



vitae

2022 szeptember

Erősítsük testünk
védelmi energiáit

A köhögésről
– OFFTUSIN

KING KONG ereje



Szeptemberi ajánlatunk

A forró nyári napokat lassan magunk mögött hagyjuk, és átlépünk az indián nyárba, amikor igencsak résen kell lennünk, mert a reggeli és délutáni órák közötti magas hőmérsékletkülönbség miatt hajlamosabbak lehetünk a megfázásra. A gyerekek szeptemberi visszatérése az óvodákba és iskolákba ugyancsak a bacilusok malmára hajtja a vizet.

Ám szerencsére a légúti fertőzések ellen itt van a GREPOFIT készítmények serege, amelynek alakulatai szükség esetén azonnal harcba szállnak ott, ahol meggyengült a védvonalunk. Ne felejtsek el feltölteni velük házi patikájukat!

A lazább nyári időszak után hirtelen ránk zúduló kötelezettségek nem várt kimerültséget okozhatnak, amelynek leküzdésében az ORGANIC GOJI lehet az egyik legmegbízhatóbb segítőtársunk. A GOJI ugyanis kiválóan képes fokozni az életerőnket – az ördögcérna terméséből kinyert levét joggal nevezték a hagyományos kínai orvoslásban a „halhatatlanság italának”. Töltsék hát fel testüket energiával e Tibet érintetlen völgyéből származó kincsnek segítségével!

Üzenet a hölgyeknek: ne feledkezzenek meg megszaporodott teendőik közepette önmagukról, az érzéseikről! Teremtse- nek újra kapcsolatot legbensőbb énjükkel és szívükkel! A szív a lélek otthona, ahol a nő ereje lakozik. Csak akkor lesznek képesek másoknak is adni, ha „rácsatlakoznak” saját erőforrásaikra. Ebben nyújt segítséget a GERANIUM esszencia, amely megnyitja az utat a nőiesség természetes megélése felé, és segít visszatérni önmaguk tiszteléséhez.

Az illóolaj a róza illatával gyógyítja a szívet (jótékonyan hat a szívcsakrára), csillapítja a hirtelen feltörő érzelmeket (harmonizálja a napfonatot), megszünteti a szomorúságot, és kiegyensúlyozza a kapcsolatokat. Töltődjenek hát fel minden nap, engedjék, hogy magával ragadja Önöket a GERANIUM illóolaj nyugtató illata, ébresszék fel magukban a nőt, aki ragyog!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

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

Szeptemberi ajánlatunk	2
Erősítsük testünk védelmi energiáit	4
Test és lélek egysége	6
Megártott a meggy...	7
Cél a harmonikus várandósság	8
A köhögés	10
A meridiánok és az ENERGY: máj meridián	12
Segítség a vesének, segítség a szívnek	13
Klubprogramok, klubinformációk	15
A gyereknevelés nem gyerekjáték: étkezési zavarok	16
Információ az áremelésről	17
Arcápolás férfiaknak is	18
Tanácsadás a neten	18
Heveny gyomorhurut	19
Terápiás módszerek: génkulcsok	20
Az energia és harmónia eszközei: a saját hangunk	21
Madáreleség vagy gluténmentes csoda?	22
A fitoterápia szemszögéből: King Kong ereje	24
Celitin	26
Kerti mák – örök szerelem	27



Erősítsük testünk védelmi energiáit

Ha úgy érzik, hogy a veszély, a bizonytalanság és a személyi szabadság korlátozásának furcsa, egyben reménytelen érzése „beszivárgott a bőrük alá”, ideje, hogy elkezdjének saját határaik, és közvetlenül a bőrfelszín alatt áramló védelmi energiáik megerősítésére összpontosítani.

AZ ÉRINTHETETLENEK

A kínaiak ezt a védelmi energiát *Wei qi-nek* (vej csi) nevezik, amit én, fémes jellege miatt, szívesen hasonlítok egy-fajta középkori láncinghez, amit a lovagok viseltek a harcokban. Amennyiben a láncingünk jó állapotban van, nem enged semmit a közelünkbe, ami árthatna nekünk, vagy ami rossz szándékkal „bekúszhatna a bőrünk alá”. Sem testi, sem pedig lelki síkon.

A Fém elem gazdálkodására kiemelkedő figyelmet kell fordítanunk a Víz Tigris évében. Az anyag idejének megnyitása ugyanis a jin Fémhez tartozik. Egyszerűbben ez annyit tesz, hogy a Fém elem minden fizikai attribútuma mikroszkóp alá fog kerülni. Ide tartozik az immunrendszer, a bőr, a tüdő, a vastagbél.

Éppen ezért fog kapóra jönni nekünk a MYCOSYNERGY termékcsalád legújabb tagja, a MYCOPULM, amelynek legfőbb feladata a Fém elem harmonizálása. A szóban forgó elem kultiválásának legmegfelelőbb időszaka a reggel. Szervezetünkben ennek köszönhetően mindenhol sokkal nagyobb rend fog uralkodni. Testünk és életerőnk megerősítése szempontjából az a legjobb,

ha reggelente 7.00 és 9.00 óra között két MYCOPULM kapszulát veszünk be, reggeli előtt.

Mi az okos reggeli a Tigris évében? Zabkása és QI DRINK. Ez a fajta reggeli ugyanis megerősíti a Föld elemet, aminek köszönhetően a Fém elégedett lesz. A Föld elem, ahogyan azt mindannyian jól tudjuk, a Fém elem anyja, és az anya szerepe az elemek esetében is rendkívül fontos. Ha a MYCOPULM-ot minden reggel rendszeresen bevesszük, sokat segíthetünk magunkon, mert megerősítjük vele az abszolút szabadságunk hordozóját, a belső szilárdságunkat. Hiszen igazán szabadok csak akkor lehetünk, ha szilárd a bensőnk, és tisztában vagyunk saját magunkkal, valamint az Univerzum szabályaival. Aki valóban szabad, az egyben érinthetetlen is. A legfontosabb a szabadság érzése, higgyék el nekem!

MEGOLDÁS EGYETLEN KAPSZULÁBAN

Legyünk olyan észrevétlenek, mint a téli fülöke, olyan rugalmasak, mint a júdás-fülgomba, olyan legyőzhetetlenek, mint a tarackbúza, olyan életerősek, mint a harangfolyondár és olyan kivételesek,

mint a nyírfatapló! Ez pedig mind megtalálható egyetlen MYCOPULM kapszulában.

Azon túlmenően, hogy ezek a biológiai kincsek hatékonyan erősítik az immunrendszert és a vitalitást, van még egy érdekes képességük. Javítják a nyálkahártyák és a bőr állapotát, sőt, a júdás-fülgombának köszönhetően támogatják a kollagéntermelést. A MYCOPULM rendszeres használata esetén tehát nemcsak az immunitásunkat fogjuk tudni megerősíteni, de a bőrünk is feszebbé válik.

Én személy szerint idén a DROSERIN krémmel kombinálnám a használatát, mert bőrünk ebben az évben hajlamos lesz a kiszáradásra. A MYCOPULM használata kifejezetten előnyös lehet azok számára, akiknek gyakori gondot okoz a vizesedés, és itt nemcsak a dagadt bokákra vagy általában a szervezet elégtelen vízháztartására gondolok, hanem a duzzadt szemhéjakra és a szem alatti táskákra is.

PRÍMA MELLÉKHATÁS

Csak úgy mellékesen megeshet, hogy egyszer csak elkezdd jobban nőni a hajuk. Valószínűleg eszükbe sem jutna, hogy



ez a MYCOPULM rendszeres használatának köszönhető. Ez a pozitív mellékhatás a nyírfatapló számlájára írható. A szőrnövekedésre gyakorolt hatása olyannyira látványos volt az egerek esetében, hogy a kutatók az emberi hajtüszőre kifejtett hatását is megvizsgálták, és bebizonyosodott, hogy a nyírfatapló kivonat kis adagokban alkalmazva, serkenti a haj növekedését. Ha a készítményt a hajnövekedés serkentése céljából szeretnék használni, napi egy MYCOPULM kapszula is elegendő lesz.

SZILÁRD GYÖKEREK

A MYCOPULM-ban található kivonatok kivétel nélkül olyan egyedülálló gombákból és gyógynövényekből származnak, amelyek zord körülmények között is képesek a túlélésre. A tarackbúzáról sokan tudják, hogy életerős gyökerei szinte bármilyen környezethez képesek alkalmazkodni.

A júdásfülgomba a teljes dehidratáltságot is képes túlélni, majd a körülmények javulásával egyszer csak új életre kelni.

A téli fülőke valódi csodának számít az ehető gombák körében. Ez a fajta gomba ugyanis télen is nő, amikor

a többi gombafaj erről csak álmodozik. Ráadásul rengeteg ásványi anyagot tartalmaz, többek között káliumot, rezet, vasat és a cinket. Egy szó, mint száz, ezek a fémes apróságok növelik az életkedvet. A Fém elem megerősítésével nemcsak testünk ellenálló képességét növelhetjük, de a „szervezettségünket” is, aminek köszönhetően képesek leszünk szisztematikus megoldásokat találni a legbonyolultabb problémákra is.

A MYCOPULM használata mellett más eszközökkel is megerősíthetjük a bennünk lakozó Fém elemet. Olyan apróságokra gondolok itt, amelyek segítenek megszilárdítani a „gyökereinket”, hogy a bizonytalan időkben is megőrizzük a stabilitásunkat. Ide tartozik például az elegendő alvás, valamint az, hogy ne okozzon problémát számunkra reggel hét előtt, ébredéstőrá nélkül felkelni. Fontos továbbá, hogy rendet tartsunk magunk körül és harmonikus kapcsolatokat ápoljunk a körülöttünk élőkkel. Ami ugyanis leginkább mérgezi a Fém elemet, az a magány.

TEREZA VIKTOROVÁ

ÖNÖK ÍRTÁK

A MYCOPULM-MAL IDŐBEN ÉRKEZETT A SEGÍTSÉG

Amikor tavaly megérkeztek a „varázsgombák” a piacra, először a veseműködésre jótékonyan ható MYCOREN-t akartam kipróbálni, ám a barátnőmtől november közepén egy MYCOPULM-ot kaptam ajándékba, mert az említett MYCOREN véletlenül (vagy tán nem is volt ez véletlen...) nem volt raktáron. Később bebizonyosodott, hogy a MYCOSYNERGY termékcsaládból az akkor számomra pont megfelelő készítmény találta meg a hozzám vezető utat.

Pár nappal azután, hogy a MYCOPULM-ot megkaptam, vírusfertőzés tünetei kezdtek előtörni rajtam. Höemelkedés, hurutos köhögés, nátha, étvágytalanság, gyengeség. Azonnal megértettem az üzenetet, és elővettem a MYCOPULM-ot. A hatás már az első pár kapszula után érzékelhető volt.

Néhány napig kicsit égett a szám, és a testemen sok apró kiütés jelent meg, de ezek a tünetek szép fokozatosan elmúltak. A vírusfertőzés tünetei egy hét múlva enyhültek, csak a nátha és a váladék felköhögése maradt hátra. Két hét után már sokkal jobban éreztem magam, alig köhögtem és a nátha is viszszavonulót fújt. A betegség lefolyása tehát enyhe és elviselhető volt. A MYCOPULM mellé a GREPOFIT-ot és a VIRONAL-t is segítségül hívtam, hogy megakadályozzam a betegség súlyosbodását. Három hét múltán teljesen visszanyertem a régi formámat. A MYCOPULM-ot azért becsültem végigszedtem, és minden nap élveztem a gombák áldásos hatásait.

ILONA JANČIOVÁ
Louny



Test és lélek egysége

A HKO szerint, ha a császár jól van, a miniszterek nyugodtan végezhetik a munkájukat. Egyszóval, ha a lélekkel minden rendben van, pszichésen és mentálisan erősek és kiegyensúlyozottak vagyunk, szerveink kellő mennyiségű csíhez jutnak, az energia szabadon áramlik a testünkben, és eljut mindenhol, ahova kell.

Most pontosan erről lesz szó! Ahhoz, hogy megértsük a test és a lélek egymástól elválaszthatatlan működését, fontos tisztában lennünk azzal, hogy a gondolat is csí. Semmiképpen sem gyengébb vagy erősebb a test többi csíjénél, ezért egyenrangú tényezőként kell tekintenünk rá. Így, ha elménkben nem tudjuk fenntartani a könnyedséget, amelyben a gondolatok szabadon áramlanak, elképzelhető, hogy fizikai síkon megjelenő problémákkal is számolnunk kell.

CSÍ, LÉLEK ÉS ESSZENCIA

Hogyan is működik mindez? Például a szív csíje a Tűz elemnek felel meg, és „lángnyelveinek” boldogan, rendszeres időközönként felfelé kellene csapnia. A szívben lakozik a lélek, tehát az a szubsztancia, amely azzá tesz minket, akik vagyunk. A lélek a bennünk rejlő három kincs egyike. Ez a három kincs a csí, a lélek és az esszencia. Mindhármukat óvnunk és táplálnunk kell, különben fennáll a veszélye, hogy kimerülnek. Olyankor pedig már csak egy lépés választ el minket a betegségektől.

Ezért nagyon fontos, hogy ne égesük a gyertyát mindkét végén, azaz ne

vigyünk túlzásba a munkát (ez a fizikai és szellemi munkavégzésre egyaránt vonatkozik), ne legyünk állandó stresszben, és figyeljünk oda az egészséges táplálkozásra! Egy szó, mint száz, ne hagyjuk, hogy az élelmiszerekből származó toxinok és a pszichikai mérgek felemésszenek bennünket. Ne engedjük senkinek és semminek, hogy tönkretessen minket. Milyen egyszerű, mégis mennyire nehéz...

Mivel a kivitelezés olykor valóban meghaladja az erőnket, hívjuk segítségül a gyógynövényeket! Ebben az esetben a KOROLEN és a REVITAE közvetítésével. A Pentagram® termékek családjába tartozó KOROLEN elsősorban a szívre fejti ki áldásos hatását. A szívre, tehát egyben a lélekre is. Nem véletlenül szoktuk mondogatni: „fáj a szívem érte” vagy „ami a szívemen, az a számon”. Ha túl sok minden terheli a szívet, legyengül a működése, és képtelen lesz táplálni a lelket, ami ennek következtében nem fog tudni ragyogni és szikrázni, inkább belesorvad a fáradtságba és a kedvtelenségbe. A nyugati orvoslás ezt az állapotot nevezi depresszióknak vagy rossz esetben demenciának. Amennyiben ez az állapot még nem mélyült el, a KORO-

LEN hatékonyan képes kezelni azt. Viszsa tudja fordítani a „depis” állapotokat, a „belefáradtam az életbe” érzést.

Ám vannak esetek, amikor nem elég csak a szívet regenerálni, a vese és az agy működését is erősíteni kell. Ebben segít nekünk a REVITAE, ami egy rendkívül komplex készítmény. Harmonizálja az agyszövetek minőségéért felelős vesék működését, mindemellett javítja a szövetek vér- és tápanyagellátását.

MIKOR, MELYIKET HASZNÁLJUK?

A KOROLEN használata azokban a helyzetekben ajánlott, amikor rossz a kedvünk, úgy érezzük, hogy túl sok minden nyomja a vállunkat, de nem tudunk rajta változtatni, vagy amikor negatív élet-helyzetbe kerülünk, például gondoskodnunk kell egy beteg szeretettünkről.

A REVITAE elsősorban akkor segít, ha elfáradt az elménk, akkor, ha úgy érezzük, kezd romlani a memóriánk, nem jutnak eszünkbe a szavak, nem vág olyan gyorsan az eszünk munka vagy tanulás közben, vagy amikor lelki támaszra van szükségünk. A REVITAE kiváló segítőtárs lehet az idősök számára is bármilyen szellemi funkció javítása vagy a fáradt-

ság leküzdése esetén. A KOROLEN pedig megadja az ehhez szükséges lelki szikrát.

Jan Werich (Csehország egyik leghíresebb színésze, írója, humoristája, a XX. század 30-as, 50-es éveiből – a ford.) mondott egy csodálatos dolgot: „Születésnap alkalmából rendszerint jó egészséget szoktunk kívánni az ünnepeltnek. Én

azonban úgy vélem, jobb egy kicsit maródnak, de boldognak lenni, mint egészségesnek, de boldogtalannak.”

Idős korunkra sajnos kevesen tudjuk elkerülni, hogy imitt-amott fel ne üsse a fejét egy egészségügyi probléma az életünkben. Az életöröm megőrzése viszont mindennél fontosabb. Hiszen

évről-évre kevesebb időnk marad. De ne essünk kétségbe! Ha valóban minden pillanatot kiélvezünk itt és most, ha ápoljuk a szellemünket, és szeretetteljesé varázsoljuk az elménket, a hátralevő időnk hosszú és gyönyörű lesz.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Megártott a meggy...

Viccesnek hangzik talán, de az eset a 80 éves barátunk számára nem volt az. Éppen létráról szedte a meggyet, amikor egyszer csak leesett. Csúnyán megsérült a keze és a lába, barátunk egy merő véráláfutás és vérző seb lett. Én a bal eset után három nappal találkoztam vele, amikor a véráláfutásai már belilultak, és a sebei hegesedésnek indultak.

Eszembe jutott egy régebbi cikk a VITAE magazinban, melyben egy hölgy írta, hogy összetört alatta a szék, és ARTRIN-nal gyógyította a sebeit. Így adtam a barátomnak egy ARTRIN-t, aki még soha életében nem hallott róla, de szerencsére úgy döntött, hogy használni fogja. Felesége naponta háromszor kengette a sebeit, és a krémmel bekent sebeket olykor fóliával is körbetekerték. Két hét elteltével találkoztunk újra, akkorra végtagjain már sima volt a bőr, sebeinek nyoma sem maradt.

Közben kiderült, hogy két bordája is megrepedt, de mivel a fájó hátát is ARTRIN-nal kengette, a fájdalom gyorsan köddé vált.

Nekem az ARTRIN a könyöksérülésem kezelésében volt nagy segítségemre. Felgyorsította a sebgyógyulást, és a könyökömön levő heg szinte láthatatlan lett.

A barátnőmnek a darabos csuklótörése után nyújtott segítséget. Egy másik barátnőm térdfájásra panaszkodott, az egyik térdét megműtötték, a másikkra meg nem tudott ráállni. Habár az ARTRIN-t addig nem ismerte, egyből nagy kiszerelest vásárolt belőle, és már másnap örvendezett, hogy a fájdalom enyhült, és rá tud állni a lábára.

Én főleg az édesanyámnak (88 év) vásárolok az ARTRIN-t, aki azt mondja, hogy már el sem tudja nélküle képzelni a mindennapjait, ezzel kenetjük a lábát, ha fáj neki. Csontjai álla-

potára kiváló hatással van a RENOL és a SKELETIN is, a denzitometriás mérései (csontsűrűségmérés) már négy éve ugyanolyan, sőt talán valamivel jobb értékeket mutatnak.

A fogait és a füleit az AUDIRON segít karbantartani, míg a visszureire a RUTICELIT van áldásos hatással.

A család a Pentagram® készítményeket is rendszeresen használja, és meg vagyunk győződve, hogy viszonylag jó egészségügyi állapotunk többek között ennek is köszönhető.

A VITAE magazint mindig az utolsó betűig elolvasom, aláhúzom benne a számomra fontos dolgokat, majd minden számát szépen elrakom magamnak, mert a bennük található információk aranyat érnek!

JINDRA KLEINOVÁ
Krnov



Cél a harmonikus várandósság

A kor, amelyben élünk, egyáltalán nem nevezhető könnyűnek. A mostanit megelőző időszakok sem voltak egyszerűek ugyan – az emberiség fejlődésének valamennyi korszakában szembe kellett néznünk könnyebben vagy nehezebben megoldható feladatokkal, ám ezek a küzdelmek egyetlen esetben sem zajlottak olyan törekény társadalmi keretek között, mint napjainkban.

A BIZONYTALANSÁG SÚLYA

Habár modern világunk tele van soha nem látott kényelmet biztosító materiális eszközökkel, velük párhuzamosan a dehumanizált tudomány és technológia, különösen az elektronika önpusztító vívmányai is elleptek minket, amelyek a társadalmat a merev individualizmus állapotába vezetik, amelyből hiányoznak a természetes kapcsolatok és az összetartozás érzése.

Mindez bizonytalanságot és félelmet szül, ami nemcsak napjaink aktuális eseményeiben tükröződik vissza, hanem az ember, mint közösségi lény számára kimondhatatlanul fontos szociális támaszok elvesztése miatti állandó aggodalomban is. Napjainkban gyakorlatilag senki sem érezheti biztonságban magát, senki sem lehet biztos abban, hogy ha reggel felkel, még meglesz a munkahelye, és elmehet dolgozni, hogy megkeresse a rázúduló kiadások fizetésének anyagi fedezetét. Az emberek alól kezd kicsúszni a talaj, lassan mindenki elveszíti szociális biztonságérzetét.

ENERGETIKAI JELLEGÜNK

Ha ezt az állapotot a felborult egyensúlyú csakrák vagy az ember általános energetikai rendszerének szemüvegén keresztül vizsgáljuk, nem meglepő, hogy testi és lelki állapotunkat sem tudjuk maradéktalanul összhangba hozni, és ráhangolódni azokra a „frekvenciákra”, amelyek képesek lennének harmonizálni minket. Mindezek és más, eddig nem említett tényezők már kora gyermekkortól kezdve hatással vannak az egészségünkre, sőt a prenatális (méhen belüli, születés előtti) és a perinatális (a szülés időszaka körüli idő) időszakok is hatással vannak egészségi állapotunk fejlődésére.

Annak köszönhetően, hogy a társadalom nagy része (nem beszélve az ENERGY „táboráról”, akiket ez erősen érint) kezdi megérteni, hogy az embert, mint az Univerzum részét, kettős – anyagi és energetikai-információs – jelleg határozza meg, egyre kevésbé esik nehezükre megérteni az összekapcsolódás, összefonódás, azaz a világ kvantumos megértésének elveit. Az Univerzum minden darabja, minden apró részecskéje kapcsolatban áll a többi részecskével, és ez az interakció az említett tényezőkben is visszatükröződik. Az egészségünk, a fizikai állapotunk állandó intenzív kapcsolatban áll a saját energetikai jellegünkkel.

ÉDESANYA ÉS GYERMEK ÖSSZEFONÓDÁSA

Utódaink jövőbeli egészségi állapotára és életére nemcsak a genetika, hanem mindenekelőtt az anya viselkedése, életmódja, étrendje, szokásai és függőségei is hatással vannak. A gyermek a fogantatás pillanatától kezdve összefonódik az édesanyával, mégpedig nemcsak a testi funkciók tekintetében. Hatással van rá az anya légzése, az általa belélegzett levegő minősége, az étel, amit a szervezetébe juttat (a magzat képes „hangot adni” az elégedetlenségének, ha az anya étrendjébe irritáló anyag kerül), de ami a legnagyobb hatással van rá, az az édesanya lelki állapota és annak ingadozásai.

Ezek a kilengések ugyanis megváltoztatják mindkettejük, azaz az anya és a gyermek energetikai és információs állapotát is. A magzat azonban nemcsak az édesanyjára reagál, hanem az ő környezetére is, tehát a magzat állapotára mindenki hatással van, aki az anya közelébe kerül (az egész család, a barátok, a munkatársak, stb.). Minden,

ami az édesanyával történik, bevésszódik a magzat energetikai-információs mezejébe. Ezért leszögezhetjük, hogy az régi meggyőződés, miszerint egy gyermek tiszta lappal jön a világra, nem felel meg a valóságnak. Sűrűn teleírt, megjegyzésekkel, koncepciókkal és saját igazságokkal teli „notesszel” látja meg a napvilágot, amelyekkel ez a kis ember egész későbbi életében dolgozni fog.

Ha a „megjegyzések” között a szeretet kiemelt helyen áll, képes lesz vele megfelelően bánni az élete során. Amennyiben a speciális noteszbe haragot, dühöt, gyűlöletet vagy mellőzést, közönyt tartalmazó jegyzetek kerültek, senki sem lepődhet meg azon, ha a negatív érzelmek ilyen jegyei a gyermek korai éveiben és serdülőkorában dominánsan nyilvánulnak meg. Később a már felnőtt ember, legalábbis az emberiség nagy része esetében, képes ezeket saját akaratából és a környezete segítségével legalább részben kizárni, feldolgozni.

A jövőbeni anyukáknak ezekről az említett (és egyéb, szóba még nem került) tényezőkről soha nem lenne szabad megfeledkezniük, mivel segítségükkel megtámogatható a gyermek egészséges és harmonikus személyiségfejlődése, egy olyan személyiség kialakulása, amelyben a jin és a jang egyensúlyi állapotban van. Természetesen, mint már említettük, a stressz, a félelem, a bizonytalanság, a magány, a kirekesztettség vagy a társadalmi elkülönülés érzéseinek idején – amelyet az emberiség nagy része mostanság átél – az ezzel járó energiaingadozások a leendő édesanyák (a közelmúlthoz képest egyre kevesebb várandós nőt látok az utcákon), valamint utódaik testi és mentális állapotában is nagyban visszatükröződnek.



BELSŐLEG VAGY KÜLSŐLEG HASZNÁLATOS KÉSZÍTMÉNYEKET?

Hogyan segíthet az ENERGY programja a várandós nőknek ezekben a „kusza” időkben? Mindannyian tisztában vagyunk azzal, hogy a szervezet energetikai-információs mezejével nem ajánlatos csak úgy játszadozni. Tudjuk, hogy a készítmények számtalan testi, lelki és mentális probléma esetén hathatós segítséget nyújtanak, de az is vitathatatlan, hogy nem megfelelő használat esetén fel tudják borítani a szervezet egyensúlyát, mind fizikai, mind pedig szellemi síkon.

Éppen ezért a Pentagram® koncentrátumok (REGALEN, KOROLEN, RENOL, GYNEX és VIRONAL) használata mindig csak orvosi és/vagy a bioenergetikai orvoslás szakértőjével folytatott konzultációt követően javasolt.

A Pentagram® krémekkel egy kicsit más a helyzet. Habár hatásaik sokszor igen erőteljesek lehetnek, a várandósság nem jelent akadályt a használatukban. Pozitív hatásaik nemcsak fizikai, de különböző egészségügyi problémák esetén, lelki és mentális síkon is nagyban érzékelhetők.

HARMONIZÁLÓ PENTAGRAM® KRÉMEK

Most a teljesség igénye nélkül megemlítjük néhányuk harmonizáló hatását.

A PROTEKTIN krém használata azokban a helyzetekben javasolt, amikor az állapotos kismama nem tudja féken tartani és kezelni a dühét és ingerlékenységét, amikor lelkileg kiegyensúlyozatlan, és nehezen küzd meg bizonyos élethelyzetekkel.

A CYTOVITAL-t akkor ajánlott elővennie, ha el akarja űzni a bizonytalanságát, a DROSERIN pedig azokban a pillanatokban nyújt segítő kezet, amikor a kismama nyugtalan, szorong vagy mindenben siránkozik.

A RUTICELIT segít legyőzni a szomorúság érzését, nyugalommal, napsütéssel és elegendő optimizmussal tölti fel a lelket.

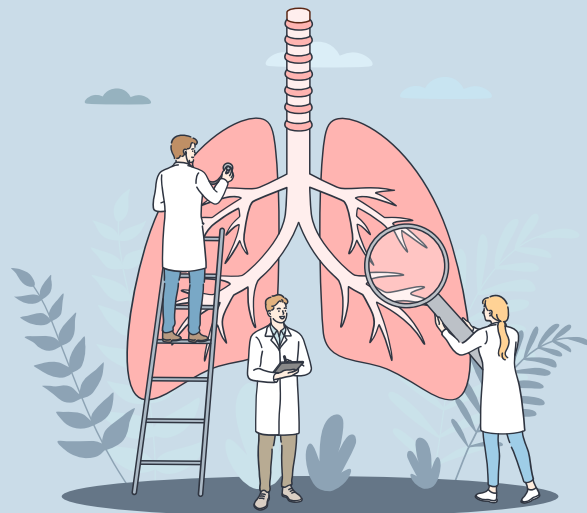
Az ENERGY krémeit és olajait nemegyszer használtam már a praxisom során masszázsról a terhesség legkülönbözőbb szakaszaiban.

MIROSLAV KOSTELNÍK

Rejtélyesebb, mint gondolnánk

A köhögés

Bizonyára Önök is jól ismerik azt a régi, népi bölcsességet, miszerint „a gyógyított köhögés hét napig, míg a kezeletlen köhögés egy hétig tart”. A tapasztalatok alapján ezzel az állítással talán sokan egyet is érthetnének, mindazonáltal, mint minden egészségügyi probléma esetében, úgy a köhögésnél is igaz, hogy a háttérben gyakran sokkal több rejtőzik, mint azt első ránézésre feltételezzük.



ÉRTSÜK MEG A KÖHÖGÉS LÉNYEGÉT

A köhögés önmagában nem egy betegség, hanem egy tünet, amely arra hívja fel a figyelmünket, hogy szervezetünkben, egész pontosan a légutainkban valami nincs rendben. A köhögést rengeteg minden kiválthatja, például a füst, az erős szagok vagy a felszabaduló gázok miatti irritáció, a pollen- és a porallergia, vagy akár az idegesség és a stressz okozta pszichés okok.

A köhögést azonban az esetek túlnyomó többségében valamilyen fertőzés okozza, legyen az akár vírusos, akár bakteriális eredetű. Mivel ez a leggyakoribb, illetve ez a köhögés kezelhető leginkább a természetes készítmények segítségével, ezt fogjuk most közelebbről is megvizsgálni.

A KÖHÖGÉS TÍPUSAI

A fertőző köhögés különböző típusait fejlődési stádiumuk szerint különböztetjük meg.

- » A száraz köhögés általában a megbetegedés kezdeti stádiumára jellemző. Ez egy ingerlő, improduktív köhögés, amely során nem távozik légúti váladék. Leginkább a felső légutak és a hozzá kapcsolódó nyirokcsomók gyulladása, vagy a környezetre, leggyakrabban a hidegre adott reakció okozza. A száraz köhögés az olyan kialakulóban lévő betegségek figyelmeztető tünete lehet, mint amilyen a nátha, a torokfájás, az influenza, a vírusfertőzés, az orrmelléküreg-gyulladás vagy az orrgarat-, esetleg a gégegyulladás.
- » A hurutos köhögés esetében a fertőzés már egész biztosan megtámadta

a szervezetet, és a test a köhögés segítségével igyekszik megszabadulni a légutakban felhalmozódott váladéktól. Fontos, hogy ezt a légúti váladékot időben és teljes mértékben felköhögjük, mert ellenkező esetben megvan rá az esély, hogy a fertőzés akár egymás után többször is ki fog újulni. A betegség ennek következtében elhúzódik, és olyan súlyos szövődményei lehetnek, mint amilyen például a tüdőgyulladás.

KOCKÁZATOK

A köhögés az esetek többségében inkább csak egyfajta figyelmeztető jel, amely kellemetlen ugyan, de nem feltétlenül veszélyes. A rizikócsoporthoz tartozóknak (elsősorban gyerekek, idősek, szív- vagy tüdőelégtelenségben szenvedők) azonban résen kell lenniük! A köhögés bizonyos esetekben akár jelentős károkat is okozhat a szervezetben.

Idült köhögés következtében fáradtság, fejfájás, szédülés, izzadás, mellkásfájdalom és vizelettartási problémák jelentkezhetnek, sőt akár bordatörés is bekövetkezhet. Súlyosabb esetekben légmell (*pneumothorax*), rendellenes szívritmus, ájulás (*syncope*) is felléphet, sőt a légcső vagy a nyelőcső is megrepedhet.

TERMÉSZETES MEGOLDÁS

A légúti betegségek természetes készítmények használatával történő gyógyítása bizonyítottan hatékony. A természetes hatóanyagok egyik legfőbb előnye

vitathatatlanul a komplexitás – számtalan gyógynövény bír ugyanis egyszerre baktériumellenes, vírusellenes, gyulladásgátló, köhögéscsillapító, illetve köptető hatással. Ezáltal közvetlenül a betegség kiváltó okára fejtik ki a hatásukat azokkal az általánosan használt készítményekkel szemben, amelyek a köhögési ingert csillapítják, vagy megkönnyítik a váladék felköhögését, ám magát a kiváltó okot nem kezelik.



ITT VAN NEKÜNK AZ OFFUSIN

A gyógyszerterápiák kínálatában napjainkban számtalan olyan természetes köhögés elleni készítményt találunk, amelyek tartalmazzák a hagyományosan köhögéscsillapítóként számon tartott növények egyikét vagy másikat.

Az OFFUSIN más. E készítmény öt, rendkívül hatékony gyógynövény kivonatát tartalmazza, amelyek együttes erővel segítenek a szervezetnek rálelni az elvesztett egyensúlyra. Az immunrendszer megerősítésével felfegyverzik a szervezetet, hogy az képes legyen harcba szállni a kialakuló fertőzéssel, és minde mellett megerősítik a köhögés által leginkább igénybe vett és legengített tüdőt. Száraz köhögésnél csillapítják az irritációt és hidratálják az érintett nyálkahártyákat, míg hurutos köhögés esetében segítik a váladék felköhögését, és regenerálják a nyálkahártyákat.

Elképzelhető, hogy Önök közül néhányan tavaly már kaptak ajándékba OFFUSIN-t. Mivel nagyon jó visszajelzéseket kaptunk, úgy döntöttünk, hogy a

készítményt felvesszük az állandó kínálatunkba. Most új csomagolással, és a legkisebb fogyasztóinkra is gondolva, finom, enyhén édes ízben lesz kapható a megújult OFFUSIN.

AZ OFFUSIN ÖSSZETÉTELE

- » Bibor kasvirág (*Echinacea purpurea*): a kórokozókat közvetlenül a szervezetben bekebelezni képes makrofágok aktiválása által növeli az immunitást. Támogatja továbbá az interferonok termelődését, amelyek többek között megakadályozzák a vírusok szaporodását a sejtekben.
- » Fekete bodza (*Sambucus nigra*): a népi gyógyászatban és a gyógyszergyártásban egyaránt használatos gyógynövény. A népi hiedelem szerint: „ez a mágikus gyógynövény kilenc betegség gyógyítója”. A növény minden része antibakteriális hatású fitoncidokat tartalmaz. Gyulladásgátló, valamint vízhajtó tulajdonságokkal rendelkezik és segíti az izzadást.
- » Izlandi zuzmó (*Cetraria islandica*): neve már a 17. századtól kezdve felfedezhető számtalan európai gyógyszerkönyvben. Természetes antibiotikumként tartják számon, amely segíti a gyulladásos betegségek gyógyulását. Kiválóan használható köhögés csillapítására, meghűléses betegségek, légúti gyulladások, asztma vagy akár tuberkulózis kezelésére.
- » Fokföldi muskátli (*Pelargonium sidoides*): Afrikából származó növény, amelyet a hagyományos afrikai népi gyógyászatban emberemlékezet óta használnak, elsősorban tüdőbaj kezelésére. A modern kutatások alátámasztották a fokföldi muskátli antibakteriális és immunstimuláló hatásait. A nyugati orvoslás napjainkban a meghűléses betegségek és a köhögés kezelésében hasznosítja.
- » Közönséges borostyán (*Hedera helix*): kivételes tulajdonságai közül elsősorban a köptető hatását kell kiemelnünk. Idült hurut, asztma, megfázás és a felső légutak nyálkahártyagyulladás esetén használatos.

MIKOR ÉS HOGYAN HASZNÁLJUK?

Az OFFUSIN-t abban a pillanatban tanácsos elővenni, amint felüti a fejét a köhögés – legyen is az bármilyen típusú, de főleg, ha feltételezhetően fertőzős eredetű. Minél előbb, annál jobb! A készítményt megelőzőképpen is használhatjuk, ha túl hosszú ideig tartózkodunk hideg környezetben.

Hagyják a tablettát a lehető legtovább olvadni a szájukban, és elszopogatása után, ha lehet, néhány percig ne igranak. Az OFFUSIN használatát ajánlott a tünetek lecsengése után is folytatni, kis adagokban, méghozzá olyan hosszú időn át, amennyi ideig a tünetek tartottak.

ENERGY GROUP

TUDJA-E?

MIKOR FORDULJUNK ORVOSHOZ?

A legtöbb fertőző köhögés néhány napon vagy egy héten belül magától elmúlik, ám, ha a köhögés tíz nap után sem akar szűnni, vagy az alábbi tünetek kísérik, mindenképpen érdemes orvoshoz fordulni:

- » ha a köhögés fájdalmas, és nyelési nehézségek kísérik,
- » ha a váladék besűrűsödik, sárgás, zöldes vagy sötét színűvé válik,
- » ha vért köhögnék,
- » ha légszomj kínozza Önöket, és sípol a tüdejük,
- » ha ég a gyomruk vagy savanyú ízt éreznek a szájukban,
- » ha indok nélkül veszítenek a testsúlyukból.

A meridiánok és az ENERGY ^(12.)

Máj meridián

Ahogy egy tábornok vezeti a csapatait, úgy dönt a máj a sorsunkról. Ez a meridián a tisztánlátásával rendet tart testben és lélekben, képessé tesz a tervezésre és a tisztánlátásra. Megmutatja az utat, ahova menni szeretnénk. Befolyása a szemeinkre nem csak a jó látással van kapcsolatban, hanem szimbolikusan a belátó és előrelátó magatartásra is. A máj asszisztense az epehólyag, befolyásolja a döntési- és ítélőképességünket. A máj tervez, az epehólyag dönt és végrehajt.



A nehézségek és a frusztráció haraghoz vezet. A harag, a düh, ha a helyes útra tereljük, katalizátorként működhet, segíthet a kreatív, probléma-megoldó döntések meghozatalában. A megoldatlan problémák, az elnyomott, negatív érzelmek, mint a harag, düh, elégedetlenség, valamint a folyamatos stressz blokkolja a máj energiáit. A leggyakrabban megállapított diszharmónia napjainkban a máj meridián csíjének stagnációja.

A meridián lefutása: a nagylábujj körömágyának külső részén indul, a lábfejen át halad a boka belső feléig, onnan a lábszár és a comb belső felén fut végig, belép a medencébe, át a hason, a 11-es lengőbordán át tovább a mellkasi részbe és a mellbimbó alatt ér véget.

FUNKCIÓK, MEGNYILVÁNULÁSOK

Fizikai funkciók:

- » elosztja az energiát, gondoskodik a csí zökkenőmentes folyásáról,
- » felügyeli a szervek működését,
- » kontrollálja az inakat és szalagokat,
- » táplálja a szemet,
- » méregteleníti a szervezetet,
- » tárolja a vért, gondoskodik a vérárvadásról,
- » termeli az epét,
- » szabályozza az anyagcserét és a menstruációt.

Lelki, szellemi funkciók:

Ottfont ad a vándorléleknek, a *Hun-nak*. A hagyományos gyógyászat elképzelései szerint a máj köti össze a fizikai valónkat az istenivel, az univerzummal, és nagyban befolyásolja a spirituális

fejlődésünket. Ezen a lelki aspektuson keresztül (Hun) tápláljuk a képzelőerőnket, ami a kreativitásunk egyik fontos építőköve. Az álmainkon és a megélt érzelmeinken keresztül kapcsolódunk a tudattalanunkhoz, ahol a valódi erő és bátorság gyökerezik. Egy ötlet megvalósításának, jövőbeni tervek megalkotásának képessége, hogy tudjuk, hova tartunk, jó májenergiára utal.

Az energiazavar fizikai megnyilvánulásai:

- » szájszárazság, gombócérzés a torokban,
- » merevség a testben, a hajlékonyság hiánya,
- » izmok, inak merevsége, izomgörcsök,
- » menstruációs zavarok (pl. PMS, fájdalmas, erős vérzés, rendszertelen menstruáció),
- » nemi szervek gyulladásai, ciszták,
- » gyulladások a szervezetben,
- » fejfájás, szédülés, homályos látás,
- » puffadás.

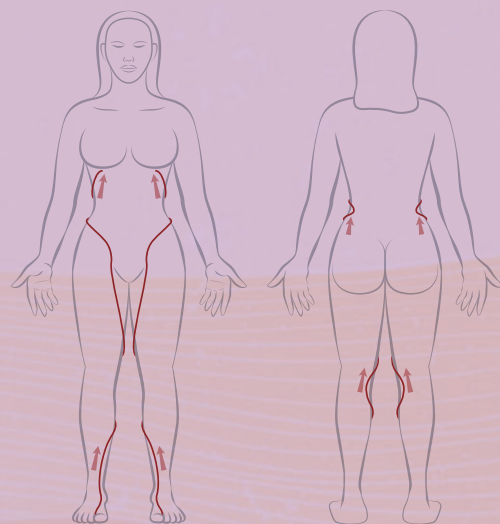
Az energiazavar lelki megnyilvánulásai:

- » erős dühkitörések, hangulatingadozás, ingerültség,
- » a kontroll elvesztése az érzelmek felett,
- » frusztráció, féltékenység, gyűlölködés,
- » dezorientáció, rugalmatlan gondolkodás.

Mantra: minden, ami valóra vált, először csak egy álom volt. Bízom az intuíciómban. Lépésről lépésre megtervezem az életemet és megvalósítom az elképzeléseimet.

ENERGY-VEL A MÁJ HARMONIZÁLÁSÁÉRET

A Fa elemhez tartozó REGALEN és a PROTEKTIN krém már sokszor bizonyí-



- » Partnerszerv: epehólyag.
- » Energiaminőség: jin.
- » Az energia iránya: lentől felfelé.
- » Funkció: tábornok.
- » Elem: Fa.
- » Évszak: tavasz.
- » Íz: savanyú.
- » Érzelem: harag, düh, elégedetlenség.
- » Aktív időszak: hajnali 1.00-3.00 óra.
- » Meridiánpontok száma: 14.

tott, általában első körben ezt szoktam javasolni a máj energiazavarai esetén és megelőzésre.

A MYCOHEPAR gyógyszer nemrég került a piacra, de máris közönségkedvencé vált. Nagyon hasznos támogatója a máj munkájának. A zöld élelmiszerek közül az BARLEY JUICE, a HAWAII SPIRULINA, a TAIWAN CHLORELLA, A MATCHA, a SPIRULINA BARLEY javasoltak. Női problémák esetén csodás segítőink a MACA, a RAW AGUAJA, a RAW AMBROSIA. Máj vérhiánynál a BETA kötelező elem.

Rendszertelen menstruációnál a hormonrendszer működését támogatja a TRIBULUS TERRESTRIS csepp és tea. Fájdalmas menstruációnál a PERALGIN+FLAVOCEL kombináció és a CHANCA PIEDRA tea hozhat enyhülést.

A méreganyagok távozását külsőleg és belsőleg is támogatják a tözeghumát tartalmú termékek, a CYTOSAN, a CYTOSAN INOVUM, a BALNEOL, a CYTOSAN FOMENTUM gél, a CYTOSAN sampon és szappan is.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

A máj az egyszerűséget szereti. Nehezen viseli, ha valami túl kaotikus, túl sok. A tányéron minél egyszerűbb, természetesebb az étel, minél kevesebb a hozzávaló, annál jobban támogatjuk a májat. Egyszerű, kevés hozzávalóból, szezonális és regionális, tiszta alapanyagokból főzünk. Használjunk zöldfűszereket, zöld színű zöldségeket a főzéshez. Az aromá-

sabb fűszerek, mint a rozmaring, oregánó, majoranna, kakukkfű segítik a blokádok oldását és a csí zavartalan áramlását. Ügyeljünk, hogy a húсок és halak mellett mindig legyen valamilyen zöldköret. A máj barátai a könnyen emészthető, nem zsíros, nem nehéz ételek. Főleg vacsoránál kerüljük a nagyon laktató, nehéz ételeket.

A Fa elemhez tartozó íz a savanyú, minden savanykás élelmiszerral a máj

energiáját tápláljuk. Stagnáció esetén azonban érdemes óvatosan bánni a savanyú élelmiszerekkel, ilyenkor az aromás fűszerek bevonása a megoldás. Szezonban a tavaszi, friss zöldeket feltétlenül használjuk a főzésnél.

MRÁV ZSUZSANNA

HKO szerinti táplálkozási tanácsadó
Siófok/Innsbruck

Páratlan segítség szívnek és vesének

Gyermekkorom óta voltak gondjaim a vesémmel, és többször voltam kórházban vele 1-1 heteket (vesekő, vesehomok, vesegyulladás okán). Mindig komoly kezelések árán tudott csak távozni a kő a vesémből.

Ahogy idősödtem, egyre több problémám lett. Középkoromkoromra kezeltek mesztrúációs problémákkal, depresszióval, neurotikus voltam, majd eljutottam addig, hogy egy nap 180-190-es pulusszámmal ébredtem. Ekkor még 20 éves sem voltam. Próbálták gyógyszerekkel beállítani, de őszintén szólva már akkor sem szerettem őket, és még kevésbé voltak rám jó hatással. Így nem szedtem tovább, és szép lassan beállt egy alap 120-as értékre a szívverésem. Az utóbbi 20 év alatt ez vált természetessé.

Egy nap kedves barátaim, szeretteim által megismerkedtem az ENERGY termékeivel – egész más okból kifolyólag. Elkezdtem nagyon óvatosan ismerkedni a Pentagram® cseppekkel. Először a GYNEX-szel, majd a REGALEN-nel és a SPIRULINA BARLEY is nagyon hamar a kedvencem lett. Észrevétlenül kerültek a helyükre a dolgok az életemben, minden területen. Testileg, lelkileg és szellemileg is hatottak rám a készítmények. Egyre kíváncsiabb lettem a többi termékre is, így jutottam el a RENOL-hoz. Úgy voltam vele, hogy ideje a vesémet megtámogatni, ezt a területet is rendbe tenni.

Tavaly nyáron kezdtem el, 1,5 liter vízbe 3 cseppel. Alig egy hét után jött a meglepetés! A pulzusom 70 és 80 közti értékre állt be. Alig hittem a szememnek! Legfőképp azért, mert a vesémre kezdtem el szedni, és a szívverésem jött helyre. A pulzusom, amit régen gyógyszerekkel nem tudtak megoldani, ami 20 éven át nem volt hajlandó lejjebb menni, azt a RENOL egy hét alatt a tökéletesre állította be. A boldogságom leírhatatlan volt! Nagyon fellelkesültem, és szívem szerint világá kürtöltem volna, hogy RENOL-t mindenkinek!

Időközben feltűnt, hogy a menstruációm egyre pontosabb lett, és a vele járó fájdalom is minimálisra csökkent.

Három hónappal később azt hittem, felfáztam. Szedtem rá FLAVOCEL-t, ittam sok vizet és a cseppeket – egy hét után apró vesekövek távoztak a szervezetemből. Újabb boldogság, hiszen eddig csak orvosilag tudott távozni a kő, és most minden gond és kórház nélkül ez is megoldódott.

Ezen tapasztalatok után ma már azt gondolom, hogy szinte minden betegségem elkerülhető lett volna, ha már gyermekként ismerem ezt a cseppeket. Most csak a hála érzése maradt, hiszen 30 évnyi küzdelem után a felszabadulást hozta meg számomra.

MAGYAR ILDIKÓ
Székesfehérvár

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Szeptember 23., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: MYCOCARD, MYCOPAN felhasználása, összefüggések más ENERGY termékekkel. Tapasztalatok MYCOSYNERGY-vel. Új samponok bemutatása. Felkészülés az ősze, a korona- vírus és az influenza megelőzése. Új információk néhány fontos vitamin, ásványi anyag felhasználásáról.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Szeptember 20., kedd, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Enikő</i> funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadó: Öt elem szerinti táplálkozás gyakorlata a mindennapokban, az ENERGY termékek hozzáadásával.	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
DEBRECENI KLUB	Szeptember 18., vasárnap, 9.00-16.00 óra	KONFERENCIA / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: MYCOCARD, MYCOPAN bemutatása, tapasztalatok a MYCOSYNERGY termékekről, összefüggések. Felkészülés az ősze, a koronavírus és az influenza megelőzése. Új infor- mációk a HKO-ban, a titkos belső kör, mint gyógyító lehetősé- g. A Pentagram® krémekkel való munka, összefüggések.	Debrecen, Kossuth u. 59., Minerva Panzió konferenciaterme	Kovácsné Ambrus Imola, 06/30/458-1757, Kovács László, 06/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu
GYŐRI KLUB	Szeptember 11., vasárnap, 18.00 óra.	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: MYCOCARD, MYCOPAN felhasználása, összefüggések más ENERGY termékekkel. Tapasztalatok MYCOSYNERGY-vel. Új samponok bemutatása. Felkészülés az ősze, a korona- vírus és az influenza megelőzése. Új információk néhány fontos vitamin, ásványi anyag felhasználásáról.	Győr, Szent István út 10/a., Győri Iparkamara oktatóterem,	Zsák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
KECSKEMÉTI KLUB	Szeptember 9., péntek, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: MYCOCARD, MYCOPAN felhasználása, összefüggések más ENERGY termékekkel. Tapasztalatok MYCOSYNERGY-vel. Új samponok bemutatása. Felkészülés az ősze, a korona- vírus és az influenza megelőzése. Új információk néhány fontos vitamin, ásványi anyag felhasználásáról.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
KESZTHELYI KLUB	Szeptember 21., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: MYCOCARD, MYCOPAN felhasználása, összefüggések más ENERGY termékekkel. Tapasztalatok MYCOSYNERGY-vel. Új samponok bemutatása. Felkészülés az ősze, a korona- vírus és az influenza megelőzése. Új információk néhány fontos vitamin, ásványi anyag felhasználásáról.	Keszthely, Lovassy Sándor u. 13. a klub oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Szeptember 19., hétfő, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: MYCOCARD, MYCOPAN felhasználása, összefüggések más ENERGY termékekkel. Tapasztalatok MYCOSYNERGY-vel. Új samponok bemutatása. Felkészülés az ősze, a korona- vírus és az influenza megelőzése. Új információk néhány fontos vitamin, ásványi anyag felhasználásáról.	Pécs, Tompá u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Szeptember 15., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: MYCOCARD, MYCOPAN felhasználása, összefüggések más ENERGY termékekkel. Tapasztalatok MYCOSYNERGY-vel. Új samponok bemutatása. Felkészülés az ősze, a korona- vírus és az influenza megelőzése. Új információk néhány fontos vitamin, ásványi anyag felhasználásáról.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Szeptember 8., csütörtök, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: MYCOCARD, MYCOPAN felhasználása, összefüggések más ENERGY termékekkel. Tapasztalatok MYCOSYNERGY-vel. Új samponok bemutatása. Felkészülés az ősze, a korona- vírus és az influenza megelőzése. Új információk néhány fontos vitamin, ásványi anyag felhasználásáról.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	Szeptember 28., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: MYCOCARD, MYCOPAN felhasználása, összefüggések más ENERGY termékekkel. Tapasztalatok MYCOSYNERGY-vel. Új samponok bemutatása. Felkészülés az ősze, a korona- vírus és az influenza megelőzése. Új információk néhány fontos vitamin, ásványi anyag felhasználásáról.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

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

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig,
péntekenként 10.00-17.00 óráig.

Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

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

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 termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

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

Funkcionális táplálkozási tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** 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 szeptember 1-től:

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 magartartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk! Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Judit**nál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

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

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Szeptember 15., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

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

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, ingyenes tanácsadás termékjavaslatokkal. 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

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

szept. 12-én (hétfő), 17-18 óra:

Tanulás, figyelem, koncentráció

szept. 13-án (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

szept. 14-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

szept. 19-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

szept. 20-án (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

szept. 21-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés

szept. 26-án (hétfő), 17-18 óra:

Beszéljünk a stresszről

szept. 27-én (kedd), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Föld

szept. 28-án (szerda), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

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.maraboszki.hu

ELŐZETES – BUDAPEST VIII. KER. KLUB

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Tanácsadóképzés lesz az ENERGY Belvárosi klubban: szeptember 24., október 1. és 8., szombati napokon, 9.00-17.00 óráig. Jelentkezni lehet szeptember 20-ig, a klub elérhetőségein.

TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS

Október 15., szombat 9.00-16.30 óra

Házi patika kialakításának lehetőségei az ENERGY termékeivel. ENERGY házi patika a gyakorlatban – mivel, mit és hogyan alkalmazhatunk?

Vezeti: **Németh Imréné Éva** fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető

Jelentkezni lehet szeptember 20-ig, a klub elérhetőségein.

DEBRECENI KLUB

ENERGY KONFERENCIA DEBRECENBEN

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

Időpont: szeptember 18., vasárnap, 9.00-16.00 óra

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

A konferencia kiemelt témái:

- » Az új ENERGY gyógygombás készítménycsalád 4. és 5. tagjának (MYCOCARD, MYCOPAN) bemutatása, felhasználása.
- » A MYCOSYNERGY készítmények eddigi tapasztalata – mit, mivel, hogyan, összefüggések.
- » Felkészülés az ősze, különös tekintettel a koronavírus, influenza megelőzésére.

Szeretettel várjuk kedves ENERGY Tanácsadóink és Klubtagjaink jelentkezését! A rendezvény térítéses. Részletekkel kapcsolatban érdeklődni lehet a debreceni ENERGY klubban vagy emailben (debrecen@energyklub.hu), ill. telefonon: +36/30/458-1757, +36/30/329-2149.

A gyereknevelés nem gyerekjáték ^(8.)

Ha semmi sem ízlik – étkezési zavarok

Az elején csak néhány kilót szeretnénk leadni, edzéssel jobb formába hozni magunkat, megszabadulni az „úszógumiktól”, nagyobb izmokra tenni szert, egészségesen táplálkozni. Talán nincs is olyan ember, aki ne szeretne jól kinézni és egészséges lenni. Életmódváltásunk oka alapján véve racionális és pozitív. De csak egy bizonyos mértékig! Amennyiben a fogyás, a testmozgás és az egészséges táplálkozás életünk központi témájává válik, azonnal vegyük észre a figyelmeztető jeleket, mert elképzelhető, hogy épp egy étkezési zavar kialakulásának küszöbén állunk.

A probléma eleinte szinte észrevehetetlen, ám ha a betegséget nem fedezik fel, illetve nem kezdik el időben kezelni, akkor annak következményei minden esetben katasztrofálisak. Hogyan ismerjük fel, hogy baj van? Mit tehetünk, ha a gyerekeinknél gyanakodunk étkezési zavarokra?

MIT KELL TUDNI AZ ÉTKEZÉSI ZAVARRÓL?

Az étkezési zavar egy súlyos mentális betegség, amikor a beteg szándékosan csökkenti a testsúlyát, még akkor is, ha már nyilvánvaló, hogy alultáplált. A leggyakoribb étkezési zavar az *anorexia nervosa*, a *bulimia nervosa*, a falásrohamokkal kísért kényszeres evés és az *orthorexia*.

Az anorexia esetében jelentős mértékben csökken a táplálékfelvétel, míg végül a beteg mindenfajta étkezést elutasít. A bulimia és a falásrohamokkal kísért kényszeres evés között vékony

határvonal húzódik. A beteg valamilyen érzelmi impulzus hatására rövid időn belül nagy mennyiségű ételt fogyaszt el, amelytől aztán, a hízástól való félelmében, igyekszik hánytatással vagy hasmenést előidéző szerekkel megszabadulni. Az orthorexiában szenvedők az egészséges étkezés megszállottjai – ez is egyfajta étkezési zavar.

HOGYAN ISMERHETŐ FEL?

Az étkezési zavar felismerése nem mindig egyszerű. A probléma az egészség és a szépség iránti vágy álarca mögé bújik, és gyakran maga a beteg is képtelen hosszú időn át belátni, hogy a dolgok kicsúsztak a kezei közül, és egy súlyos betegség kialakulásának küszöbén áll. Sokszor pedig, ha mégis tisztában van a helyzettel, tagadja és leplezi a problémát. Ráadásul a fogyókúra és a túlzásba vitt edzés napjainkban trendinek számít.

AZ ÉTKEZÉSI ZAVAROK ISMÉRVEI

- » A hízástól való félelem (amely a relatíve alacsony testsúly elérése után sem szűnik meg).
- » Testképzavar – a beteg a testsúlyától függetlenül mindig kövérenek látja magát.
- » Az egészséges táplálkozás iránti túlzott érdeklődés, túlzásba vitt testmozgás.
- » Rosszkedv, fáradtság, érzelmi labilitás, ingerlékenység, hullámzó kedélyállapot, depresszió.
- » Kedvtelenség (a beteg azokat a tevékenységeket is kerüli, amelyeket korábban szívesen végzett).
- » Neurotikus, kényszeres viselkedés.
- » A közös étkezéseken való részvétel elutasítása, a közösségi események kerülése, főleg, amelyek kapcsolatban állnak valamilyen étkezéssel.
- » Az ételhez és az étkezésekhez való hozzáállás (a táplálkozási zavarban szenvedők sokszor hátrítanak azzal a kifogással, hogy nem éhesek vagy, hogy már ettek a barátnőjükkel, egyre kevesebb adagokat fogyasztanak, egyre több maradékot hagynak a tányéron, kisebb tányérokat és kisebb evőeszközöket használnak az étkezéseknél, feltűnően lassan esznek, apró darabokra porciózzák az adagjukat, kidobják vagy eldugják az ételt).

Ha gyermekeik életmódváltása bármilyen okból nyugtalanítaná Önöket, vagy arra gyanakodnak, hogy táplálkozási zavarban szenvednek, figyeljék meg a viselkedésüket, a gondolkodásukat, az érzelmeiket és az étkezési szokásaikat. A szóban forgó betegségeknek vannak ugyanis olyan jellegzetes jelei, amelyeket ha felismerünk, leleplezhetjük a problémát (ld. keretes anyag).

Mivel a táplálkozási zavar egy súlyos mentális betegség, az érintett képtelen objektívan megítélni a helyzetét, és egyedül nem tud segíteni magán. Minden esetben külső segítségre van szüksége (amit azonban gyakran elutasít). Az ilyen típusú betegek nem csak fizikailag, de lelkileg is szenvednek, mind a saját fejükben lévő „börtönük”, mind pedig a társadalmi elszigeteltség miatt, amely-

be a betegségük okozta viselkedésük miatt kerülnek.

A PROBLÉMA MEGOLDÁSA

Ha gyermeküknél táplálkozási zavarra gyanakodnak, először is próbáljanak beszélni vele az aggodalmaikról. Ennek segítségével megismerhetik a témához való hozzáállását, de az is megeshet, hogy ő maga fog segítséget kérni Önöktől. Abban az esetben viszont, ha a gyermek nemcsak „kísérletezik” az ételekkel és a fogyókúrákkal, hanem már kezdődő étkezési zavarról van szó, akkor a problémát szakmai segítség nélkül nem fogják tudni megoldani.

Hiába állítanak fel különböző szabályokat, azok betartása nem áll a gyermek hatalmában. Éppen ezért mindig fenntartásokkal kezeljük a csemete ígéreteit. De

a szigorú ellenőrzés, illetve a helyzet kontroll alatt tartására irányuló igyekezet sem segít, sőt ellenkezőleg, az esetek nagy többségében csak még inkább elmélyíti a problémát. Ez a fajta viselkedés ugyanis hazugságra és manipulációra kényszeríti a gyereket, ami negatívan befolyásolhatja az Önök közti kapcsolatot és megrendítheti az Önök között fennálló bizalmat.

Ne feledjék, hogy mentális betegséggel állnak szemben, ahol a racionális érvek semmit sem érnek. Táplálkozási zavar esetén mindenképpen pszichológiai, esetleg pszichiátriai segítséget kell kérniük. A legjobb megoldás, ha félelmeket megosztják a gyermekorvosukkal, aki a helyzet kiértékelése után a megfelelő specialista felé tudja irányítani Önöket.

PHDR. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ



Kedves klubtagunk, kedves tanácsadónk!



Az Energy Magyarország Kft. működésének kezdete óta – azaz 22 éve – arra törekszik, hogy az egyedülálló ENERGY termékek árait alacsony szinten tartsa, kialakítva ezzel

a termékek kimagasló ár-érték arányát.

Sajnos a jelenlegi elhúzódó, nehéz világgazdasági helyzetben bekövetkező folyamatos változások bennünket is érzékenyen érintenek.

A forint nemzetközi devizapiacra történő jelentős gyengülése, a szállítási és egyéb működési költségek, a minőségi

alapanyagok, az egyedi csomagolóanyagok és a kiadványok elmúlt években történt drasztikus áremelkedése miatt **2022 október 1-től** kismértékű áremelésre kényszerülünk.

Az áremelés nem érinti a teljes termékskálát, mértéke pedig mindössze bruttó 15% lesz, mely továbbra is biztosítja az ENERGY termékek megszokott, egyedülállóan magas szintű minőségét.

Az árak emelkedése mellett az egyes termékek hűségpontjai is emelkednek.

Az új árjegyzék hamarosan letölthető lesz weboldalunkról.

További kérdés esetén forduljanak bizalommal az ENERGY Klubok vezetőihez!

Megértésüket köszönjük!

MAROSI ZOLTÁN
ügyvezető Igazgató
Energy Magyarország Kft.





Arcápolás férfiaknak is

Néhány évvel ezelőtt felmerült bennem a kérdés, hogyan tudnám csökkenteni arcomon az öregedés látható jeleit.

A lehetséges készítmények utáni kutakodásomból az ENERGY kiváló minőségű, tiszta ARGAN olaja került ki győztesként, és a választásom helyességét a VITAE magazin pár évvel ezelőtti számában megjelent, marokkói természetőről készült cikk is alátámasztotta.

Az olajat rendszeresen használok, minden este felviszem az arcomra. Ősztől tavaszig reggelente is alkalmazom, pár

csepp ORGANIC SEA BERRY homoktövis olajjal együtt, hogy a lehető legtovább megőrizzem a nyáron megszerzett barnaságomat. Először mindig benedvesítem az ujjaimat, majd belemasszírozom az olajat az arcomba és a nyakamba (hölgyeknek a dekoltázs bekenése is ajánlott).

Az, hogy 78 évesen nemigen ráncosodom, nem csak a genetikának, hanem a rendszeres bőrápolásnak is köszönhető. Hozzátenném, hogy Prágában élek, ahol a levegő minősége nem nevezhető a legjobbra. Az ARGAN olaj egyik hatalmas előnye, hogy nem tömíti el a pórusokat. Legyenek kitaratók, és biztos vagyok benne, hogy igazat fognak adni nekem!

VÁCLAV RŮŽIČKA
Prága

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

Reflux esetén mit javasolna az ENERGY termékek közül? Korábban szedtem REGALEN-t, ez sokat segített az emésztésben. A refluxom viszont nem javult. Sokszor érzek szegycsont mögötti fájdalmat, illetve rekeszizom-fájdalmat, savas ízt viszont nem. Sokszor krákogok. Tartom a refluxdiétát, fogyasztok aloe vera gélt. Valószínűleg gluténintolerancia okozza a refluxot. A glutént 3 hónapja elhagytam.

A krákogás, a szegycsont mögötti diszkomfortérzés valóban reflura utal. A glutén elhagyásával ezen idő alatt a tüneteknek mérséklődni kellett volna. A REGALEN az epés reflux tüneteit hatékonyan enyhíti, viszont, ha nem szűnik meg a panasz, akkor a GYNEX használatát javasolnám, fokozatos feltitráló adagolással – első héten napi 2-3x2 csepp, a második, harmadik héten

2-3x3-4 csepp. Egy hét szünet után folytassa napi 3x3-4 csepp-számmal a kúrát. Amennyiben hatékonyak érzi, a fenntartó adag reggelente egy pohár vízbe 3-4 csepp.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Szeretném kérdezni, hogy HPV vírusra tudna-e esetleg valamilyen ENERGY készítményt ajánlani?

A CISTUS COMPLEX cseppet ajánlom, legalább három hónapig kúraszerűen szedni, naponta 2-3x5-7 cseppel. Tartsa be a három hét szedését, egy hét szünet ritmust és fogyasszon bőségesen tiszta vizet! Egészítse ki a kúrát napi 2x1-2 FLAVOCEL tablettával, és lefekvéskor egy PROBIOSAN INOVUM kapszula szedésével. A HPV-vel érintett területet (ha lehetséges) ecsetelje DRAGS IMUN cseppel vagy végezzen öblítést két hétig 3 dl langyos víz és 15 csepp DRAGS IMUN keverékével.

Mindannyian ismerjük Heveny gyomorhurut

Az *acut gastritis*, más néven gyomorhurut, pontosabban a gyomor nyálkahártyájának gyulladása olyan betegség, amelyen talán már mindannyian átestünk. Egy viszonylag gyakori egészségügyi problémáról van szó, amelyet rendszerint saját magunknak okozunk helytelen táplálkozással vagy az előírt diéta be nem tartásával.

OKOK ÉS TÜNETEK

A heveny gyomorhurut hirtelen alakul ki, és az alábbi tünetekben nyilvánul meg: rosszulérlet, hányinger, hányás, felső hasi fájdalom, amely akár égető érzésben is jelentkezhet, ha megnövekszik a gyomorsav mennyisége. Kiváltó okai, amelyek a gyomornyálkahártya akut irritációját, duzzadását és gyulladását, majd a gyomor görcsös összehúzódását és a fenti tüneteket okozzák, széles skálán mozoghatnak.

A problémát előidézhetik különböző tényezők: irritáló jellegű, erős, fűszeres, túl forró vagy épp ellenkezőleg, túl hideg ételek, továbbá a stressz, a pszichikai terhelések, a dohányzás, illetve ezen tényezők kombinációi. Meg kell még említenünk a túlzott alkoholfogyasztást (főleg, ha égetett szeszből van szó), a kávéfogyasztást (különösen, ha forró állapotában isszuk) és a kiváltó okok között felmerülhet bizonyos gyógyszerek szedése is.

Az akut gyomorhurut kialakulásának okát régebben gyakran vissza lehetett vezetni egy acetilszalicil-sav tartalmú, általánosan alkalmazott, gyulladás-

csökkentő, lázcsillapító, meghűlés elleni gyógyszer használatára, amelyből, ha valaki túl sokat szedett be, illetve nem megfelelően használta, akár a gyomornyálkahártya súlyos vérzését is előidézhetette (heveny vérzéses gastritis). A gyógyszerek közül a reumaellenes szerek, a kortikoszteroidok és bizonyos antibiotikumok képesek még gyulladást, illetve zavart okozni a gyomornyálkahártya működésében.

A baktériumokkal, vegyi anyagokkal, növényvédő szerekkel szennyezett élelmiszerek is sokszor felelőssé tehetők az akut gyomorgyulladás kialakulásáért.

Kiegyensúlyozott étrend és diéta esetén a gyulladás általában következmények nélkül, gyorsan lecseng. Több napig kímélő étrendet javasolt követni, és az első nap csak tiszta vizet vagy teát fogyasztani. Majd fokozatosan el lehet kezdeni az irritációt nem okozó, könnyű ételek fogyasztását. A dohányzást mindenképpen mellőzni kell.

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

A gyógynövény-koncentrátumok sorából az ENERGY Pentagram® készítmé-

nyei közül a VIRONAL képes a leghatékonyabb segítséget nyújtani a gyulladt gyomornyálkahártyának, amely szinte gyengéden simogat és hatékonyan regenerál. Csepegtessünk belőle a használati utasításnak megfelelően néhány cseppet tiszta, langyos vízbe, és éhgyomorral igyuk meg.

A gyomor további regenerálásában és a megfelelő emésztés helyreállításában hatékony segítséget nyújthat a GYNEX gyógynövény-koncentrátum, amelyet ilyen esetekben hosszú távon alkalmazunk, több, háromhetes kúra formájában, egyhetes szünetekkel. Adagolása: naponta 2-3x 3-5 csepp egy pohár vízben feloldva, étkezés előtt.

Gyomorműködésünkre áldásos hatással lehet az ORGANIC BARLEY JUICE por vagy a BARLEY JUICE tableta, amelyek segítenek csökkenteni a túl sok gyomorsav termelését, ezáltal enyhítik a gyomorégést.

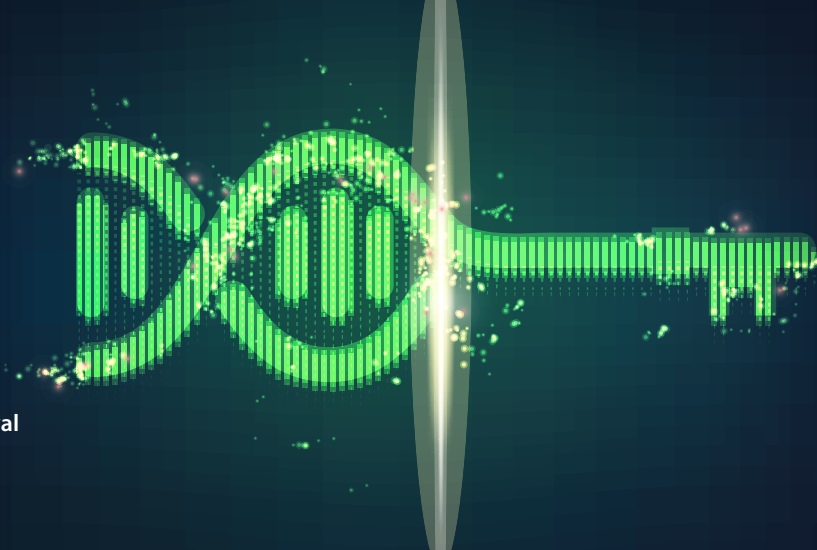
Ha a gyomorhurutot gyomorfertőzés vagy hasmenés is kíséri, forduljunk a DRAGS IMUN-hoz segítségért.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Terápiás módszerek (24.)

Génkulcsok

Az ún. génkulcsok alkotják az emberi psziché univerzális térképét. Az ősi kínai *Ji King* alapelveire épülnek, de a jelenkor emberének nyelvén íródtak. Pontos matematikai struktúrával és logikai elrendezéssel rendelkeznek, mégis nyitottak az intuitív elmélkedésre.



A *Génkulcsok* c. könyv szerzője az angol *Richard Rudd*, aki megalkotta a különböző attitűdök szintézisét – munkájában összekapcsolta a tudomány, a pszichológia, a misztika, a genetika, stb. összefüggéseit. A könyv rengeteg információt tartalmaz, ám a lényegét tekintve nagyon egyszerű. Ha eljutunk a mondandója gyökeréhez, amit transzmisszióknak neveznek, a könyv elkezd élni, magától szólni hozzánk. Ehhez azonban időre, türelemre, kíváncsiságra és nyitottságra van szükség.

ÖSSZEFÜGGÉS A DNS-SSEL

Az összesen 64 génkulcs mindegyike meghatározott archetípust képvisel. Az életben minden egyes archetípus különbözőképpen nyilvánul meg, aszerint, hogyan viszonyulunk az élethez és annak kihívásaihoz. Az élet maga rezgések sorozata, és az általunk befogadott frekvenciák függvényében a DNS-ünk teremti meg a valóságunkat.

A félelem alacsony frekvenciájú, míg a szeretet magas frekvenciájú energetikai mezőt hoz létre. A DNS egyfajta „nyersanyag”, potenciál, amely a rajta áthaladó frekvenciáktól függően bezárkózik vagy kinyílik. Amennyiben a sorsunk áldozatai vagyunk, az archetípusok ún. árnyék formájában nyilvánulnak meg. Azonban minden árnyékban ajándék rejtőzik. Mindig a hozzáállásunk a döntő tényező. Bármennyire is próbálunk pozitívak lenni az életben, ha nem vagyunk tudatában árnyék viselkedésmintáinknak, nem leszünk képesek felszabadítani a magasabb frekvenciákat, azaz a bennünk rejlő ajándékokat. Ez a génkulcsok valódi feladata – olyan belső nyelvezetet biztosít a számunkra, amely lehetővé teszi, hogy

találkozzunk a bennünk levő tudattalan félelmekkel, és fel tudjuk szabadítani az ajándékainkat.

A génkulcsok nyelvén keresztül elkezdünk visszaemlékezni azokra a dolgokra, amelyeket valójában már tudunk, csak valami miatt eltávolodtunk tőlük. A génkulcsok nem olyan módszert vagy technikát tanítanak, amelyeknek valamit helyre kellene állítaniuk. Épp ellenkezőleg, arra emlékeztetnek minket, hogy minden rendben van, mindennek megvan az értelme. Ha ezt megértjük, az bizalmat szül bennünk és segít ellazulni. Ne ítéljük el magunkat az árnyékaink miatt. Fogadjuk el, hogy a fejlődésünk részei. A lényeg a tudatos megértés, ami mindennek az alapja.

SZABADULÁS A FÉLELMECTŐL ÉS PROBLÉMÁKTÓL

Számtalan ajánlás, eljárás és technika létezik, ám önmagában egyik sem üdvöztető. Mindig a saját utunk és a fokozatos önfogadás az, ami révén megismerhetjük az élet alapelveit. Mindannyian járatlan utakon járunk, és döntéseket hozunk, amelyek végül elvezetnek minket a felismerésekhez. Ez az, amiben a génkulcsok a segítségünkre lehetnek – feltárják előttünk az ébredéshez vezető saját, egyéni utunkat.

A génkulcsok felé nyitott elmével kell közelítenünk. A cél az, hogy lassítsunk le, legyünk türelmesek és gyengédek önmagunkhoz. Nem egy új módszer elsajátításáról van szó, hanem a titok feltárásáról és a fokozatos megértésről, amelynek testünk egészét át kell járnia. Ezt csakis nyugalomban és játékosággal lehet elérni.

A BENNÜNK REJLŐ POTENCIÁL

A génkulcsok elsősorban az önvizsgálat eszközeiként szolgálnak. Mindannyiunknak megvan a kulcsunk ahhoz, hogy „kiszabadítsuk” a bennünk levő potenciált. Ehhez pedig nincs másra szükségünk csak akaratra, hogy megismerjük önmagunkat.

A térképként funkcionáló Génkulcsok című könyv az alapja mindennek, a „hologenetikai profil” irányításként szolgál a tájékozódáshoz, az „Arany út” pedig a saját utunkat. A profil segít felismerni a sorsunkat alakító természetes erőket, mi pedig fokozatosan aktiváljuk a nekik megfelelő mintákat a fizikai testünkben. A profilt hologenetikus profilnak nevezzük, mert minden mindennel összefügg benne – csakúgy, ahogy a DNS is egységes információs mezőként működik a testünkben.

A profilt a pontos születési adatok megadásával lehet összeállítani. Az ember születésének pillanatában bekövetkező egyedi lenyomatot tér-idő koordinátarendszerré alakítja át. A koordináták ezután bekerülnek a DNS-ünk 64 *kodonjának* térképébe. A génkulcsokat arra használjuk, hogy felismerjük a számok archetípusos jelentését.

Habár mindez elég bonyolult hangzik, valójában rendkívül logikus és egyszerű. Ha a világegyetemet, amelyben élünk, holografikusnak tekintjük, látni fogjuk, hogy a téridő kontinuumon belül minden mintázat egy hatalmas, többretegű, szövevényes rendszerben egyesül.

MARKÉTA DOUBRAVSKÁ

Az energia és harmónia eszközei (5.)

A saját hangunk

Most egy olyan segítőtárrsal fogunk foglalkozni, amellyel szinte mindenki rendelkezik. A saját hangunkról, dallamunkról, énekünkéről van szó. Nem kell világhírű énekesnek lennünk ahhoz, hogy a hangunk segítségével harmonikus állapotba kerüljünk, hogy energiával töltsdünk fel, hogy átéljük az öröm, a béke és a nyugalom érzését. Elég, ha csak dudorászunk, de akár különleges technikákat is alkalmazhatunk.



A hangunk segít abban, hogy kifejessük a gondolatainkat, hogy el tudjuk mondani, mi bánt minket vagy mi szerez örömet, de azt is, hogy mire vágyunk. Hangszálainkat beszéd, éneklés vagy dúdolás, esetleg speciális hangképzés formájában használhatjuk lelkünk hangolásához. A hangunk és annak színezete nemcsak nekünk, de a körülöttünk élőknek is segítséget nyújthat. Hanghordozásunkkal képesek vagyunk simogatni, támogatni, jókedvre deríteni. Az ismert technikákon kívül, különböző tanfolyamokon elsajátítható speciális módszereket is alkalmazhatunk.

KÁNTÁLÁS

A kántálás, azaz a különböző szent szövegek, mantrák éneklése szinte csodákra képes. Ez a technika jótékony hatással van az ember lelkiállapotára, megtisztítja a gondolatokat, erősíti az immunrendszert. A leggyakoribb az ún. óm mantra. Tapasztalatok szerint az óm rezgés elősegíti a nyugodt alvást, megnyugtatja az idegeket, csillapítja az allergiás tüneteket.

A kántálás egy fajtája, amikor a mester által elmondott szöveget ismételjük. A mester diktálja a ritmust, a segítő pedig meghatározott pillanatokban megszólaltatja a tibeti hangtálat vagy a csengőt. A meditáción jelenlévők a lehető legpontosabban igyekeznek elismételni a mester szavait. A kántált szövegek sokszor valamilyen történetet vagy legendát mesélnek el. Az interneten rengeteg olyan videó található, ahol

előkántálják a szent szövegeket, így ezt otthon is kipróbálhatják.

TOROKÉNEKLÉS

A torokéneklés vagy más néven a felhangéneklés a felhangok felerősítéséről, az alaphangoktól való elkülönítéséről szól. A minket mindenhol körülvevő felhangok gyógyító hatásúak. A torokéneklés elsajátításához nem is annyira zenei tehetségre, mintsem megfelelő összpontosításra és tudatos éneklésre van szükség. Eleinte sok türelem kell ahhoz, hogy az ember megtalálja a felhangokat és, ha szeretnénk eme művészeti ág mestereivé válni, érdemes elvégezni egy torokéneklés tanfolyamot. A technika alapjai azonban ott is elsajátíthatók.

Először is meg kell tanulnunk a helyes hasi lélegzést. Ezután célszerű megtanulni az úgynevezett rekeszlégzést, amikor a has minden oldalára lélegzünk. Ezt követi a tiszta, rezgés nélküli hang kiadásának elsajátítása. Ehhez egy egyszerű ÁÁÁ hang is elegendő. Mindegy, hogyan énekeljük, a lényeg, hogy minél tovább, tisztán megtartsuk. A hangot közben a mellkas megrezegtetésével tudjuk felerősíteni. Ezután más magánhangzó

kiéneklésével folytathatjuk, majd ezeket folyamatosan váltogathatjuk. Próbálják ki az Á, Ó, Ú kombinációt, majd az éneklést egy M mássalhangzóval zárják le. Igyekezzenek a lehető leghágyabb átmenetekkel kiénekelni a hangokat.

REZGŐ HANGOK

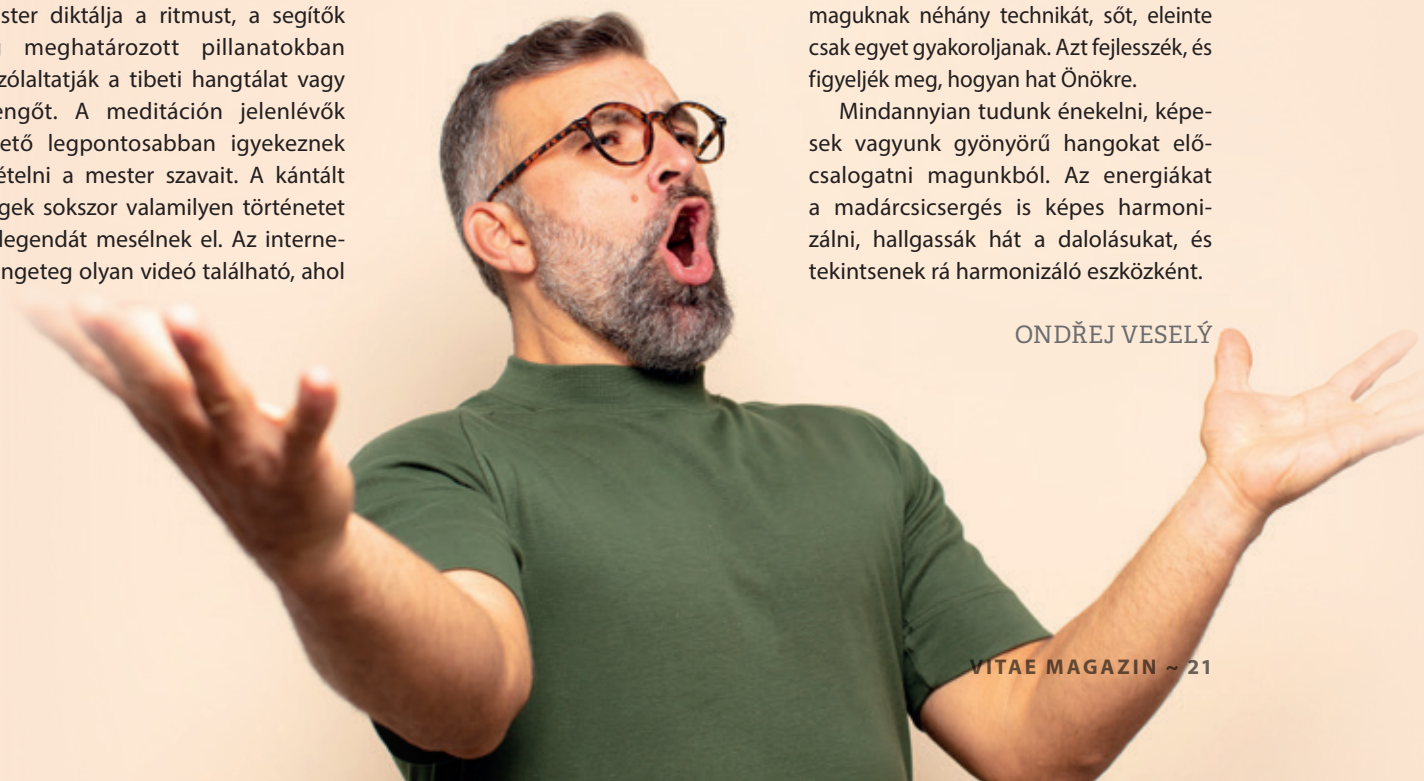
Ennél a technikánál tulajdonképpen dúdolunk magunkban. Az ajkainkat zárva tartjuk, és ahhoz hasonló hangot adunk ki, mint amikor bizonyos helyzetekben „hümmögünk”. A hangunkat különböző hangmagasságokban rezgethetjük. A rezgések a torkunkból, a mellkasunkból és a hasunkból indulnak ki. Játsszanak a hangjukkal, és érezzék, ahogy testük anyagi és „anyagtalan” részei rezonálnak.

TIPPEK

A fentebb felsoroltakon kívül még számtalan más technikát is kipróbálhatnak. Az aura dalokat, a mantrázást, a csakra hangokat, és még sok más. Ne sietessék a tanulás folyamatát, legyenek türelmesek. Sokunknak nincs tapasztalatunk azzal, hogyan használjuk tudatosan a hangunkat, hogyan találjuk meg az általa nyújtott segítséget. Azt javaslom, hogy válasszanak maguknak néhány technikát, sőt, eleinte csak egyet gyakoroljanak. Azt fejlessék, és figyeljék meg, hogyan hat Önökre.

Mindannyian tudunk énekelni, képesek vagyunk gyönyörű hangokat előcsalogatni magunkból. Az energiákat a madárcsicsergés is képes harmonizálni, hallgassák hát a dalolásukat, és tekintsenek rá harmonizáló eszközként.

ONDŘEJ VESELÝ



Madáreleség vagy gluténmentes csoda?



Ismerik a kölest? Ha igen, akkor valószínűleg érdeklődnek az egészséges, hagyományos vagy gluténmentes ételek iránt. Ezek az apró, fényes, sárga golyócskák a kuskuszhoz hasonlítanak, de nálunk annál sokkal hagyományosabbak, tápértéküket tekintve érdekesebbek, és ami talán a legfontosabb, gluténmentesek. Ennek ellenére mostanában mintha kicsit megfeledkeztünk volna róla.

MIFÉLE GABONA A KÖLES?

Az emberi szervezet csak a hántolt kölest tudja megemészteni, míg a madarak a kis golyókat körülölelő kemény héjat is kedvelik. A kölest állítólag már a kőkorszakban is termesztette az emberiség. Az ókori egyiptomiak és görögök kenyeret és sört készítettek belőle, az etruszkok számára pedig ez a gabona jelentette a legfőbb táplálékforrást. A középkorban nálunk is rendkívül elterjedt gabonaféle volt. A hántolt köles és a belőle készített liszt számtalan étel alapja Afrikában és Ázsiában. Indiában, Kínában és Észak-Afrikában még ma is nagy mennyiségben termesztik.

MIT TARTALMAZ?

A köles gazdag szénhidrátforrás, de szokatlanul nagy mennyiségben tartalmaz könnyen emészthető fehérjét (akár 11%), továbbá rostokat (akár 8%) és telítetlen zsírsavakat (akár 4%) is. Nagy mennyiségben tartalmaz B-vitaminokat, valamint meglepően sok ásványi anyagot és nyomelemet: vasat, magnéziumot, foszfort, káliumot, rezet, cinket, szilíciumot és mangánt.

MIÉRT FOGYASSZUK?

A köles könnyen emészthető, egyben rendkívül tápláló. Talán a legkevesbé allergén gabonaféle, ezért már kisgyermekkortól el lehet vele kezdeni a hozzátáplálást. A kölest kivétel nélkül mindenki fogyaszthatja. Nem tartalmaz glutént,

ezért a lisztérzékenyek étrendjében gyakran felfedezhető.

B-vitamin-tartalmának köszönhetően jótékony hatással van az ember szellemi állapotára. Vastartalma miatt vérszegénységben szenvedőknek kifejezetten ajánlott. A kölesben található cink felgyorsítja a sebgyógyulást, míg a szilícium és a magnézium hozzájárul a bőr, a fogak és a haj állapotának javulásához.

A köles a közepes glikémiás indexű élelmiszerek csoportjába tartozik, ráadásul magas a rosttartalma, így a fogyókúrázók számára igazi főnyeremény. A hagyományos kínai orvoslás szerint melegíti a szervezetet, megerősíti a lép, a vese és a szem működését. Fogyasztása éppen ezért meghűlés esetén is ajánlott.

FELHASZNÁLÁS ÉS TÁROLÁS

Felhasználás előtt érdemes a kölest átválogatni, szűrőben folyó víz alatt átöblíteni, sőt, ha lehet, forró vízzel leforrázni, hogy megszabadítsuk az esetleges keserű ízeztől. Ezt követően már csak meg kell főzni (vízben, tejben, növényi italokban vagy akár húslében). Egy rész köleshez adjunk két rész folyadékot, és kb. 15 perc alatt készen is van. Minél több folyadékot adunk a köleshez, annál kásásabb lesz a végeredmény. Ha szeretnénk megőrizni a köles apró golyó formáját, célszerű először serpenyőben szárazon megpirítani, és csak utána,

kb. másfélszeres mennyiségű folyadékban megfőzni.

Mivel a köles sok zsírt tartalmaz, könnyen avasodik, ezért nem ajánlott hosszú ideig tárolni. Vásárlás után, ha lehet, gyorsan használjuk fel. Amennyiben erre nincs lehetőségünk, légmentesen zárható edényben tároljuk a hűtőben.

MIT KÉSZÍTHETÜNK BELŐLE?

A kölesnek enyhén édeskés, dióra emlékeztető íze van. Készíthetünk belőle édes és sós ételeket is, például sós és édes kásákat, lepényeket, felfújtakat, hamis rizottót, köreteket, levesbetétet, de hozzáadhatjuk a salátáinkhoz vagy megtölthetjük vele kedvenc leveles zöldségeinket is. Készíthetünk belőle továbbá galuskát, knédlit, esetleg gyümölccsel együtt pépesítve különböző krémeket. Köleslisztből süthetünk finom gluténmentes süteményeket, amerikai palacsintát vagy hagyományos palacsintát, esetleg aszalt gyümölccsel töltött golyócskákat.

MEGLEPŐEN FINOM

Több éven át foglalkoztam lisztérzékenyek étrendjének összeállításával, aminek köszönhetően sikerült valamelyest a kölesételek szakértőjévé válnom. Nagyon szeretem például a köles- és hajdinalisztból készített *brownie*-t. Nyáron a köles remekül kombinálható sárgabarackkal vagy málnával.



A köleskása nemcsak a gyomrunkat, de a lelkünket is simogatja, főleg a hűvösebb napokon. Ellenben a főtt köles különböző saláták, rizs és zöldségköretetek gazdagításához, továbbá grillezett szárnyasokhoz, esetleg halakhoz az év bármely szakában kiválóan passzol. Sőt, a kölessel feldobott töcsni (lepcsánka) is kellemes meglepetést tud okozni.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

TÖLTÖTT KÁPOSZTALEVELEK TORMAMÁRTÁSSAL

HOZZÁVALÓK: 250 g köles, 500 ml víz, 12 káposztalevél (6 nagyobb vagy 12 kisebb), 1 nagy fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 200 g friss gomba, 20 g vaj, 1 kávéskanál só, 1/2 kávéskanál bors, 1 evőkanál apróra vágott petrezselyem.

Mártás: 1 hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 30 g vaj, 2 dl tejszín, 2-3 teáskanál reszelt torma, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A kölest alaposan átöblítjük forró vízzel, hogy megszabadítsuk a keserű íztől. Majd vízben kb. 20 perc alatt puhára főzzük. Felvágjuk a hagymát, a fokhagymát és a gombát. A káposztaleveleket leszedjük a torzsáról, majd forró vízzel leforrazzuk, hogy könnyebb legyen velük dolgozni. Egy serpenyőben felolvasztjuk a vajat, és megpirítjuk rajta a felvágott hagymát, fokhagymát és gombát. Hozzákeverjük a megfőtt kölest, majd sóval, borssal és petrezselyemmel ízesítjük. A káposztaleveleket megtöltjük ezzel a masszával – kb. 2-3 evőkanálnyit tegyünk minden levélbe. A leveleket feltekerjük, főzőcérnával rögzíthetjük. A megtöltött káposztaleveleket gőz fölött megfőzzük. Ez alatt elkészítjük a tejszínes mártást. Vajon megdinszteljük a hagymát

és a fokhagymát. Felöntjük a tejszínnel, felfőzzük, majd redukáljuk. Belekeverjük az ízlés szerinti mennyiségű tormát, sózunk, borsozzuk.

KÖLESTÓCSNI (GLUTÉNMENTES)

HOZZÁVALÓK: 1/2 bögre köles, 1 bögre víz, 1 csipet só, 5 nagyobb burgonya, 1 hagyma, 1 tojás (vagy a vegán verzióhoz 2 evőkanál vízben összeturmixolt 1 evőkanálnyi lenmag), 1-2 gerezd fokhagyma vagy medvehagyma, 4 evőkanál hajdinaliszt, majoránna, kömény, só, bors, repceolaj vagy ghí.

ELKÉSZÍTÉS: A kölest alaposan átöblítjük forró vízzel, hogy megszabadítsuk a keserű íztől, majd sós vízben kb. 20 perc alatt puhára főzzük. A burgonyát meghámozzuk és finomra reszeljük. A hagymát felvágjuk. A lereszelt burgonyából kinyomkodjuk a felesleges vizet, hozzákeverjük a többi alapanyagot a megfőtt kölessel együtt, sózzuk, borsozzuk. A masszánkból töcsnilapokat formázunk, amelyeket olajon vagy ghín mindkét oldalról szép aranybarnára sütünk. Ha szeretnénk elkerülni az olajban sütést, a töcsnikat 200 °C-ra előmelegített sütőben is megsüthetjük, olajjal megkent sütőpapíron (ne felejtsük a töcsnilapokat felülről is lecsepegtetni egy kis zsiradékkal). Sütés közben forgassuk a lapokat.

CSOKOLÁDÉS, SZILVÁS KÖLEGOLYÓK

HOZZÁVALÓK: 120 g köles, 240 g víz, 60 g aszalt szilva, 125 g mogoró, 125 g mandula, 50 g 70%-os csokoládé, 1/2 kávéskanál őrölt kardamom, 1/4 kávéskanál vaniliakivonat, 1/4 kávéskanál őrölt fahéj, 1 kávéskanál reszelt citromhéj, 2-3 evőkanál juharszirup vagy méz, 4-5 evőkanál kókuszreszelék.

ELKÉSZÍTÉS: A kölest alaposan átöblítjük forró vízzel, hogy megszabadítsuk a keserű íztől. Majd vízben kb. 20 perc alatt puhára főzzük, és hagyjuk kihűlni. Az aszalt szilvát apróra vágjuk, a mogorót és a mandulát ledaráljuk, a csokoládét felaprítjuk. A hozzávalókat egy nagyobb tálban alaposan összekeverjük, sziruppal vagy mézzel édesítjük. A masszából kis golyókat formázunk, amelyeket a kókuszban meghempergetünk.

MÁKOS, BARACKOS KÖLESTORTA

HOZZÁVALÓK: 1 bögre köles, 2 és 1/4 bögre tej (növényi is lehet), 1 csipet só, 125 g lágy túró, 3 tojás, 4-5 evőkanál méz, juharszirup vagy kókuszvirágcukor, 1/4 kávéskanál igazi vanília, 80 g őrölt mák, 1/2 kávéskanál fahéj, 6 érett sárga- vagy őszibarack (vagy más szezonális gyümölcs), vaj a sütőforma kikészítéséhez, 2 marék apróra vágott dió.

ELKÉSZÍTÉS: A kölest alaposan átöblítjük forró vízzel, hogy megszabadítsuk a keserű íztől. Majd egy csipet sóval ízesített tejben kb. 20 perc alatt puhára főzzük, és hagyjuk kihűlni. A barackokat apróra vágjuk. A tojások sárgáját különválasztjuk a fehérjétől. A sárgákat összekeverjük a túróval és a mézzel. A fehérjéből kemény habot verünk. A köleskásába belekeverjük a túróval és a mézzel összekevert tojássárgákat, hozzáadjuk a vaniliát, a fahéjat, a mákot és a barackot. Óvatosan belekeverjük a tojáshabot. A sütőformát vajjal kikentjük, majd a tésztát beleöntjük és elsimítgatjuk. A tetejét megszórhatjuk felaprított dióval, tehetünk rá néhány vékony szelet vajat, lecsepegtethetjük mézzel vagy sziruppal. 180 °C-ra előmelegített sütőben, kb. 30 perc alatt aranybarnára sütjük.

A fitoterápia szemszögéből ^(16.)

King Kong ereje

Az 1920-as években Anglia legismertebb írója volt *Edgar Wallace*, aki szerzője 173 könyvnek, számos filmforgatókönyvnek, novellának, képregénynek. 1933-ban egy különleges, tudományos-fantasztikus novellát publikált. Irodalmi művének főhőse egy hatalmas termetű gorilla, akinek a *King Kong* nevet adta. King Kong különleges története villámgyorsan nagy figyelmet kapott világszerte. Ez a *sci-fi* a mai napig ismertté tette a szerzőt, valamint képzeletbeli főszereplőjét.

„Testünk a kert, akaratumk a kertész.”

(Shakespeare)



Az eredeti, filmbéli King Kong karakter egy félelmetes szupererővel rendelkező gorilla, aki rettenthetetlen, és hatalmas erejére gondolva a világon mindenki megborzong már a neve említésekor is. Ám más, pozitív kapcsolódás is felmerülhet bennünk neve hallatán.

SZUPERERŐ TESTILEG, LELKILEG

Erőnlétünk magas szintű megteremtése, fenntartása elemi érdekünk. A jó kondíció nemcsak fizikai teljesítményünk növelésére hivatott. Az állóképességünk megtartása tesz alkalmassá bennünket a váratlanul érkező terhelések, betegségek leküzdésére, sérülések elviselésére, a lelki stressz kibírására, feldolgozására és a gyors alkalmazkodásra, kitartásra.

Az ENERGY cég a KING KONG elnevezést egy olyan készítményének adta, amely a testi és lelki energiák magasabb szintre emelését képes elérni – ha mi is úgy akarjuk. A termék önmagában hatékony, de nélkülünk? Bizony, mi is kellünk hozzá! Az elhatározásunk, az akaratumk, a nehezen elkezdett, de rendszeres testmozgás mind-mind szükségesek a sikerhez.

A készítmény gyógynövényi összetevői ugyanis hozzájárulnak az izmok, a csontok, a porckorongok, a gerinc és a bőr állapotának javításához, növelik

a testi erőt, az izomtömeget. Edzéssel, rendszeres mozgással kombinálva elősegíti a zsírok lebontását is (fogadás lehetősége!). Nemcsak a fizikailag legyengült, lábadozó, műtéti beavatkozás, sérülés utáni állapotokban vagy idősebb emberek esetében segít visszanyerni a megfelelő erőnlétet.

A sportolónál előmozdítja a még magasabb szintű teljesítmények elérését. Olyan hatóanyagot viszont nem tartalmaz a KING KONG koncentrátum, ami tiltott (doppinglistán szereplő), kizárólag természetes módon alakítja ki – mozgással kombinálva – az erőnlét optimális állapotát. A koncentrátum széles spektrumú, anabolikus hatású regeneráló készítmény. Harmonizálja a hormonrendszer működését, serkenti a csökkent szexuális aktivitást, alkalmazásával idősebb korban is visszanyerhető a férfiaság, a testi erő.

Hatékony segítséget nyújt vírusfertőzések utáni regenerálódásban is, alkalmazásával helyreáll a test és a lélek stabilítása.

Az akarat megerősítésére pozitívan hat, ezért a nagyobb akadályok leküzdését, az állóképességet, a kitartást és a koncentrációt segíti. Növeli a határozottságot, a döntéshozatali képességet és a férfiaság érzését. Aktivizál fizikai és pszichikai értelemben, megszünteti a szomorúság és a félelem érzését. Kiküszöböli a fóbiákat, eltünteti a stressz okozta szorongást.

EGYEDI ÖSSZETEVŐK

Gyógynövényi összetevői egyediek és különlegesek, szinergiában működnek.

» Szárccsagyökér (*Smilax off.*)

Elsősorban szteroid szaponinokat, glükozidokat, mitrafilint, shynchophylint, hirsutint, továbbá kalciumot, rezet, vasat, jódot, mangánt, káliumot, magnéziumot, nátriumot és kén, A-, C-, D- és B-vitaminokat tartalmaz. Harmonizálja a vese és a húgyhólyag meridián működését. Segíti a felesleges só eltávolítását a szervezetből, jótékonyan hat pikkelysömör, reuma, ízületi gyulladás (*arthritis*), valamint a húgyutak és a nemi szervek gyulladásos folyamatai esetén.

» Lucerna (*Medicago sativa*)

Kiváló ásványianyag- és vitaminforrás, gazdag klorofillban. Pozitívan hat a pajzsmirigy, a hipofízis, a vese és a lép működésére. Erősíti a szervezetet, nyolcféle alapvető enzim, A-, K, D-, E-vitamin és gazdag ásványi anyag (kalcium, magnézium, béta-karotin, kálium, foszfor) tartalmával. Hatékonyan alkalmazható vértisztításra, láz és vérzés csillapítására. Hasznos vérszegénység, reumás megbetegedések, fekélyek, ödéma és ízületi gyulladás esetében is.

» Vidrafű (*Menyanthes trifoliata*)

Máj- és epehólyag-problémák, valamint rendellenes vérképzés esetén alkalmazták. Gyomorerősítő, bélnyugtató. Jól használható fejfájás, láz és teljes kimerültség esetén. Jódot, vasat, mangánt és fitoncidokat tartalmaz.

» Kenderkefű (*Galeopsis*)

Nagy mennyiségben tartalmaz szilíciumot, kavasavat, keserűanyagot, cseranyagot, szaponint. Tüdő-, lép-, húgyúti és vérproblémáknál alkalmazzák. Növényi anyagainak összetétele és tartalma

az emberi vérhez hasonló. Regenerálja a kötőszöveteket, gyulladásgátló hatású.

» Benedekfű (*Cnicus benedictus*)

Antibiotikus, antivirális, elpusztítja a Gram-pozitív baktériumokat. A belekben mérsékli az erjedést és a rothadást. Segíti az epe- és a gyomorsav kiválasztódását. Fekélynél, megfázásnál és májműködési problémáknál alkalmazták. Jótékonyan hat a reumára is, adaptogén gyógynövény.

» Kínai kúszómagánólia (*Schisandra chinensis*)

Hatóanyagai védik a sejteket és a májat, támogatják a tüdő-, vese-, szív-, gyomor- és bélműködést. Hatékonyan fejt ki hatását a lázzal, a fájdalommal és a stresszel szemben. Ellazítja az izmokat, mélyíti a légzést, javítja a látást, és növeli a szervezet ellenálló- és fizikai teljesítőképességét. Adaptogén gyógynövény.

» Szecsuanai bors (*Zanthoxylum piperitum*)

Anabolikus, antibakteriális és vírusellenes hatású. Javítja a központi idegrendszer tevékenységét, regenerálja a májat, a hasnyálmirigyet és jótékonyan befolyásolja a szív működését. Regenerálja a porcokat és a bőrt.

» Muira puama (*Ptychopetalum olacoides*)

Természetes anabolikum és afrodiziákum. Energiát ad a testnek, tonizálja és harmonizálja a hormonrendszert. Előnyösen befolyásolja a központi idegrendszer és a vese működését, lassítja az öregedést.

» Mezei iringó (*Eryngium campestre*)

Különböző tüdőproblémáknál használatos, hurutoldó. A húgykövek szilárdságát gyengíti. Gyulladásgátló és afrodiziákum. Kedvezően hat az egész test anyagcseréjére.

» Hamis ginzeng vagy Dang Shen (*Codonopsis pilosula*)

Anabolikum és tonizáló szer. Energiát ad a szervezetnek, antibakteriális hatású. Megszünteti a fáradtság érzését, javítja az étvágyat, jól hat az álmatlanság esetén, egészében erősíti a szervezetet, az immunrendszert.

» Egybibés galagonya (*Crataegus monogyna*)

Erősíti a szívizomzatot és javítja a szív oxigénellátását. Szabályozza a vérkeringést, segíti az agy vérellátását. Rugal-

massá teszi az ereket, javítja a vesefunkciót. Megkönnyíti a légzést.

» Szudáni hibiszkusz (*Hibiscus sabdariffa*) virága

Szerves savak egész sorát tartalmazza. Urológiai és veseproblémáknál is használatos. Csökkenti a cukor- és a koleszterinszintet. Jótékony hatása a lépre és a vér minőségére.

» Homoktövis (*Hippophae rhamnoides*) termés

Biológiailag aktív anyagokat tartalmaz, csökkenti a koleszterin-, a vérzsír- és a vércukorszintet. Elősegíti a szervezet regenerálódását. Kiválóan használható reuma, fekély és gyenge immunrendszer esetében.

» Ázsiai ginzeng (*Panax ginseng*)

A HKO legfontosabb szere, amely az egész szervezetet erősíti. Adaptogén gyógynövény. Kimerültség (fizikai és szellemi), stresszhatások esetén segít, fokozza a teherbíró képességet, a vitalitást. Erősíti a tüdőt, a lépet, a hasnyálmirigyet. Egyidejűleg a keringési problémákra, a szexuális teljesítőképességre, az öregedési folyamatokra, valamint az immunrendszerre is kedvezően hat. Stimulálja a központi idegrendszer működését. Élesíti az elmét, anabolikus hatású, ezáltal az izom tömegét és az izomerőt is képes növelni. Csökkenti a koleszterin- és a vércukorszintet, valamint a vérnyomást (az adagolás pontos beállításával). Gyulladáscsökkentő hatású, gátolja a vérlemezkék túlzott összetapadását. Agyvérzés utáni rehabilitációban is segíthet!

» Máriatövis (*Silybum marianum*)

Magjainak kivonatai a máj, az epehólyag, az emésztési rendellenességek kezelésében (krónikus esetekben is, mint májzsugor, hepatitisz) hatásosak. Gyógyszeripari alapanyag (szilimarin). Nagy mennyiségben tartalmaz ként, csillapítja a lázat, gyulladást csökkent, antioxidáns hatású, regenerálja és védi a májsejteket. Csökkenti a koleszterin- és trigliceridszintet, a terhelt máj károsodásai miatt kialakult problémákat. A 2-es típusú cukorbetegség terápiájában is hatékonyan bizonyult.

A KING KONG jótékony hatását és kellemes ízét ezenkívül kiegészíti az illóolajok (kardamom, nárdus, majoránna, grépfrút, curry) speciális keveréke, illető-

leg a védő és regeneráló hatású, biológiailag aktív anyagok csoportja. A KING KONG olyan ásványokat – azok rezgését – is tartalmazza, mint pl. a holdkő, rézpirit, szfalerit, tejopál, kalcit, stb. A bioinformáció pedig megsokszorozza a jól kiegyensúlyozott gyógynövényi kompozíció regeneráló hatását.

ÉLETERŐ ÉS ENERGIA

A KING KONG csepp az energetikai pályák szerint a kormányzó meridián, a tüdő, szív, vese, húgyhólyag, epehólyag, vastagbél, lép-hasnyálmirigy, hármás melegítő területeit harmonizálja.

Mivel jelentős a szerepe a vírusfertőzések utáni erőteljes fáradtság leküzdésében, ez napjainkban szinte nélkülözhetlenné teszi ezt a készítményt. Az elmúlt két év másról se szólt, csak arról, hogyan nyerhetnénk vissza életerőnket a vírusokkal történt – sokszor drámai – találkozások után. A terápiában szerzett tapasztalatok szerint a KING KONG segítségével visszatért az életerő, az energia és tenni akarás a betegséget megelőző szintre.

A KING KONG ösztönöz bennünket arra, hogy magunkra találjuk, így tovább tudunk lépni a megrekedt, energiahiányos állapotból. Miután a legjobbat hozza ki belőlünk, képessé tesz a szintünknek megfelelő nagyobb – gyakran minőségileg is jobb – teljesítményre.

Erőfeszítésre, határozott kiállásra ösztönöz. Szedése révén úgy érezzük, hogy testileg-lelkileg le tudjuk győzni az akadályokat. Ne feledjük, mi is kellünk hozzá!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



Három muskétás ereje: Celitin

Amikor a magazin főszerkesztőjével egyeztettem a témákat, és szóba jött a CELITIN, egyből éreztem, hogy valamelyik komponensét szeretném majd közelebb hozni az olvasóhoz. A *gotu kola*, vagyis az ázsiai gázló lett a nyertes, a következő sorokban erről a gyógynövényről írtam részletesebben.



GOTU KOLA TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

A ritmusos és egyben egzotikus hangzású *gotu kola* Délkelet-Ázsiában őshonos gyógynövény, az indiai ájurvédikus gyógyászat egyik legfontosabb herbája. Szinte minden gyógynövénynek, így ennek is van népi elnevezése. A népi növénynévadás a megfigyelések, tapasztalatok alapján történik. A *gotu kola* tigrisfű néven is ismert, mert a megfigyelések szerint a tigrisek a sebeiket, sérült testrészeit a *gotu kola* leveleihez dörzsölve gyógyították. Ezzel meg is éreztünk a *gotu kola* legfontosabb hatásterületéhez, ugyanis régóta ismertek a vérkeringésre, a sebgyógyulásra, a visszerekre, aranyérre gyakorolt jótékony hatásai.

A *gotu kola* serkenti a szervezet kollagéntermelését, aminek köszönhetően jó hatással van a bőr általános egészségi állapotára, feszségére is. Fokozza a perifériás keringést, így hozzájárulhat a nehézláb-érzés csökkentéséhez, a mikrokeringés javulásához.

Az indiai orvostudomány fiatalító gyógynövényként tekint rá, mert segíti a test és a lélek megfelelően összehangolt működését. A tapasztalatok és kutatások szerint az idegrendszerre is csodálatos hatást képes kifejteni depresszió, szorongás, pánikérzetek esetén.

Kutatások alapján úgy látszik, hogy a *gotu kola* képes javítani az agy memóriáját és az idegi funkciókat, például Alzheimer-kór esetén is.

HATÓANYAGOK VÉDEREJE

A CELITIN kapszulában a fentebb említett hatások fokozhatók a lecitin és a *gingko biloba* szintén csodálatos hatóanyagainak köszönhetően. A „három muskétás” (vagyis a *gotu kola*, a *gingko biloba* és a lecitin) minden erejével segíthet bennünket a következő helyzetekben:

- » memória javítása,
- » figyelem és koncentráció fokozása,
- » a stresszre adott túlzott reakciók mérséklése,
- » fáradtság, kimerültség érzése,
- » alvászavarok,
- » szorongások kezelése,

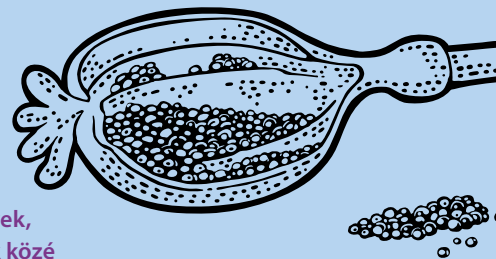
- » lelki egyensúly fenntartása, illetve könnyebb elérése,
- » segíthet megelőzni az érlemeszesedést, a vérrögök kialakulását (figyelem – befolyásolja a vér sűrűségét, vérhígító hatású),
- » támogatja a haj és a bőr egészségét,
- » segíti a vérkeringést.

Ha a fenti sorok megszólították Önt, és érzi a CELITIN hívását, akkor ne habozzon, biztosan érdemes lesz kipróbálnia!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Kerti mák – örök szerelem



„Nincs a Földön olyan gyógynövény, amely ne lenne jó valamire.” Vannak azonban olyan növények, amelyek sokkal hatékonyabbak a társaiknál, a teljes emberi civilizációra hatással vannak. Ezek közé tartozik a mák. Használatának kezdetei a kőkorszakig, nálunk a bronzkorig (i.e. 800.) vezethetők vissza. Több mint három évezred múltán is imádjuk a mákos tésztát és rétest, meg a mákosgubát. Ez a törékeny virág sok más hatóanyag mellett alkaloidokat is tartalmaz: ópium-alkaloidokat.

BŐKEZŰ MÁKGUBÓ

Mákkal a Föld északi féltékénél találkozhattunk, ahol körülbelül 100 fajtája él. A mákfélék családjának (*Papaveraceae*) legtöbb fajtája a Földközi-tenger vidékén és Elő-Ázsiában él, ahonnan ez a növény származik. A szabad természetben a pipaccsal (vadmákkal), találkozhatunk, de a termesztett mákfajták közül a kerti mák a leghasznosabb.

A *Papaver somniferum* 2 méter magasra is nő, évelő növény, amely a pipacs nevű rokonától a szirmok színében tér el. Lehetnek élénkfehérek, rózsaszínűek, lilásak. Virágai a nyár során a beporzást követően gömb alakú, zöldesszürke, nagyjából pingponglabda méretű tokterméssé, ún. mákgubóvá alakulnak, amelyben kékesfekete, olajos magvak lapulnak. A magok beérése után a mákgubó teteje kinyílik, és a szél által mozgásba lendített növény szár akár 15 méteres körben is elszórhatja őket. A nemesített fajták éppen ezért könnyen elvadulnak.

A JÓ ÉS A ROSSZ

A mák hatóanyagait két csoportra oszthatjuk: a növény zöld részeinek tejéből kinyert alkaloidokra, és a magokból kisajtolt, egészséges olajokra. Az éretlen mákgubók ópiumtartalmú megszáradt nedvét már az ókori sumérok is ismerhették, feltehetőleg ezért nevezték a mákot az „öröm növényének”.

A mák körülbelül 44 féle alkaloidot rejt magában. Ezek közül a morfin, a kodein, a noszkapin, a papaverin, a tebain és a nar-kotin a legjelentősebbek. Eleink ismerték és hasznosították a növény kábító, fájdalomcsillapító, simaizomgörcs-oldó, köhögéscsillapító, euforizáló és nyugtató hatásait (1753, Carl Linné: *P. Somniferum*). (A mák-alkaloidok kinyerési technológiájának szabadalma Kabay János magyar gyógyszerész nevéhez fűződik. – N.É.)

A mák termesztése és használata szinte minden nyugati és keleti civilizációban elterjedt. Az ópium (és a belőle nyert egyéb anyagok, például a heroin) emberi társadalomra gyakorolt pozitív és negatív hatásáról már számtalan írás és könyv jelent meg. Az amerikai kongresszus 1905-ben betiltotta az ópiumot, mert a heroinfüggőség riasztó méreteket öltött. A máktermesztés világszerte jelentősen visszaszorult, és termesztését (a fejlett országokban) mindmáig szigorúan ellenőrzik. Csehországban viszont a 19. század óta nemcsak növekszik a termesztése, ma már a világ első számú máktermelője.

AZ ÖRÖM ÉS AZ EGÉSZSÉG NÖVÉNYE

A világ a mák altató hatására koncentrált. Azonban mi, itt Közép-Európában jobban szeretjük a mákos rétest az ópiumnál. A mák fogyasztásával a növény rossz célra nem fordítható anyagcsoportját hasznosítjuk, amely évszázadok óta erőt és egészséget ad. A hidegen

sajtolat mákolaj az egyik legértékesebb növényi olaj. 60%-ban tartalmaz omega-3-6 zsírsavakat, ásványi anyagokat (vas, magnézium, kálium, cink, mangán, kalcium), vitaminokat (A, B₁, B₂, B₃, B₆, C, E). Akár tizenkétszer több kalcium található benne, mint a tejtermékekben, így hatékony a csonttritkulás és a fogsúvasodás megelőzésében.

Egészséges haj, körömök, bőr, plusz rugalmas bőr, szív- és érrendszeri megbetegedések prevenciója, az agyműködés és a memória javítása, a stressz elűzése, az izomtömeg növelése, kiegyensúlyozott pH-érték, és még sokféle további előny – ezt rejt magában egy hétköznapi mákszem.

Ám a mákszemek héja miatt a mák csak áthalad az emésztőrendszeren hasznosulás nélkül, ezért a szemeket minden esetben érdemes ledarálni a fogyasztás előtt. Az optimális felhasználás másik feltétele a hőmérséklet, mivel a mákban található jótékony anyagok rendkívül érzékenyek, ezért ha lehet, hidegen fogyasszuk. A mákszemek frissessége és raktározása is fontos (száraz, sötét, légmentes helyen tartsuk), a benne található zsírok könnyen megavasodnak.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



Az öt bátor harcos legyőzi a köhögést

CSILLAPÍTJA A KÖHÖGÉST ÉS MEGERŐSÍTI A SZERVEZET ELLENÁLLÓ KÉPESSÉGÉT.
GYULLADÁSGÁTLÓ HATÁSÚ ÉS SEGÍTI A REGENERÁCIÓT.



Öt gyógynövény hatékony elegye



Bíbor kasvirág



Fokföldi muskátli



Fekete bodza



Izlandi zuzmó



Közönséges borostyán