vitae

2022 október

Őszi méregtelenítés és regenerálás

Mindent az illóolajokról

A jól ismert herpes simplex

www.energyklub.hu

Októberi ajánlatunk

Az október idén is ismerős témákkal jelentkezik: hogyan erősítsük meg immunrendszerünket, és hogyan őrizzük meg belső békénket. A hagyományos kínai orvoslás szerint a testünkben felhalmozódott káros anyagok először a tüdőt támadják meg, ezért érdemes a szervezet megerősítését a tüdőnél kezdeni.

A meghűléses betegségek első jeleinél ne feledkezzünk meg a DROSERIN krém használatáról sem, a már jól bevált ENERGY készítmények alkalmazása mellett, és rendszeresen kenegessük vele a mellkasunkat.

Mindannyian érezzük, hogy az előttünk álló időszak nemcsak fizikai, de lelki síkon is megterhelő lesz a számunkra. Ne engedjük kibillenteni magunkat az egyensúlyunkból, és őrizzük meg a napfényt legalább a szívünkben.

A stressz és a fizikai kimerültség leküzdésében hathatós segítséget nyújthatnak számunkra az adaptogének, a növények azon hatóanyagai, amelyek segítenek szervezetünknek megbírkózni a nehéz élethelyzetekkel. Adaptogéneket találunk például a csüdfűben és a szibériai ginszengben más néven tajgagyökérben – két olyan gyógynövényben, amely az IMUNOSAN-ban is megtalálható. Szibériában ez utóbbi gyógynövény, amelynek gyógyhatásai a ginszengéhez hasonlóak, már az ókorban is használatos volt.

Végezetül az UNCARIA TOMENTOSA, azaz a macskakarom teszi szép kerek egésszé immunerősítő hármasunkat. Az amazóniai indiánok hitték, hogy ez a gyógynövény képes meghosszabbítani az életet, és megóvni az embert a legkülönbözőbb betegségekkel szemben. A nyugati orvoslásban elsősorban a fagocitózist (sejtfalás – amikor a fehérvérsejtek bekebelezik a szervezetünket megtámadó baktériumokat) serkentő alkaloidtartalma miatt tartják nagy becsben. A macskakarom is tartalmaz adaptogén hatóanyagokat, így a tea kortyolása javíthatja a kedélyállapotunkat.

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

Aromaterápiás ENERGY esszenciák 4
Őszi méregtelenítés és regenerálás 6
A négy évszak, avagy az élet körforgása: ősz 8
Aromaterápia: mindent az illóolajokról 9
Tapasztalatok a Korolennel 10
Relaxin, te csodás! 11
Herpeszfertőzések: a jól ismert herpes simplex 12
Klubprogramok, klubinformációk 14-15
A meridiánok és az ENERGY: epehólyag meridián 16
Tanácsadás a neten 17
A gyereknevelés nem gyerekjáték: boldogságra nevelés 18
Az energia és harmónia eszközei: dordzse 19
Terápiás módszerek: a test súlypontja 20
Őrülten jó padlizsán 22
A fitoterápia szemszögéből: gyógyító föld 24
Maca, a perui csodaszer 26
Harangfolyondár, a szegények ginszengje 27

Aromaterápiás ENERGY esszenciák

A természet az emberek számára gyakorlatilag a mindent jelenti. Nélküle képtelenek lennénk életben maradni. Számtalan olyan kincset tartogat számunkra, amelyek nélkülözhetetlenek az egészségünk megőrzésében vagy helyreállításában. Hasznosíthatjuk az általa kínált gyógynövényeket és terméseket, csakúgy, mint azok illóolajait, amelyek minden cseppje rengeteg jótékony hatású, természetes anyagot biztosít a szervezetünk számára. Az ENERGY kínálatában öt olyan aromaterápiás esszenciát találunk, amelyek az előttünk álló hónapok zord időjárási viszonyai között is segítenek megerősíteni a testünket, az elménket és a lelkünket is.

SWEET ORANGE

A narancs csodálatosan meleg, fás illata jótékonyan hat a kedélyállapotra és a harmadik csakrára (a napfonatra). Azáltal, hogy pozitívan hat a májra és az epetermelésre, képes visszabillenteni minket a középpontunkba, javítani a kedélyállapotunkat és elűzni a fáradtságot. Segítséget nyújt székrekedés, puffadás, étvágytalanság és hasi görcsök esetén. Jótékonyan hat erőteljes szívdobogásban, mivel csökkenti a gondok miatt ránk nehezedő súlyt, és nyugtatja az idegeket.

A SWEET ORANGE mindemellett segít leküzdeni a napsütés hiánya miatt jelentkező rosszkedvet. Beragyogja elménk és lelkünk minden zugát, oldja a feszültséget, aminek köszönhetően harmonizálja a bélműködést, és megerősíti az immunrendszert.

A PROTEKTIN-nel együtt alkalmazva támogatja a máj, a bőr és a lép méregtelenítését. A narancsbőr eltüntetéséhez cseppentsenek 2-3 csepp édes narancs olajat a CYTOVITAL krémjükbe. A SWEET ORANGE a REGALEN-nel kombinálva megerősíti az emésztést, továbbá csillapítja a has és a fej fájdalmát. Ha szeretnének igazán ellazulni egy fárasztó nap után, készítsenek maguknak néhány csepp citrusos illóolajjal gazdagított BIOTERMAL-os lábfürdőt. Amennyiben teljes testfürdőre vágynak, válasszák a BALNEOL-t, és a BALNEOL-os fürdőhöz adjanak hozzá pár csepp SWEET ORANGE aromaterápiás esszenciát.

Arcbőrük éjszakai ápolása érdekében cseppentsenek 1 csepp narancsos illóolajat PROTEKTIN RENOVE krémjükbe. Ezt a kombinációt kizárólag éjszakára használják, mivel az esszenciát nem szabad napozás közben használni a bőrfoltosodás veszélye miatt. A bőr éjszakai tonizálásához a CYTOVITAL RENOVE krémmel is remekül kombinálható.

LAVENDER

A levendulát a virágok és az illatok királynőjének is szokták nevezni. Ez a gyönyörű, lila árnyalatokban pompázó szépség jótékonyan hat a hetedik csakrára és az elmére, miközben megerősíti belső bölcsességünket, valamint az életbe vetett bizalmunkat. Az esszencia gyulladásgátló és görcsoldó hatású. Távol tartja a rovarokat és fertőtlenít, ezért azonnali elsősegélyt nyújt mindennapi sérüléseknél. Hatékonyan támogatja a légúti fertőzések, az influenza, a köhögés vagy a torokgyulladás gyógykezelését. Képes elállítani az orrvérzést: cseppentsenek egy csepp levendula illóolajat egy vattapamacsra, és tegyék be az orrukba. Nyugtató hatású, segíti az elalvást, és javítja az alvás minőségét, bátorságot ad, aminek köszönhetően képesek leszünk jobban kifejezni az érzéseinket, és segít lerázni magunkról a már feleslegessé vált, berögződött mintákat.

A TICK-A-TACK-kal együtt használva csökkenti a szúnyogcsípés vagy más rovar támadásának kockázatát. Ha valami mégis megcsípte Önöket, cseppentsenek egy pici levendulaesszenciát a PROTEKTIN krémjükbe, és azzal kenjék be a viszkető bőrfelületet. Fáj az Önök, esetleg a kisbabájuk hasa? A levendulás VISAGE olajjal végzett pocakmasszázs a legjobb megoldás!

A LAVENDER aromaterápiás esszencia a RELAXIN-nal is kiválóan kombinálható. Vegyenek be lefekvés előtt pár csepp REALAXIN-t és közben élvezzék a diffúzorból felszálló levendulaillatot. Nemcsak, hogy szinte azonnal elalszanak, de éjszakai nyugodalmuk is zavartalan lesz. Berepedezett bőrre vagy ekcémára igazi gyógyír lehet a 2-3 csepp levendulaolajjal gazdagított ALMOND olajos kezelés.

MINT

A frissítő, életerővel feltöltő és serkentő hatású mentaesszencia támogatja az intuícióinkat, visszaterel minket a jelenbe, és segít mély levegőt venni. Fájdalomcsillapító, stimuláló és lázcsillapító hatásai vannak.

Főleg mostanság remekül hasznosítható az eldugult orr kitisztítására influenza vagy meghűlés esetén, mert átjárhatóvá teszi a légutakat. Jótékonyan hat migrén, rosszullét és idegeskedés esetén. Hűsít, csillapítja a lázat és támogatja az izzadást. Felébreszti bennünk az intuíciót, motivációt ad, és növeli az életerőt. Gyógyítja a pattanásos, gyulladt bőrt. A természetes tonikumként ismert menta felfrissíti és ragyogóvá teszi a bőrt. Figyeljenek azonban, hogy szembe ne kerüljön!

Ha sportolás után elfáradtak az izmaik, regenerálják, keltsék őket új életre a MINT illóolaj és az ARTRIN krém kombinációjával. Ez a páros csillapítja továbbá a reumás fájdalmat, és kiválóan kiegészíti az íngyulladás kezelését. Nátha és megfázás esetén vegyék elő az ENERGY bármelyik GREPOFIT készítményét, és erősítsék fel hatásaikat menta illóolaj inhalálásával. Ha fejfájás gyötri Önöket, mentaesszenciával dúsított RUTICELIT krémmel kenegessék a tarkójukat és a halántékukat. Itt is figyeljenek arra, hogy a mentás krém ne kerüljön a szemükbe! Ha a figyelmüket szeretnék jobban összpontosítani, például vizsga előtt, próbálják ki a STIMARAL-t, és cseppentsenek pár csepp MINT-et a diffúzorba.

GERANIUM

A geránium az ún. „női" illóolajok csoportjába tartozik. Megnyitja a nőiesség aspektusait nemcsak a nőkben, de a férfiakban is, hiszen ez a két minőség mindannyiunkban jelen van. Az illóolaj a nők esetében megerősíti az önmaguk iránt érzet szeretetet, visszaadja a természetes őserőt és a nőiességbe, azaz az önmagukba vetett hitet. A férfiaknak lehetővé teszi az érzelmek mélyebb átélését, a nők iránti tiszteletet, miközben csökkenti az agresszivitásukat, valamint a hatalom, az irányítás és a manipuláció iránti vágyukat.

A GERANIUM megerősíti a máj és a vese működését, támogatja a nyirokkeringést. Segítséget nyújt visszerek és aranyér kezelésében. Kiegyensúlyozottá, empatikussá és nyitottá tesz minket. Enyhíti a száraz ekcémát, a korpásodást és a sömört. Összehúzó hatással bír. Aranyér vagy visszér kezelésénél cseppentsenek 2-3 csepp esszenciát a RUTICELIT krémjükbe. GERANIUM esszenciával gazdagított ülőfürdő is hatékony segítséget nyújthat. A REGALEN-nel együtt támogatja a májműködést.

Próbálják ki a következő receptet: cseppentsenek két csepp GERANIUM illóolajat valamilyen alapolajba (mandula, argán, stb.), és kenjék be vele a köldöküket.

Akne, ekcéma, sömör vagy zsíros arcbőr esetén próbálják ki a PROTEKTIN vagy a PROTEKTIN RENOVE krémekkel való kombinálását. Az egy csepp GERANIUM esszenciával gazdagított ARTRIN RENOVE krém hidratálja a száraz bőrt, és nyugtatja az irritált bőrt. Napozás után a bőr mielőbbi megnyugtatásáért a GERANIUM és az ARGAN OIL kombinált használata javallott. Ez a „koktél" az érett bőr ápolására is kiváló, hiszen az esszencia megnyitja a nőiesség, a természetes szépség átéléséhez vezető utat.

YLANG YLANG

Az YLANG YLANG esszencia „ két fronton harcol". Egyrészt nyugtató és csillapító hatású, másrészt vágyserkentő. Köztudott, hogy a szenvedély a nyugalomból születik. Az illóolaj fertőtlenítő hatású, és depressziós állapotokban is segítséget nyújt. Segít elfogadni önmagunkat, mint nőt vagy mint férfit, aminek köszönhetően lehetővé teszi, hogy megszeressük önmagunkat, mint szeretetteljes, empatikus, egyedülálló teremtményeket, akik nem csak másokkal, hanem elsősorban önmagukkal szemben megértők. Az YLANG YLANG harmonizálja az endokrin mirigyek működését, csillapítja a heves szívdobogást, és segít csökkenteni a magas vérnyomást. Segít felülemelkedni a káoszon, nyugtatja az elmét, és visszaadja az élet zamatát.

Az esszencia segítséget nyújt hajhullás kezelésében az ARGAN olajjal együtt. A férfipotencia növelése érdekében árasszák el YLANG YLANG illattal a hálószobát, és az illóolaj használatát kombinálják a MACA alkalmazásával. Amennyiben inkább a női szexualitást kell felerősíteniük, a MACA helyett használják a RAW AGUAJE-t. A szexualitást, a vágyat és a vonzerőt a TRIBULUS és a KING KONG is segíthet felerősíteni az YLANG YLANG esszenciával karöltve. Ám, ha inkább megnyugvásra van szükségük, hívják az esszencia mellé a KOROLEN-t segítségül, amely csillapítja a nyugtalanságot és nyugtatja a szívet minden szinten (fizikai, energetikai, lelki). A lépműködés támogatásához használják az esszenciát a CYTOVITAL krémmel, kenjék be vele a lép pontjait a bal tenyerükön és talpukon.

ONDŘEJ VESELÝ

Őszi méregtelenítés és regenerálás

Az utóbbi időben lépten-nyomon belebotlunk a méregtelenítés szóba. Néha az az érzésem, hogy ezt a szót annyira felkapta a média, hogy lassan klisévé válik, pedig az emberek régebben is rendszeresen tartottak böjtöt, valamint tisztító kúrákat. Sokakban már csak e szavak hallatán is felerősödik az ellenállás. Ami eddig teljesen természetesnek számított, mára kész tudomány lett.

TISZTÍTÁS VAGY MÉREGTELENÍTÉS?

Napjainkban, ha nincs valami tudományosan alátámasztva, abban már nem is hiszünk. Ezzel párhuzamosan elfelejtettünk hinni önmagunkban, a belső gyógyítónkban és a bennünk rejtőző bölcsességben. A saját testünk és egészségünk fölötti hatalmat önként és dalolva átadtuk másoknak, számunkra idegen embereknek.

Hogy mit is hordoz magában a méregtelenítés kifejezés, azt most szakmai szempontból fogjuk megvizsgálni. A 2005-ben kiadott *Idegen Szavak Szótára* szerint, a detoxikáció, detoxikálás = méregtelenítés, a szervezetbe került méreg hatástalanítása. A 2010-ben kiadott *Nagy Pszichológiai Szótár* a következőket írja: detoxikáció = kijózanítás, a gyógyszerek és függőséget okozó szerek mérgező hatásaiból való felépülés vagy a mérgező anyagok eltávolítása a szervezetből.

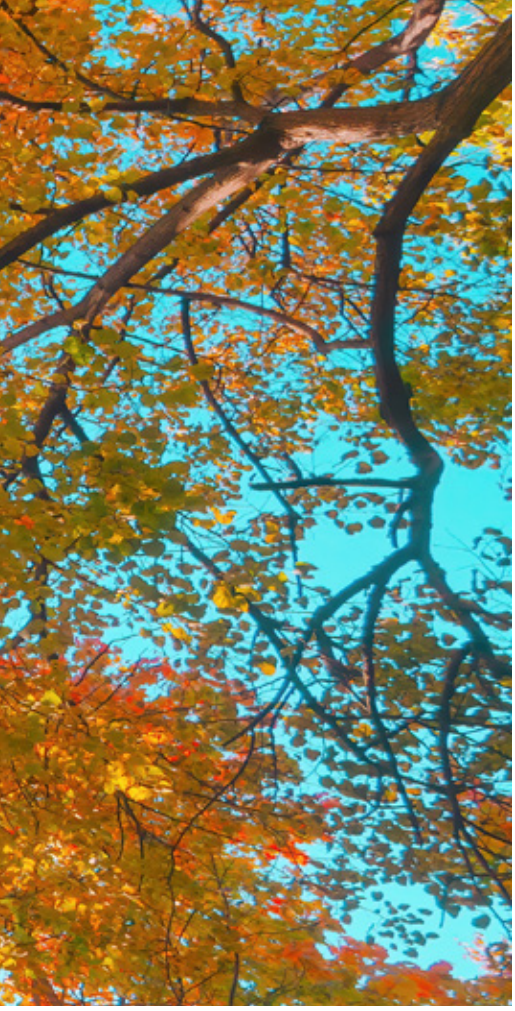
Egy szó, mint száz, a méregtelenítés nem más, mint a test belülről történő megtisztítása. Az emberiség megértette, hogy a szennyeződések és a higiénia hiánya betegségeket és járványokat idézhet elő, illetve, hogy szép, rendezett és tiszta környezetben sokkal boldogabban, kényelmesebben és kellemesebben lehet élni. Az emberek hozzászoktak a rendszeres tisztálkodáshoz, a tiszta öltözet viseléséhez és otthonaik tisztán tartásához. Felismerték, hogy a rendben tartott kertek nemcsak, hogy gyönyörűek, de látványuk képes balzsamként hatni a megtört lélekre. Megértették, hogy ha termőföldjeikről nem távolítják el a gyomokat, az tönkreteheti a termésüket.

Szokássá, egyfajta íratlan szabállyá vált, hogy az emberek főleg tavasszal, vagy a nagyobb ünnepek előtt ún. nagytakarítást tartanak. Az ember megismerte, milyen jó érzés megszabadulni a felesleges dolgoktól, és milyen kellemes, amikor a tökéletesen kitakarított házban körbenéz, és magába szívja otthona friss levegőjét. Az ember a háza udvarát is igyekezett mindig rendben tartani.

Aztán beköszöntött a gépjárművek kora, amikor az emberek új „házi kedvencre" tettek szert. Guruló kedvenceinkről is megtanultunk szeretettel gondoskodni, hogy kívülről, belülről csillogjanak. Tudjuk, milyen sampon vagy lakk varázsolja széppé őket vagy, hogy milyen benzin, esetleg gázolaj a legjobb a számukra – ha ezt nem tartanánk szem előtt, könnyen kárt is okozhatnánk bennük, és akkor autóink nem működnének – ezt ugye nem akarjuk! Úgyhogy szeretetteljesen törődünk az otthonunkkal, a kertünkkel, az autónkkal – mindennek gyönyörű tisztaságban kell ragyognia. Ez rendben is van! De mi a helyzet velünk? Hogyan törődünk a testünkkel, azzal a „kisautóval", amely egész életünkben szolgál minket? Testünk minden darabkája megtesz mindent, hogy nap mint nap kielégítse az igényeinket, és mi ezt teljesen természetesnek vesszük.

FIGYELJÜNK A TESTÜNKRE!

Hogyan háláljuk meg mindazt testünknek, amit értünk tesz? Különböző diétákkal vagy épp ellenkezőleg, hatalmas lakomákkal? Ha túl sok étellel és itallal, különböző fájdalmakkal, szomorúsággal,



depresszióval, haraggal, dühvel sanyargatjuk, és folyton csak azt hajtogatjuk, hogy mi nem tetszik rajta, és még sorolhatnánk a végtelenségig – így nem teszünk jót vele. Ám a testünk így is tovább szolgál minket, és nem mond ellent.

Aztán eljön az a pillanat, amikor elkezd fájdogálni a térdünk, a gyomrunk, esetleg a fejünk. Hajlamosak vagyunk mindig valami vagy valaki másra „kenni" a fájdalom okát, ahelyett, hogy magunkban keresnénk a hibát. Képtelenek vagyunk felfogni, hogy testünk ily módon adja a tudtunkra, hogy ezt a bánásmódot nem tűri tovább. Azt szeretné, hogy jobban figyeljünk rá, hogy törődjünk vele és szeressük. Erre mi mit teszünk? Azt várjuk, hogy valaki feltaláljon végre egy olyan csodatablettát, ami mindent megold helyettünk, és mi ugyanúgy folytathatjuk az életünket, mint korábban.

Ám ez nem így működik, a munkát senki nem végzi el helyettünk. Sokan inkább meghalnak, minthogy változtassanak. Életünk során nemcsak ártalmas ételekkel és különböző kemikáliákkal, hanem kártékony gondolatokkal és érzelmekkel is elárasztjuk a testünket. Az ételmérgezéshez hasonlóan gondolatokkal is mérgezhetjük magunkat, amelyek aztán különböző negatív érzelmeket generálnak bennünk.

„A lélek az élet, a szellem az építő és a test az eredmény" – mondta *Edgar Cayce* misztikus. Az emberi test egy idő után úgy „eltömődik", akár egy csatorna, ezért bizonyos időközönként rendszeresen meg kell tisztítani, hogy tovább működhessen. Ezt az alapelvet valahogy nem sikerült még megértenünk a létezésünk során. Ahogy otthonainkat, környezetünket és külsőnket is rendben tartjuk, ugyanúgy belső környezetünk ápolásának is figyelmet kell szentelnünk. Ha bent minden szép, tiszta és kiegyensúlyozott, az kívülről is azonnal láthatóvá válik.

REGENERÁCIÓ

A szervezet regenerálása minden esetben egy tisztító kúrával kell, hogy kezdetét vegye, amely során megfelelően összeállított étrendre, étrend-kiegészítők használatára, valamint kellő minőségű és mennyiségű mozgásra van szükség.

Segítségül először a CYTOSAN-t vagy a CYTOSAN INOVUM-ot hívjuk, amely elvégzi a nehéz munkát a szervezetünkben. A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM kivételes összetételének köszönhetően magához köt minden szennyeződést és méreganyagot, hogy aztán azokat eltávolítsa a szervezetből, és kikövezze az utat a tisztító kúra során használt további „kollégáknak". Szervezetünk maximális mértékben képes hasznosítani mindkét készítmény gyógyító hatásait.

A tisztító kúra következő készítménye kétségkívül a REGALEN, amely megtisztítja a májat, az epehólyagot és az emésztőrendszert. Nem lenne szabad megfeledkeznünk a PROBIOSAN-ról sem, amely jótékony baktériumokat költöztet a bélrendszerünkbe.

Az immunrendszer megerősítése is alapvető – jó szolgálatot tehet nekünk ezen a téren az IMUNOSAN, a REVITAE és természetesen a FYTOMINERAL, továbbá a DRAGS IMUN. A REVITAE-nek már neve is azt sugallja, hogy segít megújítani a szervezet azon területeit, amelyek túlságosan leterheltek, vagy sokáig híján voltak a gondoskodásunknak.

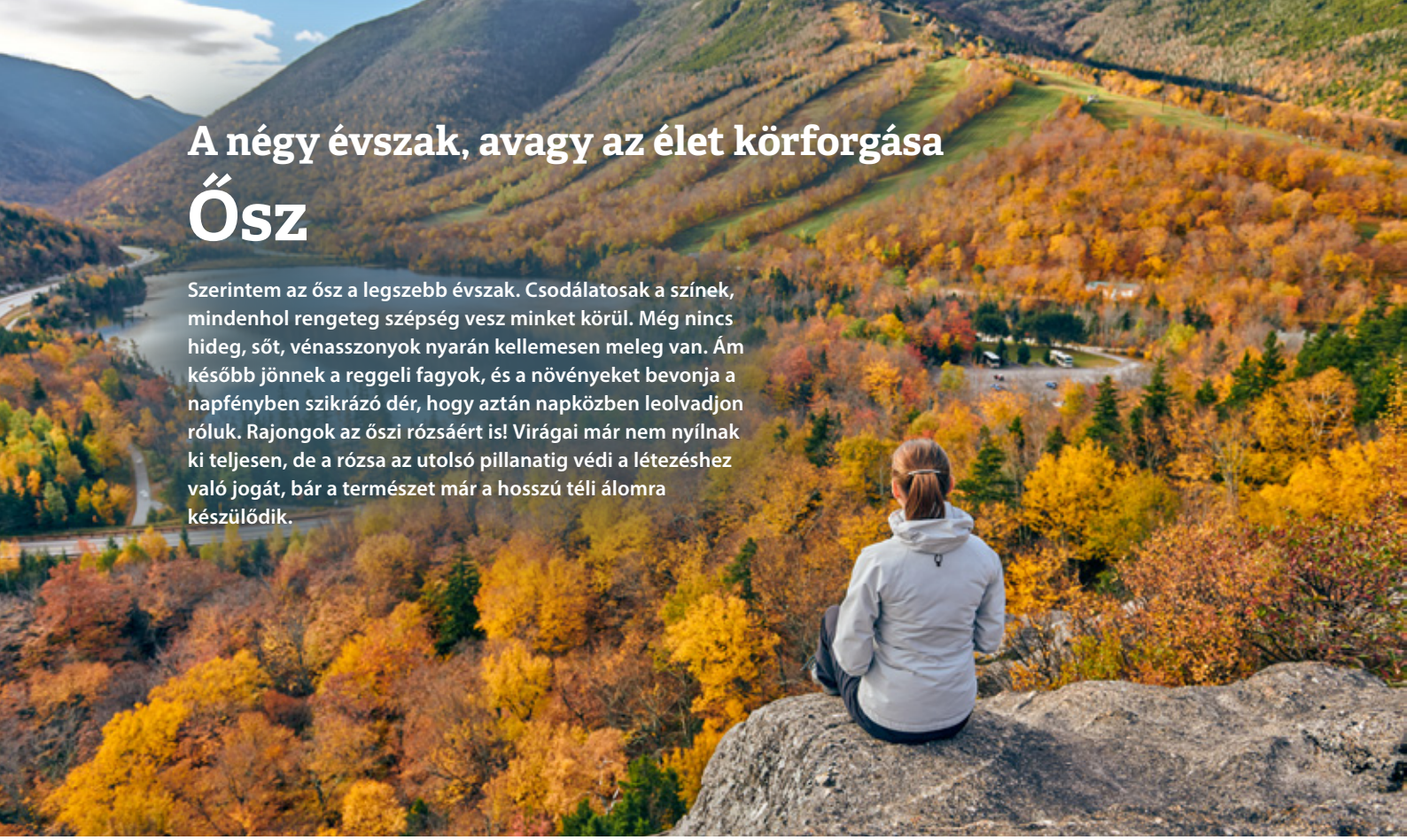
Testünket nemcsak belülről, de kívülről, a bőrön keresztül is érdemes megtisztítanunk a lúgos kémhatású fürdők segítségével. Hetente kétszer, háromszor (súlyosabb egészségügyi probléma esetén akár többször is) lazuljunk el egy kellemes, BALNEOL-os fürdőben, amelyben oldjunk fel 1-2 evőkanálnyi BIOTERMAL fürdősót (ha az nem áll rendelkezésünkre, használjunk helyette szódabikarbónát). A CYTOSAN sampon is segíthet szervezetünk megtisztításában.

Testünk a méregtelenítő kúra során fokozatosan megszabadul a benne felhalmozódott szennyeződésektől, aminek hatására új erőre kapnak a test öngyógyító képességei. A folyamat közben kiegyenlítődik a szervezet belső pH-értéke, ami segít leszámolni az olyan kellemetlenségekkel, mint például a szemölcsök, a zsírkinövések, a körmök töredezése, vagy akár a különböző gyulladások, gombás fertőzések és egyéb betegségek. Ennek a kúrának köszönhetően megszabadulhatunk a túlsúlyunktól, növelhetjük az életerőnket és fokozhatjuk a szépségünket.

A méregtelenítés hatásai nemcsak fizikai, de lelki, szellemi síkon is érzékelhetők. A szakértők szerint a betegségek 80%-a lelki eredetű. Mert minden mindennel összefügg. Ha ezt megértjük, és felelősségteljesen állunk hozzá saját testünkhöz, illetve egészségünkhöz, azzal számtalan betegséget elkerülhetünk, még az ún. civilizációs kórságokat, a depressziót és a szomorúságot is.

Milyen életre vágyunk és milyen állapotba szeretnénk kerülni időskorunkra? Meggyőződésem, hogy az időskor nem feltétlenül jár kéz a kézben a betegségekkel. Ha egészségünk és életerőnk optimális, relatíve magas életkort is elérhetünk anélkül, hogy mások segítségére lennénk utalva. A kiegyensúlyozott étrend, a megfelelő minőségű és mennyiségű mozgás, valamint a pozitív érzelmek gyógyító hatásúak. Azt szokták mondani, ahány évesek vagyunk, annyi hónapon át kell tisztítanunk a szervezetünket – soha nem késő elkezdeni! Az életünk és az egészségünk a mi kezünkben van.

MÁRIA VERBENÍKOVÁ



A négy évszak, avagy az élet körforgása

Ősz

Szerintem az ősz a legszebb évszak. Csodálatosak a színek, mindenhol rengeteg szépség vesz minket körül. Még nincs hideg, sőt, vénasszonyok nyarán kellemesen meleg van. Ám később jönnek a reggeli fagyok, és a növényeket bevonja a napfényben szikrázó dér, hogy aztán napközben leolvadjon róluk. Rajongok az őszi rózsáért is! Virágai már nem nyílnak ki teljesen, de a rózsa az utolsó pillanatig védi a létezéshez való jogát, bár a természet már a hosszú téli álomra készülődik.

ELCSENDESEDÉS

Ősszel a dolgok kezdenek lenyugodni. Minden beérik, mi szüretelünk és eltesszük télire a természet ajándékait. Elkészítjük azokat a finomságokat, amelyeket öröm lesz télen elővenni – pont úgy, ahogy a nagyanyáink is tették. Felkészítjük a földet az új életciklusra. Tehát nemcsak, hogy mindent lezárunk, de egyúttal fel is készülünk a tavaszra. Kicsit előre dolgozunk, hogy a tél végén győzzük a munkát.

Ha a Föld energiáival összhangban szeretnénk élni, itt az ideje, hogy elkezdjünk lecsendesedni és megnyugodni egy kicsit. Innentől kezdve nem szabad olyan sokat dolgoznunk, inkább a pihenésre összpontosítsunk! Figyeljünk oda magunkra, nehogy megfázzunk, de a fűtést sem szabad túlzásba vinnünk. Eleinte inkább édeskés ízű ételeket fogyasszunk, majd fokozatosan vegyük fel a pikánsabb fogásokat is az étrendünkbe. Tegyük ki testünket az időjárás viszontagságainak, de óvjuk is egyben a megfelelő ruházattal.

Az ősz végén végezzünk egy kiadós nagytakarítást. Ha van kertünk, azt már rendbe tettük, felkészítettük a téli álomra, úgyhogy most már az otthonunk van soron. Ez a nagytakarítás nagyon fontos! A tavaszi rendrakással ellentétben az őszi takarítás célja a lezárás. Ami annyit jelent, hogy meg kell szabadulnunk mindentől, ami felesleges, és meg kell tisztítanunk minden sarkot, hogy csak az egyszerűség és a tisztaság maradjon, amely segít átvészelni a telet. Majd tavasszal már csak a télen elkerülhetetlen, hosszú benntartózkodás nyomait kell eltüntetnünk magunk után. Ennyi – az év ciklusa ezzel lezárul.

MELEGEN AJÁNLOM

Fontos, hogy szem előtt tartsuk az alábbi szabályokat: egyre kevesebbet tartózkodjunk kint, egyre többet aludjunk, együnk minél több gyökérzöldséget, és ahogy hűl az idő, fogyasszunk egyre kevesebb friss zöldséget és gyümölcsöt, illetve hűsítő jellegű élelmiszert, beleértve a tejet is. Meleget adó ételeket fogyasszunk – mindig a külső hőmérséklet alapján válogassuk össze őket!

Ha úgy érezzük, valami bujkál bennünk, enyhén pikáns ételekkel segítsük elő az izzadást. Ez alatt nem a világ legerősebb chilipaprikájának rágcsálását értem, hanem valamilyen finom étel elkészítését, amely épphogy csípi egy kicsit a nyelvünket. Ennek segítségével ugyanis megnyitjuk a pórusainkat, és a hideg, ami megtámadott minket máris távozhat a testünkből.

A legfontosabb viszonyítási alap a saját érzékelésünk kell, hogy legyen. Ha fázunk, melegítsük fel, ha melegünk van, hűsítsük le magunkat. Mindez banálisnak tűnhet ugyan, de nemegyszer találkoztam olyanokkal, akik innen-onnan összeolvastak valamit az egészséges életmódról, és körömszakadtáig ragaszkodnak a cikkek ajánlásaihoz anélkül, hogy figyelembe vennék saját testük igényeit. Ennek következményei pedig nem várattak sokáig magukra. Megfázás, legyengülés, fáradtság, kimerültség...

Ősszel általában fokozottabban ki vagyunk téve a vírusok és más hasonló „gonosztevők" támadásainak. Ezért mindig legyen otthon VIRONAL, GREPOFIT és DRAGS IMUN! Javaslom továbbá, hogy mindig legyen a táskánkban egy GREPOFIT SPRAY is, amely azonnal segítséget nyújt, ha kapar a torkunk vagy úgy érezzük, hogy megfáztunk.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Aromaterápia (1.)

Mindent az illóolajokról

Friss, tiszta levegőt szeretne maga körül? Kedveli a kellemes illatokat? Esetleg még az egészsége megóvására is gondol? Ráadásul mindezt egyszerre? Igen, az illóolajokkal mindezeket egyszerre valósíthatjuk meg! Én is épp ezek miatt vagyok az illóolajok szerelmese. Merüljünk most el az illóolajok különleges, egyedi világában!

AZ ILLÓOLAJ

A bonyolult összetételű és magas hatóanyag-tartalmú illóolajok állandóan párolognak – emiatt jól záródó, sötét üvegben kell tárolni –, forráspontjuk 100 0C fölött van, vízben nem oldódnak. Az illóolajok harmonikusan keverhetők is egymással. Figyelemmel kell azonban alkalmazni az illóolajokat, mert nem megfelelő alkalmazás esetén akár görcsöt is előidézhetnek az emberi szervezetben. Az egyes olajok kontraindikációiról mindenképpen érdemes tájékozódni. Példaként említem, hogy 6 éves kor alatt viszonylag kevés illóolaj használata biztonságos.

A növény bizonyos részeiből kivont illóolajok rendkívül tömények, így néha 1-2 csepp is elegendő a kívánt hatás eléréséhez.

A különböző illóolajok hatást gyakorolnak a szervezet általános működésére, az idegrendszerre, vérnyomásra, légzőszervekre, vizeletkiválasztásra, hormonháztartásra, agyra, szívre, emésztőrendszerre és afrodiziákumként (vágyfokozóként) is használhatók.

HOGYAN ALKALMAZZUK?

Az illóolajak jótékony hatását többféle módon is kiaknázhatjuk.

» Illatlámpába csepegtetve – ennél az alkalmazási módnál én különösen szeretem a mécses melegségét, pillanatok alatt bensőséges hangulatot tudok vele teremteni a helyiségben, ám a diffúzor is remek találmány (főleg gyerekszobában, ahol a biztonságos használat is nagyon fontos szempont).

» Fürdővízhez 10-15 cseppet adva – úgy, hogy magát az illóolajat elkeverjük egy kanál mézben, tejszínben vagy tejben, és ezt az elegyet öntjük a vízhez.

» Inhaláláskor – 2 dl vízhez legfeljebb 8 csepp illóolajat adva attól függően, hogy melyik illóolajat alkalmazzuk. Megfázáskor például nagyon hatásos a hagyományos módon történő kakukkfűteás gőzölés, ezt mi teafaolajjal szoktuk felturbózni. Mivel a teafaolaj nagyon erős, ezért fél liter kakukkfűteához 1 cseppet szoktunk cseppenteni.

» Láb- és kézfürdő formájában.

» Fájó testrész borogatásához – 2 dl vízhez adjunk 8-10 cseppet a megfelelően kiválasztott illóolajból.

» Masszázskor – a hordozóolajhoz cseppentsük az illóolajokat. Remek hordozóolaj lehet az ENERGY kínálatából az ARGAN olaj vagy az ALMOND (mandula) olaj.

» A háztartásban – alkalmazhatunk illóolajat a levegő, a (beteg)szoba fertőtlenítésére, tisztítására.

» Ruhák öblítésénél – bátran használjunk illóolajat, kedvünk szerint válasszunk az illatok között (csak arra figyeljünk, hogy ne színes illóolajat válasszunk).

Kizárólag minőségi, 100% tisztaságú illóolajat vásároljunk, és ez igaz a bázisolajokra is! A minőségi termékek drágábbak, cserébe viszont biztosan érezni fogja a hatásukat és kevesebbet is kell használni belőlük, mint a szintetikus kencékből. Az ENERGY illóolajai és ápoló bázisolajai pont ilyen tisztaságot képviselnek!

SZÉPPÉ VARÁZSOLT ŐSZ

Az őszi-téli idő beköszöntével egyre inkább igyekszem odafigyelni a szobáink levegőjének fertőtlenítésére. A nyirkos, enyhe időben különösen gyorsan és könnyedén elszaporodnak a szervezetünket gyengítő baktériumok, vírusok. Ha ön is szereti a természetességet, akkor bátran próbálja ki a fertőtlenítő illóolajakat, melyekkel kellemes illatot is varázsolhat. Az én egyik kedvencem, ami számomra a *jolly joker,* az a LAVENDER illóolaj. Erről a levendula illóolajról és az ENERGY többi illóolajáról a következő lapszámokban mesélek majd.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Tapasztalatok a Korolennel

A KOROLEN a szív, a vékonybél, az érrendszer, a szívburok, a hármas melegítő, a befogadó és a kormányzó meridián energetikai pályáit harmonizálja, és minden vérrel kapcsolatos probléma esetén segítséget nyújt. Támogatja a vérkeringést, stabilizálja az érzelmeket, oldja a bennünk lakozó fájdalmakat.

A szív a Tűz elemhez tartozik, az érzelmek felett uralkodik, és az a hely, amely a lelket ellenőrzi. A szívben lakik az „énünk", az a szubsztancia, akik vagyunk. A szív a pszichés funkcióink királya és uralkodója, mivel minden, ami a pszichénkben történik, a szívnél összpontosul. A kínaiak nem választják külön a testet a lélektől, és a problémákat nem pszichoterápiával, hanem a különböző szerveken keresztül igyekeznek megoldani, hiszen testünk minden egyes szervéhez tartozik egy adott érzelem is.

ÉRDEKES MEGFIGYELÉSEK

Egyszer állapotfelmérésre érkezett hozzám egy hölgy, akiknek nőgyógyászati problémái voltak, műtét előtt állt. Alapos állapotfelmérést végeztem, a mérések eredménye a KOROLEN-re mutatott. Nem igazán értettem a dolgot, hiszen a problémái alapján inkább a GYNEX-re gondoltam, de végül mégis a KOROLEN-t ajánlottam neki. A második találkozónk alkalmával tudtam meg, hogy családjában tragédia történt, így azonnal megértettem, hogy a nőgyógyászati problémák kiváltó oka a szív szintjén húzódik meg. Ezért segített neki a KOROLEN. Végül a műtétre nem volt szükség.

Egyik ismerősömnél a párjával való szakítás után nőgyógyászati problémák ütötték fel a fejüket, és a méhnyakszűrés eredménye is rossz lett (HPV-t, azaz humán papilloma vírust diagnosztizáltak). Ezért a CYTOSAN, a DRAGS IMUN és a GYNEX használatát javasoltam neki. A GYNEX-et, érdekes módon, nem tudta használni, rosszul érezte magát tőle, ezért abbahagyta a szedését.

Ekkor jött a KOROLEN, mert megértettem, hogy a nőgyógyászati problémáit a lélek megpróbáltatásai váltották ki. Körülbelül két hónap elteltével felhívott, hogy az eredményei nagyon jók lettek, és a méhnyakkenet nem mutatta ki a HPV jelenlétét. Mivel a vírus visszavonulót fújt, a hölgy később nyugodtan teherbe eshetett. A készítmények nagyon gyorsan hatottak, a KOROLEN ebben az esetben is megfelelő választásnak bizonyult.

Érdekes, hogy a menstruáció is a szív energiájától (csí) függ, mivel a szív a vér mozgatója a szervezetben. Ha a szív csíje gyenge, a menstruációs vérzés is gyenge lesz, ám ha a szív Tüze hajtja, akkor felerősödik. Amennyiben a szív vére stagnál, a menstruáció fájdalommal jár. A psziché és a menstruáció között rendkívül erős az összefüggés.

HASZNOS KOMBINÁCIÓK

- A KOROLEN-nel még a hajhullás mértékét is befolyásolni tudjuk. Hajhullás esetén a szervezet igyekszik megszabadulni mindentől, amit táplálnia kell, ezért ez az állapot egyet jelent a vér kimerültségével. Ebben az esetben érdemes kipróbálni a STIMARAL, a GOJI, a KOROLEN, a VITAFLORIN és a FYTOMINERAL használatát.
- Napjaink egyik rendkívül elterjedt problémája az aranyér. Ilyenkor is elsősorban a KOROLEN és a RUTICELIT használatát javaslom, ha pedig az aranyér begyullad, érdemes hozzávenni a DRAGS IMUN-t és a LAPACHO teát.
- A KOROLEN visszér esetén is hathatós segítséget nyújthat. A visszereket külsőleg a RUTICELIT krémmel ajánlott kezelni. A vénafájdalom megszűnik, az apró hajszálerek pedig nem lesznek láthatók.

Ha a szívben lakozó *Shen* lélek elégedett, a pszichénkkel is minden rendben lesz, és kiegyensúlyozottan, harmóniában élhetjük az életünket. A KOROLEN feltölti az energiakészleteinket és fokozza az életkedvünket.

ZLATICA BUCHOVÁ

Relaxin, te csodás!

Mi mindenre jó, milyen panaszokon segíthet az ENERGY egyre népszerűbb készítménye, a RELAXIN? Természetesen már ismert jó néhány fontos tudnivaló, de e sorok írójának az a meggyőződése, hogy a gyógynövény-koncentrátum két különleges összetevője, a liliomfa és a kudzu több figyelmet érdemel.

SOKOLDALÚ LILIOMFA

A liliomfa (magnólia) kérge a hagyományos kínai orvoslás egyik bevált szere, bár a legtöbb ismertetés csak a depresszió és álmatlanság elleni, valamint a szájüregi fertőzések esetében kihasználható jótékony hatását emeli ki. Érdemes tudnunk, hogy a magnólia kérge hatékony még a legkülönfélébb mikrobákkal szemben, valamint gyulladásellenes és antioxidáns tulajdonságú. Délkelet-Ázsiában a népi gyógyászatban hagyományosan gyomor-bélrendszeri panaszok csillapítására (többnyire gyömbérrel együtt), továbbá idegrendszeri zavarok, asztma és allergia kezelésére használták.

A modern tudomány feltárta, hogy a liliomfakéreg két fő aktív komponense, a magnolol és a honokiol közül az utóbbi erőteljesen hat az agyi neuronok közötti kommunikációra, és az ún. GABA-A receptort stimulálva fejti ki ellazító és nyugtató hatását.

Vegyük sorra, hogy kutatások szerint mi mindenben segíthet nekünk a liliomfa kérge.

1. A szájüreg egészségének megőrzése: itt elsősorban a *Streptococcus mutans* baktérium elleni hatását tudjuk kihasználni (szájvíz, fogkrém vagy rágógumi formájában).
2. Változókori panaszok mérséklése: két kutatás is bizonyította a liliomfakéreg előnyeit nyugtalanság, álmatlanság, depresszió és a libidó csökkenése esetén.
3. Feszültség mérséklése, nyugtató hatás: a honokiol növeli az agyban a GABA-szintet, így segít ellazulni. Egy másik vizsgálat kimutatta, hogy ugyanakkor csökkenti a stresszhormonként ismert kortizol mennyiségét.
4. Depresszió: állatkísérletekben mind a honokiol, mind a magnolol antidepresszánsként működött, továbbá javította az energiaszintet azáltal, hogy növelte a szerotonin és a noradrenalin kiválasztását az agy prefrontális kérgében.
5. Alvás minőségének javítása: a honokiol állatkísérletekben fokozta az álom nélküli alvás (NREM) fázis idejét, a magnolol pedig mind a NREM, mind az álmok megjelenésével járó REM epizódok időtartamában hozott kedvező változást.
6. Lehetséges daganatellenes hatás: sejttenyészetekben mérsékelte a növekedést agy-, mell-, vastagbél-, máj-, tüdő- és bőrrák szövetminták esetén.

Egyelőre kevés kutatást végeztek, ezért nincs elegendő bizonyíték, de valószínű, hogy jó lehet még az asztma tüneteinek mérséklésére, zsírmáj esetén és akkor, ha (stressz okozta) fokozott étvággyal van dolgunk – érdemes kipróbálniuk a fogyásra vágyóknak!

Itt említek meg egy saját tapasztalatot: a jóindulatú prosztatamegnagyobbodással (BPH) járó kellemetlen vizelési tünetek néhány csepp RELAXIN egyszeri bevételétől kimondottan enyhültek, és ez a hatás kitartott néhány órán át.

Néhány szó a lehetséges mellékhatásokról. Ne csodálkozzon senki, hogy erről is írok, hiszen aminek hatása van, annak mellékhatása is lehet…

A magnóliát a legtöbb ember jól tolerálja, néhány esetben azonban alkalmazásakor előfordulhat gyomorégés, fáradtság, fejfájás, szédülés, esetleg pajzsmirigy-, illetve szexuális probléma. Mint *dr. Michael Breus* alvásspecialista hangsúlyozza, a liliomfa kérgének használata nem javasolt várandós és szoptató nőknek, valamint műtét előtt állóknak, mivel a kivonat lassíthatja a véralvadást, illetve kölcsönhatásba léphet a műtét során fájdalomcsillapításra, altatásra alkalmazott gyógyszerekkel.

KUDZUVAL A FÜGGŐSÉGEK ELLEN

A RELAXIN másik összetevője, a kudzu esetében a termékleírásban főként a növénynek az idegrendszerre gyakorolt jótékony hatását, és egyes függőségek (alkohol, nikotin) leküzdésében hasznos tulajdonságát domborították ki. Mindemellett fontos tudni – mint az ismert amerikai természetgyógyász, *dr. Axe* kiemeli –, hogy a kudzunak:

1. Jelentős a gyulladáscsökkentő és antioxidáns hatása, akár még egyes gyulladáscsökkentő gyógyszerek helyettesítésére is alkalmas lehet.
2. Támogatja, megkönnyíti az emésztést, serkenti a bélmozgást és megvédi a gyomornyálkahártyát savtúltengés esetén.
3. Ösztrogénszerű jellege folytán enyhíti a változókori panaszokat (hőhullámok, éjszakai izzadás).

Csak akkor lehet teljes a kép, ha tisztában vagyunk a kudzu esetleges mellékhatásaival is. Fitoösztrogén jellege miatt csökkentheti a fogamzásgátló gyógyszerek hatékonyságát. Ezenkívül lassíthatja a véralvadást, gyógyszert szedő cukorbetegeknél pedig a kudzu adagolása nyomán – a gyógyszer hatását fokozva – túlságosan leeshet a vércukorszint.

Összeállította: K. G.

Herpeszfertőzések (1.)

A jól ismert herpes simplex

Amikor azt mondjuk, herpesz, mindannyian egy kellemetlenül viszkető, csúnya ajakherpeszre, az ajkakon vagy az orr körül megjelenő kiütésre gondolunk. A herpesz egy fertőző betegség, amelyet az azonos nevű *herpes simplex* vírus (HSV) okoz. Szinte mindannyian hordozzuk a szervezetünkben, de többnyire, ha jó kondícióban vagyunk, észre sem vesszük, mert semmilyen módon nem nyilvánul meg.

Ám mintha csak arra várna, hogy hírt adjon magáról… Erre általában valamilyen legyengülés esetén, például megfázás, felfázás vagy különböző lelki tényezők (félelem, felhalmozódott stressz) kiváltotta immungyengeség során nyílik lehetősége. Szerencsére vannak hatékony készítményeink, amelyek támogatják az immunrendszer működését és segítenek a stresszhelyzetek sikeres leküzdésében, valamint felgyorsítják a gyógyulást, vagy nem engedik, hogy a herpeszes kiütés teljes erőből megnyilvánuljon.

A HERPESZVÍRUSOK

A herpeszvírusok az úgynevezett DNS-vírusok egy csoportját alkotják, amelyek bizonyos emberi betegségekért felelősek, és képesek hosszú ideig megmaradni az emberi szervezetben. Ezek közé tartozik a HSV (herpes simplex 1 és 2 vírus), amely az arcon és a nemi szerveken okoz herpeszt, a *varicella zoster* vírus (VZV), amely övsömört és bárányhimlőt idéz elő, a *cytomegalovírus* (CMV), amely veleszületett fertőzésekhez vagy immunhiányos személyeknél előforduló fertőzésekhez vezethet, és az *Epstein-Barr* vírus, azaz EBV. Az EBV által okozott legismertebb betegség a fertőző mononukleózis.

A herpeszvírusok olyan mindenütt jelenlévő vírusok, amelyekkel élete során a legtöbb ember találkozik, de csak néhányan betegszenek meg miattuk. Mi most ezeket fogjuk közelebbről is megvizsgálni magazinunk legújabb, rövid cikksorozatában.

A HERPES SIMPLEX KIALAKULÁSA

A lakosság túlnyomó része hordozza magában a „szunnyadó" herpes simplex vírust, amely akkor jelentkezik, ha a szervezet legyengül, különösen, ha ezt a legyengülést kimerültség okozza. A vírust azonban betegségek vagy terhelések, mint a krónikus stressz vagy bizonyos fizikai hatások – például napfény, ultraibolya sugárzás, gyógyszerek – is „felébreszthetik az álmából".

A szóban forgó vírusfertőzés külsőleg kiújuló hólyagok formájában jelentkezik a nyálkahártyán vagy a bőrön, leggyakrabban az ajkakon és azok környékén, de nem csak ott. Az átlátszó folyadékot tartalmazó hólyagokból néha csak egy, de általában több jelenik meg az érintett területen, egymás mellett csoportosulva (egymásba olvadva). Az alattuk található bőr vörös, gyulladt, és a terület kellemetlenül viszket vagy akár égő érzést is okoz.

A herpes simplex vírusnak két típusa van: a HSV-1 és a HSV-2. A HSV-1 leggyakrabban ajakherpeszt *(herpes labialis)* okoz, de a szem – a kötőhártya és a szaruhártya – gyulladását is előidézheti, károsíthatja a látást, és a bőrre is átterjedhet (leggyakrabban az ujjakon). A HSV-2 típus viszont leggyakrabban a nemi szerveket érinti, és nemi érintkezéssel, szexuális úton terjed. A fertőzés a terhesség alatt vagy a szüléskor a magzatot is megtámadhatja. A lappangási idő alatt a vírusok az idegdúcokban *(ganglionokban)* húzzák meg magukat.

Klinikailag a fertőzés a szervezet legyengülése idején jelentkezik, leggyakrabban az ajkakon és a száj körül megjelenő kiütésekkel. Röviddel a kiütés megjelenése előtt az érintett személy viszketést vagy égető érzést tapasztal a területen, majd 0,5-1 cm méretű, feszülő, vizes hólyagok képződnek, gyulladt szélekkel. Gyakran egybeolvadhatnak, és az ajkakon kívül a száj és az orr környéki bőrre, néha pedig a szemre, a fülre vagy az ujjakra is átterjedhetnek. A hólyagok több napig megmaradnak, kellemetlenül viszketnek, majd kifakadnak, kiszáradnak és sárgás színű hegeket képeznek. A gyógyulás körülbelül a 10. naptól kezdődik és kb. 3 hétig tart. Néha másodlagos bakteriális fertőzés is bonyolíthatja a helyzetet. Ez meghosszabbítja a gyógyulási folyamatot, és kis hegeket hagyhat hátra, vagy az érintett terület bőrének sorvadását vonhatja maga után.

Ha a nemi szervek területe érintett, a hólyagok kifakadása után vörös szélű, felületi fekélyek keletkezhetnek, amelyek hegesedéssel gyógyulnak. A lágyéktájékon a nyirokcsomók enyhén megduzzadnak és fájhatnak. Az általános tünetek közé tartozik a hőemelkedés, a rossz közérzet és néha vizelési nehézségek.

A HSV-vírusok – bár csak nagyon ritka esetekben – súlyosabb szövődményekkel is járhatnak: akut vírusos agyvelőgyulladást *(encephalitis)* és aszeptikus agyhártyagyulladást *(meningitis)*, valamint a gerincvelő és a keresztcsonti régió vegetatív idegeinek gyulladását okozhatják, amely vizelési vagy székelési zavarral jár.

A HSV-fertőzések hagyományos kezelésében helyileg alkalmazott vírusellenes szerek használatosak, általában aciklovir (egy farmakológiailag inaktív anyag, mely csak a herpes simplex vagy a varicella zoster vírussal fertőzött sejtekbe történő behatolás után válik virosztatikummá, és gátolja a herpeszvírusok szaporodását – *a szerk.*), súlyos lefolyás vagy szövődmények esetén pedig általánosan alkalmazott vírusellenes szerek, tabletta vagy injekció formájában. Bakteriális szövődmények esetén antibiotikumok adhatók.

AZ ENERGY TERMÉSZETES ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐI

A gyakori visszaesések, azaz a HSV-fertőzés kiújulása, leginkább immunerősítéssel előzhető meg. Az alapkészítményünk ebben az esetben egyértelműen a VIRONAL gyógynövény-koncentrátum, valamint a FLAVOCEL és a VITAMARIN. Súlyosabb, különösen krónikus immunrendszer-gyengeség esetén hosszabb ideig használatosak, és a DRAGS IMUN-nal is kiegészíthetők. A DRAGS IMUN helyileg alkalmazva kiváló hatású a herpeszes bőrtünetek kezelésében.

A zöld élelmiszerek családjába tartozó készítmények, legyen szó akár az ACAI-ról, GOJI-ról, a SEA BERRY-ről vagy a SPIRULINÁ-ról, szintén hatékonyak, mivel dúskálnak olyan vírusellenes hatású, természetes összetevőkben, mint a vitaminok, a polifenolok, a bioflavonoidok, a rezveratrol, az antociánok, stb. Ugyanakkor antioxidáns hatásúak, illetve a sejtek védelmét szolgálják a károsodással szemben.

A herpesz első jeleinél, a kiütések megjelenése előtt vagy röviddel az első hólyagok megjelenése után hatásos még a GREPOFIT spray külsőleg történő alkalmazása. Segít a kellemetlen viszketés és a feszülés megszüntetésében is. Úgyszintén jól hat az AUDIRON, amelyet naponta többször, óvatosan kell felvinni a problémás területre, és általában megakadályozza a herpesz szélesebb körben való elterjedését. Ha a vírusos betegséget bakteriális fertőzés nehezíti vagy a tünetek együttesen jelentkeznek, mindenképpen érdemes a DRAGS IMUN-t elővenni.

Az immunrendszerre szintén kedvezőtlenül ható stresszel szemben a STIMARAL veszi fel a harcot. Ha a vírus az arc vagy az ujjak bőrfelületét is megtámadja, alkalmazzuk a DROSERIN krémet. Az ARTRIN krém pedig a duzzadt nyirokcsomókra javallott.

DR. JULIUS ŠÍPOŠ

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Október 21., péntek, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Új termékek bemutatása: OFFTUSIN, MYCOCARD, MYCOPAN, samponok. Az ENERGY filozófiája, miért szükséges a megelőzés és az öngondoskodás. Az ENERGY termékek egyedülállósága.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Október 1. és 8., szombati napokon, 9.00-17.00 óra	**TANÁCSADÓKÉPZÉS** (folytatás) / *Németh Imre* és *Németh Imréné Éva* klubvezetők	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
	Október 15., szombat, 9.00-16.30 óra	**TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS** / *Németh Imréné Éva* fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető: ENERGY házipatika a gyakorlatban. Mit, mivel és hogyan alkalmazhatunk? (A képzés önköltséges. Jelentkezés október 10-ig.)		
	Október 26., szerda, 17.30 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Németh Imre* klubvezető: Felkészülés a télre az ENERGY készítményeivel.		
NYÍREGYHÁZI KLUB	Október 15., szerda, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Új termékek bemutatása: OFFTUSIN, MYCOCARD, MYCOPAN, samponok. Az ENERGY filozófiája, miért szükséges a megelőzés és az öngondoskodás. Az ENERGY termékek egyedülállósága.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Október 13., csütörtök, 18.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Ángyán Józsefné* természetgyógyász, klubvezető: Felkészülés az őszre az ENERGY termékek segítségével. Fém elem, a tüdő és a vastagbél szerepe az immunrendszerünkben.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZEGED 2. KLUB	Október 8., szombat, 9.00-13.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Új termékek bemutatása: OFFTUSIN, MYCOCARD, MYCOPAN, samponok. Az ENERGY filozófiája, miért szükséges a megelőzés és az öngondoskodás. Az ENERGY termékek egyedülállósága. (Jelentkezés Mészáros Márta klubvezetőnél.)	Szeged, Csongrádi sugárút 39., a klub oktatóterme	Mészáros Márta 06/30/289-3208, szeged.meszaros@energyklub.hu
SZENTESI KLUB	Október 15-16., szombat-vasárnap, 9.00-17.00 óra	**ALAPKÉPZÉS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Képzési tematika szerint.	Szentes, Horváth Mihály utca 4., Aryan Természetgyógyász Oktató- és Egészségnevelő Központ	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, szentes@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Október 6., csütörtök, 16.30 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Új termékek bemutatása: OFFTUSIN, MYCOCARD, MYCOPAN, samponok. Az ENERGY filozófiája, miért szükséges a megelőzés és az öngondoskodás. Az ENERGY termékek egyedülállósága.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
SZOMBATHELYI KLUB	Október 24., hétfő, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Új termékek bemutatása: OFFTUSIN, MYCOCARD, MYCOPAN, samponok. Az ENERGY filozófiája, miért szükséges a megelőzés és az öngondoskodás. Az ENERGY termékek egyedülállósága.	Szombathely, Március 15. tér 5., Agora Művelődési és Sportház	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
ZALAEGERSZEGI KLUB	Október 12., szerda, 16.30 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Új termékek bemutatása: OFFTUSIN, MYCOCARD, MYCOPAN, samponok. Az ENERGY filozófiája, miért szükséges a megelőzés és az öngondoskodás. Az ENERGY termékek egyedülállósága.	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, mara.energy@gmail.com
VESZPRÉMI KLUB szervezésében	Október 14., péntek, 15.30-17.30 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Új termékek bemutatása: OFFTUSIN, MYCOCARD, MYCOPAN, samponok. Az ENERGY filozófiája, miért szükséges a megelőzés és az öngondoskodás. Az ENERGY termékek egyedülállósága.	Pápa, Jókai utca 61/b., FényMagHáz	Vértes Andrea, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.
Minden *hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között* ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyaszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu
Nyitvatartás:
Hétfő: *9.00-17.00 óra.*
Kedd: *9.30-17.00 óra.*
Szerda: *9.00-17.00 óra.*
Csütörtök: *9.30-17.00 óra.*
Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.
További infó: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,
energybuda@energyklub.hu
Nyitvatartás: *hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.*
Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás *15.00 óráig*, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége 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:
Hétfő *10.00 -16.30 óráig,*
Kedd *10.00 -18.00 óráig,*
Szerda *12.00 -19.00 óráig,*
Csütörtök *10.00 -19.00 óráig,*
Péntek *12.00 -19.00 óráig,*
Szombat *10.00 -14.30 óráig.*
A nyitvatartási részletek, aktuális információk az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán találhatók!

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.
Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.
Minden klubtagunkat és barátai szeretettel várjuk!
Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Juditnál** a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.
Minden *kedden 15-18 óra között* klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Október 13., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365.

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől)
ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás. talpreflexológia (masszázzsal). Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető és **Zádori Ágnes** természetgyógyász, Shiatsu masszőr, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta.
Mészáros Márta klubvezető: +36/30/289-3208
Zádori Ágnes: +36/30/555-7729
szeged.meszaros@energyklub.hu

SZOLNOKI KLUB

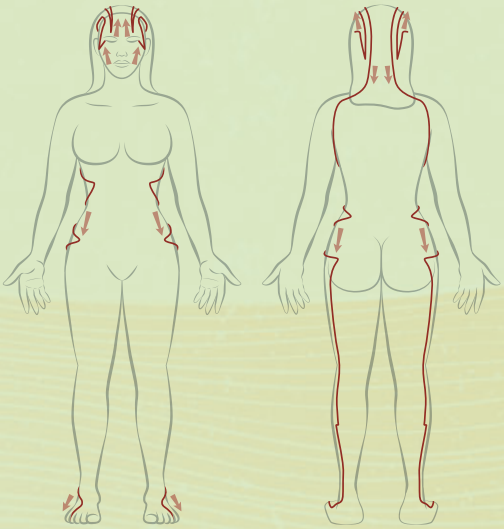
Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme
Szolnok, Arany János. u. 23.
ÁLLAPOTFELMÉRÉS *hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között* díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.
Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, 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.
okt. 10-én (hétfő), 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
okt. 11-én (kedd), 17-18 óra: Energy teák
okt. 12-én (szerda)16.30 – 17.30
Czimeth István előadása
okt. 17-én (hétfő), 17-18 óra:
Egyensúly az 5 elemmel: Fém
okt. 18-án (kedd), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
okt. 19-én (szerda), 17-18 óra: Felkészülés a télre
okt. 24-én (hétfő), 17-18 óra:
Bőrbetegségek szűrése
okt. 25-én (kedd), 17-18 óra:
Pentagram cseppek használata
okt. 26-án (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.
Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy
mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

A meridiánok és az ENERGY (13.)

Epehólyag meridián



A tervező máj meridián asszisztenseként az epehólyag gondoskodik a testi és lelki egyensúlyról. Építésvezető, amely megvalósítja a mérnök terveit. Tehát a máj tervez, az epehólyag dönt és megvalósít. Az energiája megmutatkozik a meridián lefutásán is, az oldalunkon cikkcakkban fut lefelé, ide-oda ugrálva, mindent érintve, mindenre odafigyelve. Ez a rugalmasság segít minket a problémák, feladatok mérlegelésében, a tiszta gondolkodással a megfelelő döntés meghozatalában.

A meridián lefutása: a külső szemzugnál indul, lefut az állkapocsízülethez, majd fel a halántékhoz, megkerüli a fület, visszafut a homlokhoz, majd hátra a tarkóhoz, vállhoz. A test oldalán cikkcakkban megy végig a törzsön, végigfut a comb és a lábszár külső felén, a lábszár alsó felén újfent cikkcakkban halad a bokáig. A 4. lábujj kisujj felőli oldalán, a körömnél ér véget. A lefutása alatt több fontos meridiánhoz is csatlakozik, a szívhez, a hármas melegítőhöz, a gyomorhoz, májhoz, ill. a saját fizikai szervét, az epehólyagot is érinti.

FUNKCIÓK, MEGNYILVÁNULÁSOK

Fizikai funkciók:

- tárolja az epét, és leadja azt a bélbe az emésztéshez (főleg a zsírokéhoz),
- befolyásolja a test oldalait (egyensúly).

Lelki, szellemi funkciók:

- eldönti, hogy a máj tervei megvalósításra kerülnek-e , és ha igen, milyen módon,
- gondoskodik a szellemi jelenlétről, a tiszta gondolkodásról és döntésről.

Az energiazavar fizikai megnyilvánulásai:

- halántéktáji, féloldalas fejfájás,
- migrén,
- váll- és mellkasi fájdalom,
- megnagyobbodott pajzsmirigy (strúma),
- keserű, áprodott szájíz,
- böfögés,
- féloldalas fájdalom,
- epekőképződés,
- szemproblémák, könnyező, viszkető szemek,
- fogínyproblémák (pl. parodontózis),
- teltségérzet evés után,
- anyagcserezavarok,
- puffadás,
- hasi görcsök.

A funkciózavar lelki, szellemi megnyilvánulásai:

- megmagyarázhatatlan nyugtalanság,
- céltalanság,
- döntésképtelenség,
- dühkitörések,
- makacsság,
- keserűség,
- az „epe típus" mindent jobban tud, csak a saját meglátásait tartja igaznak, meggyőzhetetlen, rugalmatlan, soha nem fogad el tanácsot.

Mantra: jobbra is, balra is, minden irányba nézek, mozdulok. Mérlegelem a lehetőségeimet és tiszta fejjel döntök. Kreatív döntéseim a szabadsághoz vezetnek.

ENERGY-VEL AZ EPE HARMONIZÁLÁSÁÉRT

A Fa elem alaptermékei, a REGALEN és a PROTEKTIN akut panaszoknál, megelőzésre és kúraszerűen is alkalmazhatók. A MYCOHEPAR nagyon jó kiegészítője az alapkészítményeknek.

A CHANCA PIEDRA (kőtörőfű) csodás segítség epekövesség és görcsös fájdalmak esetén. Epegörcsnél a REGALEN cseppek is hathatós segítséget nyújtanak, ilyenkor nyugodtan alkalmazhatjuk a maximális cseppszámot.

A zöld élelmiszerek közül elsősorban az ORGANIC BARLEY JUICE-t, a SPIRULINA BARLEY-t, az ORGANIC MATCHÁ-t, valamint a TAIWAN CHLORELLÁ-t és a HAWAII SPIRULINÁ-t javaslom. Pajzsmirigyproblémák esetén az algák szedése csak előzetes orvosi konzultáció után javallott!

A tiszta gondolkodás és a belső harmónia elérésében a KOROLEN, STIMARAL, RELAXIN cseppek belsőleg, valamint az illóolajok közül a LAVENDER, SWEET ORANGE, GERANIUM és YLANG YLANG használhatók diffúzorba cseppentve, vagy a fürdőhöz, lábfürdőhöz adagolva.

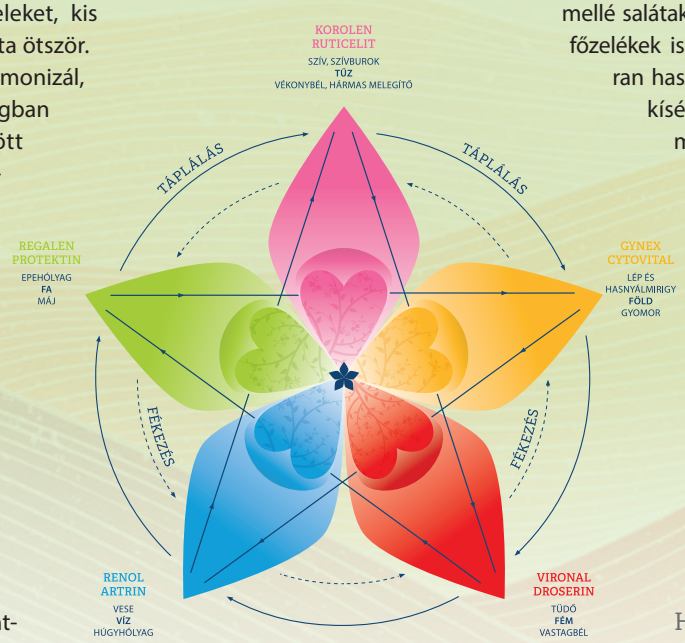
- Partnerszerv: máj.
- Energiaminőség: jang.
- Az energia iránya: fentről lefelé.
- Funkció: főbíró, igazságügyi miniszter.
- Elem: Fa.
- Évszak: tavasz.
- Íz: savanyú.
- Érzelem: harag, düh.
- Aktív időszak: 23.00-1.00 óra.
- Meridiánpontok száma: 44.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

Legfőbb szabály: csak könnyedén! Az epehólyagot könnyen emészthető ételekkel, kis adagokkal, zöld színnel, és az édes-kesernyés-savanykás ízek kombinációjával tudjuk a leginkább támogatni. Miért? Az epe elsősorban a zsírok

emésztéséért felelős. A túl zsíros, túl nehéz ételek (főleg este) túlterhelik a májat és az epehólyagot. Ezért könnyedebb, de jó zsírokat (pl. hidegen sajtolt olajok, bio vaj, *ghí*, az ENERGY zöld olajai) is tartalmazó ételeket, kis adagokat fogyasszunk, naponta ötször.

A természetesen édes íz harmonizál, kiegyenlít. Rengeteg alapanyagban megtalálható, többek között a gyökérzöldségekben, tökfélékben, édesburgonyában, kukoricában, marhahúsban, tejben, tejszínben, vajban. A keserűanyagok (pl. a salátafélék) az epetermelést segítik, támogatva ezzel az emésztést. A savanyú íz összehúzó hatását az epének az epehólyagból a bélbe való ürítésénél kamatoztathatjuk. Arra azonban ügyelnünk kell, hogy túlműködéses panaszoknál a savanyú íz kontraproduktív lehet, ilyenek például a migrén, a renyhe emésztés, stagnáció. Ilyenkor a keserű íz segít kivezetni a szervezetből a felesleges salakanyagokat, oldja a stagnációkat, segíti a csí áramlását.



Ahogy a máj, az epehólyag is az egyszerűséget szereti, a kevés alapanyagból készült, nem túl zsíros, nem túl fűszeres ételeket. A zöld szín naponta többször is előfordulhat a tányérunkon, a főétkezések mellé salátaként, de a zöld színű levesek, főzelékek is szívesen látott falatok. Bátran használjunk friss zöldfűszereket, kísérletezzünk velük, figyeljük meg, hogy egy-egy alapételt milyen változatossá tehetünk mindig más zöld növény alkalmazásával.

Példa: a zöldborsókrémleveshez hőségben mentát vagy zsályát, picit hűvösebb időben rozmaringot, majorannát, oregánót, kakukkfüvet, metélőhagymát vagy bazsalikomot adhatunk.

MRÁV ZSUZSANNA
HKO szerinti táplálkozási tanácsadó
Siófok/Innsbruck

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

Sofőr ismerősöm kérdése: nagyon fáradékony (sajnos dohányzik, sokat ül és nem megfelelően táplálkozik) és délután, amikor hazafelé tart, majdnem elalszik – erre ajánlana valamilyen ENERGY termékeket? Szeretne egész nap fitt lenni, koffein tablettára gondolt, de én nem tartottam jónak.

Az életmódváltás alapvetően fontos lenne a jelentős javuláshoz! A dohányzás nagyon sok enzimatikus működést akadályoz, ezáltal a szervezet energetikai egyensúlya felborul. A napi mozgás – 20-30 perc séta – már beindít jótékony élettani folyamatokat. Az ENERGY termékei közül a FYTOMINERAL kolloid nyomelempótlást (napi 15-20 csepp) valamint a KING KONG és STIMARAL napi 2x5-6 csepp tartós használatát javaslom. Három hét alkalmazás után tartson egy hét szünetet.

RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

27 éves vagyok. Covid után megmaradt a száraz köhögés, már majdnem 2 hete, de semmi más panaszom nincs. GREPOFIT cseppet és kakukkfűcseppet fogyasztok, esetleg valami mást még tudna nekem ajánlani erre?

Az ENERGY készítményei közül a VIRONAL-t ajánlom (2-3x3-5 csepp naponta), három hétig. Ha nem szűnik a tünet, ismételheti a kúrát egy hét szünet közbeiktatásával. Mellé kiegészítésként a CISTUS COMPLEX-et javaslom (2x4 csepp naponta) legalább három hónapig. Jó hatású az ORGANIC NIGELLA SATIVA olaj. Ebből naponta kétszer egy-egy pipettányit a nyelv alá cseppenteni, és három percig a szájban tartani.

A gyereknevelés nem gyerekjáték (10.)

Boldogságra nevelés

A szülők időnként azzal fordulnak hozzám, hogy úgy érzik, gyermekük nevelhetetlen. Amikor a nevelési módszereikről beszélgetek velük, kiderül, hogy általában határozott elképzelésük van gyermekük neveléséről, amiben következetesek is, ám a gyermek mégsem hallgat rájuk, nem fogad szót. Az ilyen gyermek általában nem boldog, nem sikeres, inkább rezignált.

Ilyenkor felmerül a kérdés: nem lehet, hogy túlzásba visszük a nevelést? A túl kemény vagy sok nevelés végeredményben ugyanannyi kárt okozhat, mint a túlságosan gyenge iránymutatás. Nézzük, meddig számít a nevelés egészséges mértékűnek!

A NEVELÉS NEM MÁS, MINT IRÁNYMUTATÁS

A nevelés, jobban mondva a nevelési célzatú irányítás fontos szerepet játszik minden gyermek életében. A nevelés gyakorlatilag nem más, mint a gyermek afelé történő terelgetése, hogy képes legyen megfelelően működni az őt körülvevő világban. Ehhez már kisgyermekkortól kezdve el kell kezdenie megtanulni, mi az, amit a társadalom elfogad, és mi az, amit nem, egyszerűbben: mi a „jó" és mi a „rossz" viselkedés. Az az elképzelés, hogy egy gyermek magától tudja, mi a jó és mi a rossz, sajnos téves. Egy gyermek mindig elsősorban önközpontú, tetteit a saját szükségletei, igényei és érdeklődése határozzák meg. A nevelők feladata az, hogy megismertessék a gyermeket a közösségi szabályokkal, és megtanítsák neki, hogyan gyakorolhat önkontrollt.

Ugyanígy hatalmas tévedés az is, ha azt gondoljuk, hogy az önmagáért és tetteiért viselt felelősséget a gyermekünkre háríthatjuk. Ez olyan lenne, mintha bedobnánk a vízbe anélkül, hogy előtte megtanítanánk úszni. Ehhez hasonlóan, olykor a gyermek önálló döntéshozatalát előtérbe helyező nevelési irányzatok is indokolatlanul nagy igényeket támasztanak a gyerkőccel szemben.

A GYERMEKHEZ FŰZŐDŐ VISZONYUNK

Ez azonban nem jelenti azt, hogy a gyereket szigorúan és állandóan nevelni kell. Vannak olyan szülők, akik úgy gondolják, büntetni kell a gyereket, hogy az megtanulja, mi a jó és mi a rossz, illetve úgy vélik, kiabálniuk kell, hogy a gyerek szót fogadjon. Ezek hatalmas nevelési hibák. A gyereknek nincs szüksége arra, hogy folyton ott lengessük fölötte az „ostort".

Amire a gyereknek valójában szüksége van ahhoz, hogy a nevelése sikeres legyen, az a nevelővel kialakított jó kapcsolat. E kapcsolat minőségét pedig az egymásra hangolódás képessége határozza meg, ami szorosan összefügg a nevelő személyiségével és személyes érettségével. Egyszerűen fogalmazva, a nevelővel kialakított jó és biztonságos kapcsolat az alapja annak, hogy a gyermek úgy érezze, "jól" kell viselkednie.

HELYZETFELISMERŐ KÉPESSÉG

Akik univerzális nevelési útmutatóra vágynak, azoknak sajnos csalódniuk kell, mert nem lehet egyszerűen azt mondani, hogy tegyék ezt, vagy ne tegyék azt, és a gyermekük szót fog fogadni, és megtanul helyesen viselkedni. A gyereknevelésben mindig figyelembe kell venni az adott helyzetet, a gyerek személyiségét és aktuális hangulatát, no meg persze a saját lehetőségeinket.

Másképpen fogom kezelni a helyzetet tehát akkor, ha a gyerek azért nem végezte el a rábízott feladatot, mert nem volt hozzá kedve vagy mert nem boldogult vele, esetleg azért, mert összeveszett a barátjával, és csak arra tudott gondolni. Mindig kérdezzünk rá az okokra, a gyermek érzelmi állapotára, és csak utána döntsünk a lehetséges nevelési módszerekről. A nevelési célzatú irányításnak minden esetben személyre szabottnak és helyzetfüggőnek kell lennie.

VANNAK KIVÉTELEK

Azokat a szülőket, akik olykor aggódnak, hogy gyermeküket jól nevelik-e, arra bátorítanám, hogy néha nyugodtan tegyenek kivételeket, ne ragaszkodjanak minden esetben a nevelési elveikhez, azzal ugyanis még nem ássák alá a nevelési szándékaikat. Ahhoz, hogy a szabály valóban szabály legyen, léteznie kell kivételeknek, nélkülük ugyanis a szabályok bizonyos mértékig elveszítik az értelmüket, vagy legalább is a hatékonyságukat.

A gyerekek természetüknél fogva nagyon kíváncsi, élénk és spontán kis teremtmények, és ez nagy előnyük. Nekünk, mint nevelőknek nem az a feladatunk, hogy ezt a gyermeki spontaneitást elnyomjuk, hanem az, hogy a „nevelési programot" személyre szabottá tegyük, és megtaláljuk a nevelési célzatú irányítás, valamint a gyermeki természetesség támogatása közti megfelelő egyensúlyt.

Jutalmul olyan gyermeket kapunk, aki kellően magabiztos, sikeres a személyes és szakmai kapcsolatokban és érzi, hogyan kell viselkednie meghatározott közösségi helyzetekben anélkül, hogy túlzottan szorongó vagy tanácstalan lenne. Kis túlzással azt mondhatnánk, hogy gyermekeinket így a boldogságra fogjuk nevelni.

PHDR. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

Az energia és harmónia eszközei (6.)

Dordzse

A női energiát megtestesítő dilbu haranggal már megismerkedtek, ideje bemutatnunk a harang „férfi társát”, a dordzsét *(dorje)*, más néven a vadzsrát *(vajra)*. Olvasóink többsége valószínűleg erről az eszközről most hall először, ám elképzelhető, hogy cikkünk elolvasása után néhányan kedvet kapnak, és beszereznek maguknak egy dordzsét is.

MEDITÁCIÓS ESZKÖZ

A dordzsék többnyire két részből állnak: egy középső, gömb alakú golyódíszből, amelyet gyűrűk fognak közre, és azokból nyílnak mindkét irányba a nyolcszirmú (az öt elemnek megfelelően öt sugarú) lótuszok. A dordzse szó jelentése: a kövek ura. A középső golyódíszre gyémántként tekintenek, amely a megvilágosodás elpusztíthatatlan jellegét szimbolizálja. A dordzse rendkívül erős, tiszta energiát közvetít.

Az energia az eszköz felső és alsó részén keresztül áramlik be, illetve ki, a golyódísz pedig felerősíti azt. A dordzsét leggyakrabban ennél a középső gömbnél kell a kézben tartani.

A dordzse az ellentétek kiegyensúlyozásának jelképe, ahol a jót mindig a rossz ellensúlyozza. Használata közben fontos, hogy ne gondolkodjunk, teljes mértékig jelen legyünk és összpontosítsunk. A negatív gondolatok gyengíthetik, vagy akár teljesen blokkolhatják a dordzse hatásait.

ENERGETIKAI HATÁSOK

A dordzséval tisztelettel és tiszta szándékkal kell dolgozni. Mindent felerősít ugyanis, ami belekerül. Tartsunk fenn számára a szobában egy különálló helyet, ahol megpihenhet. Olyan helyen dolgozzunk vele, ahol semmi sem zavarhatja meg a nyugalmunkat, és képesek vagyunk teljes mértékig koncentrálni.

A dordzséból kilépő energia az eszközbe belépő energiától függ. Ingerülten, mérgesen, dühösen soha ne dolgozzunk vele! A dordzse segíthet újra egyensúlyi állapotba kerülnünk, és rálelnünk a harmóniára. Vegyük a dordzsét a kezünkbe, adjuk át magunkat neki, ne tűzzünk ki semmilyen célt magunknak, csak összpontosítsunk az eszközre. Képes minket tetőtől talpig megtisztítani, és visszairányítani önmagunkhoz. A dordzsét általában a jobb kézben szokás tartani, és ha rá tudunk hangolódni, életünk szerves részévé válhat.

DILBU ÉS DORDZSE

A dilbu harang a dordzse „női társa”, és gyakran használják őket együtt. Sőt, ajánlott otthonra mindkettőt beszerezni, és egymás mellett tartani. A dilbu harang markolata tulajdonképpen egy fél dordzse. A két eszköz együttes használata egyesíti a dualitást, és minden szinten megtisztítja az elmét.

A dordzsét rendszerint a jobb, míg a dilbu harangot a bal kézben tartjuk. A dordzsét a közepén található gömbnél a jobb kezünkbe, míg a dilbut a markolatánál fogva a bal kezünkbe vesszük. Majd keresztezzük a kezeinket, úgy, hogy a jobb kéz legyen felül. Ezután csak létezzünk, és érzékeljük az energiát, vagy finoman szólaltassuk meg a harangot és lassan forgassuk a dordzsét az ujjaink között.

HASZNÁLATI TIPPEK

Üljenek le kényelmesen, és tegyék a dordzsét maguk mellé. Nézzék egy ideig, majd csukják be a szemüket, és érzékeljék az eszköz jelenlétét a belső látásukkal. Végül „hunyják be” a belső szemüket is.

A dordzse használatával kapcsolatos különleges technikák rejtelmeibe szerzetesek szokták bevezetni az érdeklődőket. Ezen technikák segítségével megszüntethető a fájdalom, kitisztítható az energia, tiszta fénnyel bevilágítható az ember, és így tovább.

Ha szeretnék, azt is megtanulhatják, hogyan harmonizálhatják a dordzséval a testi szervek működését. Fogják az eszközt a díszgolyónál a hüvelyk- és a mutatóujjuk közé. Forgassák az eszközt előre-hátra az ujjaik között. Először a jobb, majd a bal kezükben. Az eszköz forgatása eleinte nem lesz egyszerű, de kellő gyakorlással gyorsan megtanulható.

MEDITÁCIÓS GYAKORLAT

Feküdjenek kényelmesen a hátukra, és vegyék a dordzsét a jobb kezükbe. Az eszköz gömb alakú közepe legyen pont a tenyerük közepénél, és a dordzse ágai a csuklótól a középső ujj felé mutassanak. Csukják be a szemüket, és érzékeljék, hogyan hat az eszköz testük bal oldalára. Ezt követően tegyék át a dordzsét a bal kezükbe. Csukják be a szemüket, és érzékeljék, hogyan hat az eszköz testük jobb oldalára. Végül tegyék az eszközt a fejük alá úgy, hogy a hosszanti tengelye a fejük felé mutasson. Lélegezzenek mélyeket, és érezzék, ahogy az energia szétárad a testükben.

Közben ne gondolkozzanak, ne állítsanak fel maguknak célokat, ne összpontosítsanak semmilyen konkrétumra. Ha valahol fájdalmat érzékelnének is, ne koncentráljanak rá. Próbáljanak meg teljesen kikapcsolni, és ha egy gondolat mégis beférkőzne a fejükbe, ne foglalkozzanak vele. Csak figyeljék meg, de ne érzékeljék! Megfelelő légzéstechnikával térjenek vissza a gondolatok nélküli önmagukhoz.

ONDŘEJ VESELÝ

Terápiás módszerek (25.)

A test súlypontja

Olyan terápiás módszereket szeretnék bemutatni Önöknek több részen át, amelyek fizikai és energetikai szinten is kifejtik hatásukat, egyúttal alapvetően befolyásolják a testtartást. A test felépítése szempontjából a súlypont, valamint az, hogy mennyire vagyunk képesek dolgozni vele, kardinális jelentőségű.

MI AZ A SÚLYPONT?

Az emberi test súlypontja (latinul: *centrum gravitatis hominem*) a test azon pontja, melyre az egyes tömegrészecskékre ható nehézségi erő együttesen hat. A súlypont tehát nem más, mint test tömegének középpontja.

A súlypont alapvető jelentőséggel bír mind az emberi, mind az állati testek mozgásstabilitásának meghatározásában. A súlypont elhelyezkedésének ismerete segít a sporttevékenységek során végzett mozdulatok hatékonyságának elemzésében, a munkahelyi ergonómia terén, továbbá az ember kényelmének megteremtésében, a rehabilitációban, a testet érő mechanikai terhelések vagy sérülések magyarázatában, stb.

Általánosságban elmondható, hogy az ember súlypontja elhelyezkedhet a test belsejében (medence, csípő területe) vagy azon kívül. A súlypont elhelyezkedése folyamatosan változik, és helyzetét az életkor, valamint az is befolyásolja, hogy férfiak vagy nők vagyunk-e.

A súlypont elhelyezkedését több tényező is befolyásolja:

» a légzés,
» a vér és egyéb testnedvek áramlása,
» a táplálékbevitel,
» a lelkiállapot,
» a pszichomotoros fejlődés,
» a terhesség,
» veleszületett adottságok,
» a mozgásszervek vagy más testi rendszerek megbetegedései,
» a végtagok és csigolyák mozgása,
» az etnikumok közötti eltérések.

Testünk óriási önregeneráló képességgel rendelkezik. Nap mint nap felállítja a maga prioritásait, és döntést hoz abban a tekintetben, mi a fontosabb számára, például a légzés vagy a testtartás. Ahhoz, hogy a létfontosságú funkciók megfelelően működjenek a szervezetben (amelyek közül a belégzés-kilégzás áll az első helyen), testünk képes úgy „mozgatni" a súlypontját, hogy megőrizzük az egyensúlyunkat, azaz ne essünk el, de ezzel egy időben képesek legyünk oxigént juttatni a szervezetünkbe. Szükség szerint hajlik erre-arra, annak ellenére is, ha ezzel korlátozza a tüdő kapacitását (jellegzetes gerincferdülés).

Ilyenkor jön el a terapeuták ideje, akik segítenek a testet visszaállítani a középpontjába. Ahhoz, hogy ebből a középpontból ne mozduljunk el túl gyakran, és ne okozzunk egészségi problémát magunknak, fontos, hogy mindezzel tisztában legyünk, valamint időben igénybe vegyük a rendelkezésünkre álló segédeszközöket.

Ezekben a helyzetekben masszőrként és terapeutaként többféle gyakorlatot alkalmazok, ezeket a módszereket és technikákat fogjuk közelebbről is megvizsgálni. Sokszor más technikákkal, ENERGY Pentagram® krémekkel, pszichoterápiával, stb. kiegészítve alkalmazom őket.

DORN-FÉLE MÓDSZER

A terápia a bajorországi Lautrach városkájából származó *Dieter Dorn* (1938–2011) után kapta a nevét. Dornnak egyszer egy nehéz fatörzs megemelésekor „beállt" a dereka, és az isiásza olyan fájdalmat okozott, hogy képtelen volt felegyenesedni. Egészségi problémájától és a vele összefüggő kellemetlen panaszaitól egy idős parasztember segítségével szabadult meg, akiről azt hallotta, hogy már másokon is sokszor segített hasonló helyzetekben. Dorn továbbfejlesztette, kicsit átalakította és kiegészítette ezt a módszert, majd elkezdte másoknak is átadni a tudását.

A Dorn-féle módszer egy olyan technika, amely elsősorban a test csontvázrendszerével dolgozik. Alapelve a felső és alsó végtagok nagy ízületeinek, valamint a csigolyák helyzetének korrigálása, a megfelelő fiziológiás helyzetek visszaállítása. A terapeuta a terápia során nem csak az ízületekkel, hanem sokszor a szeméremcsonttal és a farokcsonttal is dolgozik.

Az első, amire összpontosít, az a medence helyzete. A medencében található testünk egyensúlyi központja, és a medence helyes vagy helytelen helyzete hatással van mindenre tőle felfelé és lefelé. Egyensúlyhiány esetén a leggyakoribb problémák a rossz testtartás, a gerincferdülés, a vertebrogén fájdalom-szindróma vagy a felső- és alsó keresztezett szindróma (LCS).

A medence rossz helyzete és a csípő-keresztcsonti ízület gyulladása *(sacroileitis)*, blokkolódása miatt diszfunkció lép fel az izmok működésében, amikor az izomcsoportok a test egyik oldalán gyengülnek, a másikon pedig rövidülnek. A medence elcsúszhat vagy akár el is fordulhat. Ez okozhatja a végtagok eltérő hosszúságát, ami viszonylag gyakori jelenség. Minden arról szól, hogy a testünk képes a saját tartását a körülményekhez igazítani.

A súlyponteltolódás problémája nemcsak fizikai szinten nyilvánul meg, hiszen maga a probléma gondolati síkon kezd kialakulni – életünket nem a saját középpontunkban, önmagunkkal és igényeinkkel összhangban éljük. Valakinek inkább a testi, azaz fizikai tüneteken keresztül kell megragadnia a problémát, mások egyből az elméből kiinduló gyökerekhez nyúlnak vissza. Mindezzel párhuzamosan azt is meg kell említenünk, hogy testtartásunk az általunk átélt események hatására állandóan változik. Ami azonban fontos, hogy ennek a változásnak nem szabad tartósan diszharmonikusnak lennie.

Miből ismerjük fel, hogy eltolódott a medencénk és eltérő hosszúságúak a végtagjaink? Abból, ha fáj a csípőnk, térdünk, bokánk vagy a lábfejünk, de csak a testünk egyik oldalán. Húsz éves praxisom tapasztalatai alapján merem állítani, hogy a problémát minden esetben a súlypont eltolódása okozza, valamint, hogy ilyen esetekben az egyik alsó végtag „hosszabb", mint a másik. A hosszabb alsó végtagon a fájdalom mellett gyakrabban jelentkezik visszér, sarokcsontkinövés, ún. sarkantyú, illetve ez a láb hajlamosabb az ödémásodásra is.

Ha a fájdalom a test mindkét oldalán jelentkezik, a panaszok inkább érzelmi, lelki eredetűek. Ebben az esetben érdemesebb inkább a belső regenerációra összpontosítani, elsősorban a máj és az epehólyag terén, valamint olyan relaxációs technikákat és módszereket alkalmazni, amelyek enyhítik a stresszt és a lelki terhelések negatív következményeit.

NE TEGYÜK KERESZTBE A LÁBAINKAT!

Aki már járt Dorn-féle terápián, az tudja, hogy nem ajánlott keresztbe tett lábakkal ülni, mert a csípőízület kicsúszik az ízületi tokból, és nem biztos, hogy optimálisan tér vissza az alaphelyzetébe. A szóban forgó testhelyzet hatására újra és újra nyomás alá kerülnek az idegek és a vénák, ami az évek során negatívan befolyásolja az energia áramlását a meridiánokban, egyúttal az alsó végtag megnyúlásához vezethet.

Az eltérő végtaghosszúság felborítja a jobb és bal agyfél megfelelő működését, ami a jobb oldali rendellenességben szenvedő gyermekeknél súlyosbíthatja az esetleges hiperaktivitást, bal oldalinál pedig koncentrációs zavarokhoz vezethet. A felnőttekre jellemző tünetek: szédülés, fejfájás, egyensúlyzavar, változó kedélyállapot – a depressziótól kezdve az agresszív viselkedésig. Ezek a blokkolódások megakadályozzák az energia megfelelő áramlását a meridiánokban, ami hatással van a szervezet egészének működésére.

A Dorn-féle terápia lényege tehát abban áll, hogy a kezeléssel oly módon állítsuk helyre az alsó végtagok ízületeit, hogy a boka, térd és csípő ízületei visszakerüljenek a fiziológiás helyzetükbe. Ezt a manuálisan végzett, speciális korrekciós technikát otthoni kezelésekhez is el lehet sajátítani. A hagyományos orvoslás mindössze sarokbetét használatával igyekszik megoldani az eltérő végtaghosszúság problémáját, ezzel azonban csak állandósítja azt.

Milyen problémák esetében javasolt a terápia:

- szív- és tüdőbaj,
- fejfájás,
- Lyme-kór,
- teniszkönyök,
- ízületi fájdalom, gerincfájdalom,
- fogfájás, állkapocsfájdalom,
- vállproblémák,
- menstruációs fájdalom,
- fülzúgás, fülfájás,
- gyomor- és emésztési panaszok.

Mindemellett a végtagok hosszának kiegyenlítésével, az alsó végtagok ízületeinek és a medencének a helyreállításával megújítjuk a földdel való kapcsolatunkat a gyökércsakrán keresztül.

BREUSS-GERINCMASSZÁZS

Ez a technika kiváló kiegészítője lehet a Dorn-féle terápiának. Kezelés utáni nyugtató levezetésként, de akár önmagában is alkalmazható. A módszer szülőatyja az osztrák *Rudolf Breuss* (1899–1990) természetgyógyász.

A Breuss-masszázs a kormányzó (a gerinc) és a húgyhólyag (gerinc menti *paravertebrális* izmok) meridián akupresszúrás pontjainak energetikai masszázsa. Ez a fajta masszázs oldja a blokkokat és a feszültséget. Gyengéd és kellemes eljárással segít megszabadítani a testet a fájdalomtól. Elsősorban akut fájdalom esetén használatos, főleg isiászban vagy lumbágóban. A masszázs lényege az a precíz eljárás, amely során „nyújtjuk" a gerincet és ellazítjuk a csigolyaközti területeket. Masszázs közben gyakran előfordul, hogy a páciens spontán könnyezni kezd, mivel a gerinc körüli blokkolódások feloldásával érzelmek szabadulnak fel.

MARCELA ŠŤASTNÁ

Őrülten jó padlizsán

A padlizsánt régen az őrültek almájának nevezték, és sokan úgy gondolták, hogy ha esznek belőle, megőrülnek vagy leprások lesznek. A padlizsánt a makrobiotika az ún. éjjeli élelmiszerek csoportjába sorolja, és emberi fogyasztásra alkalmatlan zöldségnek tekinti. Önök hogyan vélekednek: megtartóztatják magukat tőle vagy kedvelik, hiszen az íze különleges, és a belőle készíthető ételek felettébb ízletesek?

MIFÉLE NÖVÉNY A PADLIZSÁN?

A török paradicsomnak, lila töknek vagy tojásgyümölcsnek is nevezett padlizsán a csucsorfélékhez tartozó, lágy szárú növény. Akár egy méter magasra is megnőhet, az akár két kilogramm súlyú, hosszúkás terméseinek színe sötétlila. Ma már ismerünk fehér, világoszöld, rózsaszín vagy csíkos fajtákat is, amelyek formája teljesen gömb alakú is lehet.

Eredendően valószínűleg Kínából, Indiából vagy Mianmarból származó, egyéves növényről van szó, amely egész Ázsiában és Európában is gyorsan elterjedt, főleg a Balkánon és a Földközi-tenger vidékén. Termesztése meleg éghajlatot igényel, de nálunk is viszonylag nagy sikerrel termesztik, szezonja egészen szeptemberig tart.

MIÉRT AJÁNLOTT A FOGYASZTÁSA?

A padlizsán igazi diétás zöldség, mivel 95%-ban vízből áll. 100 g padlizsán kalóriatartalma mindössze 35 kcal. Mivel azonban a padlizsánt soha nem fogyasztjuk nyersen, csakis sütve, főzve, pirítva vagy rántva, ez az információ egy cseppet megtévesztő lehet. B-vitaminokat, C-vitamint, káliumot, vasat, magnéziumot, mangánt és cinket tartalmaz.

Összetétele azért is érdekes, mert élénkítő hatású nikotint, valamint hányingert és fejfájást okozó szolanint is találunk benne. Ezek mennyisége azonban olyannyira elenyésző, hogy a hőkezelt padlizsán fogyasztása az emberre nézve abszolút biztonságos. Lila héja nagy mennyiségben tartalmaz nasusin nevű antioxidánst. Tudományos kutatások bizonyítják, hogy a nasusin felveszi a harcot az időskori demenciával és a memóriaproblémákkal. Ezért a padlizsánt a héjával együtt érdemes fogyasztani.

HOGYAN TÁROLJUK?

A padlizsánt 10 fok környékén ajánlott tárolni, ezért a hűtő hőmérséklete egy kicsit alacsony a számára. A legjobb tehát, ha hűvös pincében raktározzuk. Mindazonáltal a hűtő zöldséges fiókja a lehető legjobb választás lesz számunkra abban az esetben, ha nincsen pincénk. Ha a padlizsán már elveszítette frissességét, azt onnan vesszük észre, hogy a fehér belsejében levő magok bebarnultak, és a zöld szára elfonnyadt. Ilyen esetben fényes héján is foltokra lehetünk figyelmesek. Ha a padlizsán sérült vagy romlott, már nem tehetünk vele mást, minthogy betesszük a komposztba.

HOGYAN DOLGOZZUK FEL?

Mindenki tudja, hogy a padlizsán nyersen ehetetlen, minden esetben hőkezelésre van szüksége. A padlizsán íze önmagában enyhén kesernyés, ezért a feldolgozása előtt hagyni kell, hogy „kiizzadja magát". Ezért először megmossuk, majd szárazra töröljük, felkarikázzuk és bőségesen megsózzuk. A padlizsán ennek köszönhetően kiengedi magából a víztartalma egy részét és esetleges keserű ízét. Ha ez megtörtént, a karikákat szárazra töröljük, ezután folytatjuk a zöldség feldolgozását.

A belseje gyorsan bebarnul, ezért ne hagyjuk sokáig állni. Ha a barnulást szeretnénk mindenképpen megelőzni, csöpögtessük a padlizsánkarikákra egy pár csepp citromlevet. A padlizsánt dinsztelhetjük, süthetjük, ránthatjuk, gazdagíthatjuk vele a zöldségételeinket, kombinálhatjuk hüvelyesekkel, sajtokkal, húsokkal, de készíthetünk belőle krémet, szendvicsalapot vagy levest is. Íze rendkívül lágy, nem erőszakos, ezért ne spóroljunk a fűszerekkel!

EGZOTIKUSAN EGYSZERŰ

Nem rémlik, hogy gyerekkoromban sok padlizsánt ettem volna. Ezt a zöldséget valójában már felnőttként fedeztem

fel, amikor a görög szigeteken nyaraltam. A *melitzano* saláta vagy a *muszaka* érzékszerveket kényeztető, igazi *gourmet* élményt nyújt! A férjem családjánál töltött romániai kiruccanásaink alkalmával soha nem hagyom ki a menynyei padlizsánkrémet.

A padlizsánt olyankor is használom, mikor a különféle zöldségételeimet gazdagabbá szeretném tenni. Egyetlen padlizsánból remek előételt, főételt, szendvicskrémet vagy akár salátát varázsolhatunk. Ne féljünk tőle, őrült finom!

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

BABA GHANOUSH

HOZZÁVALÓK: 2 padlizsán, 2 gerezd fokhagyma, 2-3 evőkanál extra szűz olívaolaj, 2 evőkanál *tahini* (szezámpaszta), citromlé, 1/2 kávéskanál római kömény, chili ízlés szerint, 1/2 kávéskanál só, friss koriander.

ELKÉSZÍTÉS: A padlizsánokat megmossuk, felitatjuk róluk a nedvességet villával megszurkáljuk őket, majd 40 percre betesszük sülni a 250 °C-ra előmelegített sütőbe. A padlizsánokat roston, grillen vagy kövön is megsüthetjük. A megsült, puha padlizsánokat lefedve hagyjuk kihűlni, majd hosszában kettévágjuk, a belsejüket kikanalazzuk és késsel apróra vágjuk. Fokhagymanyomón áttört fokhagymával, citromlével, olajjal és fűszerekkel ízesítjük. Tálalás előtt cseppentsünk még rá pár csepp olajat, és szórjuk meg aprított korianderrel.

ZÖLDSÉGLEVES PADLIZSÁNNAL ÉS FETA SAJTTAL

HOZZÁVALÓK: 1 padlizsán, 2 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál nádcukor, 1 kisebb cukkini, 1 zöldpaprika, 2 nagyobb paradicsom, pár levél bazsalikom, egy szál kakukkfű vagy oregánó, 1 liter zöldségalaplé, só és feketebors, citromlé ízlés szerint, 100 g feta és bagett a tálaláshoz.

ELKÉSZÍTÉS: A padlizsánt felkockázzuk, megsózzuk és állni hagyjuk. Ezután átöblítjük, felitatjuk róla a nedvességet. Felkockázzuk a cukkinit, a paprikát és a paradicsomot is. Olívaolajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát és fokhagymát, a cukrot, a zöldségeket, majd hozzáadjuk a fűszernövényeket, és felöntjük az alaplével. 25 percig főzzük.

A zöldség felét egy tálkában félretesszük. A lábasban maradt összetevőket botmixerrel összeturmixoljuk. Sózzuk, borsozzuk, citromlével ízesítjük. A levest feta sajttal és pirított bagettel tálaljuk.

LOW CARB MUSZAKA

HOZZÁVALÓK: 2 padlizsán, 200 g kemény sajt (például *gouda*), 80 g habtejszín, 500 g darált hús (marha vagy marha/sertés vegyesen), 1 konzerv aprított paradicsom, 1 hagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olívaolaj + a padlizsán sütéséhez, 1/2 kávéskanál só + 2 kávéskanál a padlizsán besózásához, egy csipet feketebors, 1 kávéskanál szárított oregánó, 1/4 kávéskanál fahéj.

ELKÉSZÍTÉS: Olívaolajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát és fokhagymát, hozzáadjuk a húst, a fűszereket, és az egészet összepirítjuk. Beletesszük a paradicsomot, és alacsony hőfokon kb. 15 percig pároljuk. Közben felkarikázzuk a padlizsánt és megszórjuk sóval, hogy alaposan „kiizzadja magát", majd leöblítjük, megszárítgatjuk a szeleteket, és olívaolajon mindkét oldalról megpirítjuk egy serpenyőben. A sajtot lereszeljük. Az összetevőket egy tepsibe rétegezzük úgy, hogy alul legyen a padlizsán, majd a hús, végül a reszelt sajt, ezután megint következhet a padlizsán, a hús és a sajt – egymás után 3x. A legfelső sajtrétegre csurgassuk a tejszínt. 190°C-ra előmelegített sütőben kb. 30 percig sütjük, légkeveréses programon.

CURRY PADLIZSÁNNAL ÉS LENCSÉVEL

HOZZÁVALÓK: 1 padlizsán, 150 g vörös lencse, 1 hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 chilipaprika, 3 evőkanál olívaolaj, 1 kávéskanál fekete mustármag, 2 kávéskanál *garam masala* fűszerkeverék, 2 teáskanál nádcukor, 1/2 kávéskanál tengeri só, 250 ml csirke- vagy zöldségalaplé, 1 konzerv aprított paradicsom, 1 konzerv kókusztej, 1 doboz bébispenót, friss koriander a tálaláshoz.

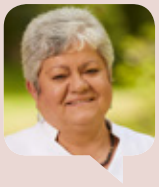
ELKÉSZÍTÉS: Olívaolajon megdinsztelük az apróra vágott hagymát, fokhagymát és chilipaprikát. Hozzáadjuk a felkockázott padlizsánt, az átmosott vörös lencsét, a fűszereket és a cukrot, majd az egészet alaposan összesütjük. Beletesszük a paradicsomot és az alaplevet, majd 10 percig főzzük. Beleöntjük a kókusztejet és további 5 percig főzzük. Végül beletesszük a megmosott spenótot, és hagyjuk a *curry-ben* megfonnyadni. Rizzsel és friss korianderrel megszórva tálaljuk.

A fitoterápia szemszögéből (17.)

Gyógyító föld

Óvodás kislányommal játszottam az udvaron a homokozóban. „Süteményeket" készítettünk, különböző formákba rendezve a homokot, majd megfordítva „kész a süti" felkiáltással örvendeztünk az elkészült alkotásoknak. Néhány percre magára hagytam a gyereket, hogy a konyhában készülő, valódi sütemény alatt kikapcsoljam a sütőt. Eközben a homokozóban kislányom a homoksütiket kóstolgatta, láthatóan nagy élvezettel. Már majdnem rászóltam, amikor megjelent anyám és mosolyogva figyelmeztetett: hagyd, hogy megkóstolja! Ez a történet már 47 éves, szép emlékeim egyike.

„Minél inkább csiszolódik tudásunk, annál kedvezőbbé válik a természetes világhoz fűződő kapcsolatunk."
(XIV. Dalai Láma)



A föld az emberiség legősibb gyógyító eleme. Megfigyelték, hogy az állatok bizonyos helyeken földet esznek, sérüléseikből keletkező fájdalmaik csillapítására belehemperegnek az iszapba, vagy a száraz, poros földben „fürdőznek", így ösztönösen tisztogatják és gyógyítják testüket. A csimpánzok a malária ellen, a denevérek pedig méregtelenítésre használják fel a föld gyógyító erejét. A tudományos kutatók úgy vélik, hogy az állatok a földevéssel a táplálékukból hiányzó, alapvető ásványi anyagokat igyekeznek pótolni.

Pedaniosz Dioszkoridész (Kr.u. 40 – 90 körül), görög katonaorvos és szakíró, az ókor egyik leghíresebb orvosa, akire a gyógyszerészet úttörőjeként tekinthetünk. *A materia medicina* című munkája 5. fejezetében részletesen sorolja fel a különböző földfajták gyógyító hatásait. Dioszkoridész ókori munkásságától a XIX. századig sokféle írásos anyag örökítette meg számunkra a gyógyföldek áldásait.

A föld terápiás hatása elsősorban abban rejlik, hogy rendkívül sok káros anyagot képes megkötni, így a salakanyagokat, a kórokozókat, mérgező és ártalmas anyagokat. Különösen jelentős múltja volt a gyógyításban a más és más agyagfélék és az iszapok felhasználásának. Ismerték és alkalmazták a fejlett ókori civilizációk népei, így a maják, az aztékok, az egyiptomiak, de Kína és Európa számára is speciális gyógyászati értékkel bírt.

ÚJ BAJOK, RÉGI SEGÍTSÉG

Az ősi megfigyelések manapság felértékelődnek, újra értelmezhetőek, mert testünkre folyamatos terhet rónak a különböző méreganyagok, a szokatlan vírusok, baktériumok toxinjai, gombák és a civilizációval megjelenő ártalmas sugárzások sokfélesége. A feldolgozott élelmiszerek fogyasztása, a tartósítószerek használatának elterjedése, a rostszegény táplálkozás és sok egyéb tényező negatívan befolyásolja a bélflóránk összetételét. A felsorolt hiányosságok gyakran bizonytalan panaszokat okozhatnak: fejfájás, állandó fáradtság, alvászavarok, bőrelváltozások, bőrszárazság, ismétlődő emésztési panaszok, gyulladások, allergia, ételintolerancia, stb.

Központi jelentőségű szempont a bélrendszer, a máj, a vese, a tüdő és a bőr, a kötőszövet (mint átmeneti raktár) tehermentesítése. A gyógyföldek hűsítő és irritációt enyhítő hatása mellett tisztító, méregtelenítő, gyulladáscsökkentő, anyagcsere-javító, sebgyógyító, ásványi-anyag-pótló tulajdonságúak.

A gyógyföldek kapcsán szerzett évezredes ősi tapasztalat és a mai, korszerű tudomány ismereteinek segítségével hozta létre az ENERGY azt a két terméket, amelyek az emésztőrendszerben és az egész szervezetben megtelepedett, nemkívánatos anyagok tökéletes eltávolítását célozzák, a tőzegben található humátok felhasználásával. Ez a két termék a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM.

CSODÁLATOS HUMÁTOK

A talajban, a tőzegben találhatjuk meg a humátokat, azokat a természetes, nagy molekulájú anyagokat, amelyek a növények több millió éven át zajló kémiai és mikrobiológiai változásai során alakultak ki. Mindkét ENERGY készítmény tartalmaz humátokat más-más formában, így eltérő a hatásterületük is.

A humátok általában erős immunstimulánsok, védik a sejteket a különböző sugárzások hatásaitól, lassítják bizonyos daganatok növekedését. Csökkentik a véralvadást, ezért szívinfarktus és sztrók megelőzésére is alkalmas. Segítenek feloldani a vérrögöket, és mérséklik a műtét utáni összenövések kialakulásának kockázatát. Javítják a hajszálerekben a véráramlást és ezen keresztül a szervek működését. Jótékony a hatásuk a nők hormonproblémáinál, az ösztrogénszint ingadozásával kapcsolatos panaszok esetében. Előnyösen hatnak a bélműködésre, alaposan megtisztítják a bélnyálkahártyát, csökkentik a gyulladást, majd védőréteggel vonják be azt, így megakadályozva, hogy a méreganyagok és a nehézfémek bekerülhessenek a vérkeringésbe. Fontos nyomelempótlók.

ZSENIÁLIS CYTOSAN INOVUM

A CYTOSAN INOVUM hatásterületét tekintve elsősorban a vékonybél, a vastagbél, a gyomor, a máj, az epehólyag, a lép-hasnyálmirigy energetikai pályáját, valamint a kormányzó meridiánt harmonizálja.

Összetétele:

A humát és a lignohumát, humin- és fulvosavak, valamint azok káliumsóinak keveréke. Nagy molekulájú, bonyolult szerves vegyületek, amelyek oxigén jelenléte mellett szerves harmadkori anyagok folyamatos lebomlásával keletkeznek barnaszén- és tőzeglelőhelyeken. Ezek a kivételesen erős bioaktivitású, nagy hatású anyagok egyedülálló módon regenerálják

a szervezetet, valamint annak energetikai rendszerét. A humátok ún. kelát kötéssel képesek magukhoz kötni a nehézfémeket (ólom, higany, kadmium), semlegesítik a szabad gyököket, a környezetből származó mérgeket és a salakanyagokat, amelyeket ezt követően a szervezet kiválaszt magából. Megakadályozzák továbbá a gombák és bizonyos típusú vírusok, valamint a kórokozó baktériumok szaporodását a szervezetben. A hatóanyagok a méregtelenítő folyamat során javítják a sejtek oxigénellátását, és a test egészére jótékonyan hatnak.

A máriatövis *(Silybum marianum)* magjaiból nyert, szilimarin nevű flavonolignán-keverék. Ezek a hatóanyagok védik és regenerálják a májsejteket. A szilimarin stabilizálja a sejtmembránokat, és a májsejtek működését regenerálja. Mérsékli egyes mérgek hatását a májban, segít eltávolítani a szervezetből a szabad gyököket, megkönnyíti az epe kiválasztódását, és csillapítja a görcsöket. Segíti az anyagcserét és az emésztést. Kedvezően hat a koleszterinszintre és a vércukorszintre II. típusú diabétesz esetén.

A borostyánkősav minden növényi és állati szövetben megtalálható. Fontos szerepet játszik a sejtanyagcserében, aktiválja a szerveket, regenerálja a sejteket, és elősegíti a vas felszívódását a szervezetben.

A francia zöld agyag természetes, széles spektrumú, bioaktív anyag, amely fémoxidokból és az emberi szervezet számára elengedhetetlenül fontos ásványi anyagokból áll. Magába szívja a toxinokat, közömbösíti a túlzott sugárzás káros következményeit, ellazítja az izmokat, enyhíti a fájdalmat és a gyulladásokat, a sebek gyógyulását. A zöld agyag a bélrendszerben nem szívódik fel, hatása emiatt a bélrendszerre összpontosul.

A CYTOSAN INOVUM elsődleges feladata a nemkívánatos anyagok tökéletes eltávolítása a bélrendszerből, különös tekintettel a nehezen elérhető helyekről, a vékonybél bolyhai közül. A készítményben található zöld agyag növeli a méregtelenítő és gyulladásellenes hatást. A CYTOSAN INOVUM-ban mindkét humátfajtát megtalálhatjuk, így a lignohumátot és a tőzegből származó kálium-humátot is. Ennek a humát-kombinációnak nagyobb a molekulatömege, így nehezebben jut be a véráramba, hatását a bélrendszerben tudja intenzívebben kifejteni. A humin anyagok a zöld agyaggal együtt jelentős mértékben kiveszik részüket a nyálkahártya-védelem kialakításában, ami az immunrendszer egyik legfontosabb védelmi mechanizmusa.

A belek vérbő falán keresztül a vérkeringésbe bejutó anyagok a májba vándorolnak tovább. A készítményben megtalálható szilimarin azonnal regenerálja a májsejteket, támogatja a méregtelenítő funkciójukat, és serkenti az epetermelést, regenerálja a koleszterin- és vércukorszintet, elősegíti a salakanyagok eltávolítását a szervezetből. A májból tovább folyó vér a hatóanyagokkal együtt eljut a szervezet valamennyi szervéhez és szövetéhez.

A humin anyagok megszabadítják a szöveteket az anyagcsere metabolitjaitól, a borostyánkősav pedig energiával tölti fel a sejteket és elősegíti regenerációjukat.

MIKOR ALKALMAZZUK?

CYTOSAN INOVUM (és CYTOSAN) használata a következő esetekben javasolt:

- anyagcsere-folyamatokból származó toxikus salakanyagok lerakódása a bélrendszerben,
- helytelen étkezési szokások és egészségtelen életvitel,
- akár akut, akár krónikus mérgezés gyanúja,
- vastagbélrák kockázata,
- immunstimuláns és gyulladásellenes hatás elérése,
- a szájüreg nyálkahártyájának gyulladásos megbetegedései, gégegyulladás, vékony- és vastagbélgyulladás *(Crohn-betegség, colitis ulcerosa)*,
- gyomorfekély, nyombélfekély,
- reuma, ízületi bántalmak (*arthrosis, arthritis,* stb.)
- gerincfájdalom,
- herpesz, ekcéma, kiütések, akne,
- szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzése,
- hormonzavarok, rendszertelen menstruáció, változókori problémák,
- csontritkulás megelőzése,
- krónikusfáradtság-szindróma és energiahiány,
- a máj regenerálása,
- a májműködés védelme a különböző mérgekkel szemben, valamint a már sérült májsejtek regenerálása (pl. alkohol okozta májkárosodás esetén),
- daganatos betegségek, sugárterápia (a visszaesés megelőzése),
- cukorbetegség,
- fogágybetegségek, nagyfokú fogszuvasodás,
- gombák eltávolítása (*Candida albicans* vagy egyéb fajok),
- szabad gyökökkel és sejtöregedéssel szembeni védelem,
- a szervezet mélyreható méregtelenítése, vértisztítás,
- a környezetből származó nehézfémekkel és mérgekkel szembeni védelem, sejtregeneráció,
- a szervezet működésének stabilizálása.

Terápiában tavasszal és ősszel a legalkalmasabb a használata (főként colitis ulcerosa esetén). REGALEN-nel együtt a májműködést, RENOL-lal a veseműködést is eredményesen támogathatjuk.

Fontos a vízfogyasztásra figyelni, mert megfelelő mennyiségű folyadék nélkül a méregtelenítési folyamat nem érheti el a célját. A kontraindikációkat is feltétlenül tartsuk szem előtt!

Terapeutaként tapasztalom, hogy egyéb ENERGY készítmények alkalmazása előtt a bélrendszer alapos tisztítása, a toxikus anyagok eltávolítása a legfontosabb CYTOSAN és/vagy CYTOSAN INOVUM használatával. Második lépésben alkalmazott probiotikumok, majd a harmonizáló gyógynövény-koncentrátumok hatása sokkal hatékonyabban érvényesül, nem utolsó sorban hosszabb távú és stabil egészséget eredményez.

Itt az ősz, tehetünk egy próbát saját egészségünk érdekében!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Forrás: Tereza Viktorová, National Geographic, Wikipédia

Maca, a perui csodaszer

Az első csomag MACA kibontásakor megcsapott egy igen jellegzetes, erőteljes illat. Kicsit édeskésnek hatott, kicsit hasonlított a pörkölt cikória illatára, kicsit olyan volt, mintha valami odaégett volna a tűzhelyen. Vízzel hígítva a por enyhébb ízt adott, s mondhatni, hogy nem is rossz az íze. Az inkák ginszengjének is nevezett MACA valódi energiabomba a testünknek.

A *Lepidium meyenii* nevű növény összezúzott gyökere a maca. Ez a növény kizárólag a perui Andok zord időjárási körülményei között, vadon nő. Az inka őslakosok évszázadok óta csodanövényként tekintenek rá. Valóban kitűnő energetizáló, ezáltal a lelket is segít harmóniába hozni, erősíteni.

MACA ÉS A SPORT

Nagyon sokféle tápanyagot, vitamint tartalmaz, ennélfogva a – divatos szóval élve – *superfood* címkét is megszerezte. Némi túlzással mondhatjuk rá, hogy olyan, mint egy jó multivitamin. Kutatások szerint található benne többek között kalcium, magnézium, foszfor, jód, vas, szelén, cink, B-vitaminok, C- és D-vitamin, béta-karotin, flavonoidok, szénhidrátok, aminosavak. A két utóbbi összetevő hatása különösen jól kiaknázható a sport területén, ugyanis mivel sok-sok energiát biztosítanak, ez fokozza a teljesítményt, az aminosavak pedig segítik az izomépítést. Sőt, gyorsan regenerálja a testet fizikai terhelés, kimerültség esetén.

MACA ÉS A HORMONRENDSZER

A maca a hormonrendszert a hipotalamusz és a hipofízis (a hormonrendszer „karmestere") szabályozásával képes harmonizálni. Erősíti a petefészkeket, a heréket, a mellékveséket, a hasnyálmirigyet és a pajzsmirigyet, azaz a belső elválasztású mirigyeket.

Nők esetében segíti az ösztrogén- és a progeszteronszint megfelelő egyensúlyát, férfiak esetében támogatja a tesztoszteron termelődését, a sperma minőségét (a spermiumok minősége javul és mozgékonysága növekszik), erősíti a libidót (a nőknél is).

A MACA ADAPTOGÉN NÖVÉNY

Az adaptogén növények serkentik az immunrendszert, a szellemi frissességet, a problémamegoldó képességet, segítik a szervezet, a test és a lélek alkalmazkodását a megváltozott körülményekhez. Tudni kell róluk, hogy nem hirtelen, hanem lassabban, elnyújtva fejtik ki a hatásukat. A maca is ilyen adaptogén gyógynövény.

Az ENERGY kiváló minőségben kínálja nekünk a MACA étrend-kiegészítőt. A MACA kapszulák a perui Andok csodálatos, értékes anyagait tiszta, természetes formában őrzik. Ha bármilyen oknál fogva nem szívesen veszünk be kapszulát, akkor szét is szedhetjük azt, és a benne lévő port elkeverhetjük folyadékban.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Harangfolyondár, a szegények ginszengje

A hagyományos kínai orvoslásban több ezer éve ismert, különleges hatásai révén közkedvelt *dang shen* fontos szerepet tölt be a gyógyászatban. Nyugaton csak pár száz éve terjedt el, azonban ez idő alatt jó hírnévre és népszerűségre tett szert. Kínai elnevezése alapján ma már világszerte keresett, akár virágainak szépsége, akár gyógyhatásai miatt.

SIKERESEN TERMESZTHETŐ LIÁN

A folyondárok 46 fajtája ismert, ebből 39 Kínában. Közülük a lándzsalevelű harangfolyondár, a jávai vagy kínai folyondár hatásai is jótékonyak. Ezek a növények szeretik az erdők és folyópartok sűrű bozótosát és aljnövényzetét. Őshonos Kínában, Indiában, Délkelet-Ázsiában, Japánban, ám, ha a feltételek megfelelőek (laza, tápanyagokban gazdag talaj, meleg, fény, támaszték), bárhol sikeresen termeszthetők.

A dang shen, azaz a harangfolyondár *(Codonopsis pilosula)* egy évelő lián. Szárai sötétlilák, enyhén szőrözöttek, akár 3 méter hosszúra is megnőnek. 10-40 cm hosszú, sárgarépára emlékeztető gyökérzetéből – kinézetük a ginszenggyökérhez hasonlatos – hajtanak ki a szárai. A hosszú levélnyélen tojásdad, hegyes, szőrözött levelek váltakozva nőnek. A szárak tetején, a levélhónaljakban a nyár folyamán kb. 2 cm-es, ötszirmú, harang alakú, sárgászöld színű virágok nyílnak. Megtermékenyítés után sok apró, fényes magot tartalmazó magházak keletkeznek.

AZ EGÉSZSÉG RECEPTJE

A harangfolyondár hatóanyagainak fő forrása a gyökérzet. Az idősebb növények gyökerét ősszel gyűjtik be. Nyersen is rágható, kellemes ízű. Többnyire inkább szárítják és porrá zúzzák a gyökereket. Főzet, tinktúra vagy kapszulákba rejtett por formájában élvezhetjük a benne található nedveket, szaponinokat, szerves savakat, gyantákat, tanninokat, vitaminokat (B_1, B_2), ásványi anyagokat (kálium, magnézium, kalcium, vas, cink, stb.), szterolokat, triterpéneket, szacharidokat, codonopsin alkaloidákat, 11 aminosavat és sok más anyagot.

A dang shen gyökér felhasználása a gyógyításon túl a kínai konyhában is jelentős. Sok recept nélkülözhetetlen összetevője: erősítő levesekhez, különféle húsokhoz, édességekhez, italokhoz is felhasználják. A dang shent a kínai egészségügyi szervek hivatalosan is egészséges élelmiszerként tartják nyilván.

EGÉSZSÉG ÉS FIATALSÁG

Hasonlóan a ginszenghez, a harangfolyondár is erős, természetes tonizáló hatású, adaptogén gyógynövény. Pozitívan befolyásolja a szervezet stresszel szembeni ellenállását, regenerálódását. Megerősíti és stabilizálja az életerőt.

A HKO a dang shent a tüdő, a lép, a belek és a gyomor erősítésére, az immunitás, a vérképzés, az emésztés, az érrendszer, a légzőszervek, az endokrin rendszer és az idegrendszer működésének javítására ajánlja. A javallatok listája tehát hosszú: elégtelen májműködés, étvágytalanság, hasmenés, vérszegénység, magas és alacsony vérnyomás, asztma, láz, gyomor- és bélgyulladás, cukorbetegség, krónikus fáradtság, álmatlanság.

A dang shen kifejezetten ajánlott a kemoterápia utáni felépülésben és a leukémia kiegészítő kezeléseként is. Hasznos nehéz szülések, műtétek után, a libidó, a potencia, az anyatejtermelés és a memória fokozására vagy az öregedés hatásainak késleltetésére és enyhítésére. A „szegény ember ginszengje" több ENERGY készítményben megtalálható, jótékony hatásait tesztelhetjük a KING KONG, a MYCOPULM, az IMUNOSAN készítmények használatával is.

A harangfolyondárnak nincs mellékhatása, de állapotos és szoptató kismamáknak, valamint nagyon magas vérnyomásban szenvedőknek nem ajánlott. A dang shen hasznos segítség az egészség, a boldogság és a hosszú élet felé vezető úton.

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

ENERGY

Tisztítsa meg szervezetét!

Meghálálja.

A humátok egyedülálló ereje