VITAMARIN-t (1-2x1), a FYTOMINERAL cseppet (2-3x5-6) és a VITAFLOIN-t (2x1). Esténként vegyen be egy PROBIOSAN kapszulát. A fejbőrt hajmosás előtt fél órával dörzsölje be fél deci víz és egy teáskanálnyi almaecet, valamint 10 csepp FYTOMINERAL keverékével.

Zöldárpa – tavaszi energiabomba

Tavasz van, a Fa elem időszaka. Ilyenkor még erőteljesebben tudjuk támogatni az ehhez az elemhez tartozó szerveinket, a májat és az epehólyagot. Tél végén már érezhetjük, hogy friss energiákra vágyik testünk-lelkünk. Ideje tehát a vérfrissítésnek!



A tavasz az egyik legkiválóbb időszak a méregtelenítésre, amikor könnyebben megszabadulhatunk a terhelő, esetleg gyulladásokat is okozó anyagoktól.

Kitűnő választás a BARLEY JUICE (zöldárpa) tableta vagy por formában, ami elősegíti a test méregtelenítését és erőt, energiát is ad az új évszakhoz.

GYORS ENERGIAPÓTLÁS

A BARLEY gyorsan, erőteljesen hat, ám a hatása viszonylag rövid ideig tart. E tulajdonsága miatt különösen jó megoldás, ha gyorsan van szükségünk energiapótlásra, például sportoláskor, túrázáskor, szabadidő aktív eltöltésekor vagy akár éjszakázás miatt. Ha azt érezzük, hogy erőre, energiára van szükségünk, mindenképpen gondoljunk a BARLEY-ra.

KÖNNYEBB EMÉSZTÉS

A BARLEY JUICE a következő energetikai pályákat erősíti a szervezetünkben:

gyomor, lép-hasnyálmirigy, vékonybél, vastagbél, máj, epehólyag, szív, szívburok, hármás melegítő.

Azáltal, hogy a BARLEY JUICE erősíti a lépét, nagyban elősegíti a könnyebb emésztést, tehát segíti a méregtelenítést, és óvja a szervezetet az elsavasodástól (lúgosít).

A leterhelt emésztőrendszerrel megjelenhetnek aknék, foltok, akár allergiás tünetek is a bőrfelületen. Mivel a zöldárpa fiatal hajtása méregteleníti az egész szervezetet, ez könnyen hozhatja magával azt a kellemes következményt is, hogy az említett bőrtünetek enyhülnek. Felgyorsíthatja a sebgyógyulási folyamatokat, regenerálja a bőrt és a nyálkahártyát.

VÉRRÉ VÁLIK

Amikor az emésztőrendszerünk a lehető legjobb állapotban van, akkor a szervezet több figyelmet tud fordítani a gyulladt állapotok enyhítésére. Ezt a gyulladáscsökkentő folyamatot a zöldárpa megspékeli azzal, hogy erősen serkenti a vérképzést, támogatja a vörösvértes-

tek képződését és a szövetek oxigénellátottságát. Röviden: javítja a vér minőségét, a vérképet.

Klubtagtól kaptam nagyon pozitív visszajelzést azzal kapcsolatban, hogy a BARLEY JUICE kúra segített megszüntetni a vérszegénység okozta hajhullását. Ezt annyiban pontosítanám, hogy a vas mennyiségét megnövelte a vérben, ami jobb minőségűvé vált, így a szervezet már nem engedte el a hajszálakat.

További alkalmazási lehetőségek, amikor a BARLEY JUICE megoldást jelenthet: vércukorszint szabályozása (cukorbetegeknek kimondottan ajánlott), a női szervezet hormonváltozásai (klimax, várandósság, szoptatás), tomíthatja a kellemetlen testszagokat és frissebbé teszi a leheletet.

Szeretettel ajánlom tehát a csodálatos hatóanyagokkal teli zöldárpát, ami valóban vérré válik a testünkben.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Menta, a vízitündér

Az ógörög mitológia szerint a menta egy istennő féltékenysége okán került erre a világra. Csak az istenek tudhatják, mi is történt valójában, ami biztos, hogy a menta *Minthé* nimfáról, *Hádész* egyik szerelméről kapta a nevét, mert a féltékeny *Perszephoné* növénynevé változtatta őt.



A menta évezredek óta alkalmazott és megbecsült növény, mind misztikus, mind gyógyító tulajdonságainak köszönhetően. Használták jóslásoknál, temetkezési rituálék és szülések alkalmával, szeánszok során, aludtak rajta és fürödtek benne. Mentából készültek az első kölnik és fogkrémek. Minthé nimfa halhatatlanná vált, és hírneve ma is töretlen.

BORSOS MENTA

A mentaféléket földünk – az Antarktisz kivételével – valamennyi kontinensén megtalálhatjuk. Minthéhez hasonlóan, a nimfa „utódai” is imádják a vizet, ivartalanul szaporodnak. A mentafajok száma kb. 20-30 közé tehető. Mindegyikük szeret kereszteződni, aminek köszönhetően rengeteg alfajuk, hibridfajtájuk és egyéb variánsuk létezik.

Napjaink legismertebb fajtája a borsmenta (*Mentha piperita*), két mentafajta keresztezésével (feltehetően a vízi menta és a fodormenta – *spearmint* keresztezésével) jött létre, de erről először csak a XVII. század második felében készültek írásos feljegyzések Nagy-Britanniában. Ott *peppermint*-nek, nálunk kámforos, angol, vagy borsos mentának nevezték. Összetéveszthetetlen aromájának köszönhetően világ-szerte gyorsan elterjedt.

A borsmenta az árvacsalánfélék képviselőjeként négy- szögletes, szőrös növény szárral és bőkalászú virágzattal rendelkezik. Lánczsa alakú, fogazott szélű, levéllyeletes levelei enyhén szőrösek. Rózsaszínes-lila szirmokkal nyíló virágai nem hoznak magokat. A menta vegetatív módon szaporodik hosszú, földalatti gyökértörzsével, mely akár 80 cm magasra megnöve a növény kiváló támasztéka. A kisebb oldalgyöke-

reket eresztő gyökértörzséből új növény- száraz fejlődnek, így gyorsan képes kiterjedt területeket is meghódítani. Ha nem bírják kívánni, amíg magától elterjed, szaporítsák metszéssel a mentát. A természetben ott bukkanunk rá, ahol korábban emberek éltek.

A borsmenta begyűjtése nyáron zajlik, a növény virágzása előtt. A begyűjtött mentát szárastul, levelestül, magas illóolaj tartalmára való tekintettel, jól szellőző, maximum 40 °C-os helyen szárítsuk. Légmentesen zárható edényekben tárolva, akár fagyaszthatjuk is.

A mentakivonat kb. 4% mentol illóolaj, a borsmenta legfőbb hatóanyaga. A mentában található még kb. 40 féle jótékony hatású anyag, közülük a cserzőanyagokat, a keserű anyagokat, a flavonoidokat, a fenolokat és a szerves savakat kell kiemelnünk.

KALÓZOK ITALA

A menta emberemlékezet óta használatos a konyhában. Hagyományos fűszernövénynek számít a brit, a francia, az olasz és a balkáni gasztronómiában. Jellegzetes ízvilágot ad minden szend-

vicskrémnek, salátának, szósznak, húsnak, sajtnak, zöldségnek, sőt desszertnek, fagylaltnak, alkoholtartalmú vagy alkoholmentes italoknak is.

A mentateát, a zöld mentalikört, de a *mojitót* sem kell bemutatni. (Alkoholos kubai koktél, alkotói:

fehér rum, cukor, lime leve, ásványvíz és menta – eredetileg fodormenta. A moji- to pontos receptúráját *Hemingway*-nek köszönhetjük. *N.É.*) A világhírű italt a híres brit kalózkapitány, *Sir Francis Drake* fedezte fel. Amikor Kubában állomásozott, mojitót szolgált fel a tengerészeinek, hogy megőrizték egészségüket.

EGÉSZSÉGES FRISSÍTŐ

A mentol ellazítja a simaizmokat, és elzsibbasztja az idegvégződéseket, aminek köszönhetően hűsítő és fájdalomcsillapító, valamint gyulladáscsökkentő hatású. Egyszerre csökkenti a vérnyomást, és erősíti a szív működését. A népi gyógyászatban leginkább az emésztés javítására hasznosították (csillapítja a puffadást, oldja a görcsöket, enyhíti a hasmenést, fokozza az emésztőnedvek kiválasztódását étvágytalanság esetén).

Jótékony az egész szervezet működésére, különböző formákban: tea, fürdő, inhalálás, kenőcs, száj- vagy toroköblögető. Megelőzésre, gyógyító célból is felhasználható. Emésztési panaszok esetén a gyomor, bélrendszer, máj, epehólyag, hasnyálmirigy problémáinál. Hatékony segítség megfázás, szájüregi gyulladások, álmatlanság, fejfájás, fogfájás, ínyfájdalom esetén. Csillapítja a bőrviszketést, a fülzúgást, természetes vágyszerkentő.

Élvezzük a menta minden előnyét, akár különféle kozmetikai és gyógyászati termékek, például az *ENERGY BALSAMIO* fogkrémének vagy a *MINT* illóolajnak használatával, akár a friss mentalevelekből készített illatos tea, vagy a „kalózok italának” kortyolgatásával.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető, *ENERGY* Belvárosi klub



Ragyogjon arcbőre eredeti szépségében

Egy cseppnyi **GERANIUM** illóolajjal gazdagított **VISAGE BALANCE**, és a **PROTEKTIN RENOVE** krém együttes használatával könnyedén selymossé varázsolhatja zsírosodásra hajlamos bőrét, és elérheti az arcból kitágult pórusainak és hajszálereinek összehúzódását. E különleges kombináció segítségével eltávolíthatja a tél viszontagságai által igénybevert felszíni hámréteget, így arcbőre felfrissülhet, és ismét eredeti szépségében ragyoghat.

