

vitae

2022 május

Buddha nyugalma,
az elefánt memóriája

Veszélyes
fogágybetegség

Gyermekkori
szorongás



Májusi ajánlatunk

Május hava inkább szeles időt ígér, mint meleget. A kellemes kezdés után az első dekád végén hűvösebbre fordul az idő, és sajnos jelentősebb lehűlésre a második dekád végén is számítanunk kell. A melegrekordok minden jel szerint idén májusban nem fognak megdőlni.

Bonyolult időket élünk, olykor úgy érezhetjük, hogy elveszítjük önmagunkat. Stabilitásunk támogatásához hívjuk segítségük a QI COLLAGEN-t. Ha alaposabban belegondolunk, a kollagén tulajdonképpen maga az élet. Élet alatt pedig a teljes átélést, a kötelességek teljesítését és az örömeinkben való kiteljesülést értjük. A kollagén felbecsülhetetlen segítséget nyújt az élet „megerősítésében”.

Érdekes lehet ezen a téren a RAW AGUAJE is, főleg a nők esetében. Segít helyreállítani a természetes hormonszintet, játékonan hat változókorban, növeli a nők libidóját, segít megszüntetni a migrént, a bőrproblémákat és a csontritkulással összefüggő kellemetlenségeket. Ráadásul így a nyári szezon előtt a hölgyek biztosan nagyra értékelik, hogy a készítmény segít az alakformálásában, megerősíti a kebleket.

Ha gondjuk támadna az összpontosítással, próbálják ki a STIMARAL-t, amely már évek óta nagy segítségünkre van stressz, munkahelyi vagy más leterheltség esetén.

Szervezetünkre áldásos hatással lehet a CELITIN is. Ha úgy érzik, hogy átjárta Önöket a hideg energia, hívják segítségül ezt a készítményt, mely segít helyreállítani lelki és szellemi egyensúlyukat.

Májusban már sokan kiveszik a szabadságukat, hiszen kifejezetten kellemes ilyenkor felpozsdujni például a hegyekben. Túrásainkra ne felejtjük el magunkkal vinni az ARTRIN-t, mely hatékonyan csillapítja a mozgásszervi fájdalmakat, emellett segít visszanyerni a jókedvünket.

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

Buddha nyugalma, az elefánt memóriája	4
Nélkülözhetetlen segítség	6
Nélkülük bajban lennék	6
Ennyit a köhögésről	7
Mindenkinek ajánlom!	7
Veszélyes fogágybetegség	8
Gyermeckori szorongás – új stresszfactorok	10
Gyors segítség covid esetén	11
A gyereknevelés nem gyerekjáték: otthoni kötelességek	12
Tanácsadás a neten	13
Klubprogramok, klubinformációk	15
Az energia és harmónia eszközei: terápiás hangvilla	16
Terápiás módszerek: szívfrekvencia-variabilitás	17
Rólunk van szó	18
A migrén a múlté!	19
Táplálkozási problémákra: Celitin	19
A meridiánok és az ENERGY: vastagbél meridián	20
Varázslatos készítmények	21
Meglepő karalábé	22
A fitoterápia szemszögéből: tavaszi nyár és tél	24
Bőrszépítés Cytovital Renove arckrémmel	26
Rozmaring, a tengeri harmat	27





Buddha nyugalma, az elefánt memóriája

Évekkel ezelőtt az a megtiszteltetés ért, hogy részt vehettem bölcs kínai orvosok előadásain, amelyeken sok mindenről szó esett, többek között arról is, hogyan állítsuk össze étrendünket különböző egészségügyi problémák esetén. A kínai orvosok szüntelenül azt hangsúlyozták, hogy időnként érdemes akár teljesen elhagyni például a tej vagy a nyers zöldségek és gyümölcsök fogyasztását.

Kollégáimban értelemszerűen felmerült a kérdés, hogy ha ezt megteszszük, akkor nem fog valami hiányozni a szervezetünknek? A professzor úr erre egy számomra mindmáig emlékezetes mondattal válaszolt: „A nyugati ember állandóan attól fél, hogy valami hiányozni fog az életéből. Ám az egyetlen dolog, amiből valóban hiányt szenved, az a belső béke.”

MINDEN KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT LEHETSÉGES

A belső béke az az állapot, amelyben a leghatékonyabban vagyunk képesek gyógyulni. Olyan érzés, amelyből csodák születnek akár egy harcmező kellős közepén is.

Manapság olyan helyzetekkel és körülményekkel kell megküzdenünk, amelyek létezését négy évvel ezelőtt még el sem tudtuk képzelni. A világjárvány és ebből fakadóan (például az oltás kapcsán) a társadalom két részre szakadásától kezdve, a közvetlenül mellettünk dúló háborún keresztül, az említett helyzetek egyéni megítélésével bezárólag. Mindenhol félelem vesz minket körül. Szinte tapintható a bizonytalanság. Hogy lehet mindezt leküzdeni? Hogyan őrizhetjük meg ilyen körülmények között lelki és testi egészségünket?

Erre a kérdésre egyetlen válasz adható csupán: a belső békével. Aki idejekorán elkezdte a felkészülést (ezalatt a meditációra gondolok, ami nem más,

mint az elme edzésprogramja), az most könnyebb helyzetben van. Emlékszem egy történetre, amelyet *Dr. Eduard Tomáš* írt meg az egyik könyvében. Ha megengedik, ezt most Tomáš úr után szabadon, elmesélem Önöknek.

Eduard Tomáš a gestapó letartóztatva a második világháború idején. Ebben a helyzetben valószínűleg mindenki megállt volna az üdő a félelemtől. Tomáš urat elszállították valamilyen pincerendszerben kialakított kihallgatósobába, és vartatni kezdték. Hogy képes-e távolra látni, hogy meg tudja-e mondani abból a sobából, ahol ült, hány tankja van az oroszoknak. Tomáš úr erre az válaszolta, hogy ilyen hülyeségekkel nem foglalkozik, viszont meditatál. Erre



a németek: „Mutasd! Most azonnal!” Így Tomáš úr felvette a megszokott meditációs testhelyzetét, mély levegőket véve megnyugodott, és összekapcsolódott a szívével, majd a benne lakozó (és mindannyiunkban meglévő) szeretetet szétárasztotta maga körül. Tudják, mi történt? A németek nem bírták sokáig. A helyiségben tartózkodó legmagasabb rangú SS tiszt nem sokkal később levágta az iratokat az asztalra, és mérgesen elhagyta a kihallgatósobát, miközben azt mondta az embereinek, hogy Tomáš urat engedjék el.

MEDITÁLJANAK!

Ez a történet mindig hatalmas erőt ad nekem. Ha az ember meg tudja őriz-

ni a belső békéjét, sőt képes meditálni a gestapó vallatópincéjében, akkor ennek napjaink félelemmel teli világában is sikerülnie kell. Ülünk hát le egy pillanatra, teremtsünk nyugodt körülményeket, kapcsoljuk ki a híreket, a zenét, iktassuk ki a zavaró tényezőket, és próbáljunk meditálni. Ne féljenek, nem nehéz. Eleinte néhány másodperc is elegendő.

Idézzük fel életünk egyik legörömtelibe pillanatát. Azt a mély, belső érzést, amikor legalább egy pillanatra úgy tűnt, hogy minden a helyén van, és normális a világ. Például, amikor először megpillantották újszülött gyermeküket, vagy amikor teljes nyugalommal lepihenetek, mert tudták, hogy ott van Önökkel valaki, aki szereti és megvédi Önöket. Gondoljanak bármire, ami kedves Önöknek. Találják meg azt a helyet a testükön, ahonnan ez az érzélem kiindul. Ez rendszerint a mellkas közepe, az a hely, ahova az ujjunkkal mutatunk, amikor azt mondjuk, hogy „én”. Igen, ott van. Ő az, a lelkünk, szívünk. Most, lassan, könnyedén, ahogy egy pillangó száll virágról virágra, ugyanazzal a játékosággal, kapcsolódjanak össze vele. Merüljenek el benne, mint amikor bemennek a vízbe, és az körbeöleli, simogatja Önöket. Vagy csak érintsék meg a lehető legnagyobb gyengédséggel. Ez az érzés néhány pillanat múlva eláraszthatja a mellkasukat, a testüket, a szobát, a hazánkat és talán az egész világot.

Ebben a pillanatban hatalmas dolgot vittek véghez. Megerősítették a szeretetet és a jószágot. Lehet, hogy pont ez lesz az a csepp, melyet Önök adtak hozzá, mely a béke irányába mozdítja a mérleg nyelvét. Békét teremt bennünk és körülöttünk. Ha ezt rendszeresen megteszszük, nincs az az Isten, hogy a dolgok ne változzanak! Ráadásul a meditálás közben érzett nyugalom mindent megér.

TÁRT KAROKKAL FOGADOTT SEGÍTSÉG

Vannak azonban köztünk olyanok, akiket az élet olyannyira maga alá gyűrt, hogy egyszerűen képtelenek meditálni. Akárhogy próbálkoznak, nem megy nekik. Szüntelenül rengeteg gondolat kavarog a fejükben, és akármilyen tesznek, nem tudják kiűzni őket onnan.

Már most szeretném előrebecsátani, hogy a gondolatokkal nem érdemes harcba szállni. Egyszerűen lehetetlen legyőzni őket. Ilyenkor a figyelmünket kell másra irányítani, és csakis tőlünk függ, hogy mire. A gyűlöletre, az irigységre és a félelemre, vagy a szívünket és a világot elárasztó békére. A sors által meggyötört embereknek azonban még ez is túl nehéz feladat lehet. A kínai orvoslás tanai szerint erről a meggyengült lép-hasnyálmirigy tehet, amely az elmélkedés feletti ellenőrzésért felel. Ám ha nincs ereje, az ellenőrzést nem tudja elvégezni.

Ilyenkor érdemes segítségül hívni a STIMARAL-t. Azt a készítményt, amely sok mindenre képes. Megerősíti a lép-hasnyálmirigyet, támogatja a szív-működést, átjárhatóvá teszi a májat és serkenti a vérképzést. Lelkünk ezáltal olyan „táploldatot” kap, amely elősegíti az optimális működését, és máris minden sokkal könnyebb lesz.

Van itt azonban egy apró csapda. Az agy túlzott stimulálása a külső ingerek által, ami az erek, főként a kis artériák görcsös összehúzódását okozza. Ilyenkor lép színre a CELITIN, amely felgyorsítja a salakanyagok kiürülését a szövetekből, beleértve az agyat is, és az erek átjárhatóvá tételével fokozza az agyi szövetek vérellátását.

Látják már az összefüggést? A STIMARAL serkenti a vérképzést, a CELITIN pedig segít eljuttatni a vért a perifériás szövetekbe. Ez pedig gyakorlatilag mindennek a működését jobbbá teszi, ami a véráramtól függ. A vese, a belső szervek, vagy akár a szem és az agy működését is. A készítmények jótékony hatása az agy esetében például abban is megnyilvánul, hogy sokkal jobb lesz az emlékezőképességünk.

Megkaptuk tehát az iránymutatást és megvannak a lehető legjobb feltételeink az olyan mentális tevékenységekhez, mint a tanulás, a meditáció vagy az alkotás. Minden adott ahhoz, hogy megbirkózzunk a rendkívüli pszichés terhelésekkel is. Ismét rendelkezünk valamivel, ami ezekben a nehéz időkben segítséget nyújt a számunkra. Hogy mit teszünk az újonnan megszerzett erőnkkel, az csakis rajtunk múlik.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Nélkülözhetetlen segítség

Egyik ügyfelemnek, aki történetesen a rokonom is, több nehézséggel is szembe kellett néznie az utóbbi években. Egyedül maradt a kislányával, munkahelyet váltott, költöznie kellett, lánya most kezdte az első osztályt, és mindemellett a nagymama is súlyos beteg lett. Biztosan el tudják képzelni, mennyi gond szakadt hirtelen a nyakába, ráadásul úgy, hogy mindent egyedül kellett megoldania. Talált maguknak egy lakást, beköltözött, a nagymamához a szabadidejében utazgatott, és mindennek tetejében kislánya elsőosztályos tanuló lett. Eközben elkezdett az új munkahelyén dolgozni. El kell mondjam Önöknek azt is, hogy nem épp a legkönnyebb hivatást választotta magának, magatehetetlen embereket ápol. Egy ideig mindennel szépen megbirkózott, ám energiája lassan fogyni kezdett.

Rettenetes fáradtság lett úrrá rajta, ő maga azt mondta, hogy időnként éppen csak vonszolta magát. Néha remegett a keze, olykor az egész teste, és nem bírt szabadulni a negatív gondolatoktól. Az alvás már nem volt elegendő ahhoz, hogy energiával töltsön fel másnapra. Mentális egészsége is csak egy hajszálon függött.

Amikor a legutóbbi látogatása során láttam mennyire sápadt, kimerült és kedvetlen, úgy gondoltam, hogy a STIMARAL nyújthatja számára a legha-

tékonyabb és leggyorsabb segítséget. A STIMARAL növeli a szervezet ellenálló képességét, a szellemi és fizikai teljesítőképességet, elűzi a fáradtságot és energiával tölt fel. Most pontosan erre volt szükség! Ezért azonnal el is kezdte a készítmény használatát. A STIMARAL rövid időn belül segített enyhíteni a fizikai fáradtságát, majd kicsit hosszabb idő eltelte után lelkileg is kezdte kiegyensúlyozottabbnak érezni magát, sokkal jobb lett a kedélyállapota, éjszakánként jobban is aludt.

Amint jobban érezte magát, dalolászni kezdett a munkahelyén, amit a kollégái észre is vettek, és egyre csak azt kérdezgették: „Honnan van ennyi energiád, minek köszönhető ez a kicsattanó jókedv? Mit szedsz? Adj belőle nekünk is!”

A STIMARAL-t három hónapig szedte, sőt, volt egy rövid időszak, amikor átmenetileg felfüggesztette a használatát, de az energiája és a jókedve továbbra is megmaradt.

Mindig szívesen tér vissza hozzá, egyértelműen az egyik legmegbízhatóbb segítőtársává vált.

ROMANA BOŽKOVÁ
Křižínkov



Nélkülük bajban lennék

Szeretném megosztani Önökkel az AUDIRON-nal kapcsolatos tapasztalataimat. Ha sokat fúj a szél, ami ott, ahol lakom nem megy ritkaságszámba, sajnos elkezd szűrni a fülem. Az AUDIRON azonban szerencsére gyorsan hat, sőt, nem csak ezt a problémámat képes megoldani. Amikor úgy érzem, herpesz akar kijönni a számon, azonnal bekenem az érzékeny területet, többször egymás után, és a herpesz visszavonulót fúj. Végül, de nem utolsó sorban, ha az AUDIRON-t rovarcsípésre használom,

nem viszket annyira a helye, és gyorsabban is gyógyul.

A GYNEX használatát nem csak különböző nőgyógyászati problémák kezelésére ajánlanám tisztelt nőtársaimnak. Nekem nagyon sokat segít olyankor, amikor a mellem feszülni kezd és apró, fájdalmas csomókat érzek benne, azok ugyanis a GYNEX használata után nem sokkal el is tűnnek.

ZLATA HABČÁKOVÁ
Jihlava



Ennyit a köhögésről

Szeretném megosztani Önökkel az egyik ENERGY készítménnyel kapcsolatos tapasztalatomat. A régi, jó REGALEN-ről van szó. Tizenegy éves fiamat minden évben, februártól júniusig már kisgyerekkora óta csúnya köhögés kínozza. Köhögése évről évre rosszabb lett, két évvel ezelőtt már hörghurutba torkolt. Hurutos köhögése valóban kezdett ijesztő méreteket öltetni. A vérében talált magas IgE értékek allergiáról árulkodtak. Már csak egy lépés választott el minket az allergológián javasolt antibiotikumkúrától.

Az antibiotikumok szedésének lehetőségét egyelőre elutasítottam, fiam

panaszain antihisztaminok használatával igyekeztünk enyhíteni. Az első ENERGY készítmény, amelyet ajánlottak nekünk, a RENOL volt. A RENOL hihetetlenül gyorsan segített, kisfiam pár nap alatt teljesen tünetmentes lett.

Ám ami a legfontosabb, a következő szezonban már januártól elkezdtem neki adagolni a REGALEN-t, és a köhögésnek esélye sem volt. Ez fantasztikus eredmény! A REGALEN egyébként is az egyik kedvencem az ENERGY kínálatából.

MARKÉTA HOFMANOVÁ
Chlumec nad Cidlinou



Mindenkinek ajánlom!

Úgy döntöttem, hogy rendkívül elégedett vásárlóként megosztom Önökkel csodás tapasztalataimat. Huszonegy éves vagyok, de fiatal korom ellenére több egészségügyi problémám is van, amelyekkel ideje volt kezdenem valamit. Ezért a barátnőm ajánlására kipróbáltam az ENERGY-t. A készítményekkel szerzett tapasztalataim után egyértelműen leszögezhetem, hogy az ENERGY termékek használata valóban megoldást jelent. Kivétel nélkül, mindegyik általam kipróbált készítményt csakis ajánlani tudom!

Mindannyian kipróbáltunk már számtalan terméket, amelyek kapcsán bízunk a segítségükben. De hány olyan termék volt, ami valóban segített?

Az ENERGY kínálatából elsőként a GYNEX-et próbáltam ki, mert a menstruációs fájdalom korábban megkeserítette az életemet. A fájdalom azonban már a GYNEX első havi használata után teljesen megszűnt.

A GYNEX mellett a PERALGIN-t és a CELITIN-t alkalmaztam. A családomban többen szenvedünk örökletes pajzsmirigyproblémában, rendszeresen járunk endokrinológiai kontrollok-

ra. Szerencsére az én állapotom még nem igényelt gyógyszeres kezelést. Az ENERGY klubban a tanácsadó hölgy a FYTOMINERAL szedését javasolta, ennek hatására már jobb eredményeket produkáltam. Az ENERGY készítmények tehát valóban rendkívül hatékonyak. Ráadásul a PERALGIN-nak köszönhetően most már abszolút nyugodtan alszom.

Lehet tökéletes reklámokkal jelenlenni a piacon, és rengeteget fizetni a termékek népszerűsítéséért, ám olyan maradéktalanul elégedett vásárlóval rendelkezni, akinek a készítmények valóban segítenek, szerintem felbecsülhetetlen értékű.

TEREZIE KOŠKOVÁ
Prága



Veszélyes fogágybetegség

A *parodontitis*, amelyet a köznyelvben *parodontózis*nak is neveznek, a fogágy, vagyis a *parodontium* gyulladásos betegsége. Olyan, baktérium okozta, krónikus gyulladásos megbetegedésről van szó, amely az ínyt, a fogcementet, a fogat körülölelő csontos medret (*alveolus*), és azokat az apró gyökérhártyarostokat is érinti, amelyek ebben a mederben felfüggesztik a fogakat. A probléma következtében a fogak meglazulnak, mozgathatóvá válnak, és egy idő után maguktól kieshetnek. A beteg végül akár az összes fogát elveszítheti.

TÜNETEK

A betegség legelső tünete rendszerint a lepedék és a fogkő okozta ínygyulladás. Ha a foglepedéket nem távolítjuk el rendszeresen alapos fogmosás, illetve szájhigiénia segítségével, baktériumok szaporodnak el benne, és a lepedék a nyál hatására fogkővé keményedhet. Testünk ezekre a folyamatokra gyulladásal reagálhat, amely szép lassan elkezd lefelé, a foggyökerek felé húzódní, ahol a baktériumok tovább szaporodnak a fog és az íny közötti területeken. A krónikus ínygyulladás továbbterjedhet a gyökérhártyarostokra és csontokra, aminek következtében az íny elválí a foggyökértől, és mély tasakok jönnek létre. Ilyenkor gyakori tünet lehet a fogmosás vagy keményebb ételek fogyasztása közbeni ínyvérzés, valamint a kellemetlen szájszag (ún. *halitózis*).

A kiújuló ínyvérzés jelentőségét soha nem szabad alá-

becsülni, az ugyanis a betegség egyik vészjelzése, aminek tapasztalását követően érdemes minél hamarabb fogorvoshoz, sztomatológushoz fordulni. A betegség általában nem fájdalmas, de a fognyakak egyre inkább szabaddá válnak, és a fogak fokozatosan lazulni kezdenek, míg végül az egész fogazat veszélybe kerül. Előrehaladott stádiumban, amikor a fogak már nagymértékben kilazultak, és a foggyökereknél gennyes, gyulladt góccok alakultak ki, a gyógyulásra már nagyon csekély az esély. A fogágybetegség utolsó fázisában a páciens az összes fogát elveszíti, beleértve a még egészségeseket is.

MEGELŐZÉS

A betegség megfelelő fogtisztítással és szájhigiénéjával, valamint a fogkő rendszeres eltávolításával előzhető meg a leghatékonyabban. Fogmosás

közben nem szabad megfeledkeznünk a fogak közti területek tisztításáról sem, a fogselyem használata éppen ezért kifejezetten javallott. A rendszeres fogápolás alapfeltétel. Ideális esetben minden étkezés után ajánlott fogat mosni, de ha ezt nem is sikerül abszolválunk, az utolsó étkezés utáni esti fogmosást semmiképpen sem szabad elhanyagolnunk.

Ha lehet, fordítsunk kellő figyelmet a fogkefe minőségére is, válasszunk kisebb fejű, puhább, de sűrűbb sörtéjű fogkefét. Fogmosás közben a fogkefét többnyire függőlegesen mozgassuk az ínytől a fogak szabad végei felé, majd körkörös mozdulatokat leírva is tisztítsuk meg a fogakat – ennek segítségével az ínyt is finoman átmasszírozzuk. A nyelvünket szintén tisztítsuk meg, mert azon is képződhet nem kívánt lepedék.

Mindemellett nagyon fontos, hogy rendszeresen járjunk fogászati szűrővizsgálatra.



ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

A fogágybetegség megelőzésében és a szájüreg egészségének megőrzésében nagy segítségünkre lehetnek a természetes eredetű készítmények. Az ENERGY kiváló minőségű fogkrémek az egyedülálló Podhájka hőforrásból származó, ásványi anyagokban gazdag vizet, valamint gyógynövény-kivonatokat tartalmaznak. A bennük található antimikrobiális, fertőtlenítő és regeneráló hatású illóolajok, valamint egyéb természetes eredetű anyagok segítenek megelőzni a gyulladások kialakulását, felfrissítik, tisztítják és regenerálják az ínyt, valamint a nyálkahártyákat, miközben megerősítik a szöveteket.

A DIAMOND fogkrém gyengéd frissítő hatásával a hosszan tartó tisztaság és megbízható védelem érzését biztosítja a szájüregnek. Aftásodásra való hajlam esetén kifejezetten javasolt a használata.

A gyulladásgátló SILIX nagy mennyiségben tartalmaz kolloid formájú szilíciumot, aminek köszönhetően megerősíti az ínyt és a fogak körüli szöveteket.

A BALSAMIO erőteljesebb frissítő hatással rendelkezik, adsztringensként hat az ínyre, aminek köszönhetően megerősíti a fogak felfüggesztését a fogmederben.

Az ENERGY valamennyi fogkrém Q10 koenzimmel gazdagított, ami még inkább felerősíti a termékek védő és gyulladásgátló hatását, valamint csökkenti a parodontózis kialakulásának kockázatát. Azt javasoljuk, hogy a fogkrémeket váltogatva használják, mivel azok hatásai kölcsönösen kiegészítik egymást.

A test kemény szöveteinek, azaz a csontoknak és a fogaknak a megerősítésében a RENOL gyógynövénykoncentrátum lesz a segítségünkre. A fogak és a hozzájuk kapcsolódó szövetek ásványianyag-ellátásában a SKELETIN és a FYTOMINERAL nyújt megbízható segítséget.

A fertőzések és a gyulladások ellen kiválóan alkalmazható a DRAGS IMUN, amely ínyvérzés esetén is segítséget jelent, továbbá felgyorsítja az afták, valamint a fogeltávolítás következtében kialakult sebek gyógyulását.

A gyulladások és az afták ellen próbálják ki a pár csepp ANNONA MURICATA FORTE készítménnyel dúsított szájöblögető áldásos hatásait.

Antibakteriális hatásainak köszönhetően nagy sikerrel alkalmazhatjuk a higított AUDIRON-t is, amely az ínyvérzéssel is felveszi a harcot. De használják ki bátran a GREPOFIT SPRAY helyi fertőtlenítő hatását is: fújjanak a készítményből közvetlenül a gyulladt ínyre vagy a nyálkahártyára.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ELOLVASTUK

MIRŐL ÁRULKODIK AZ ÍNY ÉS A FOGAK?

A fogak az agressziót és az önérvényesítés képességét jelképezik az emberi testben. Különböző íráskor gyakran hivatkoznak a természeti népekre, és sokszor állítják, hogy a természethez közel élő emberek fogazata a kiegyensúlyozott táplálkozásnak köszönhetően olyan egészséges. Ezek a népek azonban teljesen másképpen kezelik az agressziót. A fogak állapota minden embernél egyedi jelentőséggel bír. A fogazat ugyanis, a már említett agresszivitáson kívül, az egyén vitalitására és életerejére is utal.

A fogak az ínyben helyezkednek el. Az íny is ugyanezeket a jellemzőket, valamint az önbizalmat képviseli. Ha az emberből hiányoznak ezek a tulajdonságok, soha nem lesz képes aktívan megbirkózni a problémáival, soha nem lesz bátorsága „szétharapni egy kemény diót”, vagy kiállni önmagáért, megvédeni önmagát. Ezeket a képességeket a bizalomnak kell alátámasztania, ahogy az íny is támasztja a fogakat. Ám a sérült íny nem tud ennek a feladatának eleget tenni. Az íny rendkívül érzékeny és sérülékeny, a legkisebb sérülés esetén is azonnal vérezni kezd. A vér az élet jelképe, és a vérző íny egyértelműen arra figyelmeztet minket, hogy önbizalmunk híján van az életerőnek.

*Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke:
Út a teljességhez – a betegség jelentése
és jelentősége*



Gyermekkori szorongás – új stresszfactorok

A mai időkben több okból is megrendült a biztonságérzetünk. Ehhez a koronavírus-járvány és a körülötte kialakult helyzet is nagyban hozzájárult. Biztonságérzetünket az aktuális nemzetközi helyzet, valamint az energiaválság sem erősíti. Viszont pont a biztonságérzet az, ami az egyik legelemibb érzelmi igényünk, amely nélkül nem élhetünk boldog és tartalmas életet sem gyerekként, sem felnőttként. A biztonságérzet elvesztése a szorongásos panaszok egyik elsődleges kiváltó oka lehet.

MEGNÖVEKEDETT PSZICHÉS TERHELÉS

A járványügyi intézkedések számtalan, korábban ismeretlen stresszfactor hoztak magukkal. Sok felnőttnek enyhe vagy súlyos munkahelyi problémával kellett szembesülnie, ami akár egzisztenciális gondokat is okozhatott; a gyerekeknek meg kellett barátkozniuk az online oktatással, ami sok esetben korlátozta a számukra rendkívül fontos szociális kapcsolatok kiépítését, ápolását; és végül, de nem utolsó sorban,

mind a gyerekek, mind pedig a felnőttek aggódni kezdtek saját és szeretteik életéért. Mindez a családi életre is hatással volt, és sokszor problémát idézett elő a partnerkapcsolatokban. A kialakult helyzet miatt új stresszfactor jelent meg a gyerekek életében, és ez egyeseknél érzelmi problémák kialakulásához vezetett.

Emlékszem egy kislány történetére, akinél azután jelentkeztek a szorongásos tünetek, hogy asztmás édesanyja elkapta a koronavírus-fertőzést. A kislá-

nyon hatalmas félelem lett úrrá. Nemcsak édesanyja, de a saját és más szerettei életéért is aggódni kezdett. Félelme édesanyja gyógyulása után sem hagyott alább. Az ő esetében a RENOL, az EFT (érzelmi felszabadítás technikája), valamint a *Matrix Reimprinting* módszer kombinált alkalmazása segített. Hozzátenném, hogy a kislány tökéletesen harmonikus családi környezetben nevelkedik, azonban a születése körüli stressz miatt túlérzékeny, azaz hiperszenzitív (édesanya rendkívüli módon aggódott

gyermek életéért, mert a terhesség felidejében volt egy csúnya esése, és nem természetes úton, hanem császármetszéssel hozta a világra).

Talán furcsállják, hogy „pocaklakóként”, valamint a születés pillanatában, azaz még a „tudat nélküli” időszakban átélt stressz hogyan lehet ekkora hatással az ember későbbi lelkiállapotára. Ha a pszichés problémák egy átélt sokk után vagy hosszú távú stressz következtében jelentkeznek, az általában teljesen érthető számunkra. Azzal is tisztában vagyunk, hogy az emberek stressztűrő képessége egyénenként változó. Éppen ez a stressztűrő képesség az, ami rendszerint életünk legkorábbi szakaszában alakul ki.

MIT MOND ERRE A MODERN TUDOMÁNY?

A sejtbiológusok és az epigenetikával foglalkozó szakemberek tudományos kutatásai feltárták, hogy a szociális környezet akár 66%-ban megváltoztathatja a gének működését (expresszióját), és már a születés előtti időszakban befolyásolja a gyermek pszichés fejlődését. Sőt, erre még az is hatással van, hogy a spermiumok, valamint a petesejtek érésének idején (azaz még a gyermek fogantatása előtt), milyen volt a szülők érzelmi állapota.

Ezeket az eredményeket Halina Šimková cseh igazságügyi genetikus is megerősítette, illetve kibővítette: „Bizonyos rendellenességek (idegrendszeri fejlődési zavarok) minden bizonnyal már korábban, a nemi sejtek kialakulása során is létrejöhetnek – vagyis az embert nemcsak a saját fejlődése során megélt pillanatok befolyásolják, hanem sejt szinten a nagymamája terhessége alatt történt események is. Vagyis: én az édesanyám ivarvonalából származó petesejtől születtem, tehát abból az ivarvonalból, amely akkor jött létre, amikor édesanyám néhány hetes embrió volt az anyja, azaz a nagyanyám méhében.” (Emmerling: Másképp látom, 2020). Éppen ezért a mi érzelmi problémáink összefüggésben állnak őseink feldolgozatlan traumáival.

A brnoi Masaryk Egyetem Ceitec Kutatóintézetében végzett, Klára Marečková neurológus által vezetett egyik legújabb kutatás (2017) a mágneses rezonancia segítségével kimutatta, hogy azoknál a személyeknél, akiknek édesanyja a fogantatástól számítva a terhesség hatodik hónapjának végéig stressznek volt kitéve, az agy prefrontális részének egyes területein csökkent a szürkeállomány mennyisége, és ezek az emberek fiatal felnőttkorukban hangulatingadozásokban, depresszióban és más pszichés problémákban szenvednek. Eme kutá-

tás eredményei 2018-ban megjelentek a tekintélyes Science tudományos folyóiratban. Mindez magyarázatot ad arra, hogy azok a gyermekek és felnőttek, akik a születés előtti időszakban és a születés pillanatában bármilyen okból stressznek vagy életveszélynek voltak kitéve (lásd nem kívánt terhesség, a gyermek túlfeltétele, mesterséges megtermékenyítés körülményei, fenntartott terhesség, magzatvízvétel, koraszülés, nehéz szülés, császármetszés stb.), miért hajlamosak a szorongásra, és miért kisebb a stressztűrő képességük, illetve a stresszel szembeni ellenálló képességük.

AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

Életünkben természetesen nem lehet minden ideális. Jó hír azonban a szülők és a szorongó gyermekek számára is, hogy a szóban forgó problémák okai kiküszöbölhetők, sőt akár meg is előzhető például az ENERGY bioinformációs készítményeinek segítségével.

Az én praxisomban a már említett RENOL vált be a leginkább, amellyel párhuzamosan érdemes az ARTRIN krémet is használni a vesék fölötti bőrfelületen. Túlzott érzelmi reakció esetén pedig a RELAXIN készítmény párosítását ajánlom a RENOL mellé.

STANISLAVA EMMERLINGOVÁ

Gyors segítség covid esetén

Szeretném megosztani Önökkel az ENERGY készítményekkel kapcsolatos pozitív tapasztalataimat. Tizenöt éves fiam a napokban reggelre belázasodott, 39 °C felett volt a láza, fáj a feje és a torka. Körülbelül három óra múlva csináltam egy Covid-19 antigén gyorsvizsgét, amely pozitív eredményt mutatott. Fiam láza egész nap 37,5–39,6 °C között mozgott. Csak ebéd után jutott eszembe, hogy a barátom ajánlására pár hónappal ezelőtt vettem néhány ENERGY készítményt.

Elkezdtem adagolni őket a fiamnak, egy ENERGY klubban dolgozó tanács-

adó hölgy javaslata szerint. Felváltva csepegtettem neki a VIRONAL + GREPOFIT DROPS kombinációt, majd két óra elteltével CISTUS COMPLEX-et, amely mellett használtam még DRAGS IMUN-t is. Mindig minden készítményből 2 cseppet adagoltam. Este kilenckor 38,3 °C-ot mutatott a lázmérő, majd a fiam azonnal elaludt. 22:30-kor teljesen leizzadva ébredt, a testhőmérséklete már csak 37,4 °C volt. Átvette a pizsamáját, adtam neki két csepp VIRONAL-t és két csepp GREPOFIT-et, majd újra elaludt. Éjszaka még egyszer felébredt arra, hogy

nagyon megizzadt, a láza ekkor már lement 37 °C-ra. Ezután megint elaludt, és másnapra teljesen láztalan lett. A torokfájása és a fejfájása is elmúlt.

A tünetek jelentkezésének másnapján tulajdonképpen tünetmentes lett. A PCR teszt eredményére még vártunk, de a fiam szinte tökéletesen jól volt. Szeretnék köszönetet mondani az ENERGY készítményeiért, amelyeket mindenkinek szívből ajánlok.

LUDMILA KAŠOVÁ
Mrákov



A gyereknevelés nem gyerekjáték ^(6.) Otthoni kötelességek

Segíteniük kellene a gyerekeknek az otthoni munkában? Ha igen, miben és mennyit? Mikor kezdhünk el feladatokat adni nekik? Mennyi feladatot bízunk rájuk? Tulajdonképpen miért jó ez számukra? Ezek a kérdések sokszor felmerülnek a szülők részéről.

HÁZIMUNKA ÖRÖMMEL

Csemetéinket már óvodáskoruktól bevonhatjuk a házimunkákba. Ekkor még természetes érdeklődést mutatnak eziránt, és szívesen végzik a feladatokat. A végeredmény nem lesz ugyan tökéletes, de számukra nagyon fontos, hogy segíthetnek nekünk. Ennek köszönhetően ugyanis hasznosnak és fontosnak érzik magukat. Ezáltal nemcsak, hogy megerősítjük az önbizalmukat, de önállóságra, következetességre és felelősségre is tanítjuk őket.

A gyerekek így megtanulják, hogy a dolgok nem oldódnak meg maguktól, és közben természetes úton fejlesztik a gondos és megbízható munkavégzés képességét, ami biztos befektetés a jövőjüket tekintve. Végül, de nem utolsó sorban a családi összetartozás érzése is erősödik bennük.

ÓVODÁSKORÚAKNAK

A legjobb, ha a gyerekek bevonását már kiskorukban elkezdjük, amikor hajtja őket a kíváncsiság. Anyának, apának vagy a tesónak segíteni a létező legjobb játék. A házimunkába már hároméves koruktól bevonhatjuk őket, elrakhatják például

a játékaikat, amelyekkel már nem játszanak, vagy elrendezgethetik a ruháikat, és így tovább. De nyugodtan a kezükbe adhatunk egy nedves törölkendőt, esetleg egy kis seprűt és egy lapátot is. A gyerekek segíthetnek a saját játékszeprűikkel vagy használhatnak igazi eszközöket is, attól függően, mit szeretnének, illetve milyenek a lehetőségeink.

A gyerekek ebben a korban már a kabátjukat, sapkájukat is el tudják tenni a séta után, vagy helyére tudják tenni a cipőjüket a cipőtartóba. Az asztal megterítésében, esetleg az ebéd utáni rendrakásban is segíthetnek az anyukáknak. Azt se feledjük, hogy főzés közben is játszhatnak kuktásdit, amit a legtöbb gyerekek kifejezetten imád. Óvodáskorban már képesek kiszedni az edényeket a mosogatógépből, kivenni a ruhát a mosógépből, elrakni a ruhájukat a szekrénybe, kipakolni a bevásárlást, és így tovább.

A kisebb gyerekeknél még segédkeznünk kell, de a nagyobbakat hagyhatjuk önállóan tevékenykedni. Segítségüket mindig becsüljük meg, még akkor is, ha az nem tökéletes. A köszönetnyilvánítással és dicséréssel egyrészt motiváljuk őket, másrészt elősegítjük, hogy pozitívan

viszonyuljanak a kötelességek elvégzéséhez. De vigyázat, soha ne vigyük túlzásba a dicséretet. A gyerek ugyanis ebben az esetben nem az elért eredményért fogja teljesíteni a kötelességeit, hanem azért, hogy örömet szerezzen nekünk.

ISKOLÁSKORÚAKNAK

Az iskoláskorú gyerekek esetében a helyzet valamivel bonyolultabb, mert életükben megjelennek az iskolai kötelezettségek, és a házimunkák elvégzése iránti kedvük rendszerint csökken. Ez azonban nem jelenti, hogy már egyáltalán ne kellene őket bevonnunk az otthoni teendők elvégzésébe. Az iskoláskorú gyermekek gond nélkül segédkezhetnek akár önállóan az asztal megterítésében, a főzésben, a mosogatógép ki- és bepakolásában, a virágok meglocsolásában, a teregetésben, a porszívózásban vagy a házi kedvencek etetésében.

Minden elvégzendő teendő esetében azonban fontos, hogy előre megbeszéljük a gyerekekkel, hogy mi a feladata. A legjobb megoldás, ha a gyerek maga választhatja ki a teendők listájáról, hogy mit szeretne elvégezni. Amit a gyerekek maguk választanak, azt általában nagyobb kedvvel

csinálják, ezért nekünk nem kell (olyan gyakran) emlékeztetnünk a kötelességeikre. Érdeemes a feladatok elvégzésében a család minden tagját bevonni, az édesapákat is beleértve. Nem állíthatnám, hogy a feladatokat fel lehetne „férfi” és „női” munkákra osztani, mert sokszor a fiúk is szívesen főznek, illetve a lányok is szeretnek barkácsolni. A felügyeletünk, a következtettségünk, de a türelmünk és a kedvességünk is nagyon fontos szerepet játszik ezen szokások kialakításában. Természetesen nekünk is részt kell vennünk a házimunkák elvégzésében, mert ha kimaradunk belőle, az rendkívül demotiváló lenne a gyerekek számára.

NE TERHELJÜK TÚL ŐKET

A feladatokat fokozatosan, a gyerekek életkorával arányosan „adagoljuk”. Sem-

miképpen se rójunk rájuk túl nagy terheket. Fontos, hogy maradjon idejük az iskolára, a barátaikra, a hobbiakra és a pihenésre is. Mindig vegyük figyelembe a teljes családi környezetet és a gyerekek munkabírását. Ha minden hétvégén van valami családi program, és a gyerek iskola után minden nap különórakra jár, nem várhatjuk el tőle, hogy más, egyéb feladatokat is lelkesen végezzen.

Előfordul, hogy a gyerek egyszerűen csak fáradt, nem érzi jól magát, stresszes vagy a feladatot nem képes az elvárásainknak megfelelően teljesíteni. Mindig kérdezzük meg, miért nem tudta elvégezni a feladatot, és legyünk megértőek. A gyerekeknek is megvan a joga, hogy időnként nemet mondjon.

Ha a gyerek nem végzi el a feladatát, ne büntessük érte. Felügyeljük a nap-

jait, de csak időnként emlékeztessük a kötelességeire. Inkább biztosítsuk a bizalmunkról, és tüzzünk ki egy határidőt, amikor készen kell lennie a feladatokkal. Ennek segítségével megtanítjuk, hogyan tervezze meg, ossza be az idejét. Ha a feladat így is elvégeztelen marad, büntetés helyett engedjük, hogy átérezze a következményeket. Amennyiben a gyerek már képes fel fogni, hogy ha reggel mindennel foglalkozik, csak az öltözködéssel nem, akkor nem lesz ideje megreggelizni, és éhes lesz. Sokkal többet ér, ha hagyjuk, hogy a gyerek ezt megtapasztalja, mintha állandóan ott állnák felette, ráadásul szüntelenül és idegesen emlékeztetnénk erre a tényre.

PHDR. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

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

40 éves vagyok, sportos és majdnem vegán életmódot folytatok. Visszatérően van gyomorégésem, az utóbbi időben minden hajnalban felébredek emiatt. Korábban időnként szúrás is érzékeltem gyomorszájtájékon, de ez mostanra már elmúlt. Azt

is megfigyeltem, hogy a stresszesebb időszakokban jön elő a probléma (sajnos hajlamos vagyok aggodalmaskodásra, idegeskedésre). Probiotikumot szedek, gyomorra és refluxra való gyógyteákat fogyasztok, de egyelőre eredménytelenül.

Igen, a stressz a vegetatív idegrendszer érintően komoly hatással van a bélrendszer működésére, és az egyik leggyakoribb tünet a savas reflux. Az oki terápia a stresszre adott reakció mérséklése. Az aggodalmaskodást és feszültséget a gondolatok okozzák. Figyelje meg őket és próbálja a negatív gondolatokat „átírni” pozitív megerősítésekre. Kitartóan gyakorolva az aggodalmaskodás szűnni fog. A vegetatív idegrendszer támogatásában az ENERGY termékei közül a STIMARAL terméket javaslom, napi 2-3x4-5 csepp adaggal, valamint TAIWAN CHLORELLA algakészítményt (napi 2x1 teáskanálnyi por vízben feloldva). A probiotikumot folytassa. Talán célszerű lenne a gluténre, a gabonafehérjékre figyelnie, és átmenetileg kihagyni az étrendből.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Idén 52 éves lettem, az utolsó rendes menstruációm tavaly áprilisban volt. Magas vérnyomással, és az utóbbi időben ingadozó vércukorszinttel küzdök. A tavaly decemberi hormon-laborered-

ményem alapján az ösztadiol értékem 105,8 pmol/L míg a progreszteron értékem 3,27 nmol/L volt. Augusztus óta jelentős mértékű hajhullás, hajminőségromlás tapasztalható, illetve nagyfokú fáradtság, csont és ízületi fájdalmak is jelentkeztek.

A panaszai enyhítésére ajánlom az ENERGY készítményei közül a RENOL és a GYNEX cseppeket. Délelőtt a GYNEX, délután hasonló adagolással a RENOL csepp szedése javasolt. Kezdje 2-2 cseppel a kúrát, és hetente emelje a dózist egy-egy cseppel. Három hét szedés után tartson egy hét szünetet, majd folytassa még három hétig 5-5 cseppel naponta. Egy hét szünet után fokozatosan csökkentse az Önnek legmegfelelőbb dózissra, és így szedje tovább három hónapig. Kiegészítésként ajánlom a RAW AGUAJE (1-2x1-2), a SKELETIN (1-2x1), valamint a REVITAE kapszulát (1-2x1). Figyeljen a megfelelő folyadékpótlásra és a rendszeres testmozgásra!

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Május 27., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az ENERGY zöld élelmiszereinek és gyógyító olajainak jótékony hatásai, összefüggések és tapasztalatok. A MYCOHEPAR bemutatása.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Május 24., kedd, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Imre</i> klubvezető: Kórokozók és az ellenük való védekezés az ENERGY termékeivel. (Az előadás klubtagok és tanácsadók számára ingyenes. A részvételi szándékot kérjük jelezzék telefonon vagy e-mail címünkön.)	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
GYŐRI KLUB	Május 4., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az ENERGY zöld élelmiszereinek és gyógyító olajainak jótékony hatásai, összefüggések és tapasztalatok. A MYCOHEPAR bemutatása.	Győr, Szent István út 10/a., Győri Iparkamara oktatóterem,	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
KESZTHELYI KLUB	Május 11., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az ENERGY zöld élelmiszereinek és gyógyító olajainak jótékony hatásai, összefüggések és tapasztalatok. A MYCOHEPAR bemutatása.	Keszthely, Lovassy Sándor u. 13. a klub oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
MISKOLCI KLUB	Május 13., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: RENOL, TRIBULUS, FYTOMINERAL – összefüggések, a belső kör energetikája. Bemutatkozik a MYCOPULM, MYCOREN, MYCOHEPAR.	Miskolc, Görgey Artúr utca 5., Tudomány és Technika háza, oktatóterem (Nem az ITC!)	Ficzere János, 06/30/856-3365, kazincbarcika.miskolc@energy- klub.hu
NYÍREGYHÁZI KLUB	Május 25., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az ENERGY zöld élelmiszereinek és gyógyító olajainak jótékony hatásai, összefüggések és tapasztalatok. A MYCOHEPAR bemutatása.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Május 4., szerda, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Az érzelmi viharok hatásai szervrendszereink- re, kivédése ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Május 18., szerda, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Szervezetünk felkészítése a nyári időjárás viszontagságaira az ENERGY termékek segítségével.		
SZENTESI KLUB	Május 13., péntek, 18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Rideg Róbert</i> természetgyógyász, fitoterapeuta: Vírusos fertőzések utáni regeneráció. Allergiás tünetek kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel.	Szentes, Kossuth utca 33-35. (Könyvtár)	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, szentes@energyklub.hu
	Május 21-22., szombat és vasárnap, 9.00-16.00 óra	ALAPKÉPZÉS, ISMÉTLŐ KÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természet- gyógyász: A megadott részletes tematika alapján.		
SZOLNOKI KLUB	Május 26., csütörtök, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az ENERGY zöld élelmiszereinek és gyógyító olajainak jótékony hatásai, összefüggések és tapasztalatok. A MYCOHEPAR bemutatása.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
SZOMBATHELYI KLUB	Május 14-15., szombat és vasárnap	TANÁCSADÓI ALAPKÉPZÉS	Szombathely, Március 15. tér 5., Agora Művelődési és Sportház	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
	Május 23., hétfő, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az ENERGY zöld élelmiszereinek és gyógyító olajainak jótékony hatásai, összefüggések és tapasztalatok. A MYCOHEPAR bemutatása.	Szombathely, Szily János utca 12., Govinda Étterem és Kulturális Központ	
ZALAEGERSZEGI KLUB	Május 18., szerda, 16.30 óraa	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az ENERGY zöld élelmiszereinek és gyógyító olajainak jótékony hatásai, összefüggések és tapasztalatok. A MYCOHEPAR bemutatása.	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, mara.energy@gmail.com
VESZPRÉMI KLUB szervezésében	Május 6., péntek, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: ENERGY termékek bemutatása, Pentagram® regeneráció és a hozzá tartozó energiák.	Pápa, Eötvös utca 2., Nap-Hold-Bio Bolt	Vértés Andrea, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu Hidrikné Fribék Andrea, 06/30/458-1977

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zuglói, 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, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás.

Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslat-tal 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, differenciál pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.

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

Nyitvatartás:

hétfő 10:00-16:30 óráig,

kedd 10:00-19:00 óráig,

szerda 12:00-19:00 óráig,

csütörtök 10:00-19:00 óráig,

péntek 12:00-19:00 óráig,

szombat 10:00-15:30 óráig.

A nyitvatartási részletek, aktuális információk az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán 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 Juditnál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: Ficzer János klubvezető,
tel.: 0630/856-3365.

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Május 19., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

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

SZEGED 2. KLUB

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

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

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

Zádori Ágnes: +36/30/555-7729

szeged.meszaros@energyklub.hu

SZOLNOKI KLUB

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme
Szolnok, Arany János. u. 23.

ÁLLAPOTFELMÉRÉS - hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.

Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.

További információ és jelentkezés Németh Istvánné Éva klubvezetőnél.

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016

szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

máj. 9-én (hétfő), 17-18 óra: Hormon szűrés

máj. 10-én (kedd), 17-18 óra: Bőrünk védelme

máj. 11-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

máj. 16-án (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

máj. 17-én (kedd), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

máj. 18-án (szerda), 16.30-17.30 óra:

Czimeth István előadása

máj. 23-án (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

máj. 24-én (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek

máj. 25-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés

máj. 30-án (hétfő), 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



BUDAPEST VIII. KER. KLUB

SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi Klub március 19., 26 és április 2., 9. napokon tartott tanácsadóképzésén sikeresen végzett tanácsadók:

Csara Gabriella, Felföldi Andrea, Hegyesi Andrea, Kovács Ágnes, Kozák Mária, Nagy Magdolna, Spannenberger Melinda, Tézli-Kocolarisz Szófia, dr. Vágány Melinda, Zinner Judit.

Mindannyiuknak gratulálunk, sok sikert kívánunk!

Németh Imréné Éva,
Németh Imre klubvezetők

Az energia és harmónia eszközei (3.)

Terápiás hangvilla

A harmónia világában tett utazásunkat ezúttal is a hangok hullámain folytatjuk. A hangvillával fogunk közelebből megismerkedni, mely egy apró, de annál nagyobb csodákra képes eszköz. Különböző méretekben, eltérő hangolással, változatos anyagokból és többfajta tematikával kapható. A terápiás hangvillát különleges ütővel, kis kalapáccsal vagy ásvánnyal szólaltathatjuk meg.

LEÍRÁS

A hangvilla mindig egy adott frekvenciára van hangolva. Önmagában vagy párban is használható. Rendszerint a szárát fogjuk. A hangvillák megszólaltatásának és használatának számtalan módja van. Különböző anyagokból készülhet, a fémtől kezdve a kristályig. A kristály hangvilla bármilyen kristályból készülhet, a legelterjedtebb a rózsakvarcból, kristályból vagy turmalinból készült, és a rezgés frekvenciájában tér el egymástól. Beszerezhetünk például a Föld elem, az érzelmek, a csakrák frekvenciáira, valamint az ún. *Solfeggio* frekvenciára hangolt hangvillákat is.

Érdekes kategóriát alkotnak az ún. OM hangvillák is. Ezek mindig készletben kaphatók, ahol az egyik hangvilla alacsony (68,05 Hz), a másik pedig közepes rezgésre (136,10 Hz) van hangolva. A két hangvilla együttes használatával jön létre az az oktáv, amely a földelés, egyben a „fellegekbe repülés” energiáját is támogatja.

ENERGETIKAI HATÁSOK

Az elért hatás a hangvilla fajtájától függ. Általánosan elmondható, hogy az eszköz rezgést idéz elő a testben, és felerősíti az adott frekvenciát. Ennek köszönhetően gyakorlatilag bármilyen blokkolódásra találhatunk megfelelő hangvillát.

Az eszköz segít megszüntetni a fejfájást és oldani a stresszt. Gyakran használ-

latos a tér és a tárgyak megtisztításához. Segítséget nyújtanak fáradtság és álmatlanság ellen. Nyugtatók a csít, erősítik a szenvedélyt és az alkotóképességet. A hangvillák segítségével végzett terápiák segítenek rátalálni a harmóniára, és nemcsak a lelki, de a fizikai problémákat is képesek enyhíteni. Vannak olyan hangvillák, amelyek rezgései közvetlenül egy-egy adott szervre hatnak, vagy harmonizálják a szervezet bioritmusát.

HASZNÁLATI TIPPEK

A hangvilla különböző távolságokra tartható a testtől. Először próbálják meg kb. tíz centiméter távolságra tartani maguktól, majd folyamatosan közelítenek vele a testük felé. A hangvilla közvetlenül a testre is rátehető. Tegyük az eszköz szárát valamelyik akupresszúrás pontra, és szólaltassák meg a hangvillát. Érezzék, ahogy a rezgések elárasztják a testüket, és harmonizálják mindazt, amit harmonizálni kell.

A hangvilla esetében nem is annyira az általa kiadott hang, mintsem az eszköz rezgése a fontos. Szólaltassák meg, majd érzékeljék a rezgését a lehető legtovább.

Érdekes használati technika az ún. görgetés. Szólaltassanak meg két hangvillát, majd végezzenek malomkörzést. Az így előcsalogatott frekvencia még a „megfagyott” dolgokat is képes mozgásba lendíteni.

MEDITÁCIÓS GYAKORLAT

A gyakorlathoz bármilyen hangvillát használhatnak. Nem fontos, milyen frekvenciára van hangolva, vagy hogyan kell megszólaltatni. Nagyon finoman, szinte hang nélkül szólaltassák meg. Emeljék az eszközt a jobb fülükhez, és hangolódjanak rá. Egy kis idő után tegyék át a bal fülükhez, és tartsák ott pár percig. Érezzék a hallhatatlan rezgést, ami egyensúlyt teremt. Majd szólaltassák meg közepes erővel, és emeljék a homlokukon található harmadik szemhez. Hangolják rá az érzékelésüket, az intuícijukat. Ne siessenek, tartsák a hangvillát a harmadik szemnél a lehető legtovább. Végül üssék meg erősen a hangvillát. Húzzák végig a testükön, kb. egy centiméternyire tartva az eszközt a bőrüktől. Harmonizálják az aurájukat. A folyamatot akkor se szakítsák meg, ha a hangvilla már nem ad ki hallható hangot, a rezgései még ott vannak.

A hangvillával végzett terápia során nem szabad más hangokat magunkhoz engedni. Leginkább magában, aláfestő zene nélkül használjuk, és ne kombináljuk egyéb harmonizáló eszköz alkalmazásával.

ONDŘEJ VESELÝ

Szívfrekvencia-variabilitás

Tudták, hogy az egészséges szív nem rendszeres időközönként ver, hanem valójában minden egyes dobbanással megváltozik a ritmusa? A szívverések közti, milliszekundumokban mérhető időbeni eltérést (ún. RR-távolságok) nevezzük szívfrekvencia-variabilitásnak, azaz röviden HRV-nek (*Heart Rate Variability*).



Az egészséges szív minden pillanatban reagál a környezet aktuális elvárásaira. Hiszen a szív szoros kapcsolatban áll az emberi szervezet élettani folyamataival, az aggyal, az emésztőrendszerrel, az immunrendszerrel és az endokrin rendszerrel éppúgy, mint az anyagcserével és a légzéssel. A szívdobbanások között eltelt idő bizonyos helyzetekben változatlan marad (alacsony HRV), ám vannak olyan körülmények, amelyek hatására ez az időintervallum folyamatosan módosul (magas HRV).

A szívfrekvencia változékonysága, variabilitása pontosan tükrözi az egészséges szív reakciókészségét és az ember általános egészségi állapotát. Elmondható tehát, hogy a HRV megmutatja, mennyire képes a szervezet rugalmasan adaptálódni a körülményekhez annak érdekében, hogy a test belső környezete, azaz a szervezet működése stabil maradjon.

A SZÍVVERÉS RITMUSA

A szívnek van egy saját, természetes „pacemakere”, amit szinuszcsofonak nevezünk. Ez generálja a szívizmokat összehúzó hatású elektromos impulzusokat. A szívfrekvencia-variabilitás a szervezetben fontos szerepet játszó, autonóm (avagy vegetatív) idegrendszer aktivitásának indikátora. Az autonóm idegrendszer segít alkalmazkodni az aktuális körülményekhez, azáltal, hogy a tudtunk nélkül szabá-

lyozza a test fiziológiai folyamatait. Gyakorlatilag ő dönti el, hogy lelassítja vagy felgyorsítja-e a szívverést.

Az autonóm idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus részből áll. A szimpatikus része „veszi kézbe” a stresszhelyzeteket, és aktiválja a szervezetet (harcoljon vagy meneküljön). Utasítja a szívet, hogy verjen gyorsabban, miközben felkészíti a testet a „bevetésre”. Növeli a vérnyomást, kitágítja az ereket, lassítja az emésztést. Korlátozza a szívverés ritmusának változékonyságát (alacsony HRV).

Az autonóm idegrendszer másik része a paraszimpatikus idegrendszer, amely a pihenésért és a test regenerálásáért felelős. Lassítja a szívverést, csökkenti a vérnyomást és gyorsítja az emésztést. Lehetővé teszi a szívverés ritmusának változékonyságát (magas HRV).

EGÉSZSÉGES HRV

Ennek a két rendszernek tehát egymással harmóniában kell dolgoznia, fontos, hogy képesek legyenek korrigálni, kiegészíteni egymást. Az egyik a gáz-, míg a másik a fékpedál. Manapság azonban sokszor „teljes gázzal” éljük az életünket, így a szimpatikus idegrendszer aktivitása nagyobb szerephez jut a szervezetünkben.

A hosszan tartó stressz, a mozgás hiánya, a hektikus és egészségtelen életmód mind-mind hatással van testünk mindennapi működésére és az autonóm ideg-

rendszer egyensúlyi állapotára. A HRV ennek következtében folyamatosan csökken, és a kutatások szerint ez számtalan egészségügyi probléma kialakulásához vezethet. Az alacsony HRV szinte minden fizikai és mentális betegségnél felfedezhető. Ezért is állíthatjuk, hogy a HRV szervezetünk egészségügyi állapotának bio-mutatója. Minél magasabb a HRV, annál jobb a szív- és érrendszeri, valamint a fizikai erőnlétünk. Jobban alkalmazkodunk a különböző feltételekhez, és ellenállóbbak vagyunk a stresszel szemben.

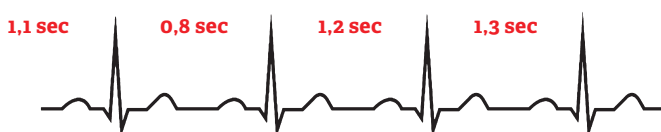
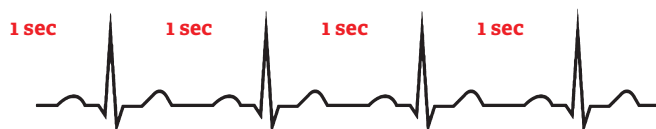
Tehát a HRV mérése, majd az értékek elemzése kiváló módszer arra, hogy a szervezetben fellépő zavarokat idejekorán felismerjük, szükség esetén támogassuk a szervezet szabályozóképeségeit, illetve megelőzzük a betegségek kialakulását.

HOGYAN MÉRJÜK A HRV-T?

A HRV mérése EKG készülékkel (pl. *Heart Vision* terápiás eszközzel) vagy fotopletizmográfia módszerrel történik, amelyhez különböző órákat, karkötőket és gyűrűket használnak. Napjainkban ezt a módszert nemcsak az orvostudományban és egyéb tudományos területeken alkalmazzák, hanem egyre gyakrabban használják a holisztikus gyógyászatban, az életviteli tanácsadásban, a sportban, a táplálkozási tanácsadásban, a fizioterápiában is. Szmélyes használata is kezd egyre elterjedtebb lenni a hosszú távú egészségmegfigyelés, a *biofeedback* és a saját testtel, valamint léggzéssel való munka során.

Érdekes megfigyelni, hogyan növekszik a HRV értéke a szervezetünkben, amikor megváltoztatjuk a szokásainkat, elkezdünk egészségesebben táplálkozni, mozogni, többet aludni, meditálni, amikor beengedjük az örömet az életünkbe, illetve nagyobb figyelmet szentelünk saját magunknak.

MICHAL VALENTA



Rólunk van szó

Mások rólunk alkotott véleményével való szembesülés nehéz perceket eredményezhet, de ne felejtsük: soha nem lehet megalázni minket! Ha megaláztattnak érezzük magunkat, azt csakis saját magunknak köszönhetjük. Azért, mert valahol elhagytuk önmagunkat.

VISELKEDESMINTÁK

Mikor kerülünk ilyen, fent említett szituációba:

- » ha automatikusan azonosulunk egy másik ember rólunk alkotott véleményével anélkül, hogy azt az egészséges önreflexión elfogadta volna – azaz, saját autoritásunkat alárendeljük egy másik ember autoritásának,
- » ha saját önreflexiónk keretén belül ráeszmélünk, hogy a másik ember által rólunk mondottakban van némi igazság, ám ennek hatására azonnal elkezdünk haragudni magunkra, vádoljuk magunkat, esetleg „rátámadunk” arra az emberre, aki az adott információt közölte rólunk,
- » ha inkább bezárkózunk saját dogmavilágunkba, és kizárjuk a környezetünk véleményét, csak, hogy ne kelljen szembe nézni vele és elfogadni azt, aminek hatására merevvé, rideggé válunk, és ezáltal korlátozzuk saját személyiségfejlődésünket.

Ezek a felsorolt, egymástól eltérő viselkedésminták áldozati attitűdök. Mindannyian saját életünk útját járjuk, valahonnan, valahova tartunk. Közben mindannyian tanulunk, igyekszünk csiszolni önmagunkat, és tökéletesíteni erényeinket. Ám hibák nélkül nem fejlődhetünk. Mindannyian két véglet, szélsőség között ingadozunk ebben a tekintetben, amíg el nem érjük a saját középpontunkat.

Az egyik szélsőségben gondolkodás nélkül elfogadjuk és igaznak véljük azt, amit rólunk mondanak. Ennek következtében elkezdjük sajnálni magunkat, vagy mérgesek leszünk magunkra, esetleg önmarcangolásba kezdünk, vagy haragunkat pont a másik ellen fordítjuk, hogy mit meg nem enged velünk szemben. Mindkét, egymástól eltérő viselkedésminta áldozati attitűd.

A másik szélsőségben teljesen elzárjuk magunkat a külvilágtól. Nemcsak, hogy mások véleményét, de tanácsát és javaslatát sem engedjük közel magunkhoz. Ez szintén áldozatszerep.

MIT KELL HÁT TENNÜNK?

El kell jutnunk arra a pontra, ahol nyitottak tudunk maradni más emberek véleményére, de ezzel egy időben képesek vagyunk azt a saját önreflexiónkon keresztül szemlélni, vizsgálni vagy éppen befogadni. Csak így tudhatjuk meg, hogy amit a másik ember mond, azt valóban igaznak tartjuk-e, és, hogy amit rólunk mond, abban van-e némi igazság – még akkor is, ha az nekünk fáj.

Amennyiben úgy véljük, hogy a rólunk elmondottakban van némi igazság, akkor azt, amit így önmagunkról megtudtunk, próbáljuk meg beépíteni az életünkbe. Ami a gyakorlatban annyit tesz, hogy a rólunk feltárt információ birtokában igyekszünk a különböző élethelyzetekben másképp viselkedni, cselekedni, kommunikálni. Ám mindeközben az információt közlő személy iránt nincs bennünk semmiféle ellenérzés. Sőt, nyugalmat, békét és talán még hálát is érzünk iránta, amiért segített feltárni valami újat belőlünk. Mindennek köszönhetően gyémánttá csiszolhatjuk magunkat, fejlődik a személyiségünk, más lesz a kisugárzásunk és megváltoznak életünk kulisszái.

Éppen ezért maradjunk nyitottak mások véleményére, ám ne fogadjuk azt el gondolkodás nélkül, inkább olyan információként tekintsünk rá, amely hozzájárulhat személyiségünk fejlődéséhez.

PETRA JELÍNKOVÁ



A migrén a múlté!

Szeretném Önökkel megosztani az ENERGY készítményekkel kapcsolatos legfantasztikusabb tapasztalatomat. 2020 áprilisában alá kellett vetnem magam egy nőgyógyászati műtétnek, amely során eltávolították a méhemet. Az operáció után rettenetes migrénes rohamaim voltak, amelyek miatt két napig képtelen voltam felkelni az ágyból, hánytam és gyakran összeestem.

Felkerestem az ország egyik legismertebb, migrén gyógyítására szakosodott neurológusát, aki kétféle gyógyszer használatát írta elő. Az orvosságok mellékhatásainak megismerése után, illetve azt követően, hogy beszédbe elegyedtem egy hölgygel, akit ugyanilyen hatóanyaggal kezelt az orvosa, és aki a gyógyszerek

hatására agyvérzésen esett át, nagyon megijedtem, hogy mi lesz velem, ha beveszem az orvos által felírt gyógyszereket.

Úgy döntöttem, hogy *Dr. Alexandra Vosátkovához* és a hagyományos kínai orvosláshoz fordulok segítségért, mert úgy láttam, hogy a nyugati orvoslás nem tudja meggyógyítani a migrént, csak annak tüneteit csillapítja.

A doktornő azt javasolta, hogy kezdjem el szedni a REGALEN-t vagy a RENOL-t (roham esetén cseppentsek magamnak 30 cseppet vagy az egyikből vagy a másikkból, és figyeljem meg, melyik hatékonyabb) a PERALGIN-nal kombinálva. Az én esetemben mind a REGALEN, mind pedig a RENOL hatásonak bizonyult, ezért most kétha-



vonta váltogatva mindkettőt használtam, természetesen a PERALGIN-nal együtt (2-2-2 adagban).

A doktornő által javasolt kezelést 8 hónappal ezelőtt kezdtem meg, és mára oly mértékben javult az állapotom, hogy csak néha, maximum havonta egyszer tör rám nagyon enyhe fejfájás.

Igen, ez a természetes út talán hosszabb, és az embernek türelmesnek kell lennie, ám az ENERGY képes volt arra, amire a nyugati orvoslás nem – kigyógyított a migrénből. Adjunk időt testünknek, hogy rátaláljon a harmóniára! Az én életemben ez maga volt a csoda!

JITKA RYŠAVÁ
Libchavy

Táplálkozási problémákra: Celitin

Elég nehéz életem volt, ráadásul epekővek is keserítettek. Mindezzel összefüggő depresszióm következtében a szervezetem alig tudott emésztetni.

Amikor találkoztam az ENERGY-vel, tulajdonképpen nem nyúlhattam mellé a készítmények kiválasztásánál, mert mindenre szükségem volt. Tisztítással, méregtelenítéssel, így REGALEN-nel és a RENOL-lal kezdtem, utána jöttek a vitaminok, ásványi anyagok.

Leginkább a CELITIN nyűgözött le. Kamaszlányommal együtt szedtem, kb. 3 hónapig, a javasolt adagolás szerint. A CELITIN termékírást mintha a mi életünk alapján állították volna össze.

A készítmény olyannyira rendbe hozta az emésztésem, hogy végre megint tudom, milyen az, ha egészségesen étkezem. Már nem érzek készletet, hogy mindenfélét összeviszsa egyek és édességet majszoljak! Végre felszívódnak a tápanyagok a szervezetemben. Ennek köszönhetően lassan fogyni kezdtem, és testem sem igényli a folyamatos evést. A lányom is bármit meg tud enni anélkül, hogy utána rosszul lenne.

A CELITIN kiváló gyógyszerként hat a pszichoszomatikus eredetű táplálkozási problémákra. Azt gondolom, szinte kötelezővé kéne tenni azokon a pszichiátriai klinikákon, ahol táplálkozási problémákban szenvedőket kezelnek.

Hajlamos voltam nagyon gyorsan hízni, mert ételfüggő voltam, nem tudtam abbahagyni az evést. Ezt mindig az engem ért stressz számlájára írtam, és bizony, a két dolog között van összefüggés. Az étel életenergiát adott, melynek nálam a mutatója a nullán állt. Szervezetem pedig, amit nem tudott megemészteni, azonnal elraktározta. Az evés abbahagyása nem jöhetett szóba, mert összeomlottam volna, úgyhogy mindig ettem, és a testem csak telítődött és telítődött.

tődött. Sokat segített az ENERGY többi készítménye is, de a CELITIN volt a hab a tortán. Hálás vagyok, hogy szabadnak érzem magam a saját testemben, és nem vagyok többé az étel rabja.

Soha nem fogom tudni elégszer megköszönni, hogy az ENERGY megmentett, mert már műtét előtt álltam. Ám tudom, hogy ott az életkedvem nem kaptam volna vissza.

GABRIELLA SOFIA OGHAMOMWAN
Všenice



A meridiánok és az ENERGY (9.)

Vastagbél meridián

A régi elengedése és leadása, ez a vastagbél meridián legfőbb feladata. Mert csak akkor jöhet létre változás, kezdődhet valami új, ha az elhasznált dolgok a maguk természetes útján leválnak rólunk. A régihez való ragaszkodás blokkol és mérgez minket a test, a lélek és az elme szintjén is.



A vastagbél meridiánt többek között helytelen táplálkozással és mérgező érzelmekkel tudjuk kizökkenteni az egyensúlyából.

A meridián lefutása: a mutatóujj körömpercétől indul, végigfut a hüvelykujj mellett a csuklóra, az alkar kézháti oldalán a könyökig, onnan a felkar külső felén a vállig, átszeli a lapockát és a 7. nyakcsigolyánál találkozik a kormányzó meridiánnal. A belső ága a tüdön át a vastagbélig fut, a külső ága felfut a nyak oldalán az arcra, kettéágazik, a belső ág a fogak felé veszi az irányt, a külső pedig a felső ajak túloldalán az orra alatt ér véget, itt találkozik a gyomor meridiánnal.

FUNKCIÓK, MEGNYILVÁNULÁSOK

Fizikai funkciók:

- » a salakanyagok kiválasztása,
- » nyitás és zárás,
- » kitágítani és összehúzni.

Lelki, szellemi funkciók:

- » erő és hozzáértés,
- » élni és élni hagyni,
- » a határok felismerése és védelme.

Az energiazavar fizikai megnyilvánulásai:

- » hasmenés vagy székrekedés,
- » remegés és hidegérzet,
- » eldugult orr,
- » fogfájás,
- » puffadás,
- » váll- és hátfájdalom,
- » szájszárazság,
- » szájíz.

Az energiazavar lelki megnyilvánulásai:

- » gyenge emlékezőtehetség,
- » lelassult gondolkodás,

- » képtelen a gyásszal és a veszteséggel való megbirkózásra,
- » a régihez való ragaszkodás.

Mantra: kinyújtózom, majd újra összehúzodom. Kinyitom, majd újra bezárom magam. Képes vagyok ezt újra és újra megtenni. Ügyelek a határimra. Képes vagyok elengedni, ami nem szolgál engem.

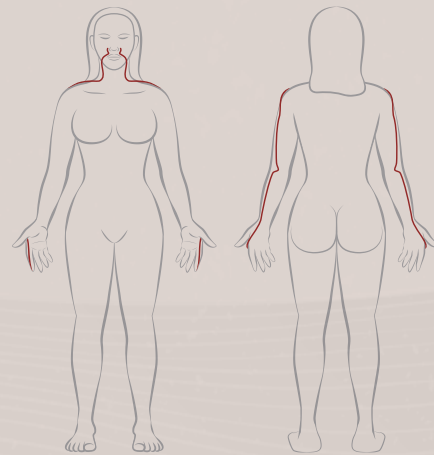
ENERGY-VEL A VASTAGBÉL HARMONIZÁLÁSÁÉRT

A Fém elemhez tartozó VIRONAL kúrszerű szedése sokat segíthet a vastagbélproblémák megszüntetésében. Kiegészítőként helyileg a meridián vonalát vagy a hasat kenjük DROSERIN krémmel. Krónikus bélbetegségeknek kiváló segítő az ANNONA MURICATA FORTE csepp. A felgyűlt salakanyagok eltávolítását a CYTOSAN termékcsalád támogatja. A REVITAE hasznos fáradtságnál, a CELITIN és a STIMARAL memóriazavaroknál.

A FLAVOCEL VIRONAL-lal és a zöld élelmiszerek közül való olajokkal (pl. ORGANIC SACHA INCHI) kombinálva gyengéd segítség székrekedésnél. A bélflóra építésére, helyretételére a PROBIOSAN-t és a PROBIOSAN INOVUM-ot javaslom. A zöld élelmiszerek közül az ORGANIC BARLY JUICE, a SPIRULINA BARLEY, a HAWAII SPIRULINA, a TAIWAN CHLORELLA, az ORGANIC MACA, ORGANIC MATCHA, ORGANIC GOJI, ORGANIC BETA, ORGANIC NIGELLA SATIVA olaj, ORGANIC SACHA INCHI olaj és az ORGANIC SEA BERRY olaj javasoltak. A QI DRINK elmaradhatatlan kísérőnk a meridiánok harmonizálásában.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

Általános javaslatokat tudok írni, hisz a diszharmónia sokféleképpen megmutatkozhat. Ahogy az emésztőrendszer



minden szakaszánál, itt is nagyon fontos, hogy rendszerességet vigyünk az étkezésbe. Fogyasszunk naponta 2-3x meleg ételt, leveseket, ragukat, kompótokat.

A Fém elemhez tartozó, természetesen pikáns, csípős ízű élelmiszerek, aromás fűszerek segítik a meridián harmonikus működését. Mellettük a Föld elemhez tartozó, természetesen édes élelmiszerekkel támogatjuk az emésztőrendszer működését és táplálhatjuk a csit.

Bátran használjunk rizst, zabot, kukoricadarát, kölest, vadhúsokat, marhahúst, sárgarépat, petrezselyemgyökeret, zellert, burgonyát, édesburgonyát, sütőtököt, édesköménygumót, káposztaféléket, édes gyümölcsöket, retekféléket, szárított és friss zöldfűszereket, hagymaféléket, brokkolit, karfiolt, gombaféléket, zöldbabot, zöldborsót, spárgát, medvehagymát, vaját, tojást, tejszínt, jó minőségű növényi olajokat, a fűszerek közül kis mennyiségben chilit, borsot, fokhagymát, gyömbért.

MRÁV ZSUZSANNA

HKO szerinti táplálkozási szakértő

Siófok/Innsbruck

- » Partnerszerv: tüdő (jin).
- » Energiaminőség: jang.
- » Az energia iránya: fentről lefelé.
- » Funkció: "külgymiszter".
- » Elem: fém.
- » Évszak: őszi.
- » Íz: csípős.
- » Érzelem: gyász, elengedés.
- » Aktív időszak: 5.00 - 7.00 óra.
- » Meridiánpontok száma: 20.

Varázslatos készítmények

Szeretném Önökkel megosztani, hogyan fedeztük fel – először én, majd a családom – az ENERGY készítmények csodás világát. Minden pár évvel ezelőtt kezdődött, amikor úgy gondoltam, hogy a májműködésem megsegítése, tisztítása nem árthat. Akkor a REGALEN alapos tisztítást végzett a májamban, de ami számomra talán még ennél is fontosabb volt, hogy lelkileg is rendbe tett. Használata után sokkal nyugodtabb és elégedettebb lettem. Szóval, minden a REGALEN-nel kezdődött. A készítmények következő csodálója a fiam lett, aki sportolóként és drukkerként is időnként

elveszíti a hangját. Egy rövid tanácsadást követően kipróbálta a PROTEKTIN krémet, amely remekül működik, fiam hangja ugyanis másnap reggelre mindig visszatér.

Aztán egyszer azt mondogattam magamban, hogy a férjem is kipróbálhatja valamit, így vettem neki egy doboz REVITAE-t. Részemről én alkalomszerűen használom ezt a készítményt, amikor energiára van szükségem. Úgyhogy a REVITAE lett a következő, állandóan használt ENERGY készítmény a családukban. De a lista tulajdonképpen végtelen.

Itt van nekünk például a DRAGS IMUN, amelyet főleg a lányom használ, ha a gyomra rendetlenkedik. Imádom, hogy egy készítmény többféle kórságra is jó, például pont a „sárgányvér” jól használható gyomorbántalmak esetén, toroköblögetőként torokfájásra, szájbölgőként fogfájásra, és akkor is, amikor úgy érzem, hogy valami bujkál bennem. Kimondhatatlanul örülök ezeknek a készítményeknek, sikereik az egészség helyreállításában vitathatatlanok!

MARTINA VALÁŠKOVÁ
Břeclav



Meglepő karalábé

A karalábét mindannyian ismerjük, de talán nem értékeljük eléggé, ahhoz képest, hogy az egészségünkre gyakorolt hatásai elképesztően jótékonyak lehetnek. Ezért most egy kicsit közelebből is megismerkedünk vele.



MIFÉLE NÖVÉNY?

A karalábé azért is különleges, mert tulajdonképpen nincs is olyan formája, amely a természetben eredendően megtalálható lenne. Ugyanis a vadkáposztából nemesítették, és a keresztesvirágú zöldségek közé tartozik. A karalábé létezéséről már az ókori Rómában is említést tesznek, és a világ legrégebbi szakácskönyvében, az *Apiciusban*, azaz az első latin receptgyűjteményben is utalnak rá.

I. Nagy Károly (742-814) frank és római császárnak köszönhetően indult el világ-hódító útjára, aki kötelezővé tette a karalábé termesztését és fogyasztását szerte a birodalomban. Hozzánk azonban csak a XIX. században jutott el.

NEM MINDEN KARALÁBÉ EGYFORMA

Biztosan Önök is tudják, hogy a karalábé többféle színben létezik, nálunk a fehér-zöld vagy a kékeslila változata a legismertebb. Több nemesített fajtája leginkább a gumó méretében tér el egymástól. Termeszthetünk korai, apró gumójú, lédús karalábét, amelynek a leveleit is felhasználhatjuk, vagy nagyobb, később

érő fajtákat, amelyek akár gigantikus méreteket is ölthetnek, és ellenállnak a fagynak. Ezeket könnyű sokáig tárolni. A lila karalábékról több forrás állítja, hogy tovább megőrzik frissességüket, azaz nem válnak olyan gyorsan fássá.

MIÉRT EGYÜNK KARALÁBÉT?

Szerintem Önök is sejtik, hogy a karalábé rengeteg rostot tartalmaz. Éppen ezért nagy hasznunkra válhat fogyókúrák során, mert gyorsan eltelíti a pocakot, de alacsony a kalóriaértéke, vagy, ha gondunk támad az emésztésünkkel. Egyik legnagyobb fegyvere a *cholagogum* nevű anyag, amely fokozza az epe-termelést, ezáltal segíti az emésztést.

A vitaminok sorából főleg folsavat, továbbá B-vitaminokat és C-, E-, valamint K-vitamint tartalmaz. A benne található ásványi anyagok közül elsősorban a kalciumot, a káliumot, a magnéziumot, a szelént, a kén és a foszfort kell kiemelni. A karalábé leveleiben sokkal több a C-vitamin és a kalcium, mint a gumójában.

A karalábé erősíti az immunrendszert, jótékonyan hat a bőr, a haj, a kör-

mök és az emésztőrendszer állapotára, továbbá javítja a vérképzést, szabályozza a hormonszintet (főleg az ösztrogénét), sőt, még daganatellenes hatásai is vannak.

KINEK NEM AJÁNLOTT?

Gyomorgyulladásban, nyombélgyulladásban és gyomorfekélyben szenvedőknek csak óvatosan szabad fogyasztaniuk a karalábét, különösen a frissességüket elvesztett, már fás darabokat. A karalábéallergia viszonylag ritka, így ez a zöldség kisebb gyerekeknek is nyugodtan adható.

HOGYAN FOGYASSZUK?

A karalábét leggyakrabban talán nyersen rágcsáljuk. A vendégeknek mártogatással kínáljuk. Készíthetünk belőle finom salátát, ehhez csak le kell reszelnünk, salátaleveleket hozzáadunk, és olajos dippel leöntönnünk. Ne feledjük, hogy a karalábé levelei több vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, mint a gumója, ezért, ha biztosak vagyunk benne, hogy a levelei kémiaiilag kezeletlenek, elég őket csak alaposan megmosni, vagy forró vízzel leforrázni, ezután

ugyanúgy felhasználhatjuk őket, mint például a spenótot.

Finom köretként szolgálhatnak húsok vagy burgonyaételek mellé. A karalábéval kiválthatjuk a burgonyát mondjuk a hagyományos burgonyasalátában vagy a zöldséglevesben, esetleg a tőcsniban, de készíthetünk belőle egészséges karalábéchips-et is. Párolt zöldségköretbe is remekül illik. Megsüthetjük hússal, sajttal, hüvelyesekkel, de akár savanyíthatjuk is vagy lereszelve fermentálhatjuk, mint a káposztát.

KONYHAI DIADALÚT

A karalábét mi otthon nyersen, humusszal vagy csak úgy, önmagában rágcsáljuk. Már gyerekkorom óta imádom az apró kockákra vágott, szárával együtt párolt, hagymán megfuttatott, és tejföllel besűrített karalábét. Darált hússal és feta sajttal megsütve is izletes finomság. Egy szó, mint száz, adjanak a karalábénak esélyt a konyhában, meglátják, megéri!

Rengeteg, friss, csodálatos zöld ízekkel gazdagított, finom, tavaszi fogást élvezhetünk általa.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

KARALÁBÉSALÁTA GRILLEZETT HALLOUMI SAJTTAL

HOZZÁVALÓK: 1 nagyobb vagy 2 kisebb karalábé (ideális esetben 1 zöld, 1 lila), 1 kisebb jégsaláta, 1 csomó retek, 1 nagyobb narancs, 5 evőkanál olívaolaj, só, feketebors, 1 marék apróra vágott petrezselyem vagy bazsalikom, 1 csomag halloumi sajt.

ELKÉSZÍTÉS: A karalábét és a retket vékony karikákra, a jégsalátát vastagabb csíkokra vágjuk. A narancsot félbevágjuk, az egyik felét meghámozzuk és gerezdekre szedjük. Minden hozzávalót beteszünk egy tálba.

A másik fél narancsnak kinyomjuk a levét, azt beleöntjük egy kisebb tálkába, sóval, borssal ízesítjük, és kis, kézi habverővel lassan belekeverjük az olívaolajat. Ezzel elkészítjük az öntetet. Leöntjük vele a salátát és alaposan összekeverjük. A halloumi sajtot 2 cm vastag szeletekre vágjuk, és egy kis olíva-

laj hozzáadásával grillen vagy grillserpenyőben megsütjük. A kész grillsajtot rátesszük a salátára és megszórjuk az apróra vágott fűszernövényekkel.

TAVASZI LEVES

HOZZÁVALÓK: 2 szál újhagyma, 4 karalábé, zsenge szárával együtt, 2 burgonya, 2 evőkanál vaj, 1 l víz, 1 húsleves vagy zöldségleves kocka, só, feketebors, egy csipet szerecsendió, 1-2 teáskanál almaecet, 100 g *crème fraîche* vagy zsírosabb tejföl, zsázsa a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: Az újhagymát felvágjuk, a fehér részét egy lábasban vajon megdinszteljük, a zöld részét félretesszük a díszítéshez. A megdinsztelt hagymához hozzáadjuk a kockára vágott karalábét és az apróra vágott szárát, valamint a burgonyát. Kicsit megfuttatjuk őket a vajon, majd felöntjük a vízzel, amelyben korábban feloldottuk a leveskockát. Hozzákeverjük az almaecetet, sózzuk, borsozzuk, és szerecsendióval ízlés szerint ízesítjük. 10 perc alatt puhára főzzük. Botmixerrel finomra turmixoljuk, hozzáadjuk a *crème fraîche*-t vagy a tejfölt, még egy kicsit mixeljük, és 5 perc alatt összefőzzük. A levest tányérra szedjük, és zsázssal, valamint az újhagyma zöld részével díszítjük. Süthetünk hozzá finom krutonokat is.

HÚSSAL ÉS FETA SAJTTAL TÖLTÖTT SÜLT KARALÁBÉ

HOZZÁVALÓK: 4 nagyobb karalábé, 120 g darált pulykahús, 1 tojás, 1 fej lilahagyma, 1 gerezd fokhagyma, 80 g feta sajt, 3 evőkanál olívaolaj, 1 kávéskanál oregánó, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A karalábékat meghámozzuk, és sós vízben kb. 10 perc alatt félpuhára főzzük. Hagyjuk kihűlni. Levágjuk a tetejüket, és a belsejüket egy kanállal óvatosan kikaparjuk.

Olívaolajon megdinszteljük az apróra vágott lilahagymát, majd a fokhagymát, ezután hozzáadjuk a húst, az oregánót, a borsot és az apróra morzsolts fétát. Ha kész, levesszük a tűzről, és belekeverjük a kikapart, felaprított karalábébelsőt és a tojást. Az így elkészült töltelékkel megtöltjük a karalábékat, amelyeket rátesszünk egy sütőpapírral kibélelt vagy olívaolajjal kikent tepsire, és 190 °C-ra előmelegített sütőben kb. 15-20 perc alatt készre sütjük. Friss kenyérrel, esetleg burgonyával és felszeletelt paradicsommal tálaljuk.

PÁROLT KARALÁBÉ (KÖRET)

HOZZÁVALÓK: 4-5 karalábé szárával együtt, 1 fej hagyma, 3 evőkanál vaj, 250 ml zöldségalaplé, 200 g tejföl, só, feketebors, 1-2 kávéskanál citromlé, 1-2 marék apróra vágott petrezselyem vagy lestyán.

ELKÉSZÍTÉS: A karalábét szárával együtt kockákra vágjuk. Vajon megfuttatjuk a hagymát, majd megsütjük rajta a karalábét, és felöntjük a zöldségalléval. Körülbelül 15 perc alatt majdnem teljesen puhára pároljuk. Hozzáadjuk a tejfölt, összekeverjük, felfőzzük, sózzuk, borsozzuk, citromlével ízesítjük. Végül belekeverjük a friss fűszernövényeket. Húsokhoz vagy fehér halakhoz köretként, vagy vegetáriánus fogásként, főtt burgonyával tálaljuk.



A fitoterápia szemszögéből (13.)

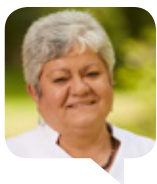
Tavaszi nyár és tél

A télikabátot a sállal együtt ledobtam magamról és gyorsan felvettem a sportcipőmet, hiszen itt a meleg tavasz. Idő szűkében nem tettem el a téli holmikat, és lám-lám, hamarosan ismét szükségessé váltak. Mostanában – a globális felmelegedés okán – az évszakváltás teljes hiánya jellemzi időjárásunkat, az évszakok egymásutániságát. Teljes vehemenciával rárontott a kora tavaszra a nyár, majd jött a fagyos hűvösség és a hó, a virágzó fák, virágok idejében.



„Biztos lehetsz benne,
hogy mindig lesz tavasz,
s a folyó újra folyni fog,
amikor felenged a fagy.”

(Ernest Hemingway)



A hagyományos kínai orvoslás évezredes és általában helytálló megfigyelései szerint az évszakok közötti átmenetet – a jin és jang elmélete és az öt

elem tana szerint – a Föld elem képviseli. Ezeket az alapelveket követve pótolni igyekszünk az évszakváltás közötti átmenet teljes hiányát. Az emberi szervezet megérzi a szokatlan és szélsőséges változásokat.

PENTAGRAM® REGENERÁCIÓ

Az Pentagonum® gyógynövény-koncentrátumok alapillérek az ENERGY termékei között. Holisztikusan működve kapcsolják össze és segítik az elme, a lélek és a test működését az emberi szervezetben. Egyrészt közvetlenül hatnak a tudományosan kiválogatott gyógynövények szerveinkre, szervrendszeinkre, másrészt az agykéreg alatti (szubkortikális) vezérlő központunkra is úgy hat, hogy az pozitív irányba befolyásolja a változások (betegségek) kiváltó okát. Az öt koncentrátum megfelel az öt alapvető természetes elemnek. A Pentagonum® regeneráció

szerint a Föld elem erősítésével az évszakok közötti átmenet gördülékenyebbé, zavartalanabbá tehető.

EGYENSÚLYTEREMTÉS GYNEX-SZEL

Az ENERGY GYNEX koncentrátumával az évszakváltás szélsőségei miatt meglévő hiányt finoman kiegyensúlyozhatjuk, de más helyzetekben és időszakokban az alábbi jellemzők esetén gondolhatunk ennek a koncentrátumnak a segítő felhasználására.

Amikor nehéz az alkalmazkodás a hirtelen felmerült változásokhoz, fáradtság, akár lustaság és érdektelenség, önsajnálát, siránkozás, érzelmi labilitás, lassú gondolkodás, vagy éppen a túlzott törődés, elakadás, végtelen aggodás, kétségek, memória és koncentrációs zavarok uralnak bennünket érzelmileg. Ekkor a GYNEX rávezeti az embert önmaga, jó és rossz tulajdonságainak elfogadására, az életkörülmények kiegyensúlyozására, megtanít arra, hogy mindez hozzátartozik az életünkhöz.

A gyógynövényi összetevők hatóanyagaikkal harmonizálják az endokrin rendszert, segítik helyreigazítani a pajzsmirigy működését, a lép, a hasnyálmirigy és a gyomor állapotával összefüggő testi és lelki problémákat. Elősegítik a reprodukív rendszer (mindkét nem esetén) helyes működését, ideális állapotát. A GYNEX a menstruációs ciklus

és a menopauza időszakának zavarait gyorsan helyreállítja. Az emésztést is normalizálja, megteremti a testi és lelki egészséget, a belső békét.

A GYNEX bioinformációs, széles spektrumú, regeneráló készítmény, amely a fitoterápia, az aromaterápia, a kristályterápia és a biorezonancia legújabb ismeretei alapján készült. A benne található gyógynövények, kristályenergiák és homeopátiás információk jótékony hatása – külön-külön és egymást erősítve is – elsősorban a hormonrendszer regenerálására irányul.

A GYNEX GYÓGYNÖVÉNYI ÉS EGYÉB ÖSSZETÉTELE

Fehér árvacsalán (*Lamium album*) – Női bajok közül elsősorban a szabálytalan és fájdalmas menstruáció, altesti gyulladások, illetve fehér folyás ellen ajánlják (*Theiss*). Légcsőhurutra, bélhurutra, hólyaghurutra, visszértágulatra, álmatlanság esetén ugyancsak jó (*Rápóti-Romváry*). Nyugtató hatású.

Körömvirág (*Calendula officinalis*) – Sebgyógyító, görcsoldó, vértisztító (*dr. Frawley-dr. Lad*). Menstruációs fájdalmak megszüntetésére is jó (*Theiss*). Nőgyógyászati megbetegedéseknél, gyulladásoknál, hasnyálmirigy- és májbetegségeknél igen hatékony, baktériumellenes hatású.

Hólyagmoszat (*Fucus vesiculosus*) – Japánban elterjedt étel, Európában élelmiszer-adalékként használják. Jódot



és nagy mennyiségű ásványi anyagot tartalmaz. Serkenti a pajzsmirigy működését, mérsékeli a reumás fájdalmakat. Csökkenti a mellrák és a méhnyakrák kialakulásának veszélyét.

Gólyaorrfű (*nehézszagú gólyaorr, Geranium robertianum*) – Bélhurut, gyomor- és bélvérzés, aranyeres bántalmak, pajzsmirigy túlterhelés, férfi és női terméketlenség esetén alkalmazzák (*Rápóti-Romváry*). Vérzéscsillapító, sebgyógyító, összehúzó hatású (*dr. Frawley–dr. Lad*).

Igazi édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra*) – Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, nyálkaoldó, nyugtató, fiatalító (a női ivarszervekre), erősítő (*dr. Frawley–dr. Lad*). A mellékvese hormonjaihoz hasonló anyagokat tartalmaz. Köhögés, reuma, húgykő, gyomorfekély ellen is használják.

Mestergyökér, császárgyökér (*Imperatoria ostruthium*) – Emésztést elősegítő, vizelethajtó növény (*Rápóti–Romváry*). Menstruációs problémák, méhdaganatok, máj- és vesebetegségek esetén, a lép, a húgyutak és az idegrendszer megbetegedéseiben használják. Keringésvetítő és stresszellenes hatású.

Libapimpó (*Potentilla anserina*) – Gyomor- és bélvérzés, hasmenés, bélhurut, gyomor- és bélfekély ellen használják (*Rápóti–Romváry*). Görcsoldó (fájdalmas menstruációnál is), gyulladásgátló, epehajtó. Lítiumot is tartalmaz.

Lóhere, réti here (*Trifolium pratense*) – Máj-, epe-, cukorbetegség, ízületi és reu-

más bántalmak ellen fogyasztják (*Rápóti–Romváry*). Ekcéma, asztma, tüdő- és vesebetegség, vérszegénység, nyirokrendszeri problémák, fájdalmas menstruáció és petefészek-gyulladás esetén is alkalmaz-
zák. Fitoösztrogéneket tartalmaz.

Fehér akác virága (*Robinia pseudocacia*) – Görcsoldó hatású, gyomor- és bélgörcs esetén használják. Megakadályozza a túlzott gyomorsavképződést, köhögéscsillapító, vizelethajtó (*Rápóti–Romváry*). Ösztönzi az emésztőenzimek kiválasztását. Javítja az emésztést, anélkül, hogy fokozná az étvágyat.

Közönséges palástfű (*Alchemilla vulgaris*) – Elsősorban heves alhasi görcsökkel járó menstruáció esetén javasolt (*prof. dr. Petri Gizella*). A női nemi szerveket, mindenekelőtt a méhet erősíti, így az anyaságra való felkészülésben is segít (*Theiss*). Cukorbetegségben, máj- és vesebetegségben szintén alkalmazható. Segít vastagbélhurutnál, oldja a szélgörcsöket. A magzat megtartását támogatja (*dr. Nagy Géza*).

Édeskömény (*Foeniculum vulgare*) – Kitűnő hurutoldó, megkönnyíti a felkötö-
gést, légcsőhurutoldó. Javítja az étvágyat, ízjavító, szélgörcsoldó, antibakteriális. Fokozza az anyatej-termelést. Ösztrogén-
hez hasonló hatású (*dr. Nagy Géza*).

A GYNEX illóolajai, a kínai ánizs, ánizs, grépfrút, indiai nárdus, kardamom, csombormenta, édeskömény, majoránna, cickafarkfű előnyösen egészítik ki a felsorolt gyógynövények harmonizáló és regeneráló hatását, jótékonyan befolyásolják a hormonrendszer működését.

A GYNEX-ben lévő, ásványi anyagokból származó információk sorában többek között megtalálhatók a fluorit, a malachit, a damourit (muszkovit) és a pyrop rezgései.

CSODÁS NÖVÉNYI ÖSSZETEVŐK

Az erős méregtelenítő, antioxidáns és regeneráló hatású növényi összetevőket nem csupán betegségmegelőzésre lehet felhasználni. Kiválóan alkalmazhatók gyulladásos és hormonrendszeri eredetű nőgyógyászati panaszok, menstruáció előtti feszültség, rendszertelen havi vérzés, folyások, petefészek-gyulladás és ciszták esetén, ezenkívül változókorban, klimaxos panaszok (például hőhul-

lámok, szabálytalan vérzések) enyhítésére, csontritkulásban, mellciszták és melldaganatok megelőzésére és kiegészítő kezelésére.

Használata hozzájárulhat a méhnyakrák megelőzéséhez. A meddőség hormonális és funkcionális tényezőit pozitív irányban befolyásolhatja. A szoptatás időszaka alatt elősegíti a tejtermelést. A benne lévő fitoösztrogének óvják a méhnyálkahártyát. Harmonizálhatja az egész hormonrendszer – az agyalapi mirigy (hipofízis), a tobozmirigy (epifízis), a csecsemőmirigy, a pajzsmirigy, a mellékpajzsmirigy, a hasnyálmirigy, a mellékvese és a petefészek – működését, valamint előnyösen hat a lépre, a vastagbélre és a fehérvérsejtképzésre. Hormonkezeléssel egy időben is adagolható.

Javíthatja a bőr és a tüdő állapotát. Alkalmazható csökkent immunitás, egyes vírusfertőzések, rossz fogak, ízületi gyulladás, gyomorgyulladás, prosztatagyulladás, férfi és női terméketlenség esetén, a tesztoszteron receptorok számának növelése céljából. Hatékony hajhullásnál, ha a folyamat hátterében a pajzsmirigy elégtelen működése húzódik meg. Egyéb terápiák kiegészítéseként számításba jöhet *sclerosis multiplex* (SM) esetén. Redukciós diétánál – a központi idegrendszerre hatva – hozzájárul az étvágy csökkentéséhez, a lelkiállapot kiegyensúlyozásához.

A nagyobb, gyorsabb és célirányos hatás elérése érdekében jó szívvel javaslom a GYNEX koncentrátum krém formájú párját, a Pentagram® terápiás krémek közül a Föld elemhez tartozó, CYTOVITAL bioinformációs krémet, egyidejű használatra.

A varázslat nem marad el!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:

Prof. dr. Petri Gizella:
Gyógynövények és készítményeik a terápiában,
Galenus Kiadó, Budapest, 2006

Rápóti–Romváry: Gyógyító növények,
Medicina, Budapest, 1991

Dr. Nagy Géza: Betegségek gyógyítása
gyógynövényekkel. Budapest, 1996

Barbara és Peter Theiss: Erdők, mezők patikája,
Mikrotrade Kft., Eger

Dr. David Frawley–Dr. Vasad Lad:
Gyógynövény joga, Édesvíz Kiadó, Budapest, 1999

Bőrszépítés Cytovital Renove arckrémmel

A RENOVE arckrémek mindegyike egy-egy kis csoda, a maga egyedi hatóanyagaival. A Pentagram körforgását megjelenítve, mindegyikük az öt elem valamelyikét képviseli: a PROTEKTIN RENOVE a Fa elemet, a RUTICELIT RENOVE a Tűz elemet, a CYTOVITAL RENOVE a Föld elemet, a DROSERIN RENOVE a Fém elemet, az ARTRIN RENOVE pedig a Víz elemet.



ILLATOK ÉS OLAJOK

Most a Föld elemhez tartozó CYTOVITAL RENOVE arckrémet helyezzük a figyelmünk középpontjába.

A visszafogottan sárgás árnyalatban tündöklő krém már külsejében is utal a Föld elemre, melynek színe a sárga. Érzéki illatú illóolajai közül az édeskés vanília a szantállal karöltve szintén a Föld jelleget képviselik, és legfőként az érett nőket szólítják meg.

Az indiai szantálfa minél idősebb, annál nagyobb mennyiségű, és annál jobb minőségű illóolajat tartalmaz, emiatt csak a 30 évnél idősebb fákot használják az illóolaj kinyerésére. A távol-keleti kultúrában egyfajta tisztelőt övezi a szantált, mert hitük szerint segíti a kapcsolódást az isteni szférával. A szantál illóolaja kiemelkedően jó hatással bír a nyirokrendszerre, a légző- és idegrendszerre. A kozmetikai ipar is nagyon kedveli, mert minden bőrtípusra gyógyítóan, szépítően hat. A szantál finom illata jól harmonizál más illatok-

kal, nyugtatja, kiegyensúlyozza a lelket, oldja a haragot és a heves érzelmeket.

Az édeskés illatú vanília segít elűzni a stresszt és a belső feszültséget, szorongásoldó hatású.

Mindegyik RENOVE arckrém, így a CYTOVITAL RENOVE is bőségesen tartalmaz 100% tisztaságú szépítő olajokat, ezek a következők: argánolaj, mandulaolaj, makadámolaj, ricinusolaj, ligetszépeolaj.

A „folyékony arany” néven is emlegetett argánolaj nagyon sok E-vitamint tartalmaz, ezért valódi gyógyírt jelent a száraz, problémás haj, bőr és köröm számára. Szépen ápolja, nyugtatja a kiszáradt, kirepedezett vagy akár ekcémás bőrt, illetve feszesíti is a bőrszövetet. Hidratál és segíti a hegek, sérülések gyógyulását.

Érdeklőség, hogy Marokkó déli részén megszokott látványt nyújtanak a fán legelésző kecskék, ugyanígy imádják az argánfa gyümölcsét, az argándiót. Az értékes táplálékért akár 10 méter magasra is felmásznak. Az argándió magját viszont nem szeretik, meghagyják. Ez nekünk, embereknek

nagyon jó hír, ugyanis ebből nyerjük ki a roppant értékes argánolajat.

MEGÚJULT, SZÉP BŐR

A krémekben található illóolajok, csodálatos gyógynövények és tápláló olajok együttes erővel óvják és szépítik az arc-bőrt.

A nappali és éjszakai krémként egyaránt alkalmazható CYTOVITAL RENOVE arckrém pompás tulajdonságokat tudhat magáénak:

- » táplálja a ráncosodásra hajlamos bőrt,
- » segít megújítani a bőrsejteket,
- » javítja a bőr rugalmasságát,
- » hozzájárul a fiatalos, egészséges megjelenéshez.

A Föld elem jegyében megkomponált CYTOVITAL RENOVE krém azon túl, hogy ápolja a bőrt, nyugtatja az elmét és valósággal simogatja a lelket, így segítheti a belső stabilitás megvalósításának folyamatát.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Rozmaring, a tengeri harmat

A Földközi-tenger hullámainál visszaverődő első reggeli napsugarak ott csillognak egy illatos növény levelein. Ezt a növényt az ókori rómaiak tengeri harmatnak nevezték el (latinul: *ros marine*). Carl Linné, a „botanika atyja”, pár évszázaddal később úgy döntött, megőrzi ezt a költői nevet a rozmaring számára. Pontos botanikai besorolást a rozmaring a 21. század elején kapott.



A tudományos filogenetikai vizsgálatok szerint: a növény nem a rozmaring „férfi” nemzetségébe tartozik, a szakértők a zsálya „női” nemzetségének alcsaládjába sorolták. Ma már nem orvosi rozmaringról (*Rosmarinus officinalis*), hanem zsálya rozmaringról (*Salvia rosmarinus*) beszélünk.

NAPIMÁDÓ

Az első írásos emlékek 7000 évvel ezelőtti kőtáblákra vésett ékírás formájában maradtak ránk a rozmaringról. Az óegyiptomi temetkezési szertartásokat leíró hieroglifákban, majd az antik görög és római feljegyzésekben is találkozunk a névvel. A rozmaring a rómaiaknak köszönhetően terjedt el egész Európában, Ázsiában, sőt Kínában is, majd a telepésekkel együtt „áthajózott” az Újvilágba.

A rozmaring imádja a napot, a sok fényt, a meleget, a szárazságot és a tengerpart nedves levegőjét. Ezen az éghajlaton akár 2 méter magasra is megnő, hatalmas területeket meghódítva magának. Nálunk nem tud olyan magasra nőni, mint a Földközi-tenger partvidékén, ahol őshonos.

Az örökzöld, évelő rozmaringcserjék sűrű, fokozatosan fásodó, szürke kérgű ágakat növesztenek, amiket kocsánytalan, tűszerű levelek borítanak. A rozmaring jellegzetes illatáért felelős levelek színe felül fényeszöld, alul szürkébe hajló. Nálunk a növény nyár elején virágzik. A felső levelek levélhónaljában 5-10 apró, fehér, rózsaszín vagy kék virág jelenik meg. Ezeket elsősorban a méhek, a dongók és a pillangók porozzák be, aminek köszönhetően létrejön a nehezen csírázó magokat tartalmazó aszmag termés.

MÁGIA, KOZMETIKA ÉS KONYHA

A rozmaringot az ősi kultúrákban a hű szerelem, a gonosz erőkkel szembeni védelem és a halottak emlékét őrző növényként tisztelték.

A kozmetikai ipar régen és napjainkban is előszeretettel alkalmazza ezt az illatos növényt füstölők, parfümök, szappanok, szappanok és rovarűzők előállítására.

Jellegzetes aromájának köszönhetően a konyhában is kivívta az őt megillető helyet. Grillezéskor, töltelékek, szószok, saláták, levesek vagy a pácolt készítmények szárított és friss rozmaringágakat, rozmaringecetet, rozmaringolajat, vagy olyan fűszerkeverékeket használunk (pl. provence-i), amelyekben a rozmaring is képviselteti magát. A fűszernövény epehajtó hatásai segítik az emésztést, antibakteriális hatásai meghosszabbítják az ételek eltarthatóságát.

Gyógyászati célokra a növény zseme, még puha leveleit és ágait kell begyűjteni (nálunk nyáron, az elvirágzás után), majd (illóolaj tartalmára való tekintettel) árnyékban, max. 35 °C-os helyen kell azokat szárítani. A növény ezután légmentesen zárható edényekben tárolható, vagy ecetben, olajban.

A rozmaringkivonat akár 2% illóolajat (verbenont, kámfort, limonént, stb.), flavonoidokat, keserű anyagokat, cserzőanyagokat, szerves savakat, alkaloidokat, szaponinokat és egyéb jótékony anyagokat tartalmaz.

AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉÉRT

Biokémiai összetételének köszönhetően a rozmaring több szinten is áldásosan hat az emberi szervezet működésére. Erős fertőtlenítő, enyhe vérnyomásmo-

velő, valamint a vérellátást jelentősen segítő hatása jótékonyan befolyásolja az emésztést. Fokozza az emésztőnedvek és az epe termelődését, támogatja a májfunkciót, segít az egészséges bélmikroflóra kialakításában, csökkenti a puffadást és az étvágytalanságot is.

Felszámolja a különböző eredetű gyulladásokat (meghűléses betegségek, külső sérülések, szájhygiénia, női nemi szervek higiénája, pattanások, ekcéma). Serkenti a végtagok vérellátását (hideg kezek, lábak, megerőltetett izmok, reuma).

Jótékonyan hat az agyműködésre (javítja a memóriát, elősegíti a nyugodt alvást, csillapítja a fejfájást és oldja a stresszt), a méh állapotára (menstruációs problémák), továbbá a salakanyagok kiválasztására (vizelet, izzadság). A modern orvosi kutatások szerint a rozmaringnak daganatellenes hatásai is vannak.

Készíthetünk belőle főzetet, fürdőadaleket, száj- vagy toroköblögetőt, borogatásokat. Emellett számtalan gyógynövénykeverékben találkozhatunk vele.

Mivel jelentős mértékben fokozza a méh vérellátását, óvatosan csak az állapotos kismamáknak kell a rozmaring felé közelíteniük.

Sokoldalúsága miatt ennek az illatos növénynek egyetlen kertből, konyhából vagy házi patikából sem szabad hiányoznia. ENERGY termékekben is megtalálható az illóolaja, így a KOROLEN Pentagram® cseppben és az ARTRIN krémekben.

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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



QI collagen

FELSZABADULT MOZGÁS ÉS FIATALOS MEGJELENÉS

táplálja az ízületeket, a bőrt, a körmöt és a hajat /
segíti a mozgást / lassítja az öregedést



EGYEDÜLÁLLÓ KOLLAGÉNITAL – 3 ÖSSZETEVŐ, LENYŰGÖZŐ HATÁS



- ✓ első osztályú izlandi kollagén
- ✓ acerola kivonat – természetes C-vitamin
- ✓ ajurvédikus gyógynövény-komplex