



vitae

2023 március

Szeretnének
feltöltődni?

Négy tavaszi lépés

Új sorozat: a szájúreg
az egészség tükre



Márciusi ajánlatunk

Március a kályha melegénél... Bizony, ez már csak így van tavasz elején. Ha mi is a kályha vagy a pléd melegét élvezzük, vegyük hozzá elő és éljük át a ZEN SPRAY-vel teremtett meditatív pillanatot, lazuljunk el, érezzük a bennünk szétáramló harmóniát.

A ZEN a lélek balzsama, mely elvezet minket belső békénkhez. Receptúráját az Annapurna hegy lábánál található, *Tal Barahi* templom szerzetesei árulták el nekünk, akiknél jobban senki sem tudja, hogyan kell lecsitítani a zaklatott érzelmeket és harmóniába kerülni önmagunkkal. A ZEN SPRAY-nek köszönhetően spirituális magasslatokba repülhetünk, és rengeteg energiát kaphatunk. Fedezzük fel ezt az új harmonizáló készítményt!

Önöknek is gondot okoz a tavaszi fáradtság? A ginszenget tartalmazó REVITAE nemcsak feltölti energiakészleteinket, de kimerült lelkünket is rendbe hozza. Erre a benne található kudzugyökérnek köszönhetően képes, mely növeli szervezetünk szerotonin és dopamin szintjét. A REVITAE hatásai kiválóan felerősíthetők az ORGANIC GOJI használatával.

A mi GOJI-nk prémium kategóriás étrend-kiegészítő, mivel az előállításához felhasznált goji bogyókat kézzel szüretelik Tibet legtisztább területein található, minősített, bio termőföldeken. Tudták, hogy ez a gojifajta az egyetlen eredeti goji? Kínai vagy mongol rokonaitól a hatóanyagtartalom, a tisztaság és a hatékonyság tekintetében is nagyban különbözik. Tehát nem minden kínai ördögcérna egyforma... Csak az érdekesség kedvéért megemlíteném, hogy sokan a goji hosszú távú használatának tulajdonítják azt, hogy egyes keleti népek rendkívül magas életkort élnek meg. Az ókori Kínában a „halhatatlanság italaként” fogyasztották, mert megerősíti a veséket, azt a szervünket, ahol életesszenciánk lakozik. A készítményben található proteoglikán poliszacharidok (LPB) erős antioxidánsok, amelyek lassítják az öregedés folyamatát. Koccintsunk hát vele az egészségünkre és a hosszú életre!

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

Szeretnének feltöltődni?	4
Regalen, a védelmező	6
Négy tavaszi lépés	7
Mentőöv fertőzések esetén	8
Futás élvezettel	9
Változókori problémákra is	9
A szájüreg az egészség tükré: a fogak és testünk rejtelvei	10
Aromaterápia: a nők illóolaja – geránium	12
Herpeszfertőzések: báránymű	13
Klubprogramok, klubinformációk	14
Pótolhatatlan Mycosynergy	16
Terápiás módszerek: Pechoti-módszer	17
Számok, rituálék és gyógynövény-koncentrátumok	18
Tanácsadás a neten	19
Két szikla közti világ	20
Víronalakkal villámgyorsan	21
Csupa jó hír	21
Rizs millióknak	22
A fitoterápia szemszögéből: tavaszvárás	24
Éltető vitaminok a Himalájából	26
Citrom – az egészség almája	27



Szeretnének feltöltődni?

Tavasszal, amikor állandó változásban hol melegebb, hol hűvösebb az idő, gyakran úrrá lesz rajtunk a fáradtság. Szervezetünknek szüntelenül alkalmazkodnia kell az időjárás hullámzásához, és ez bizony időnként felemészti az energiáinkat.



Őseink valamivel jobb helyzetben voltak. Tavasszal sokat tartózkodtak kint a levegőn, dolgoztak a kertben vagy a mezőkön, ezért szervezetük nemcsak ellenállóbb volt, de minden bizonnyal több dopamint, ahogy nevezni szokták, „boldogsághormont” is termelt. Elődeink a tavaszi fáradtságot valószínűleg hírből sem ismerték. A legújabb kutatások szerint már heti két óra természetben töltött idő jelentős mértékben hozzájárul az egészségi állapot és a mentális jóllét javulásához.

Már csak ez, a szabad levegőn töltött, rövid idő is nyugtatóan hat az idegrendszerre, segít megemelni az endorfin szintjét, fokozni a dopamintermelést, emellett csökkenteni a vérnyomást és a kortizolszintet (stresszhormon). A hormonok, amelyek egyfajta kémiai „hírvivők” a szervezetben és információt közvetítenek a sejtek között, közvetlen hatással vannak a lelki egyensúlyunkra és a pszichikai ellenálló képességünkre.

JOBB TELJESÍTMÉNYRE SARKALLÁS

A dopamin erős neurotranszmitter (ingerületátvivő anyag), mely az ember motiváltságáért és összpontosító képességéért felelős, agyi „kemikália”. Nem csoda tehát, hogy az esetleges fáradtságot képes szinte azonnal mellékvágányra terelni. Mindez annak köszönhető, hogy amint sikerül befejeznünk, elvégeznünk egy feladatot, szervezetünkben megnő a dopamin szintje, aminek termelődése közvetlenül az agy ún. jutalomközpontjára van „ráköteve”. Ez annyit jelent, hogy az agy jutalmul abban a pillanatban dopamint kezd termelni, amint valamit sikeresen elvégeztünk.

A DOPAMINTERMELÉS TÁMOGATÁSA

Ennél a pontnál talán automatikusan felmerül a kérdés, hogy hogyan tudnánk a dopaminszintet hatékonyan növelni a szervezetünkben? A válasz

erre a kérdésre nemcsak az, hogy megfelelő mennyiségű mozgással, hanem a tirozin nevű aminosavban gazdag táplálkozással is, mivel ebből az anyagból alakul ki a dopamin. Tirozint elsősorban az alábbi élelmiszerek tartalmaznak: mandula, avokádó, banán, görögdió, marha- és csirkehús, házi tojás, minőségi csokoládé, kávé, zöldtea, tej, joghurt.

A természetes források közül mindenképpen meg kell említenünk még a *ginkgo bilobát* (páfrányfenyő). Bizonyos tanulmányok szerint nemcsak, hogy hatékonyan növeli a dopaminszintet, de segít sokkal hosszabb ideig megőrizni azt az agy vérkeringésében (már csak azért is, mert hozzájárul az agy jobb vérellátásához). A páfrányfenyő főleg azért képes támogatni a dopamin kiválasztódását, mert csökkenti az oxidatív stresszt a szervezetben. A ginkgo ugyanis számtalan olyan flavonoidot és vegyületet tartalmaz, amelyek feltételez-



hetően hatékonyan óvják a szervezetet az öregedéssel összefüggő problémáktól, mint amilyen például a demencia. A ginkgo használata mindemellett nemcsak a kognitív funkciókat és a memóriát javítja, de a motivációt is növeli.

Az ENERGY készítményei közül a CELITIN tartalmaz páfrányfenyő-kivonatot, amelynek hatásait az ázsiai gázló (*gotu kola*) kivonata erősíti a termékben.

A MÁJ SZEREPE

Depresszió vagy csak energiahiány? Tudták, hogy a depressziós zavarok legalább háromszor gyakrabban ütnek fel a fejüket májproblémákban szenvedő embereknél? A máj nemcsak a vér méregtelenítésében játszik fontos szerepet, hanem az agyunk számára nélkülözhetetlen tápanyagok biztosításában is.

Mivel támogathatjuk hát májunk működését? Kiváló segítőtársunk lehet ebben a MYCOHEPAR, amely hozzá-

járul a máj és az epehólyag pályájának harmonizálásához. Ha májunk egészséges, epehólyagunk is rendben lesz – és viszont. Májunk számára mindig az évszakváltáskor jön el a legnehezebb időszak. Ilyenkor használhatjuk a MYCOHEPAR-t önmagában, vagy a RELAXIN-nal (esetleg a REGALEN-nel) együtt, hogy májunkat alaposan megtisztítsuk. A MYCOHEPAR és a KOROLEN kombinációja pedig képes megszüntetni a túlzott forróságot a májunkban.

A STIMARAL-lal kombinálva újra harmonikussá tehetjük az emésztésünket, ha a máj és a gyomor közötti diszharmonia miatt nem tud „lejjebb menni” a gyomor energiája. A STIMARAL önmagában is képes megerősíteni az emésztést, de a MYCOHEPAR ezzel egy időben igazi kényeztetést nyújt a májnak. Az emésztésben persze a lép és a gyomor játssza a legfontosabb szerepet, de ahhoz, hogy a folyamat zökkenőmentes legyen, a máj és az epehólyag támogató funkciója is nélkülözhetetlen.

A BÉLRENDSZER MEGTISZTÍTÁSA

A kiegyensúlyozott dopaminszint segít pozitív megvilágításban látni a világot. Viszont, ha dopaminból kevés van a szervezetünkben, máris megjelenhet a szomorúság és a negatív gondolkodás. Azt hiszem, mindnyájan inkább az első állapotot részesítenénk előnyben. A dopamin megfelelő termelődését nagyban akadályozhatják a függőségek, valamint korunk egyik legnagyobb sors-

csapása, a bélrendszer (és így az egész szervezet) toxikus szennyezése. Ha bélrendszerünkben hiányoznak a jótékony baktériumok, vagy alacsony koncentrációban vannak jelen, az lehetővé teszi a „rossz” baktériumok szinte kontrollálatlan szaporodását. Az emésztés ennek következtében elégtelenné válik, ami további egészségi problémák megjelenéséhez vezet, mivel a sérült bélmikroflóra olyan méreganyagokat termel, amelyek visszajutnak a testbe.

Ilyen esetekben elsősorban az erős méregtelenítő hatásáról ismert CYTOSAN vagy CYTOSAN INOVUM használatát javaslom, amely készítmények hatékonyan tisztítják a bélrendszert. A bélmikroflóra helyreállítása érdekében a PROBIOSAN INOVUM kapszulák szedését ajánlom. Nemcsak probiotikus baktériumokat, de inulint, béta-glükánokat és kolosztrumot is tartalmaz. Hogy mennyire fontosak számunkra a probiotikumok, arról talán senkit sem kell külön győzködni, hiszen ez már régóta tudományosan bizonyított tény. Kutatások kimutatták, hogy a baktériumok a hormonokat és a neurotranszmittereket is képesek szintetizálni. Így a jótékony baktériumkolóniák betelepítése a bélrendszerbe valóban pozitív hatással lehet a dopaminszintre.

Felelősségem teljes tudatában merem állítani, hogy a CYTOSAN és a PROBIOSAN kombinációja egészen egyedülálló.

MARTA NOSKOVÁ

Regalen, a védelmező



SIKERES ÖNÉRVÉNYESÍTÉS

Januárban bejelentkezett hozzám egy 66 éves úr, aki legfőbb problémájaként a magánéleti gondjait emelte ki. Termoterápiával kombinált pszichoterápiát, gyengéd masszázst és köpölyözést alkalmaztam nála. Az úr tünetei arra engedtek következtetni, hogy legyengült a máj meridiánja – a pulzusa és az általa elmondottak is erre utaltak: látásvesztés a jobb szemem, fájdalom a mellkasi gerincem, idegeskedés és elfojtott harag. Megbeszéltük, hogy fitoterápiát alkalmazunk, és utána újra felmérjük az állapotát. Elsőként a REGALEN-t és a VITAMARIN-t vitte haza magával, továbbá az ARTRIN-t, amellyel a fájó testrészeit és a vesék fölötti bőrfelületet kenegette (félt érvényre juttatni a saját akaratát).

Amikor az úr egy hónappal később visszajött, közölte, hogy az orvos koleszterincsökkentőt írt fel neki. A koleszterin napjaink igazi mumusa, de a szervezet számára szó szerint nélkülözhetetlen vegyület. Megtalálható minden egyes sejtünkben, az idegek és az agysejtek építőköve, és szerepe a hormonok termelésében is pótolhatatlan. Az orvosok megkülönböztetnek „jó” (HDL) és „rossz” (LDL) koleszterint. A HDL koleszterin védelmi szerepet tölt be, mert a felesleges koleszterint visszavezeti a májba, ahol az metabolizálódik. Az LDL koleszterin ezzel szemben ateroszklerotikus

plakkokban rakódik le az erek falán, aminek következtében az erek elveszítik rugalmasságukat, összeszűkülnek, sőt, akár el is tömődhetnek.

A következő mérésnél az úr LDL szintje alacsonynak volt mondható, míg a HDL szintje elég magas, láttuk, hogy a REGALEN megtette a magáét. Ezzel egy időben azonban felmerült még probléma, a lelassult epe kiválasztás (elégtelen zsíremésztés és A-, E-, K-, D-vitamin felszívódás), és a vesegyulladás sem sikerült még teljesen legyőznie, habár már egy kicsit jobban kezelte a stresszt és a félelmeit.

Ezért ő is azon kevés kliensem egyike lett, akinek azt javasoltam, hogy időről-időre „engedje ki a gőzt”, azaz mutassa ki a haragját, de úgy, hogy másnak ne ártson vele. Jóságvisége miatt már voltak olyan dolgok az életében, amit inkább meg sem akart látni (máj), és folyton „lenyelte”, ha valaki igazságtalan volt vele. A legyengült tüdő- és bélműködés arra mutatott, hogy minden sérelmét magába fojtotta. Mindez a bélrendszer energiaszintjének mérésekor is megmutatkozott. Emellett dohányos, és a dohányzás kiszárítja a tüdőt. A tüdőhöz a HKO szerint a bőr tartozik, amely a bélrendszerrel együtt a Fém elem uralma alá esik. Az úr bőre száraz volt, és kliensem összességében inkább szomorú volt, mintsem vidám (a szomorúság a Fém elem érzelme).

A második látogatásról a RENOL-t, a PROBIOSAN-t és az ORGANIC SACHA INCHI-t vitte haza magával, az ómega-3 zsírsav, az A- és E-vitamin pótlása érdekében. A következő látogatáskor meglátjuk, javult-e az állapota.

SÁRGASÁG

20 évvel ezelőtt kezdtem megismerkedni az ENERGY készítményeivel, és férjem akkortájt már egy ideje fájdalmat érzett a jobb bordaív alatt. A belgyógyászati vizsgálat után közölték velem, hogy valószínűleg átesett egy sárgaságon. Az orvos máriatövis tartalmú gyógyszert írt fel neki. Ez azonban hatástalannak bizonyult, férjem fájdalma nem múlt, és bilirubinszintje továbbra is magas maradt. Mivel akkoriban még nem igazán ismertem a termékeket, mindenféle elvárás nélkül adtam neki a REGALEN-t. Férjem egy hónap múlva ment ismét vérvételre, és az orvos megdicsérte, hogy kiválóak az értékei. Ám amikor megemlítette, hogy a feleségétől kapott cseppeket szedi, az orvos már kevésbé tűnt lelkesnek, és kijelentette, hogy biztos nem a gyógynövények segítettek...

Köszönet az ENERGY-nek a fantasztikus készítményekért, és azért, hogy segíthetnek azoknak az egészségtudatos embereknek, akik törődnek magukkal.

DANA ŠVETKOVÁ

Négy tavaszi lépés

Beköszöntött a március, és vele együtt a tavasz első napja. Március havának energiái lehetővé teszik számunkra, hogy magunk mögött hagyjuk a múltat, és tiszta lappal induljunk a jövőnk felé.

Készítettem Önöknek egy 28 napos kihívást, amely segítségükre lehet abban, hogy belevágjanak valami újba, hogy átalakuljanak, és ezáltal legjobb énjüket hozzák felszínre. Lássunk is hozzá! Annak érdekében, hogy minden fázis egy teljes egész nappal kezdődjön, illetve záruljon, azt javaslom, hogy a kihívást március 6-án kezdjék el.

SZIKRA (MÁRCIUS 6–12.)

Először is egy szikrával lángra kell lobbantatnunk magunkban a tüzet, amely eléget bennünk mindent, ami régi, az esetleges fájdalmainkat vagy sérelmeinket, és egy új "álmot" hív életre bennünk.

Az első két napban vessük papírra mindazt a múltunkból, ami megakadályozhatná, hogy előre lépjünk. A múltban velünk történeteket ne értékeljük, ne ássunk a mélyükre, csak írjuk le. Az ezt követő két napban a szívcsakránkkal fogunk dolgozni. Képzeljük el, ahogy a szívünkön leolvad a kemény „jégpáncél”. Kényeztessük magunkat egy kellemes, forró fürdővel, és érezzük, ahogy testünket átjárja a saját magunk iránt érzett szeretet.

Március tizedikétől kezdjük az új álmunkra fókuszálni. Mit szeretnénk csinálni, mibe szeretnénk belevágni, mit szeretnénk érezni... A hét végére válasszuk ki azt az álmot, ami felé el szeretnénk indulni. Egy nagyobb, hosszú távú célt is kitűzhetünk magunk elé. Ha ilyen álmod választunk, fogalmazzuk meg, hogy mi lesz az első mérföldkő, amihez el kell jutnunk, hogy beteljesítsük. Legyünk nyitottak a játékokra, ne szabjunk határokat, és ne értékeljük az álmunkat már rögtön a legelején. Lelkesedjünk érte!

TETTERŐ (MÁRCIUS 13–19.)

Ismerjük meg az álmunkat! Első nap csak merengjünk rajta, gondoljunk rá. Minden további nap legalább húsz percet szenteljünk neki. Meséljünk róla valakinek, tegyük meg az első lépéseket, kezdjük meg beteljesíteni. Találjunk az interneten vagy a környezetünkben valakit, aki hasonló álmod választott, és merítsünk ihletet a példájából.

Az álom felé vezető bármilyen kis lépés vagy apró tett a legváratlanabb élmények, utazások, felfedezések előtt nyithat számunkra utat. Játsszunk, kísérletezzünk, próbálkozzunk, és ne féljünk hibázni, ne tartsunk attól, hogy valami rosszul teszünk. Minden hibánkból tanulunk!

Figyeljük meg, melyek azok a helyzetek, amikor túlságosan nagy önkontrollt gyakorolunk, és a rákövetkező héten találjuk meg a kontroll és a játékoság közötti egyensúlyt.

NAPÉJEGYENLŐSÉG (MÁRCIUS 20–26.)

Ezt a fázist egyből egy mágiikus nappal, a tavaszi napéjegyenlőséggel indítjuk. Ez a fázis ideális ahhoz, hogy rátaláljunk az adok és kapok, a magányos elmélkedés és a társas tevékenységek, valamint az önmagunkért, illetve másokért

megtett dolgok élet közti egyensúlyra. Hogyan segítünk másoknak azzal, hogy megvalósítsuk az álmunkat? Mit hoz ennek az elérése a mi életünkbe? Találjuk meg az egyensúlyt aközött, hogy mikor élünk önmagunkért, és mikor másokért. Szervezzünk találkozót, menjünk kirándulni a barátokkal, legyünk aktív tagjai a közösségünknek. Találjunk rá az önmagunk és a közösségünk iránt érzett szeretetre. Ha körülöttünk nincs olyan közösség, amelyhez szívesen tartoznánk, tegyük fel magunknak a kérdést: „Milyen emberek között érezném jól magam? Milyen emberek hathatnának rám inspirálóan?”

PIHENÉS (MÁRCIUS 27–ÁPRILIS 2.)

A szorgoskodás és a pihenés között is egyensúlyra kell törekednünk. Nyugodtan kényeztessük magunkat valami egészen rendkívülivel! Jakuzzi és szauna, egy csodálatos wellness hétvége, két-napos pihenés a hegyekben – bármi, aminek segítségével kikapcsolódhatunk, ami pihentető a testünk, az elménk, a szívünk és a lelkünk számára egyaránt. Ez az utolsó fázis szándékosan lóg át áprilisra, hogy össze tudjuk kötni az egyik időszak végét a másik kezdetével.

ONDŘEJ VESELÝ

Mentőöv fertőzések esetén

Tél végén hajlamosabbak vagyunk elkapni a légúti megbetegedéseket, de különböző fertőzések más egészségi problémákat is okozhatnak. Ezért ajánljuk most az ENERGY két népszerű termékének, a CISTUS COMPLEX-nek és a KING KONG-nak az újszerű párosítását, amely ilyenkor hatékony segítséget nyújthat.



FÁRADTSÁG ÉS FERTŐZÉSEK

Ha elkaptunk valamilyen fertőzést, és a betegséget nagyfokú fáradtság kíséri, próbáljuk ki a CISTUS COMPLEX és a KING KONG együttes használatát. Ilyen állapotokkal hosszan tartó, kimerítő köhögésnél, továbbá kiújuló fertőzéseknel találkozhatunk a leggyakrabban – például kisgyermekes családoknál, ahol a családtagok egymásnak „adogatják” a fertőzést. Ezekben az esetekben mindenképpen előnyös egyszerre szedni a két készítményt, hogy a fertőzést és a fáradtságot egyszerre kezeljük. A másik ilyen kellemetlen betegség *chlamydia*-fertőzés. A KING KONG és a CISTUS együttes alkalmazása mindkét esetben segíteni fog!

ELLENÁLLÓ BAKTÉRIUMOK

A CISTUS COMPLEX és a KING KONG a legsúlyosabb állapotban levő páciensek gyógyulását is hatékonyan elősegíti. Az orvoslásban egyre gyakrabban találkozunk ún. multirezisztens kórokozókkal. Ezek elsősorban olyan baktériumok, amelyek rövid ideig, egymás után többször találkoztak antibiotikumokkal, amelyekhez folyamatosan hozzászoktak, és ezáltal a legtöbbjükkel szemben ellenállóvá váltak. (Antibiotikum-használat esetén nélkülözhetetlen néhány alapszabály betartása. Az egyik legfontosabb, hogy az antibiotikumokat megfelelően hosszú ideig, általában legalább egy hétig kell alkalmazni. Ezzel minimalizálható a rezisztens baktériumtörzsek kialakulásának veszélye.)

A legismertebb valószínűleg a MRSA – multirezisztens *Staphylococcus aureus* esete. A MRSA-fertőzés a kórházakban jelenti a legnagyobb gondot, ahol leginkább a krónikusan legyengült szervezettű páciensek lehetnek érintettek, például a tartós kórházi ápolásban részesülők. Ilyen esetben minden segítség aranyat ér! Ahol hiányzik a csí, ott nem tudnak beindulni a gyógyító folyamatok. Ezért ilyenkor a KING KONG és a CISTUS COMPLEX kombinációja kiváló lehet. A CISTUS felveszi a harcot a baktériumokkal, a KING KONG pedig pótolja a jangot, aminek köszönhetően megerősíti a kimerült szervezetet.

NEHEZEN GYÓGYULÓ SEBEK

A következő problémakör, amelynek kezelése nehéz lehet, a krónikus sebek. A nehezen gyógyuló sebek közé tartoznak például a lábszárfekélyek, a sípolások. Ezek rendszerint elfertőződnek, és a szövetek oly mértékben begyulladnak, hogy a sebek nem tudnak begyógyulni. A gyógyulást csak az segíthetné elő, ha a sebet ki lehetne annyira tisztítani, hogy megszűnjön a fertőzés, a duzzanat, és leálljon azoknak az anyagoknak a kiválasztása, amelyek újra kárt tesznek a gyógyuló szövetekben. Ezt az ördögi kört elég nehéz megszakítani. A páciensnek meg kell erősítenie teste gyógyító folyamatait, illetve meg kell állítania a gyulladást okozó folyamatokat.

Ilyen esetekben teljes körű gyógykezelésre és helyi terápiára is szükség van. A helyi terápiában kiválóan alkalmazha-

tó a nedves sebgyógyítás. Ugyanakkor a páciens szervezetét belsőleg ilyenkor ritkán kezelik, ezért az ENERGY-nek itt hatalmas a mozgásteret. Előírhatjuk a beteg számára a CISTUS COMPLEX-KING KONG párosát, és amennyiben a fehérjeháztartás egyensúlyának visszaállítására is szükség van, ajánlhatjuk mellé a SPIRULINA-t, továbbá a gyulladáscsökkentő DRAGS IMUN-t.

Ha valakinek nyílt törése van, antibiotikus kezelést kap. Ám elképzelhető, hogy a fertőzés ennek ellenére továbbhalad, és félt, hogy eléri a csontokat. Ha ez megtörténik, a páciens súlyos állapotba kerül. Ilyen esetekben elkerülhetetlen az intenzív ortopéd gyógykezelés, amelynek végzetével a kockázat még mindig hosszú időn át fennáll. A KING KONG és a CISTUS párosa ilyenkor is kifejezetten javallott. Az antibiotikus kezelés után azonnal elkezdhetjük a szédésüket, és akár két hónapig szedhetjük őket. Ennek az időnek már elegendőnek kell lennie a gyógyuláshoz.

Az említett példák kezünkbe adnak egy algoritmust a CISTUS COMPLEX és a KING KONG kombinált használatával kapcsolatban. Ha úgy látjuk, hogy a páciens fáradtsággal küzd, szervezete kimerült vagy leterhelt, illetve ezzel egy időben fennáll valamilyen fertőzés veszélye, ez a kombináció hathatós segítséget nyújthat.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Futás élvezettel

Az ORGANIC BARLEY JUICE-hoz fűződő történetem a sporthoz kapcsolódik. Jó pár éve rendszeresen futok, és a természetgyógyászsom javaslatára ismerkedtem meg az ENERGY termékekkel, 8-9 évvel ezelőtt. A HAWAII SPIRULINÁ-t napi szinten, 2x3 tableta mennyiségben fogyasztom, de mást is kipróbáltam szükség szerint, állapottól függően.

Tevékenyek a napjaim, szükséges a megfelelő energiabevitel, töltés. A nyári időszakban futok a legtöbbet, heti szinten 40-50 kilométert, tavasszal és ősszel ennek felét, harmadát. A jó közérzetért és az egészségért teszem ezt, nem a versenyek száma a meghatározó.

A legutóbbi, 23 kilométeres verseny különösen nagy örömet jelentett számomra. Az idei évben kevesebbet futottam nagy távon, a munkám is sokasodott, tartottam kicsit a versenytől. Ám két teáskanálnyi, vízben oldott ORGANIC BARLEY JUICE por olyan energiamennyiséget adott, amivel a táv kétharmadáig vissza kellett fognom magamat, utána pedig a megszokott tempóban, örömmel, eredményesen vettem az akadályt és értem a célba. Köszönöm BARLEY, köszönöm ENERGY! A VITAE magazint is mindig szívesen olvasom, érdekelnek az újdonságok, terméktapasztalatok.

M. ANDI
Körmend



Változókori problémákra is

Kimondhatatlanul hálás vagyok az ENERGY munkatársainak a kiváló, természetes készítmények fejlesztéséért. Külön köszönetet szeretnék mondani azoknak, akik részt vettek az egyedülálló, fantasztikus hatású MYCOSYNERGY termékek megalkotásában. Több éve lelkes tagja vagyok az ENERGY-nek, így természetesen már van néhány kedvenc termékem.

A MYCOREN-t eredendően a húgyutak regenerálása céljából rendeltem meg, ezért kellemes meglepetés volt számomra, amikor éreztem, hogy hatásai a változókori kapcsolatos problémáimat is megszüntetik. Az állandó

hőhullámok, az ingerlékenység, az álmatlanság, a kedélyállapot-változások és az energiahány hat éven át keserítették meg az életem, egészen addig, amíg el nem kezdtem szedni a MYCOREN-t. Már rövid használat után konstatáltam, hogy ezek a kellemetlenségek egyszer csak elmúltak. Az évek során természetesen más (hormonalapú) készítményeket is kipróbáltam, azok azonban egyáltalán nem segítettek. Úgyhogy nálam jelenleg a MYCOREN a legnagyobb favorit!

ERIKA
Handlová





A szájüreg az egészség tükre ^(1.)

A fogak és testünk rejtelmek

A szép, erős fogak ősidők óta az erő és a dominancia jelképei. Ez az állatvilágban is így van. A száj és a szájüreg fontos információs forrás is egyben: kiolvashatjuk belőle, milyen állapotban van a szervezetünk, milyen állapotban van az egészségünk. Ez az az aspektus, amellyel most foglalkozni szeretnénk.

A SZÁJ ÉS A MOSOLY

Mire gondolnak először a „mosoly” szó hallatán? Gyönyörűen fehér, egészséges fogakra? Vonzerőre, szeretetre és elégedettségre, ahogy legtöbbször? Boldogságra, családra és szereteteli közösségre? Van, aki a produktivitásra, a teljesítményre és az önbizalomra, mások az erőre, az előrelépésre, a vezetői képességekre.

A száj azonban nemcsak a mosolygásban játszik szerepet. A szánkkal közvetítjük a gondolatainkat, élvezzük az ételek ízét, teremtünk kapcsolatot, fejezzük ki gyengéd érzelmeinket, nevetünk, énekelünk. Amikor félünk, a szánk elé kapjuk a kezünket. A beszélgetőpartnerünk szájartásából és fogainak állapotából következtetünk arra, milyen ember áll velünk szemben.

A VESE SZERVKÖRE

Az erős, egészséges fogak egészséges veseműködésre utalnak. A vesék adják a szervezet erejét és életesszenciáját, minden szervrendszerre alapvető hatással vannak. Hozzájárulnak a csontok és

a fogak megfelelő felépítéséhez, a nyáltermeléshez, a jó hallás kialakulásához és az egészséges haj növekedéséhez.

A vesékhez a félelem, az ijedség, a rettegés érzései kapcsolódnak. Ha az alapos és rendszeres dentálhigiéna ellenére könnyen romlanak, gyorsan szuvasodnak a fogak, a vese szervrendszerének megerősítése jelenthet megoldást.

A szuvasodásra hajlamos fogak esetében kiváló lehet a kínai ördögcérna kivonatából készült ORGANIC GOJI, amely valódi tonikum a vesék számára. A Pentagram® koncentrátumok közül ilyen esetekben leginkább a RENOL használatát javasoljuk a SKELETIN-nel vagy a KING KONG-gal kombinálva, de mivel mindannyian egyediek vagyunk, és mások az igényeink, a számunkra megfelelő koncentrátum kiválasztásakor minden esetben érdemes egy tapasztalt terapeutával konzultálni.

MINDEN MINDENNEL ÖSSZEFÜGG

Minden egyes fogunk egy meghatározott energetikai pályán fekszik, amely

szerveket, belső elválasztású mirigyeket, ízületeket, csigolyákat, stb. köt össze.

Ezt a felső őrlőfogak példáján szemléltethetjük, amelyek a gyomor meridiánján helyezkednek el. Ehhez a pályához nemcsak a gyomor kapcsolódik, hanem a máj, az emlőmirigyek, a pajzsmirigy, az állkapocsízület, a mellkasi gerinc és a térd. Abban az esetben tehát, ha puffadásban, elégtelen emésztésben, hőszabályozási zavarokban, térdfájásban szenvednek, vagy gyakran gondterheltek, elkeseredettek, hallgatagok, esetleg dühkitörések kínozzák Önöket, elképzelhető, hogy a problémát egy rossz fog okozza, amely blokkolja a szóban forgó energetikai pályát.

Ebből is látszik, hogy egy beteg fog (szántsándékkal nem azt írjuk, hogy egy fájó fog, mert ez benne a csapda, hogy a fog nem feltétlenül fáj, ezért sokszor nem is gyanúsítjuk semmivel) bármilyen szervet veszélyeztethet azon a meridiánon, amelyhez tartozik. A rendelésünkben viszonylag sokszor találkozunk olyan esetekkel, ahol a gyomor-

vagy pajzsmirigypanaszokat egy-egy szuvas őrlőfog okozza.

Jó például szolgálhatnak továbbá a bölcsességfogak is, a fogsor számozása szerinti nyolcasok. Többször megesett már, hogy rendelőnket szívproblémákban szenvedő betegek keresték fel, akikben rendszerint fel sem merült, hogy a szív és a fogak között bármiféle összefüggés lehet. A bölcsességfogak például a szívvel, füllel, szemmel összefüggő vékonybél pályáján találhatók.

Gyakran keresnek fel minket olyan páciensek, akiknek krónikus gyulladás van a bölcsességfog környékén, és ennek következtében migrénben, állandóan kiújuló mandulagyulladásban, alhasi fájdalomban, heves szívdobogásban, fülfájásban, könyök- vagy vállfájásban szenvednek. A gyulladt bölcsességfog kihúzása után az említett problémák megszűnhetnek.

ÚJ SOROZAT

A VITAE magazin hasábjain új sorozatot indítunk, amelyben bemutatjuk Önöknek az egyes fogak és a test egyéb részei közötti összefüggéseket. Megnézzük,

hogyan a szájüregünkben mi és hogyan képes befolyásolni az egészségünket. Elmondjuk, hogy a rendelőkben mely esetekben, milyen ENERGY készítmények használatát javasoljuk. Mindezt pácienseink esettanulmányaival fogjuk még érdekesebbé tenni.

A sorozat minden részében más-más területtel fogunk foglalkozni, a krónikus fog- vagy ínygyulladástól kezdve, a fogkrémeken, fogfehérítésen vagy a foggyökerekkel kapcsolatos problémákon át, egészen az amalgámtömésekig. Megosztjuk Önökkel pácienseink leggyakoribb kérdéseire adott válaszainkat, tehát foglalkozni fogunk a fogkrémekben található, igencsak megosztó fluoriddal, ahogy az amalgámtömésekben lévő nehézfémekkel is.

Elmagyarázzuk, miért javasoljuk a fluoridmentes fogkrémek használatát, valamint azt is, hogyan lehet a mérgező amalgámtöméseket kíméletesen eltávolítani a testből. Rávilágítunk továbbá arra is, miért játszik a rendszeres dentálhigiénia kulcsfontosságú szerepet nemcsak a fogak, hanem az egész test egészségének megőrzésében. Elmondjuk, mi

a helyzet a bölcsességfogakkal és a foghúzásokkal, hogyan kell ezekre a beavatkozásokra felkészülni, és, hogy fájhat-e egy fog, ha már réges-rég kihúzták. Szót ejtünk a fogpótlásról, a koronákról, és arról, miért a kerámia implantátumokat javasoljuk, de arról is, hogy milyen hatással van a fogcsikorgatás és a horkolás az egészségünkre.

Alig várjuk, hogy magazinunk olvasóival közösen fedezzük fel testünk fantasztikus rejtelseit. Tulajdonképpen csak meg kell tanulnunk megérteni az általa küldött jeleket, illetve azt, hogy ezek alapján hogyan tudunk segíteni rajta. Hisszük ugyanis, hogy mindnyájan saját magunk orvosai vagyunk.

DR. EVA LUSKAČOVÁ
és DR. HANA LUSKAČOVÁ



FOGKRÉMEK A SZÍVBŐL JÖVŐ MOSOLYÉRT

Az ENERGY, kiváló és hatékony készítményeivel széleskörűen gondoskodik az egészség védelméről, így a fogak és a szájüreg területe sem marad ki ebből a komplex támogatásból.

Három bioinformációs fogkrém is rendelkezésünkre áll ahhoz, hogy mosolyunk szép, egészséges, és ennek tükrében szívből jövő legyen. A SILIX, a DIAMOND és a BALSAMIO fogkrémek mindegyikének alapösszetevője a podhájaskai termálforrás harmadkori tengervizéből származó gyógyvíz, mely számos nyomelemet, ásványi anyagot és sót tartalmaz – ez a víz önmagában is tökéletesen tisztít, kiválóan összehúzza a fogínyt, és a bioinformációkkal együtt hatva felgyorsítja a fogak számára szükséges elemek (pl. fluor, kalcium) felszívódását. Ebben a különleges termálvízben áztatják azoknak a gyógynövényeknek a speciális keverékét is, melyeknek meny-

nyisége e fogkrémekben meghaladja az 50%-ot. Mindemellett olyan illóolajok is gazdagítják mindhárom fogpasztát, melyeknek – a kellemes illat biztosítása mellett – mikroba-, baktérium-, vírus- és gombaellenes hatása van.

A fogak és a szájüreg tisztítása során ezek a páratlan minőségű, természetes anyagok és bioinformációk együttesen hatnak – tulajdonképpen az egész szervezetre, így testünk méregtelenítésében is fontos szerepet játszanak (például lenmagolajat is tartalmaznak, mely ezt a folyamatot felgyorsítja).

A fogkrémek habzása közepes, de tisztító hatásuk rendkívül jó, ráadásul a különleges összetevők antibakteriális védőréteget is létrehozhatnak a fogzománcon. Legjobb, ha mind a három fogkrémet felváltva használjuk, hiszen mindegyik más-más energetikai pályát támogat a szervezetben. A fogkrémek-

nek különböző a frissítő ereje, és egymás hatásait pompásan kiegészítik.

Minhárom fogpaszta megegyezik azonban azokban a hatásokban, hogy egyaránt gátolják a fogszuvasodást, gyulladáscsökkentő hatásúak és frissítik a lehetet. Kiválóan alkalmazhatók szájüregi gyulladások, afta, herpesz esetén, segítenek a fogágybetegségben, fogínyvérzésben szenvedőknek, és szabadon álló fognyak problémái esetén is.

A fogkrémek természetesen édes íze az édesfű-kivonatnak (sztívia) köszönhető. A DIAMOND-nak enyhén, a SILIX-nek közepesen, a BALSAMIO-nak pedig erősen frissítő az íze. Tartósítószerként aromás, természetes eredetű áizssav van bennük (nátrium-benzoát helyett), ez teszi markánsabbá a fogkrémek ízét.

CSEH KRISZTINA

A nők illóolaja – geránium

Beleszippantva a GERANIUM illóolajos üvegcsébe, képzeletben egy muskátlikkal teli, napfényes, hangulatos kertben találhatjuk magunkat. Azoknak ajánlom ezt az illóolajat, akik kedvelik a virágos illatokat.



A GERANIUM illóolaj képes segíteni megnyitni bennünk az egészséges nőiség megéléséhez szükséges kapukat, hogy ráléphessünk a saját utunkra mind nőként, mind édesanyaként. A mai rohanó, egyensúlyát veszített világunkban segítheti bennünk, nőkben az egyensúly megteremtését. Tapasztalatból tudom, hogy időnként olyan érzés a hétköznapiakban létezni, mintha egy drótkötélen egyensúlyoznánk. Jó, ha tudjuk, hogy az illóolajok ilyenkor is támaszt nyújthatnak, hogy könnyebben megtaláljuk a középpontunkat.

GYÓGYÍR A BŐRNEK

A GERANIUM (rózsaiattú muskátli) egy muskátlifajta, latin nevén *Pelargonium graveolens*, Dél-Afrikában őshonos növény. Édeskés illatú illóolaját a leveleiből vonják ki gőzdesztillációval. Az aromaterápia és a kozmetikai ipar is előszeretettel használja a benne lévő csodálatos hatóanyagai miatt.

A szépségápolásban a következő hatásait élvezhetjük:

- » sikerrel alkalmazható aknés, gyulladt bőr ápolására,
- » összehúzó, fertőtlenítő hatású,
- » a rosaceás bőrnek kimondottan jót tehet,
- » bőrfeszesítő hatású,
- » felgyorsítja a sebek, hegek gyógyulását,
- » narancsbőr elleni olajkeverékekben is találkozhatunk vele,
- » a hormonális eredetű pigmentfoltok halványításában is segítséget nyújthat.

HÖLGYEK OLAJA

Említettem, hogy a GERANIUM illóolaj kimondottan nőies energiájú illóolaj. Ennek köszönhetően a női test egészségét illetően a következő helyzetekben nyújthat segítséget:

- » erős menstruációs fájdalom enyhítése,
- » a változókori hormonrendszer harmonizálása,
- » serkenti a nyirokeringést, tehát narancsbőr elleni olajkeverékek remek alkotója.

A női egészség témája mellett más esetekben is gondolhatunk erre az illóolajra:

- » enyhítheti az izmok és a derék fájdalmát,
- » támogatja a vese működését, vizelethajtó hatással rendelkezik,
- » erősíti a májműködést,
- » rovarűző hatású,
- » oldja a szorongást és a belső feszültséget,
- » növeli az életkedvet, az életerőt,
- » a GERANIUM szépen tonizálja az idegrendszert, segít az egyensúly megtalálásában, ha túlhajtottuk magunkat.

Az illóolajok a lélekhez is szólnak. A GERANIUM a maga kifinomult virágillatával és csodálatos hatóanyagaival erősíti bennünk a nyugodt erőt és a biztonságérzetet, segít az ellazulásban, a kikapcsolódásban.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred

Herpeszfertőzések (5.)

Bárányhimlő

A bárányhimlő egy heveny, fertőző betegség, amely elsősorban gyermekeknél fordul elő. Kórokozója a DNS-vírusok csoportjába tartozó *Varicella-zoster* humán herpeszvírus (VZV).

Kontaktfertőzéssel és cseppfertőzéssel terjed, lappangási ideje általában 14 nap. A betegség első tünete rendszerint a láz, majd viszkető, piros hólyagok jelennek meg a bőrön, először a törzsön, az arcon, a fejbőrön, később a végtagokon is, míg végül ellepik az egész testet.

A BETEGSÉG TÜNETEI

A bárányhimlő legjellemzőbb külső tünete a piros kiütések, amelyek eleinte apró vörös foltok, később víztiszta hólyagok, amelyek végül zavarossá válnak. A hólyagok kifakadás után pörkösödni kezdenek. A kiütések megjelenésének és leszáradásának folyamata mindössze 24 órát vesz igénybe, ezért lehet egyszerre egy időben különböző stádiumoknak megfelelő kiütéseket látni a beteg testén. A kiütések nem egyszerre jelennek meg, több napon keresztül újabb hullámokban lepik el a bőrt. A fertőző időszak a kiütések megjelenésétől az utolsó pötty leszáradásáig tart, amely idő alatt a beteget el kell különíteni (általában 10-14 napra). Egészséges gyermekeknél a fertőzés általában súlyosabb komplikációk nélkül lezajlik, felnőtteknél ritkán fordul elő, ám komoly problémákat okozhat. A betegség kiújulása nagyon ritka.

A bárányhimlő rendszerint enyhe lefolyású betegség, maga a vírusfertőzés nem kezelhető, ezért meg kell várni, míg magától lecseng. Fontos azonban az ágynyugalom, főleg, ha a betegséget láz kíséri, továbbá a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel, valamint a könnyen emészthető, természetes vitaminokban gazdag ételekből álló étrend. Láz vagy viszketés esetén a betegnek adható lázcsillapító és viszketési ingert csökkentő készítmény.

AKTIVÁLÓDÓ VÍRUS

A bárányhimlő kórokozója a betegség leküzdése után inaktív formában ugyan,

de a szervezetben marad. Később újra aktiválódhat (főleg legyengült immunrendszer esetén), övsömört (*herpes zoster*) okozva. A bárányhimlő egyébként egészséges gyermekeknél is okozhat szövődményeket. Leggyakrabban a kiütések másodlagos bakteriális fertőzését, különösen akkor, ha azokat a gyermek kivakarja, és ezáltal átviszi a fertőzést a körmökre. Ennek következtében apró gennyes sebek jelennek meg a bőrön, amelyek hegesedéssel gyógyulnak.

Ha a szervezet általánosan legyengült, a fertőzés olyan súlyosabb komplikációkat is előidézhet, mint például a tüdőgyulladás, agyhártyagyulladás, vesegyulladás és egyéb létfontosságú szervek gyulladása, sőt, szélsőséges esetben akár halálhoz is vezethet.

A rizikócsoportba elsősorban az egy évnél fiatalabb gyermekek, továbbá a krónikus betegségekben szenvedő felnőttek, a daganatos betegek, a cukorbeteg, a szervátültetésen átesett betegek, az immunszuppresszív kezelés alatt álló betegek, a HIV-fertőzöttek, valamint a terhes nők tartoznak, akiknél a fertőzés a magzatban is kárt tehet.

HOGYAN VÉDEKEZZÜNK?

A bárányhimlő védőoltással megelőzhető. Magyarországon 2019 óta kisgyermekek számára kötelező az oltás 13 és 16 hónapos kor között. Több betegség ellen védő, kombinált oltásban is elérhető a gyermekek számára, vagy akár külön, önálló vakcinaként is kérhető, amellyel a felnőttek is oltathatók. Azoknál, akik még nem estek át a betegségen, de kapcsolatba kerültek bárányhimlővel fertőzött beteggel, érdemes az oltást csak az érintkezést követő ötödik nap beadatni. Ezt a rendkívül ragályos betegséget védőoltás mellett is el lehet kapni, ám a betegség lefolyása ekkor sokkal enyhébb, mint oltás nélkül.



ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

A sikeres megelőzés titka ebben az esetben is az immunrendszer megfelelő működésének megőrzése, amelyben hathatós segítséget nyújtanak nekünk az ENERGY természetes étrend-kiegészítők.

Az immunrendszer megerősítése tekintetében a VIRONAL az egyik leghatékonyabb készítmény. Ezt a gyógynövény-koncentrátumot érdemes minden tavasszal és ősszel megelőzőképpen alkalmazni, és minden olyan alkalommal elővenni, amikor úgy érezzük, hogy egy fertőzés ledönthet minket a lábunkról.

Ha mégis megfertőződünk, a VIRONAL mellett ajánlott még a FLAVOCEL, a VITAFLOLIN és a VITAMARIN együttes használata és a DRAGS IMUN alkalmazása is. Az immunrendszer működését megtámogathatjuk mindezek mellett a GREPOFIT csepp és kapszula segítségével, valamint a zöld élelmiszerekkel is, mivel ezek a készítmények nagy mennyiségben tartalmaznak természetes vitaminokat, ásványi anyagokat és antioxidánsokat. Ezen anyagok leggazdagabb forrásai az ACAI, a GOJI és a SEA BERRY por, valamint az algákat és probiotikumokat tartalmazó termékek.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Március 24., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: A méregtelenítés alapvető szabályai. Tavasz méregtelenítés és feltöltődés az ENERGY termékeivel. REGALEN, PROTEKTIN, CYTOSAN és az algák használata a mindennapokban.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Március 4., 11., 18., 25., szombati napokon, 9.00-tól	TANÁCSADÓKÉPZÉS / Németh Imre és Németh Imréné Éva klubvezetők. Házipatika az ENERGY termékeiből (március 25.). Önköltséges képzés. Jelentkezni lehet: március 2-áig.	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
	Március 22., szerda, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / Németh Enikő funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadó: Az öt elem szerinti táplálkozás aktuális eleme – táplálkozás a Fa elem időszakában. (Kérjük a részvételi szándék jelzését e-mail címünkre vagy telefonon.)		
KESZTHELYI KLUB	Március 25., szombat, 9.00-16.00 óra	ALAPKÉPZÉS / Czimeth István természetgyógyász: 1. rész, a szokásos tematika szerint.	Keszthely, Lovassy Sándor u. 13. a klub oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Március 4., szombat, 9.00-16.00 óra	MINIKONFERENCIA / Czimeth István természetgyógyász: Célkeresztben az idegrendszeri és keringési betegségek. Megoldások, összefüggések, kombinációk ENERGY termékekkel. Akut és krónikus problémák lehetséges megoldásai.	Pécs, Tompá u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Március 9., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: A nyirokrendszer tavaszi karbantartása ENERGY termékek segítségével.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Március 23., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: A zsírszövet szerepe szervezetünkben, tisztítása, karbantartása az ENERGY termékeivel.		
SZEGED 2. KLUB	Március 18., szombat, 9.00-12.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: A méregtelenítés alapvető szabályai. Tavasz méregtelenítés és feltöltődés az ENERGY termékeivel. REGALEN, PROTEKTIN, CYTOSAN és az algák használata a mindennapokban.	Szeged, Csongrádi sugárút 39., a klub oktatóterme	Mészáros Márta 06/30/289-3208, szeged.meszaros@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Március 30., csütörtök, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: A méregtelenítés alapvető szabályai. Tavasz méregtelenítés és feltöltődés az ENERGY termékeivel. REGALEN, PROTEKTIN, CYTOSAN és az algák használata a mindennapokban.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
ZALAEGRSZEGI KLUB	Március 22., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: A méregtelenítés alapvető szabályai. Tavasz méregtelenítés és feltöltődés az ENERGY termékeivel. REGALEN, PROTEKTIN, CYTOSAN és az algák használata a mindennapokban.	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, mara.energy@gmail.com
VESZPRÉMI KLUB	Március 29., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: A méregtelenítés alapvető szabályai. Tavasz méregtelenítés és feltöltődés az ENERGY termékeivel. REGALEN, PROTEKTIN, CYTOSAN és az algák használata a mindennapokban.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértés Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

TANÁCSADÓKÉPZÉS – BUDAPEST VIII. KER. KLUB

Az ENERGY Belvárosi klubban márciusban, szombati napokon tanácsadóképzést tartunk. Időpontok: március 4., 11., 18. és március 25., Házipatika

A programra március 2-áig lehet jelentkezni az energy@belvaros.com e-mail címen vagy a Belvárosi klubban és elérhetőségein. A képzés önköltséges.

Minden résztvevőt szeretettel várunk!

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, göckutatás, 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 energeti-

kai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

Funkcionális táplálkozási tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, Németh Enikő funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, Puhl Andrea fitoterapeuta természetgyógyász, 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 található!

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!

Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy Zsilák Juditnál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: Ficzer János klubvezető,

tel.: 0630/856-3365.

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

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

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

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől)

ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. Állapotfelmérés, természet-

gyógyász-tanácsadás, talpreflexológia, Access Bars, különböző masszázsok (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.

Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208

Sándorné Szabó Iringó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756

szeged.meszaros@energyklub.hu

m.marti1952@gmail.com

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 masszázsofajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.

További információ és jelentkezés Németh Istvánné Éva klubvezetőnél.

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

szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

márc. 7-én (kedd), 17-18 óra:

Bőrbetegségek szűrése

márc. 8-án (szerda), 17-18 óra: Belső gyermek

márc. 13-án (hétfő), 17-18 óra:

Pentagram cseppek használata

márc. 14-én (kedd), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

márc. 20-án (hétfő), 17-18 óra:

Személyes termék tanácsadás

márc. 21-én (kedd), 17-18 óra: Illóolajok

márc. 22-én (szerda), 16.30-17.30 óra:

Czimeth István előadása

márc. 25-én (szombat), 9.30-16.30 óra:

Boszorkányszombat

márc. 27-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés

márc. 28-án (kedd), 17-18 óra:

Méregtelenítsünk!

márc. 29-én (szerda), 17-18 óra:

Pajzsmirigy 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



Pótolhatatlan Mycosynergy

Amikor elkezdtek a piacon szép sorjában megjelenni a MYCOSYNERGY termékek, alaposan áttanulmányoztam az összetételüket, valamint azt, hogy melyiket, mikor érdemes használni. Úgy gondoltam, eljön majd az idő, amikor alkalmunk lesz kipróbálni őket, és ahogy teltek-múltak a hetek, a megfelelő idő valóban elérkezett.

Elsőként a MYCOREN-t ismertük meg, amely segített helyreállítani szervezetem hőszabályozását és segített megszüntetni a főleg esténként jelentkező, szinte már elviselhetetlen hidegérzetet a lábaimban. Habár lefekvés előtt mindig felmelegítettem a lábaimat, és gyorsan bedugtam a takaró alá, pár perc után újra érezni kezdtem a talpaimból kiinduló, majd onnan továbbterjedő rettenő kellemetlen hideget. Ezért nyúltam

a MYCOREN után, és szedtem be egy teljes doboznyit. A készítmény hatásait már az első pár nap után megéreztem, ráadásul az időnként jelentkező derékfájásom is elmúlt. A hidegérzet és a derékfájdalom fél év után sem tért vissza, még akkor sem, amikor a kinti hőmérséklet nulla fok alá esik, és mi igyekszünk itthon spórolni a fűtéssel.

A MYCOREN után jött a következő különleges kincs, a MYCOPULM. Ez a készítmény segített megszüntetni a covid után múlni nem akaró köhécselest, felszabadította a tüdőt, és felvette a harcot azokkal a vírusfertőzésekkel, amelyeket a család legkisebb tagja egyre-másra hordott haza az óvodából. A MYCOPULM megerősíti a tüdőt, és kiválóan alkalmazható a betegségmegelőzésben is.

A MYCOPULM sietett a segítségünkre akkor is, amikor már teljesen tanácstalan voltam a hatéves kisfiamnál szüntelenül kiújuló, felső légúti betegségek miatt. Kisfiam állapota, csodák csodájára, már a második adag bevétele után javulni kezdett. Reggelente kiszórtam neki egy kapszula tartalmának felét egy kiskanálra, amit ő utána vízzel leöblítve vett be. Délután, amikor hazajött az iskolából, PROBIOSAN-t adtam neki a bélműködés javítása és a mikroflóra helyreállítása érdekében. A MYCOPULM-ot olykor megelőzősképpen is adom neki. Már egy hónapja tökéletesen egészséges, nem fújja állandóan az orrát, és nem köhécselel.

LUDMILA STRAKOVÁ
Jihlava



Pechoti-módszer

Az emberi test egyik ritkán emlegetett része a köldök. Az indiai ájurvédikus orvoslás az életet jelképező, szent területnek tartja a köldököt, amely mögött állítólag egy mirigy, az ún. *Pechoti-mirigy* található.

LÉTEZIK EZ A MIRIGY?

A Pechoti-mirigy létezése tudományosan egyelőre nem bizonyított, mind a mai napig vita tárgyát képezi. A kutatók egyelőre semmiféle mirigyet nem találtak a köldök mögött, és sokan úgy vélik, hogy a Pechoti-módszer badarság. Egyesek tapasztalatai azonban azt mutatják, hogy a módszer működik. Ami biztos, hogy az édesanyák korábban 50%-os alkohollal átítatott vattát tettek gyermekeik köldökébe, hogy így csillapítsák a lázukat. Ezt módszert ma is sokan alkalmazzák.

A Pechoti-módszer abból indul ki, hogy a köldök egy „szent” terület, amely a köldökzsinór elvágása után is képes a test számára értékes anyagok befogadására. A szakirodalom olykor „a befogadás módszerének” hívja ezt a technikát. Az ájurvéda szemszögéből a köldök pótolhatatlan szerepet tölt be az egészség megőrzésében, a növekedésben, a fejlődésben, a kiegyensúlyozott közép-pont megtartásában. A Pechoti-módszer elméletileg segít enyhíteni a fájdalmat, fenntartani az egészséget, segít megfiatalodni, megnyugodni. A metódus gyermekeknél is alkalmazható, ám terhes nőknek nem ajánlott. Alkalmazása vacsora után pár órával, közvetlenül lefekvés előtt javasolt.

A Pechoti-mirigy az ájurvédikus orvoslás szerint képes magába szívni az illóolajokat, majd azok jótékony összetevőit a test azon részére juttatja, ahol szükség van rá. A Pechoti-módszer segíthet csillapítani az izületi és menstruációs fájdalmat, enyhítheti a fáradtságot és a puffadást, felveszi a harcot a gombákkal, csillapítja a fejfájást.

Hogy a módszer az Önök esetében működik-e, könnyen kipróbálhatják. A köldökbe cseppentett illóolaj nagy bajt nem okozhat. Ha érzékenyek az illóolajokra, vagy erősebb olajat szeret-

nének használni (pl. menta, szegfűszeg, fahéj), keverjék össze hordozóolajjal (ALMOND olaj vagy kókusz-, jojobaolaj).

A MÓDSZER ALKALMAZÁSA

A Pechoti-módszer alkalmazása leggyakrabban az alábbi eljárás szerint történik:

1. Készítsük ki az általunk kiválasztott illóolajat, önmagában vagy hordozóolajjal összekeverve.
2. Tisztítsuk meg a köldökünket: öblítsük át, töröljük meg.
3. Kényelmesen helyezkedjünk el fekvő vagy félig ülő helyzetben, pár percig hangolódjunk magunkra, és testünk azon részére, amelyet regenerálni szeretnénk. Ezután cseppentsünk egy kis olajat a köldökbe, és hagyjuk egy részét beszívódni a bőrbe.
4. Gyengéden nyomjuk meg mindkét hüvelykujjunkkal a köldökünket. Ha enyhe fájdalmat érzünk, enyhítsünk a nyomáson, de ne szüntessük meg teljesen. A fájdalomnak lassan el kell múlnia. Ha mégsem, ne folytassuk az eljárást.
5. Folyamatosan növeljük a köldökre kifejtett nyomást, majd szép lassan enyhítsünk rajta.
6. Ezután ismét csepegtessünk egy kis olajat a köldökbe, és ismételjük meg a 4. és 5. pontban leírtakat. Majd az egész folyamatot ismételjük meg harmadszor is.
7. Végül kenjük be az olajjal az egész hasunkat, és pár percig simogassuk az óramutató járásával megegyező irányban.
8. Végül pihenjünk, és dolgozzuk fel az élményeket.

A GYÓGYÍTÓ OLAJOK HATÁSAI

A Pechoti-módszer alkalmazását leíró útmutatók általában a felhasználható olajok és azok hatásainak listáit is tartalmazzák. Nézzünk most meg néhányat ezek közül.

Gyakorta ajánlott olaj a kenderolaj, amely oldja a feszültséget, csillapítja a fájdalmat, életerőt ad, és támogatja a betegségek utáni lábadozást. Hányingerre, rosszulletre, gyomorégésre és bélfájdalomra a menta- vagy a szegfűszegolaj ideális. Töredezett és szösös haj kezelésére a neemolaj javasolt, amely a pattanásos bőrre is áldásos hatással van. A mandulaolaj ragyogást ad az arcbőrnek, a kókuszolaj fokozza a termékenységet, az olívaolaj pedig javítja a belső nemi szervek működését. A berepedezett ajkak regenerálására a mustármagolaj javallott. Különleges hatása az alkoholba mártott vattapamacs, amely segítséget nyújthat influenzában, megfázásban, náthában, fejfájásban, lázban és puffadásban.

Az egyik leguniverzálisabb és legszélesebb körben ható olaj a tiszta tömjénolaj, amely csillapítja a szemszárazságot, javítja a látást, enyhíti az izületi fájdalmakat és a fejfájást, jó hatása a kedélyállapotra, támogatja a hasnyálmirigy és a lép működését, hidratálja a száraz bőrt, regenerálja a berepedezett ajkakot. Menstruációs fájdalom ellen az olíva-, a szezám- és a zsályaolaj a leghatékonyabb. Az ENERGY illóolajai közül próbálják ki a LAVENDER illóolajat, amely enyhíti az izomgörcsöket, oldja a feszültséget és javítja az alvás minőségét.

ONDŘEJ VESELÝ



Számok, rituálék és gyógynövény-koncentrátumok

21

A különböző rituálék és számok fontos szerepet játszanak az életünkben, sokszor anélkül, hogy ennek tudatában lennénk. Bizonyos tevékenységeket gondolkodás nélkül, automatikusan végzünk, mert valaki így tanácsolta vagy, mert szüleink is így tettek. Mindennek megvan az oka, semmi sem történik csak úgy magától, de a háttérben meghúzódó okot egy idő után sokszor egyszerűen elfelejtjük.

Az ENERGY készítmények felhasználóinak egy idő után például teljesen természetes, hogy a gyógynövény-koncentrátumokat használat előtt fel kell rázni. Tudják azonban, miért ajánlott az üvegcséket huszonegyszer a kezünkhöz ütögetni, illetve a készítményeket huszonegy napig használni, majd hét nap szünetet tartani?

A 21-ES SZÁM RITMUSÁBAN

A válasz nem teljesen egyszerű, ám akik ismerik az Univerzum ciklusait, és nem csak a szerelmükkel folytatott romantikus séták alkalmával tekintenek fel az éjszakai égboltra, azok tudják, hogy a Holdnak kb. 28-29 napra van szüksége, míg eljut újholdtól újholdig. Ebből a folyamatból normál esetben nagyjából hét nap szabad szemmel láthatatlan változásokkal telik, így a többi fázisra valamivel több, mint huszonegy nap áll a Hold rendelkezésére.

A huszonegy az háromszor hét. Egy hét 7 napból áll – pszichológiai és csillagászati/asztrológiai szempontból egyaránt. A nők menstruációja nagyjából hét napig tart, a vérzések között huszonegy nap telik el. A nők mindig is szoros kapcsolatban álltak a világegyetem rit-

musával. Hét évig tart, míg az Uránusz áthalad az összes csillagjegyen, és valamivel több, mint hét évre van szüksége a Szaturnusznak, hogy pályája negyedét megtegye a Zodiákuson.

A huszonegyes a legtöbb kultúrában boldogságot hozó, pozitív szám, amelyet már az ősi perzsák és kínaiak is szent számként tiszteltek. A „Huszonegy” nevű kártyajáték lényege, hogy a kézben levő kártyák értéke megközelítse a huszonegyet. A tarotban a Világ, Univerzum kártyájának értéke is 21. A huszonegy a *Fibonacci-sorozat* része, az aranymetszés száma. Így az üvegcsék huszonegyszer történő felrázásának, tenyérhez ütögetésének szimbolikus jelentése is van – a hús kevés, a huszonkettő már sok. A 21-es a numerológiában is szerencsés szám, kreativitást, együttműködést jelképez (a szerk.).

HÉT NAP SZÜNET

A készítmények használati ciklusai közé ékelődő hét napos szünetekkel nemcsak az ENERGY programjában találkozhatunk. Olyan szünetről van szó, amelynek jelentőségét már az ősi herbáriumok is kihangsúlyozták, és amit napjaink tapasztalt „füvesanyóí”, az isteni

TUDJA-E?

A KÉSZÍTMÉNYEK AKTIVÁLÁSA

A tenyerünk közepén fontos csakrák húzódnak (szívburok 8-as pont), amelyek segítik a köztünk és a környezetünk közötti kommunikációt, egyben olyan központok, amelyekkel keresztül áramlik az energia. Információkat „közvetítenek” az ember és a készítmény között, hogy a termék „megtudja”, milyen konkrét egészségügyi problémában szenvedünk. A tenyér csakrái biztosítják a szervezet számára az első információs kapcsolatot a termék energetikai jellemzőivel.

Azáltal, hogy a gyógynövényes üvegcsét huszonegyszer a tenyérünkhöz ütögetjük, „felébresztjük” az általunk választott bioinformációs segítőnket a „szenderegéséből”. A szerves oldatokban – mint amilyenek az ENERGY készítményei is – található makromolekula-láncok hajlamosak más láncokkal kötést létesíteni, aminek következtében a készítmény energetikai és információs szempontból legyengül, „elszunyókál”, ezért ezeket a hosszú láncokat kisebb részekre kell törnünk, hogy erőteljesebb „fellépésre” ösztönözzük őket.

A szóban forgó szertartás elfogadása és elvégzése után már nincs más hátra, mint belecseppenteni a javasolt mennyiségű koncentrátumot (de más, folyadék formájú cseppet is) ideális esetben a nyelvünk alá, vagy kevés, tiszta vízbe.

Kirké (a görög mitológia istennője, a Nap gyermeke, aki a görög világ legnagyobb varázslónőjének hírében állt – *a szerk.*) követői is fontosnak tartanak.

Mire szolgál ez a hét nap? Arra, hogy a szervezet ne szokjon hozzá a gyógyító energiák állandó jelenlétéhez, hogy képes legyen önmaga beindítani saját öngyógyító folyamatait. Ha egy ciklus nem elegendő, egymás után akár többször is meg kell ismételni, hogy a szervezet energetikai rendszere teljes fordulatszámra működhessen, és a test harmonizálni tudja a benne rejlő energetikai potenciált. Amennyiben a készítmények használatának rituáléja életünk szerves részévé válik, testünk hozzászokik, és kialakítja magának az öngyógyítás saját algoritmusát.

Én még olykor azokat a készítményeket is felrázom használat előtt, amelyekben nem rejlik energetikai potenciál, de ez ártani nem árt nekik. Az összetevők

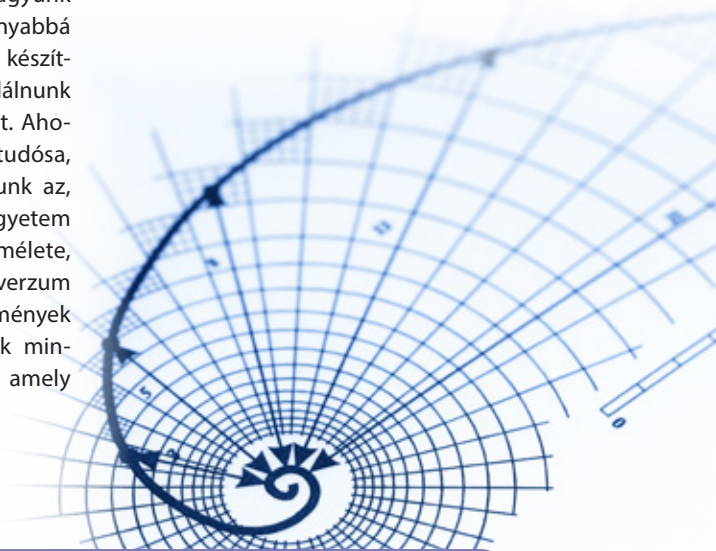
aktiválásának szokása már beette magát a bőröm alá.

KVANTUMFIZIKAI SZEMPONTOK

Fontos megértenünk, hogy a kvantumfizika és a biológia alapismereteinek tudatában joggal állíthatjuk, hogy értelmet mindannak, amit feljebb írtam, mi magunk adunk. Ha a rituálékat úgy alkalmazzuk, hogy tisztában vagyunk azok értelmével, bármit hatékonyabbá tehetünk, nemcsak az ENERGY készítményeit. Csak mindig meg kell találnunk a megfelelő indokot és módszert. Ahogy azt a korunk egyik nagy tudósa, *Dr. Robert Lanza* állítja, a tudatunk az, amely megteremtette a világegyetem paramétereit (biocentrizmus elmélete, mely szerint végtelen számú univerzum van, amelyben különböző események történnek – *a szerk.*), így annak minden olyan törvényszerűségét is, amely

lehetővé teszi a létezését. Robert Lanza nézetét nem osztja ugyan a tudós társadalom minden tagja (Lanza állítólag „politikailag inkorrekt” gondolkodó), de a tapasztalatok őt igazolják. Ahogy a mi tapasztalataink is, amelyek immár huszonöt éve segítik a fogyasztóinkat, hogy rátalálhassanak a harmóniára.

MIROSLAV KOSTELNÍK



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* háziornostól 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

Ismerkedünk az ENERGY termékeivel, a házi-orvos javaslatára kiprobáltuk a GREPOFIT NOSOL AQUÁ-t. Immunerősítés céljából és a szokásos, ovis felső légúti fertőzések megelőzésére és akut kezeléséhez keresnék

további terméket. Kisebbik fiam 3,5 éves, nagyobbik 6 éves, neki poratka és penészgomba-allergiája is van.

A *VIRONAL*, a *CISTUS COMPLEX*, valamint a *FLAVOCEL* termékeket javaslom a gyermekek immunrendszerének támogatására, valamint az allergiás reakció kiküszöbölésére. Adagolás: *FLAVOCEL* napi 1 tabletta, *VIRONAL* napi 2x1 csepp, *CISTUS COMPLEX* napi 2x2 csepp, kevés vízbe csepegtetve, kúraszerűen – három hét alkalmazás után egy hét szünet ritmusban. A *SPIRON* spray kitűnő a levegő tisztítására, a nyugodt alvás biztosítására. Akut felső légúti tünetek esetén a cseppek napi adagja átmenetileg megemelhető 2-3x1-2 cseppszámra.



RÁCSNÉ SIMON ZSUZSANNA

Én már használtam néhány terméküket, és most is éppen rendelni fogok. Arra gondoltam, hogy közel 70 éves édesapámnak is választok terméket, olyat szeretnék, ami energikusabbá teszi (esetleg KING KONG), illetve enyhébb vese- és korábbi májproblémái miatt is ad ezeken a területeken erősítést. A szellemi aktivitását is jó lenne növelni a fizikai mellett.

Jó választás a *KING KONG* csepp (2x2-5) az édesapja számára. A szellemi aktivitást támogatja a *CELITIN* (ebéd után 1 kapszula). Kiegészítésként ajánlom még a regeneráló hatású *FYTO MINERAL* cseppet (2x5-6) és a *VITAMARIN* halolaj kapszulát (1-2x1), mely szintén előnyösen hat az agyműködésre is.

Két szikla közti világ

Minden, ami körülöttünk történik, a legbensőbb lényünkben ered. Nagyon sokáig tartott, mire sikerült teljes egészében megértenem ezt a mondatot, és még több időre volt szükségem ahhoz, hogy az értelmét, az üzenetét a saját, valamint a környezetem előnyére kezdjem el fordítani. Ma meggyőződésem, hogy ez az élet legnagyobb titka, amit valaha lehetőségem volt felfedezni.

A csoda megtapasztalásának fantasztikus pillanata, az a bizonyos *aha!* momentum lehetővé tette, hogy felfedezhessem a magamban rejlő potenciált, és elindulhassak a céljaim és álmaim megvalósítása felé. Annak köszönhetően, hogy felfogtam ennek a mondatnak a valódi jelentését, elszakadhattam a múltamtól.

Persze mindez nem azt jelenti, hogy varázsütésre elfelejtettem minden rosszat, ami velem történt, és nem is azt, hogy egy reggelen gyerekkori álmaim hercegnőjeként ébredtem volna. Ennél sokkal, de sokkal többet kaptam! Szabaddá váltam! Mit is jelent ez? Azt, hogy tudom, ki vagyok, mit akarok, és tudom, hogy amit akarok, azt jogom van birtokolni, és tudom, hogy bármi lehetek, illetve bármit birtokolhatok. Utópia? Illúzió? Nem, ez a valóság, ami abban a pillanatban mutatkozik meg, amint felvállaljuk a felelősséget a saját életünkért.

MAGUNK IRÁNYÍTUNK

A legnagyobb akadályt mi magunk jelentjük. Az a tény, hogy sokszor két szikla között rekedtünk. Az egyiket az érzelmeink, érzéseink, gondolataink, vágyaink és elképzeléseink alkotják, míg a másikat a múltunk. A múltunk, amit rendszerint más emberek határoztak meg: szüleink, nagyszüleink, testvéreink, tanáraink, barátaink, illetve a rendszer, amiben élünk, az előírások és a törvények. Múltunkat ugyanis nemcsak a saját tapasztalataink, de a számunkra fon-

tos emberek tapasztalatai is ugyanúgy meghatározzák és befolyásolják. Ebben alapvetően még semmi rossz nincs, ha az nem lépi át a szeretet és a személyi szabadság határait. Ha a befolyás még lehetővé teszi, hogy legyenek saját tapasztalataink, hogy azokat a tapasztalatokat – mindig egy kicsit másként – akár többször is átéljük, hogy lehetőségünk legyen saját döntéseket hozni, még azon az áron is, hogy a következmények ránk nézve kellemetlenek.

Ám a való életben ez sokszor másképpen alakul. A befolyás hatására gyakran mások szemével látjuk a világot, és mások tapasztalatai alapján hozzuk meg a döntéseinket. Miért is kellene másképpen döntenünk, mint ahogy azt a hozzánk közel állók tanácsolják, hiszen ők jól akarnak nekünk, és sokkal tapasztaltabbak nálunk. Vagy egyszerűen csak azért alkalmazkodunk, hogy békén hagyjanak minket, és ne kelljen senkinek sem magyarázkodnunk. Esetleg azért, hogy ki ne hozzunk valakit a sodrából, hiszen a legfontosabb, hogy minden jó legyen. De kinek legyen jó? Miért gondoljuk, hogy mások jobban tudják, mire van szükségünk? Tudatlanság, közöny, kényelmesség. Alkalmazkodni, alávetni magunkat, szót fogadni. Csak ki ne lógjunk a sorból, észre ne vegyenek minket, nehogy mások legyünk, mint a többség.

Sokszor hallom ezeket a szavakat azoktól az emberektől, akik próbálnak változtatni az életükön, de sehogy sem sikerül nekik. De vajon miért? Mert csak

igyekeznek, csak próbálkoznak! Inkább tegyenek valamit! Tegyék meg a céljuk felé vezető első lépéseket, hogy irányítani tudják a saját életüket! Ne tévesszék szem elől önmagukat, céljaikat és álmaikat! Vegyék figyelembe saját érzéseiket, gondolataikat és véleményüket! Kommunikáljanak, kérdezzenek, kutassanak, kísérletezzenek! Legyenek aktívak!

MÚLT ÉS JELEN

Mi legyen az a bizonyos első lépés? Látásmódunk szűrője a múltunkban alakul ki. Azt, hogy milyen lencsén keresztül látjuk saját magunkat és a minket körülvevő világot, azt a múltunk határozza meg. Amit gondolunk magunkról, azt sugározzuk kifelé is. Amit kisugárzunk, azt vonzzuk magunkhoz. Mindaz, amit nem dolgoztunk fel a múltunkból, csak a rezgések megfelelő pillanatára vár.

Minden egyes, a múltban gyökerező, azonosított részünkkel felszabadítjuk önmagunkat, és felfedezzük lényünk és létezésünk alapértelmét. Ekkor jön el az a pillanat, amikor egyre inkább képesek leszünk megérteni saját érzéseinket és gondolatainkat. Fogjuk fel végre, hogy mi vagyunk életünk főszereplője, forgatókönyvírója és rendezője! Meg kell értenünk, hogy minden döntésünkért, minden kialakult helyzetért és minden lépésért egyedül mi vagyunk felelősek. Lépünk hát ki a két szikla közül, mert ott kezdődik a szabadság!

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

Vironallal villámgyorsan

Reggel, amikor felébredtem, éreztem, hogy valami nincs rendben. Bedugult az orrom, elkezdtem köhészni és hasogatott a fejem. Egész nap fáradt voltam. Este, miután lefeküdtem, a tünetek erősebbek lettek: fül-fájás, nátha, köhögés, fejfájás. Ekkor jutott eszembe a VIRONAL – ez a készítmény

talán megmenthetne engem! Találtam még egy keveset belőle otthon, de azt is már hígtott állapotban (öblögetéshez használtam).

Nem baj, bíztam benne, hogy még így is segíteni fog. Két adagra osztottam a megmaradt mennyiséget, majd mindkét-szer vízzel leöblítve megittam. Mind-

két adag után éreztem, hogy jobban vagyok. Reggelre minden kellemetlen tünetem elmúlt.

Köszönet az ENERGY-nek a gyors segítségért!

MARIE ŠÍROVÁ
Jiříkvice

Csupa jó hír

Szeretném megosztani Önökkel az ENERGY készítményekkel kapcsolatos pozitív tapasztalataimat.

A GYNEX-et néhány évvel ezelőtt kezdtem szedni egy barátnőm ajánlása-ra, mert nem tudtam teherbe esni. Az első üvegcese beszédése után, 42 évesen, rám mosolygott a szerencse. A GYNEX-et a későbbiekben is használtam a premenstruációs tünetek enyhítésére.

Kiváló tapasztalataim vannak továbbá a GREPOFIT cseppek, a DRAGS IMUN és a CISTUS COMPLEX kombinált használatával. Ha felüti nálam a fejét a húgyhólyaggyulladás, ami sajnos megeshik néha, mindig ezeket a készítményeket veszem elő. Hála nekik, ma már nem kell antibiotikumot szednem erre a problémára, mert már a betegség elején segítenek leküzdeni a kórt. Így természetesen mind a három termék velem utazik a nyaralásokra is. Ugyanez a kombináció kezdődő vírusfertőzések és légúti betegségek esetén is sokat bizonyított már a legkisebb fiamnál. Tökéletesen biztos lehetek benne, hogy, ha időben kezdi szedni őket, mindig segítenek.

Azonban, hogy miért döntöttem úgy, hogy írok Önöknek, az egy friss tapasztalatnak köszönhető, amelyet most nemrég, a téli szünet előtt szereztem. Kisfiam óvodás csoportjában mindössze öt gyerek maradt karácsony előtt, mert

a többiek mind valamilyen felső légúti betegségben és köhögésben szenvedtek otthon. Kisfiam, aki úszik, lovagol és atletizál, egy apró kis náthával esett át ezen az időszakon, amit GREPOFIT NASAL AQUA orrspray-vel kezeltünk, és lefekvés előtt THREE KINGS spray-t permeteztem a szobája levegőjébe. Ezzel egy időben naponta 2x2 csepp adagban szedte a VIRONAL-t (reggel és este), valamint napi 2x1 tableta adagban a FLAVOCEL-t. Kisfiam gond nélkül

részt tudott venni minden karácsony előtti rendezvényen, és az ünnepek is egészségben teltek. Számomra a karácsony előtti felfordulásban és munkahelyi stressz közepette hatalmas megkönnyebbülés volt, hogy nem kellett azt szervezmem, ki fog majd vigyázni a beteg gyermekemre. Láttam, hogy a készítmények nála is beválnak, így nyugodtan, békésen telhettek az ünnepek.

LUCIE VLKOVÁ VOŇKOVÁ





Rizs millióknak

A rizs az emberiség legrégebbi mezőgazdasági terményei közé tartozik, amellyel a világ népességének nagyobb része már több ezer éve táplálkozik. A búzával, a kukoricával és a burgonyával együtt az emberek által fogyasztott alapélelmiszerek egyike.

MIFÉLE NÖVÉNY A RIZS?

A rizs, a hozzánk közelebb álló búzához hasonlóan, a pázsitfűfélék családjába tartozó, egyszikű növény. Hatalmas, kiterjedt gyökérzete van, amely csak nedves környezetben érzi jól magát, és ott tud kicsírázni. A növény föld feletti szárai fél vagy akár öt méter magasak lehetnek. Virágai bugában csoportosuló kalászkban nőnek.

A legújabb kutatások szerint a feltehetőleg Kínából származó rizst nagyjából 8.200–13.500 évvel ezelőtt domesztikálta az emberiség. Napjainkban a rizstermesztés központja az indiai szubkontinens, valamint Kelet-Ázsia, de termesztik Olaszországban, Franciaországban, Spanyolországban, Madagaszkáron, Haitin és Dél-Amerikában is.

MIÉRT EGYÜK?

A rizs számtalan jótékony anyagot tartalmaz. Az ásványi anyagok közül például elsősorban vasat, cinket, magnéziumot, káliumot, mangánt vagy szelént, a vitaminok közül pedig főleg E-vitamint és B-vitaminokat. Legfőképpen szénhidrátokból, keményítőkőből áll ugyan, de magas fehérjetartalma mellett sem lehet szó nélkül elmenni. Esszenciális aminosavak csak limitált mennyiségben

vannak benne, ám, ha a rizst valamilyen hüvellyessel, például lencsével, borsóval, szójával készítjük, teljes értékű ételt teszünk az asztalra. A rizs felettebb tápláló és laktató, és a legkevésbé sem zsíros táplálék.

LEGISMERTEBB RIZSFAJTÁK

A feldolgozás módja szerint alapjában véve kétfajta rizst különböztetünk meg, barnát és fehéret. A barna, más néven természetes, hántolatlan rizs ún. teljes kiőrlésű. A barna rizs tartalmazza a legtöbb tápanyagot, és ennek a fajtának a legkevésbé radikális a feldolgozása. Hátránya, hogy sokkal tovább kell főzni és kevésbé lágy az íze.

A fehér rizst csépelés után nemcsak hántolják, hanem a mag első héját, a korpát is eltávolítják, majd a magot fényesítik, és mivel a fehér rizs több feldolgozási folyamaton megy keresztül, értékes vitaminok és ásványi anyagok vesznek el belőle. A rizsszemek mérete és formája szerint a rizs lehet rövid- vagy hosszúszemű.

A világon több mint 8.000 fajta rizs létezik, most a legismertebbeket említtem meg.

» Basmati rizs – Indiában ezt a fajtát tartják a rizsek királynőjének. Fehér, hosszúszemű, ízében dióra emlékező

tető rizs, mely főzés után szép pergős. Más rizsfajtákkal összehasonlítva kevesebb keményítőt tartalmaz, és az összes rizs közül ennek a legalacsonyabb a glikémiás indexe.

- » Jázmin rizs – ez a hosszúszemű, enyhén jázminillatú, thaiföldi rizs főzés után kicsit ragacsos, ezért evőpálcikával is könnyen fogyasztható.
- » Vörös rizs – Thaiföldről származik, Európában Franciaországban termesztik. Ennek a rövidszemű, sötétbarna, hántolatlan rizsnek kellemes mogyoróillata van, főzés után inkább pergős, ropogós, mintsem puha, ezért gyakran kombinálják a jázmin rizzsel.
- » Fekete rizs – ennek a Kínából származó rizsnek a fogyasztása régen csak az uralkodók kiváltsága volt, ezért „tiltott rizsnek” is nevezték. Kiválóan kombinálható más, fehér rizsfajtákkal is. (Főtt állapotában látványos, lilás színű lesz. – *A szerk.*)
- » *Arborio* és *carnaroli* rizs – főleg Olaszországban termesztett, kerek szemű rizsfajták. Magas keményítőtartalmuknak köszönhető, krémes állaguk miatt legfőképpen rizottók készítéséhez használatosak. A *carnaroli* rizst a rizsek királyának is nevezik.

- » *Sushi* rizs – rövid, kerek szemű, japán rizs. Japánban uruchimai-nak hívják. A szaké és a rizsecet előállításához is használatos.
- » *Parboiled* rizs – másnéven előgőzölt rizs. Ezt a gyors rizsnek is nevezett rizsfajtát speciális technológiával kezelik, amely nyomás segítségével a gabona külső rétegéből a közepébe juttatja a tápanyagokat, aminek köszönhetően a parboiled rizs táplálódobb, mint a fehér rizs. Nem ragad, és megőrzi pergős állagát.
- » *Bomba* rizs – más néven Valencia rizs, a spanyol paella nélkülözhetetlen alapanyaga.

A RIZS ELKÉSZÍTÉSE

Mindig érdemes betartani a rizs csomagolásán szereplő használati utasításokat. Vannak olyan rizsfajták, amelyeket ajánlott átöblíteni főzés előtt, másokat viszont tilos. Vannak, amelyeket be kell áztatni, sőt olyanok is, amelyeket érdemes főzés előtt megpirítani. Bizonyos rizsfajták főzővizéhez ajánlott hozzáadni egy kis zsiradékot és fűszereket. A rizst főzhetjük lábasban, speciális rizsfőzőben, de nagymamáink a sütőben is készítették.

PERGŐS VAGY KRÉMES

Nálunk otthon a basmati rizs viszi a prímet. Nemcsak az indiai ételek összetevőjeként, de például egy ízletes marharolád köretként is. Mindazonáltal a fantasztikusan krémes, olasz rizottót is imádom, míg a fiam a sushiért van oda. Bevallom, a rizst jobban kedvelem a krumplinál, bár ázsiai géneket valószínűleg nem találnának nálam.

Tudják, miért szórják meg a szertartás után a templomból kilépő friss házassokat rizzsel? Ez a szokás még a kereszténység előtti időkől származik, amikor eredendően lencsével vagy babbal szórták meg a frissen házasodott szerelmeseket, hogy elűzzék a gonosz szellemeket. A rizs a termékenységet szimbolizálja, azt a kívánságot jelképezi, hogy a fiatal házasság életében gazdag legyen a gyermekáldás.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

HÁZI GRANOLA RIZSPEHELLYEL (6-8 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 1 bögre rizspehely, 1 bögre diókeverék (dió, pekándió, kesudió) 1/2 bögre mandula, 1 bögre magkeverék (len, chia, napraforgó, szezám), 3 marék aszalt gyümölcs (mazsola, vörösfonya, szilva, sárgabarack), 1 evőkanál őrölt fahéj, 4 evőkanál méz vagy juharszirup.

ELKÉSZÍTÉS: A diókat, a mandulát és a nagyobb aszalt gyümölcsöket apróra vágjuk és tálba tesszük. Hozzáadjuk a rizspelyhet, a magokat, az apróbb gyümölcsöket, majd a fahéjat, és alaposan összekeverjük. A sütőt légkeverésre állítjuk, 160 °C-ra előmelegítjük. A tepsit sütőpapírral kibéleljük, ráöntjük a keveréket, és 15 percre betesszük a sütőbe. Majd 110 °C-ra visszavesszük a hőfokot, meglocsoljuk a mézzel, összekeverjük, és további 30-40 percig sütjük. A kész müzlit légmentesen zárható edényben tároljuk.

PARADICSOMLEVES JÁZMIN RIZZSEL (4 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 150 g jázmin rizs, 2 evőkanál vaj, 2 gerezd fokhagyma, 1 kisebb hagyma, 1 nagyobb, durvára reszelt sárgarépa, 2 babérlevél, 5 szem szegfűbors, 1/2 kávéskanál fahéj, 2 teáskanál nádcukor, 1 konzerv aprított paradicsom, 1 kis konzerv sűrített paradicsom, 1 teáskanál só, 1/2 teáskanál őrölt bors, 1/2 liter zöldség- vagy csirkealaplé, 100 ml tejszín, friss bazsalikom.

ELKÉSZÍTÉS: A rizst megfőzzük a csomagoláson feltüntetettek szerint. A vajon megfuttatjuk az apróra vágott fokhagymát, hagymát és sárgarépát a fűszerekkel és a cukorral. Hozzáadjuk a paradicsomkonzerveket és felöntjük az alaplével. Sózzuk, borsozzuk, és 15 percig főzzük. Ezután hozzáadjuk a tejszínt, és még egy kicsit főzzük. Kiveszünk a babérleveleket és a szegfűborsot, majd botmixerrel homogén állagúra turmixoljuk. A tányérokra először a főtt rizst szedjük, majd felöntjük a levessel, és bazsalikommal díszítjük.

MILÁNÓI RIZOTTÓ (4 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 1 mogyoróhagyma, 2 evőkanál vaj, 3 evőkanál extra szűz olívaolaj, 2 csipet safrány, 320 g rizottó rizs (pl. arborio), 150 ml száraz fehér bor,



700 g csirkealaplé, 1 teáskanál só, 50 g reszelt parmezán.

ELKÉSZÍTÉS: A mogyoróhagymát apróra vágjuk, majd 1 evőkanálnyi vajon és az olívaolajon a safránnyal együtt megdinszteljük. A rizst szárazon előpirítjuk, majd hozzáadjuk a mogyoróhagymához. Egy perc alatt összepirítjuk őket, majd felöntjük a borral. 1-2 percig hagyjuk a tűzön, hogy elpárologjon az alkohol, majd hozzáadunk egy kis alaplevet. Mindig várjuk meg, míg a rizs magába szívja a folyadékot, ezután adjunk hozzá újabb merőkanálnyi alaplevet. Közben kevergessük, hogy ne ragadjon le. A rizs főzési ideje ennél az ételnél összesen 15 perc. Végül keverjük bele a parmezán egy részét, adjuk hozzá a másik evőkanál vajat, és fedő alatt hagyjuk egy percig állni. Tálaláskor a rizottót szórjuk meg a maradék parmezánnal.



A fitoterápia szemszögéből (21.)

Tavaszcélzás

A korszak, amelyben felnöttünk, nem a betegségek megelőzésének fontosságát helyezte előtérbe. Szinte minden apró-cseprő egészségügyi problémával orvoshoz vittek bennünket a szüleink. Ez a körülmény elősegítette a szakszerű orvosi ellátás elterjedését, ami pozitívum, de bizonyos értelemben megváltoztatta hozzáállásunkat a betegségekhez.



*„Mit beszélsz? korai? Nem volt itt sose tél!
Pattantsd ki a szíved, elő a rügyekkel –
A mi tüdönkből száll ki a tavaszi szél!”
(József Attila)*



Egy teljes generáció nőtt fel abban a hitben, hogy orvoshoz és gyógyszerhez kell folyamodnunk, ha betegek leszünk, sőt manapság „nincs idő a fejfájásra”.

Vagyis nekünk, magunknak a gyógyulás folyamatában nincs tennivalónk.

Nagyszüleink viszont még a természetes gyógymódokat ismerték és alkalmazták leginkább, hiszen a gyógyszerek igen drágák és nehezen elérhetőek voltak. A világháborús időszakban és utána is nehézkes volt a gyógyszerek forgalmazása. Ezért nagyszüleink széles körben használták fel az általuk jól ismert gyógynövényeket, és odafigyeltek arra, hogy ne váljanak súlyossá a betegségek. Akkor fordultak csak orvoshoz, patikushoz, amikor már valóban komoly segítségre volt szükség. Még a szülők leveletését is többségében képzett bábaasszonyok végezték, akik tanáccsal látták el az anyukákat.

Az a generáció, amely csak az orvosi segítség és gyógyszeresedés ismereté-

ben nőtt fel, alig vagy egyáltalán nem ismeri a gyógynövényeket, azok pontos hatásait még kevésbé. Nem szerezte meg azokat az életmódbeli ismereteket sem, amelyek a betegségek megelőzése érdekében fontosak lehetnek. Természetgyógyásként gyakran találkozom azzal, hogy a legegyszerűbb anatómiai ismeretek esetében is erős hiányosságok mutatkoznak, például nem tudja, hol van a mája, a lépe a veséje – hogy csak a legfontosabbakat említsem.

LÉGÚTI BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE

Pusztán életmódbeli kérdések azok a megelőzést szolgáló alapvetések, melyekkel sokan nem törődnek, mert esetleg nincsenek tisztában a következményekkel. Pedig ezek elmulasztásával szinte kitarjuk kapunkat a felső légúti fertőzések, a nátha és a felfázás előtt. Lássunk néhány egyszerű jótanácsot:

- » réteges, és az évszaknak megfelelő öltözködés pontos ismerete,
- » átvizesedő trikó, póló, fehérnemű azonnali cseréje szárazra,
- » ha megáztunk, száraz ruhát, cipőt vegyünk fel, ha lehetőség van rá, akkor egy forró fürdő is jót tesz,
- » megizzadt testtel ne menjünk ki a hidegre, huzatba, főként szélbe,

- » hajmosás után tökéletesen szárítsuk meg a hajunkat (nyáron meleg, napos, szélvédett helyen hajszárító nélkül is száríthatjuk),
- » a célirányos meleg italok, gyógyteaák, esetleg forralt (fűszeres) bor fogyasztása sem ördögtől való, ha felmelegít bennünket.

Felső légúti fertőzés és/vagy nátha sokféle okból keletkezhet. Okozhatja baktérium, többféle vírustörzs, vagy influenzavírusok sokasága, köztük az őszi és téli, szezonális influenzajárványok kórokozói. A felső légúti fertőzésben néhány nap elteltével a köhögés tünete is megjelenhet, ami azt jelenti, hogy a légutakban valami nincs teljesen rendben.

A KÖHÖGÉSRŐL

A köhögési reflex során a szervezet próbálja kifelé áramoltatott levegővel megtisztítani a légutakat az irritáló tényezőktől (például nyáklerakódásoktól, de allergia esetén a növények pollenjeitől, portól, baktériumoktól). Sajnos elég sokféle irritáció vagy betegség járhat együtt köhögéssel, mely tünetet célszerű jól elkülöníteni egymástól, hogy tudjuk mivel állunk szemben. Bizonytalanság vagy egyéb tünetek felerősödése (például magas láz) esetén forduljunk orvosunkhoz a pontos diagnózis megállapításához.

Ismerünk produktív köhögést, ami annyit jelent, hogy a lerakódott váladékot (nyákot) felköhögve sikerül eltávolítani azt, míg a másik esetben a száraz (improduktív) köhögés van jelen. Az ingerlő, improduktív köhögéskor nem távozik légúti váladék. A felső légutak és a hozzá kapcsolódó nyirokcsomók gyulladása, vagy a környezeti hatásokra, gyakran a hidegre adott reakció okozza mindezt.

Az esetek többségében egy-két hét alatt teljesen elmúlik a köhögés. Ám mindenképpen fel kell keresni az orvost, ha a köhögés tíz nap után sem akar szünni, vagy az alábbi tünetek kísérik: a köhögés fájdalmas, és nyelési nehézségek kísérik, ha a váladék besűrűsödik, sárgás, zöldes vagy sötét színűvé válik, ha vért köhögnek, ha légszomjjal küzdenek, és sípol a tüdejük, ha ég a gyomruk vagy savanyú ízt éreznek a szájukban, ha indok nélkül veszítenek a testsúlyukból.

„Már szépen köhög! – mondja az orvos a betegének. – Igen, valóban, hisz egész éjjel gyakoroltam! – válaszol a beteg.” Mit is jelent a „szépen köhögés”? Azt, hogy a váladék már nem tapad le, nem száraz a köhögés, hanem a felszakadt nyák sikeresen távozik, a légutak tisztulnak. De addig bizony tennünk kell azért, hogy ne kelljen „egész éjjel gyakorolni”, és nyugodtabban tudjunk aludni.

Az esti fürdés után a mellkast (elöl és hátul), valamint a fül alatti nyirokcsomók és a torok területét kenjük be DROSERIN krémmel éjszakára. Hasznos, ha a krémezett testfelületet (ha a krém beszívódott) lefedjük egy vékony, pamut textíliával.

Akinek orrfolyás is társul a fertőzéshez, az orr környékét is kenje be a krémmel, de használja a GREPOFIT NOSOL AQUA orrcseppet is. Ez az orrcsepp lassan, de biztosan dolgozik azért, hogy az orr nyálkahártyáján megtelepedett kórokozók fehér zászlot lengetve megadják magukat. Láz esetén GREPOFIT kapszulát vagy cseppet, és a VIRONAL Pentagram® koncentrátumot célszerű adagolnunk.

OFFTUSIN A MEGOLDÁS

A köhögésre természetes megoldásként az OFFTUSIN rendkívüli erejét használhatjuk. A készítmény nem szokványos terméke az ENERGY-nek, melyet össze-tétele is igazol. Nézzük, mi van benne!

Bíbor kasvirág (*Echinacea purpurea*): immunmoduláns hatása és hatékonysága akkor a legteljesebb, ha a nátha, fertőzés első tüneteinek már alkalmazzuk. A központi idegrendszerre szorongásoldóként hat. Gyulladáscsökkentő és antimikrobiális hatása. A kórokozókat közvetlenül a szervezetben bekebelezni képes makrofágok aktiválása által növeli az immunitást. Támogatja az interferonok termelődését, amelyek többek között megakadályozzák a vírusok szaporodását a sejtekben.

Fekete bodza (*Sambucus nigra*): a népgyógyászatban évszázadok óta a meghűléses betegségek és influenza kezelésében lázcsillapításra, izzasztásra, fájdalom- és köhögéscsillapításra, vizelethajtásra használt gyógynövény. A növény minden része antibakteriális hatású fitoncidokat, rutint, kvercetin, glikozidokat, szambunigrin tartalmaz. Gyulladásgátló, valamint elősegíti az izzadást.

Izlandi zuzmó (*Cetraria islandica*): természetes antibiotikumként tartják számon, amely segíti a gyulladással járó betegségek gyógyulását, immunmoduláló. Így a felső légúti gyulladások, rekedtség, asztma, torokgyulladás, meghűléses betegségek, (száraz) köhögés csillapítására, de gyomorbántalmak és tuberkulózis esetében is alkalmazzák. A zuzmósavak vírusellenesek, antibakteriálisak, gyulladáscsökkentő és citotoxikus hatást is mutatnak.

Dél-afrikai muskátli (*Pelargonium sidoides*): Dél-Afrikában honos növényfaj, gyökerét az afrikai népgyógyászatban a bennszülöttek (zuluk) emberemlékezet óta használják, elsősorban tüdőbaj kezelésére. A modern tudományos kutatások alátámasztották antibakteriális és immunstimuláló hatásait. A nyugati orvoslás a meghűléses betegségek és a köhögés kezelésében hasznosítja. Kivonata bizonyítottan hatásos hörgőhurut (*bronchitis*), arcüreg- és mandulagyulladás esetében is.

Közönséges borostyán (*Hedera helix*): leveleit felhasználva kivételes és egyedi tulajdonságú köptetőt, hörgőtágító szert kaphatunk. Idült hurut, asztma, megfázás és a felső légutak nyálkahártyagyulladás, hurutos és száraz köhögés esetén is igen hatékony.

Cékla (*Beta vulgaris*): közsírt, édeskés, földes ízű gyökérzöldség, igen érté-

kes összetevőkkel. Antioxidánsokban bővelkedő, A-, B-, C-vitaminban gazdag, de pantoténsavat, lipopint, biotint, szilíciumot, káliumot, magnéziumot, nátriumot, cinket, kalciumot, rezet, vasat és mangánt is tartalmaz, valamint betacyanin festékanyagot. Hozzájárul a nyirokmirigyek egészséges működéséhez, az idegrendszert erősíti. Lúgosító és méregtelenítő hatása mellett csökkenti a koleszterinszintet. Természetes vaspótoló, az immunrendszer erősítésében, az állóképesség növelésében kiváló.

Az öt hatásos gyógynövény és a cékla együttes erővel segítenek a szervezetnek az elveszett egyensúly megtalálásában. Az immunrendszer megerősítésével saját védelmi mechanizmusunkat is bevetethetjük a betegségek legyőzésében, a köhögés okozta kibillent energiák helyreállításában.

Az OFFTUSIN-t abban a pillanatban tanácsos elővenni, amint felüti a fejét a köhögés, legyen bármilyen típusú, de főleg, ha feltételezhetően fertőzőes eredetű. Minél előbb, annál jobb! Megelőzésre is használhatjuk, ha túl hosszú ideig tartózkodunk hideg környezetben. A tablettát a lehető legtovább hagyjuk olvadni a szánkban, és elszopogatása után 10-15 percig ne együnk, igyunk semmit. Az OFFTUSIN-t ajánlott a tünetek lecsengése után is folytatni, kis adagokban olyan hosszú időn át, amennyi ideig a tünetek tartottak. Cukormentes, így diétázók, cukorbeteg is bátran fogyaszthatják. A javasolt adagolás felnőtteknek 1 tableta, naponta 3 alkalommal. Akut esetben 1 tableta óránként, azonban legfeljebb 5 tableta/nap.

A koronavírusok által megtépzott egészségünkre egyre jobban oda kell figyelnünk. Tudatos prevencióval elérhetjük, hogy a nehezebb időszakokat is könnyebben átvészeljük, akár a betegségeket elkerülve. Így megújult erővel várhatjuk a tavaszt!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:
Dr. Nagy Géza: Gyógynövények ismertetése (tananyag jegyzet, 1995.),
Dr. Csupor Dezső: Pirula Kalauz (2020.),
Energy Group (VITAE M. 2022. 09.),
Németh Imréné Éva: Gyógynövény ABC (2022.)

Sárgabarackmag-olaj Éltető vitaminok a Himalájából

Pakisztán legészakibb csücskében, a Kasmír-völgyben élnek a *hunzák*, akik pontosan tudják és tapasztalják, hogy a sárgabarackmag olaja mennyire egészséges. A nyugati világ szemével tekintve a hunzákra azt látjuk, hogy nagyon hosszú, egészségesben és teljességben bővelkedő életet élnek.



Az ő szemléletmódjuk nagyon sokban különbözik a mi megszokott, nyugati világlátásunktól. Náluk minél több sárgabarackfája van valakinek, az illető

annál gazdagabbnak számít. A barackfák ligeteket alkotnak, és a fákról szüretelt gyümölcsöt nyersen is és szárítva is – az éghajlatnak köszönhetően – egész évben fogyasztják az ott élők. Sőt, a sárgabarack magját megszárazítják a napon és elteszik télire. A megfigyelések, elmondások alapján egy hunza napi 30-50 barackmagot fogyaszt el.

RENDKÍVÜL GAZDAG OLAJ

Milyen különleges hatóanyagok rejlenek a sárgabarackmag-olajban, mely az ENERGY HIMALAYAN APRICOT olaj nevű készítményeként egy kézi feldolgozású olaj, és a himalájai hegycsúcsok alatt elnyúló Kasmír-völgyben termő sárgabarackok magjaiból származik? A leglényesebb tudnivaló, hogy gazdag B₁₅- és

B₁₇-vitaminban. A B₁₅-vitamin antioxidáns hatással rendelkezik, támogatja a sejtek és a szövetek oxigén-anyagcseréjét, hozzájárul a máj egészséges működéséhez. A B₁₇-vitaminról daganatos betegségek kiegészítő terápiájaként is hallhattunk már. Megfigyelések szerint azok a daganatos betegek, akik rendszeresen szedték ezt a vitamint, étváagnövekedésről és javuló eredményekről számoltak be. Ennek ellenére hivatalos vizsgálatok nem támasztják alá, hogy a B₁₇-vitaminnak valóban ilyen hatása lenne a daganatos elváltozásokra.

A sárgabarackmag-olaj bővelkedik különféle ásványi anyagokban is: vas, kalcium, magnézium, kálium, réz, foszfor, szilícium. Tartalmaz A-vitamint (ami erősíti a B₁₅-vitamin hatását), C-vitamint, folsavat és telítetlen zsírsavakat.

ELIXÍR KÍVÜL-BELÜL

A HIMALAYAN APRICOT olaj, csodálatos hatóanyagainak köszönhetően, sikerrel alkalmazható mind belsőleg, mind külsőleg. A bőrünkre kenve már néhány alkalom után érezhetjük, hogy a bőrünk

bársonyosan puhává válik, az ekcéma és aknés bőr megnyugszik tőle. Ez a bőrápoló olaj képes elsimogatni az apróbb ráncokat és egyúttal feltölteni a bőr szerkezetét.

Belsőleg, napi 1-2 teáskanálnyi mennyiséget fogyasztva, a következőket tapasztalhatjuk meg:

- » erősíti az immunrendszert,
- » segíti a vérképzést,
- » támogatja az idegrendszer egészséges működését,
- » segítséget nyújthat fáradtság, dekoncentrálttság, alvászavar esetén,
- » javítja a kedélyállapotot,
- » erősíti a látást,
- » tisztítja a veséket, a húgyutakat.

A HIMALAYAN APRICOT olaj nemcsak a hatóanyagait tekintve nyerő számunkra, hanem kellemesen édeskes íze is fogyasztásra csábít.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Citrom

– az egészség almája

Sárga, savanyú és egészséges. A citrom a citrusformák alcsaládjába tartozó déligyümölcs és egyben fűszer is. A növény család örökzöld fának története mélyen a múltban gyökerezik. A Paradicsomból való kiüzetés révén ismertté vált Tudás fájának termései ugyanis nem pirosuló, édes almák lehettek, ahogy azt a történelemírők feltételezik. A gyümölcs, melybe Éva beleharapott, citrusféle lehetett. Valószínűleg zöld, erőteljesen fanyar és savanyú.



A görög mitológiából ismert aranyalma sem alma volt valójában, hanem citrom – a *Hesperidák* kertjében álló, „aranyalmát termő fa” gyümölcse. Nem véletlen, hogy a citrusfélék termését *hesperidium*-nak nevezzük.

A melegkedvelő, tövises, lassan növekvő fákat vagy cserjéket illatos levelek és még illatosabb virágok borítják. Aromájuktól évente többször is megrészegethetünk a baporzó rovarokkal együtt, mert a citrusfélék egyidejűleg virágznak és teremnek is. A hívők körében ezért a citrus gyümölcse a szeplőtelen fogantatás és az anyaság jelképeként, *Szűz Mária* attribútuma.

KERESETT ÁRUCIKK

A citrusfélék rendszertana összetett, bonyolult. A ma ismert fajok többsége az eredeti cédrátok, mandarinok és pomelók hibridjei és gyakran a hibridek többszörös hibridjei, így egyes citrusfajták 30, mások 150 fajt (és több ezer fajtáját) különböztetnek meg. Őshazájuk a szubtropikus Délkelet-Ázsia, ahol először került sor az ehető fajták nemesítésére. Ezek a gyümölcsök csak nagyon lassan hódították meg a világot.

Az ókori Európába valószínűleg *Nagy Sándor* idején jutottak, de népszerűsége csak a XVI.-XVII. században tetten szert. Az üvegházak, gyümölcsösök a jövedelmezőbb hibridek nemesítésével az egész világon természetien kezdtek őket. Az amerikai kontinensre a fehér telepesek vitték magukkal. Ma a citrusfélék a világ legkeresettebb árucikkei közé tartoznak, és az élelmiszer-, gyógyszer-, valamint a kozmetikai iparban is pótolhatatlanok.

KINCS AZ EGÉSZSÉGNEK

A citromfa (*Citrus x limon*) is hibrid fajta. Rendkívül savanyú, világoszöld vagy világossárga termésait az araboknak köszönhetően az európaiak már az első évezred vége felé fogyaszthatták. Napjainkban számos különböző fajtáját termesztik az ültetvényeken.

A kb. 5-25 méter magasságra is megnövő, szürke kérgű, szabálytalan lombkoronájú citromfák nem kedvelik a fagyokat és a túl nedves környezetet. Ágain a fényes, bőrszerű levelek mellett kb. 3 cm hosszú tüskék nőnek. Az ágak végén és a levelek hónaljából pedig fehér vagy rózsaszínbe hajló, hímző virágok díszelnek. Ezek a növények több száz évig is élnek, és akár 1,5 tonna termést is hozhatnak.

A citrusfélék termései kb. 90%-ban vízből állnak, összetételük 10%-a pedig valódi kincsesbánya az emberi egészség számára. Nagy mennyiségben tartalmaz aszkorbin- és citromsavat, flavonoidokat, terpéneket (limonén, citrál, pinén, stb.), vitaminokat (A-, B-, C- vitamint, folsavat), szénhidrátokat és ásványi anyagokat (kálium, kalcium, magnézium, stb.), pektint. A citrom természetes fertőtlenítő, antioxidáns hatású gyümölcs, tartósítószer és aromás fűszer.

AZ EGÉSZSÉGÉRT

A C-vitamin és a flavonoidok antioxidáns tulajdonságai a folsav hatásaival megerősítve lassítják a sejtek öregedését, ami külsőleg a bőr minőségén, belsőleg pedig a méregtelenítés hatékonyságán, az immunrendszer állapotán is megmutatkozik. A citrom fiatalít, segít a betegségek megelőzésben.

A kálium jótékonyan hat a csontokra, az érrendszerre és a szív működésére. A gyümölcs fertőtlenítő hatásairól már a fogyasztása után érezhető friss lehelet is sok mindent elárul. A citrom a meghűléses betegségekben is segít. Régi korokban megbízható spermicidként (olyan fogamzásgátló eszköz, mely vegyi anyagaival megbénítja, elpusztítja a spermiumokat) is használták.

A savanyú citrom paradox módon lúgosítja a szervezetet, ami reuma, köszvény, vese- és húgykő esetén kifejezetten kívánatos. Javítja az emésztést, támogatja a méregtelenítés folyamatát, serkenti az emésztőnedvek és az epe termelődését. Az ájurvédikus orvoslás szerint a reggelente éhgyomorral fogyasztott citromlé beindítja az emésztést, a kiválasztást, optimalizálja az emésztési folyamatokat, így testünk maximális mértékben hasznosítja a tápanyagokat, kiválasztja a méreganyagokat. Mindezt még az állapotos és szoptató kismamák esetében is biztonsággal teszi.

E csodás gyümölcs túlzásba vitt fogyasztása csak gyomorégést, vagy fogzománc-károsodást okozhat. Használjanak szívószálat!

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK
Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Tisztítsa meg szervezetét!

Meghálálja.



A humátok egyedülálló ereje

